Є. В. Кучеренко

ПСИХОСИНТЕЗ:
теорія і практика психотерапії

Навчально-методичний посібник

Вінниця
ТВОРИ
2018

УДК 615.851 (072)
К 96

Схвалено та рекомендовано до друку
Вченою радою Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 15 від 23.06.2016 р.)
Рецензенти:

Бех Іван Дмитрович – доктор психологічних наук, професор, дійсний член Національної академії педагогічних наук України, директор Інституту проблем виховання НАПН України, заслужений діяч науки і техніки України;

Лапченко Інна Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології і педагогіки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова;

Хомич Галина Олексіївна – кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Скороводи».

Кучеренко Є. В.

К 96 **Психосинтез: теорія і практика психотерапії : навчально-методичний посібник / Єгор Валерійович Кучеренко.** – Вінниця, ТОВ "ТВОРИ", 2018. – 296 с.

ISBN 978-617-7742-10-3

У навчально-методичному посібнику вперше в українській психології вичерпно представлено концепцію психосинтезу як науково обґрунтованого напряму і методу психотерапії, що поєднує психодинамічні та трансперсональні погляди на природу і розвиток психічного. Серед основ психосинтезу автором розглянуто моделі психічного, етапи та завдання психотерапії, уявлення про самосвідомість клієнта та його субособистості. Оригінальним доробком автора є практикум для самостійного опрацювання технік психосинтезу студентами та практичними психологами. У додатках до посібника українському читачеві вперше пропонується ознайомитись з перекладами мало відомих статей Роберто Ассаджіолі – італійського психолога та психіатра, який розробив психосинтез на початку минулого століття. Також на-ведено приклади оригінальних технік цього методу. Пропонований посібник стане в нагоді практичним психологам та студентам психоло-гічних спеціальностей у вивченні окремих курсів з професійно-орієнто-ваного циклу. Книга також прислужиться дослідникам теорії психо-терапії, викладачам, психотерапевтам, консультантам та коучам.

УДК 615.851 (072)

ISBN 978-617-7742-10-3

© Кучеренко Є. В., 2018
© ТОВ ТВОРИ, 2018

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....6

РОЗДІЛ 1. ПСИХОСИНТЕЗ ЯК МЕТОД ПСИХОТЕРАПІЇ
1.1. Історія виникнення поняття і методу.....9
1.1.1. Витоки та становлення психосинтезу.....9
1.1.2. Психосинтез зарубіжжя.....15
1.1.3. Психосинтез в Україні.....18
1.2. Життєтворчість Р. Ассаджіолі – засновника психосинтезу.....21
1.2.1. Молодість та психоаналітичний період професійної діяльності.....22
1.2.2. Наукові пошуки у східній психології.....29
1.2.3. Переслідування та міжнародне визнання.....34
1.3. Загальна характеристика методу: сучасний погляд.....39
1.3.1. Особливості застосування психосинтезу...40
1.3.2. Основні завдання терапевтичного психосинтезу.....49

РОЗДІЛ 2. КОНЦЕПЦІЯ ПСИХОСИНТЕЗУ: ВІД ПСИХОДИНАМІЧНОГО ДО ДУХОВНОГО ВИМІРІВ ПСИХІЧНОГО
2.1. Теоретичні засади психосинтезу.....58
2.2. Прикладні моделі психічного в концепції психосинтезу.....78
2.2.1. Базова модель – феноменологічні уявлення про Я.....78

2.2.1.1. Поле свідомості як об'єктний внутрішній світ.....80
2.2.1.2. Свідоме Я – суб'єкт усвідомлення та самоактивності.....83
2.2.1.3. Проблема феноменології Вищого Я.....105
2.2.1.4. Іманентна та транцендентна природа Я.....119
2.2.1.5. Рівні самосвідомості клієнта.....126
2.2.2. Інструментальна та комбінована моделі..143
2.3. Рівні несвідомого та явище спліттінгу.....152
2.3.1. Нижче несвідоме.....153
2.3.2. Середнє несвідоме.....155
2.3.3. Вище несвідоме.....156
2.3.4. Модель спліттінгу в психотерапії.....158
2.4. Субособистість як структурно-динамічна модель психічного.....166
2.4.1. Теорія субособистостей.....166
2.4.2. Загальна характеристика субособистості.....173
2.4.3. Субособистість як предмет терапевтичного впливу.....179

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКУМ З ПСИХОСИНТЕЗУ: ВПРАВИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ МЕТОДУ.....187
3.1. Базові техніки психосинтезу.....188
• Вправа «Спостереження за тілом та відчуттями».....190
• Вправа «Спостереження за емоціями і почуттями».....191
• Вправа «Спостереження за думками».....193
3.2. Техніки роботи з бажаннями та цілями.....196

• Вправа «Визначення справжніх бажань».....198
• Вправа «Визначення домінуючих бажань».....201
• Вправа «Щобудепіслябажань».....202
3.3. Техніки аналізу субособистостей.....204
• Вправа «Вечірній огляд».....209
• Вправа «Музей субособистостей».....215
• Вправа «Пелюстки».....218
3.4. Техніки трансформації субособистостей.....224
• Вправа «Напелюстках».....226
• Вправа «Діалог субособистостей».....228
• Вправа «Прийняття та трансформація».....237

ДОДАТКИ:
Р. Ассаджіолі. Баланс і синтез протилежностей.... 242
Р. Ассаджіолі. Життя як гра й вистава.....252
Класичні вправи з психосинтезу.....264

ПІСЛЯМОВА.....273
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І
РЕКОМЕНДОВАНИХДЖЕРЕЛ.....275

Присвячую моєму синові Назару

ПЕРЕДМОВА

Кожному з нас часто бракує тих життєвих орієнтирів, які б спонукали досягати більшого, особливо тоді, коли ми не знаємо, до чого прагнемо насправді. Десять років тому, коли моя колега Інна Лапченко принесла на кафедру цікаву книгу, я зрозумів, що на певний час знайшов власний орієнтир мого особистісного, а згодом і професійного становлення. То був збірник праць з психосинтезу. Сьогодні, пожинаючи плоди своїх змін, хочу підсумувати словами Роберто Ассаджіолі: «Якщо це відбулось вчасно, то це – освіта. Якщо занадто пізно – то це психотерапія». У мене було і залишається по-різному: і освіта, і психотерапія в їхньому постійному співвідношенні.

Саме психосинтез привернув мою увагу до самого себе. Як концепція самореалізації він дав нові знання, як психотерапевтичний метод – нові, життєво важливі, навички та вміння. Спершу психосинтез привабив своєю строкатістю в поглядах, намаганням осягнути неосяжне та глибокою вірою у людське Я. Так я шукав теорію для фахової практики, а знайшов – себе. У таких відкриттях ми часто дивуємось: «Це майже про мене». Однак пам'ятаймо, що будь-яка теорія чи практика – це лише теорія та практика. І не варто забувати, що помиляються всі – і теоретики, і практики.

З часом я почав та продовжую осмислювати власне життя, життя моїх близьких, клієнтів, колег та студентів. Чи є там те чарівне, про яке йдеться в теорії психосинтезу? У кожного власна відповідь на це запитання, оскільки в психології немає жодної теорії чи концепції,

яка була б універсальною. Так само немає жодного універсального методу в практичній психології. Психосинтез – це лише карта, яка допомагає не заблукати в сучасній палітрі психологічних підходів. Це лише зручний інструмент, яким можна скористатись для себе та передати його у належне користування іншим.

Поступово психосинтез викликав у мене критичне осмислення його базових положень та потребу перевірити ефективність його методичних можливостей. Мимоволі я знаходив відлуння психосинтетичних поглядів у вітчизняних та зарубіжних працях, зокрема академічних авторів та сучасних науковців. Працюючи в індивідуальній та сімейній психотерапії дорослих, я переконався, що досягнення моїх клієнтів – наслідок їх самотерапії, яка включена в методологію психосинтезу як одна з основних його переваг. Впевнений, що попереду на мене чекають ще багато здивувань та відкриттів. Дуже добре, що більшість запитань залишаються без відповідей, оскільки тоді будь-яка практика втратила б смисл, а теорія померла. Було б зовсім нецікаво!

На жаль, психосинтез зник у нашому суспільстві, так і не встигнувши з'явитись. Саме цю прогалину я намагався подолати при написанні цієї книги. У дусі психосинтезу я готував її не один: перші два розділи написані моїм внутрішнім аналітиком, а третій – прагматиком. Можливо саме тому, стильові відмінності в тексті кидаються в око, а в руках ви ніби тримаєте одразу дві книги: одну для освіти, другу – для психотерапії.

Не зменшуючи значення власних професійних спостережень та висновків, я повернувся до вивчення витоків психосинтезу і зрозумів, що сучасним фахівцям і студентам бракує першоджерел, написаних рідною мовою. Тому деякі праці засновника психосинтезу, слова якого ми вище згадували, були включені мною в цю книгу. Осо-

бливу подяку за переклад оригінальних творів Р. Ассаджіолі хочу винести Віктору Котолупову та Аліні Гальчинській.

Надзвичайно важливу та сильну підтримку надали мені моя сім'я, колеги та друзі. Цієї роботи не було б здійснено без віри моєї дружини Світлани, без досвіду та опори батьків, без настанов колег Володимира Бондаря, Юлії Приходько, Інни Лапченко, Мар'яни Марусинець, Валентина Соловієнка та інших кафедралів.

Щиро дякую моїм закордонним колегам Моллі Браун молодшій (США) та Альберто Альберті (Італія) за те, що надали свої праці та моральну підтримку. Вдячний Єві Бялек за надзвичайно багатий досвід впровадження психосинтезу в Польщі та Івану Стригіну (Росія) за новизну поглядів.

Особливу подяку за натхнення та особисту допомогу й підтримку хочу винести моїм студентам, друзям та колегам Катерині, Олександру, Оксані, Сергію, Євгенії, Анатолію, Анні, Назару, Євгенії, Ігорю, Інзі та Галині.

Далі буде...
Єгор Кучеренко
2016 рік

Розділ 1

ПСИХОСИНТЕЗ ЯК МЕТОД ПСИХОТЕРАПІЇ

1.1. Історія виникнення поняття і методу

Застосування психосинтезу в галузі сучасного психологічного консультування, психокорекції чи психотерапії передбачає засвоєння відповідної концепції, яку розробив італійський психіатр, психолог та філософ Роберто Гвідо Ассаджіолі (1887–1974). Однак спершу ми представимо результати аналізу зарубіжних праць на предмет виникнення поняття «психосинтез» та висвітлимо історію методу загалом.

1.1.1. Витоки та становлення психосинтезу

Відомо, що у 1911 році на Міжнародному філософському конгресі в Болоньї Р. Ассаджіолі висловив незгоду з деякими ідеями З. Фройда про несвідоме і започаткував відмінний від психоаналізу напрям і метод психотерапії, який назвав психосинтезом. За рік до того він захистив докторську дисертацію на тему «Критичне дослідження психоаналізу». Згодом Р. Ассаджіолі розвинув психосинтез до науково обґрунтованого вчення, що має свій предмет та завдання. З цією метою в 1926 році в Римі було засновано Інститут психосинтезу (спершу він називався Інститутом культури та психічного лікування). Однак не Р. Ассаджіолі першим запропонував поняття «психосинтез», але саме він намагався розробити його методологію в межах психотерапії, орієнтуючись на міждисциплінарні зв'язки психології з філософією, медициною та педагогікою.

Словом «психосинтез» американський невролог XIX століття Джеймс Джексон Путнам назвав розроблену ним електрошокову терапію. Згодом видавець авторитетного британського журналу «Нове покоління» Альфред Річард Орейдж, який створив психологічну дослідницьку групу та співпрацював з К. Юнгом, налогосив, що людству потрібен не психоаналіз, а «психо-синтез» [Orage 1969].

В психологічному значенні поняття «психосинтез» вперше запропонував швейцарський психіатр Думенг Беццола ще у вересні 1907 року на Міжнародному психіатричному конгресі в Амстердамі. Цим словом він називав процес, який полягав у «акті синтезу» (в «синтезуючій діяльності»), за допомогою якого відновлюються спогади про події, що травмували особистість пацієнта. Того ж року в німецькомовній статті «Про аналіз психотравматичних симптомів» Д. Беццола вжив поняття «психосинтез» шість разів і навіть запропонував синонім – «травматосинтез» [Bezzola 1907, с. 204–219].

У французькому «Журналі психотерапії» 1908 року Д. Беццола надрукував статтю «Процеси, які можуть реорганізувати розумовий синтез при лікуванні неврозів». За словами М. Пеллерен та М. Брес, у ній автор непомітно для себе схилявся до розуміння психосинтезу як «проміжного методу» між катарсисом Й. Бреєра та психоаналізом З. Фройда. У свою чергу, З. Фройд у листуванні з К. Юнгом звинуватив Д. Беццолу у тому, що той назвав його «психологічною свинею» (ймовірно за розробку теорії сексуальності). Почувши від К. Юнга про психосинтез, З. Фройд став вважати Д. Беццолу нечесною людиною, що заслуговує на добрячий ляпас [Пеллерен, Брес 2004, с. 12–13]. Однак К. Юнг, хоч і висміював «відкриття» Д. Беццолою «нового» методу, який називав «кумедним фарсом» та «нешанобливою вульгарністю», у подальшому постійно обстоював поняття «психосинтез», повністю змі-

нивши його зміст. Саме К. Юнгу ми завдячуємо тим, що він першим створив позитивний контекст у трактуванні психосинтезу. Р. Ассаджіолі присвятив його внеску окрему статтю «Карл Юнг та психосинтез» (1967). У ній автор писав: «Серед психотерапевтів Юнг є одним з найбільш близьких до концепції та практики психосинтезу».

У листуванні з З. Фройдом у 1909 році К. Юнг про психосинтез писав так: «Якщо існує психоаналіз, то має бути й психосинтез, який створює майбутнє, керуючись тими ж законами» [Freud, Jung 1975, с. 293–294]. Він вважав, що метод психосинтезу не стосується усвідомлення травматичного досвіду, а пов'язаний з цілеспрямованим розвитком особистості, яка матиме здатність успішно адаптуватись до соціального життя, реалізовуючи свої бажання та потяги, які були виявлені *завдяки психоаналізу*. Саме К. Юнг у термінах хімії допускав, що психоаналіз «розкладає» особистість на елементи, а психосинтез дозволяє трансформувати психіку пацієнта з ініціативи психотерапевта. Іншими словами, психосинтез може «поєднати» ці елементи як «транцендентна функція».

Г. Вер допускав, що терміном «психосинтез» К. Юнг міг назвати саме той метод, який ми сьогодні знаємо як «аналітичну психологію». Однак після 1923 року К. Юнг більше не вживав поняття «психосинтез» у своїх публікаціях [Wehr 1985, с. 140–142].

З. Фройд на «хімічні» погляди К. Юнга реагував негативно, категорично не приймаючи його образний варіант психосинтезу: він не розумів, як може терапевт впливати на сублімацію пацієнта, бо розглядав її як один із найбільш «позитивних» захисних механізмів. Він вважав, що К. Юнг ілюзорно розуміє психосинтез, який, на його думку, по суті є психоаналізом. Оскільки психоаналітична орієнтація ніколи не була спрямована на розвивальну чи

навчальну мету, то в 1918 році на п'ятій конференції Психоаналітичної спілки в Будапешті З. Фройд повністю відмовився від психосинтезу [Пеллерен, Брес 2004, с. 14–15].

Р. Ассаджіолі писав, що З. Фройд все ж таки говорив про психосинтез, а точніше про «синтезуючу функцію Его». Однак він вживав поняття синтезу в контексті лікування функціональної дисоціації, тобто відновлення того стану, який був у пацієнта до «розколу свідомості», що виник внаслідок травматичного досвіду чи конфлікту. За З. Фройдом, психосинтез – це «автоматичний та неминучий процес віднайдення єдності та гармонізації психічного життя невротика як наслідок ефективної психоаналітичної терапії» [Шапар та ін. 2009, с. 434]. Він наводив докази на користь спонтанного синтезу в роботі з пацієнтами і вважав, що «велика єдність, яку ми називаємо Его приладжує в собі всі інстинктивні імпульси, які до того витіснились і відмежувались від нього. Психо-синтез, таким чином, досягається в аналітичній терапії без нашого втручання, автоматично і неминуче» [Freud 1918, p. 110].

Р. Ассаджіолі також наголошував, що А. Медер, І. Карузо, І. Лепп, А. Стокер та В. Кречмер молодший вживали в своїх працях слова «синтез», «психосинтез», «синтез екзистенції», «синтетична психотерапія» в широкому значенні – як розвиток єдиної та гармонійної особистості, включаючи її свідому та несвідому частини [Ассаджіолі 2008, с. 18].

Спочатку Р. Ассаджіолі розглядав психосинтез як логічне продовження психоаналізу. Подейкують, що якось З. Фройд зателефонував Р. Ассаджіолі та запропонував йому прочитати лекції з психоаналізу перед медичною громадськістю Італії. «Гаразд, докторе Фройд. Мені буде приємно це зробити, – відповів Ассаджіолі, – однак, ви маєте знати, що я мушу внести деякі доповнення у вашу теорію, якщо буду навчати їй. Справа в тому, що ви вважаєте,

ніби ми є будівлею з підвалом та першим поверхом. В моїх уявленнях, там окрім цього є ще й другий та третій поверхи, а також дах та ліфт» [Бадхен 1997, с. 292].

Р. Ассаджіолі розумів психосинтез як процес, який має відбуватись з клієнтом «після психоаналізу». Саме тому термін «психосинтез» іноді трактують не тільки як метод психотерапії, але й як її мету, як засіб самореалізації та духовного самовдосконалення особистості. Саме цілісного завершення процесу терапії, на думку Р. Ассаджіолі, бракувало ідеям класичного психоаналізу, а тому, будучи найвідомішим психоаналітиком Італії, він швидко зрозумів «обмеженість» методу З. Фройда.

За словами Р. Ассаджіолі, у 1927 році він вперше висвітлив психосинтез *як метод* в англомовній статті «Новий метод лікування – психосинтез», яку надрукував після конференції в Римі [Ассаджіолі 2008, с. 338]. Ця публікація засвідчила, що автор розумів психосинтез не тільки як метод психотерапії, але й метод виховання та навчання. Він зауважував, що недостатньо застосовувати у психотерапії медикаментозні, гіпно-сугестивні чи психоаналітичні методи (мова йде про тогочасні). Вони не дозволяють гармонізувати особистість пацієнта з її «життєвим» або ж духовним центром, які згодом Р. Ассаджіолі назвав відповідно свідомим Я та надсвідомим або Вищим Я.

Російський психолог О. Бадхен писав, що відколи Р. Ассаджіолі вперше заговорив про психосинтез, він довго не був почутий своїми колегами, оскільки до середини XX століття більшість з них вважали, що розвиток людини завершується біологічним дозріванням [Бадхен 1997, с. 292].

Друга світова війна завадила розвитку психосинтезу. В Римі довелось закрити Інститут психосинтезу, а його очільник з 1938 року переховувався від переслідувань фашистів, пережив ув'язнення, постійні обшуки та знищення майна.

У 1946 році було відновлено роботу римського інституту. В післявоєнний період у ньому продовжували розробляти різні методики психотерапії та психологічного тренінгу, навчали психосинтетиків, надавали медичну допомогу психічно хворим та супроводжували учнів. Крім того лекції з психосинтезу почали читати в Італії, Швейцарії та Англії, було надруковано безліч відповідних статей та брошюр різними мовами [Ассаджіолі 2008, с. 338].

З часом Р. Ассаджіолі зосередив свою увагу на тому, як психосинтез може допомогти людині інтегруватись протягом життя на вищих рівнях. Особливе значення він надавав стадіям духовного розвитку, які ототожнював з етапами самореалізації. Так Р. Ассаджіолі став одним із перших, хто наблизив психологію до духовного виміру людського буття. Його ім'я стоїть поряд з іменами К. Юнга та В. Джеймса, які по-своєму «одухотворили» психологію. Однак саме фундатор психосинтезу запропонував «технічний бік» духовного розвитку, розробивши оригінальні методики. Р. Ассаджіолі пояснив алгоритм застосовування психосинтетичних вправ з відповідними рекомендаціями та протипоказаннями у своїй фундаментальній праці «Психосинтез: принципи та техніки» (1965).

К. Боскін на одному із навчальних семінарів у Києві зауважувала: «Порівняно з попередніми психологічними школами, ми зосереджуємось, насамперед, на таких позитивних аспектах людини, як здатність відчувати радість, цікавість, любов тощо. Ми прагнемо отримати доступ до цих якостей, які є вкрай необхідними для того, щоб мати справу з нашим особистим стражданням, стражданням нашого суспільства, нашої планети, нашого світу» [Ассаджіолі та ін. 1994, с. 208].

1.1.2. Психосинтез зарубіжжя

Починаючи з 50-х років минулого століття, психосинтез був широко розповсюджений у США та Європі.

У 1957 році в місті Вальми (штат Делавер, США) було засновано Фонд з дослідження психосинтезу, який згодом перевели у Нью-Йорк. Учасники цієї організації покликані вирішити такі завдання:

- сприяти проведенню всіх видів психологічних досліджень різних аспектів психіки методом психосинтезу, особливо на вищому рівні завдяки інтуїції та творчому натхненню;
- вивчити проблему раннього виявлення обдарованості у дітей та способів її розвитку;
- дослідити феномен волі та її зв'язок з іншими психічними функціями;
- дослідити різні психологічні типи особистості;
- розробити методи психосинтезу і сприяти їх застосуванню в лікуванні особистісних розладів, порушень міжособистісного, міжгрупового та міжнаціонального спілкування [Пеллерен, Брес 2004, с. 26].

З 1995 року в США функціонує Асоціація з розвитку психосинтезу, учасники якої стверджують, що це перша професійна організація з психосинтезу в Північній Америці. Історію американської школи психосинтезу вони представили в книзі «Психосинтез в Північній Америці: дослідження нашої історії з 1957 по 2010 роки».

У 1957 році у Флоренції (Італія) створено Інститут психосинтезу, де розташовувалось бюро Р. Ассаджіолі, а також бібліотека та архіви з психосинтезу. Сьогодні в Італії функціонують 16 центрів психосинтезу, однак саме флорентійський Інститут та американський фонд стали основними організаціями, навколо яких виникли перші ініціативи та проекти, завдяки чому психосинтез набув широкої популярності в світі. Було проведено безліч конференцій,

організовано курси, коллоквіуми та конгреси, опубліковано книги, статті та переклади праць Р. Ассаджіолі.

У 1959 році під керівництвом доктора Жана Гійо створено Центр психосинтезу в Парижі. Згодом з'явились перші центри психосинтезу в інших європейських містах: у Мюнхені (1961), в Афінах (1969, засновник – доктор Тріант Тріантафіллу за підтримки Психолого-освітнього центру, Координаційного агенства та Міністерства освіти). У Лондоні 1964 року створено Центр навчального психосинтезу, який поновив свою роботу в 1981 році під керівництвом Діани Уітмор. Другий лондонський центр запрацював 1974 року [Пеллерен, Брес 2004, с. 27–28]. У 1965 році у Морадобаді проф. Дж. П. Атрейа, видавець журналу «Даршана», заснував Індійський інститут психосинтезу.

Сьогодні в Європі, США, Новій Зеландії, Індії, Австралії, Аргентині, Бразилії, Мексиці, Канаді та Японії створено більше ста інститутів та центрів психосинтезу. Провідними фахівцями з психосинтезу можна назвати Діану Уітмор, Наону Бічер Мур (Велика Британія), Моллі Браун молодшу, Стюарта Міллера, Джеймса Варгью, Роберта Герарда, Томаса та Ен Йомансів, Френка Хароніана, Джона та Дороті Фьорманів, Ен Джилу, Бреда Рота (США), Мішель Брес, Моніку Пеллерен (Франція), Марту Кремптон (Канада), Альберто Альберті, Масімо Роселлі, Марко Моретті, Йоава Датілло, П'єро Феруччі (Італія). Названі психологи зробили значний внесок у розвиток теорії та практики психосинтезу, про що засвідчують їх численні наукові монографії, статті та навчальні посібники.

Останнім часом у Росії почали розглядати «євроазійську природу психосинтезу», адаптуючи цей метод до російської культури. В основу такої адаптації С. Ключніков поклав поняття «євроазійство», яке, за його словами, має штучний характер і походить з російської еміграції. Отже, спроба такої адаптації відпочатково штучна. Вод-

ночас С. Ключніков пояснює, що євроазійство – це «психологічний простір країни», який виник на межі Європи та Азії, увібрав не тільки «гойдання національно-історичного маятника між двома цивілізаційними полюсами», але й сформувався як «національний психосинтез і російський спосіб організації величезного географічного та неймовірно строкатого етнічного простору». При цьому автор наголошує, що для подібного «синтезу» між «різними внутрішньодержавними та національними утвореннями, необхідно поєднувати свободу та силу, тобто м'яку, розумну силу. Саме таку рівновагу в Росії забезпечувала імперія...». Далі автор наводить «історичні досягнення» Російської імперії та Радянського Союзу, ілюструючи «національний психосинтез» і неодноразово називає свою країну суперособистістю.

Психосинтез, на думку С. Ключнікова, має перспективи у політико-економічній сфері, оскільки «дозволяє виявити суб'єкта та господаря будь-якого суспільно-політичного та економічного процесу». Обґрунтовуючи необхідність адаптації психосинтезу до російського менталітету, С. Ключніков застосовує поняття «євроазійсько-імперський психологічний архетип» і вдається до аналізу геополітичних тенденцій, вважаючи, що перспектива Євроазійського союзу – це включення до його складу Індії, Ірану та Китаю, що призведе до появи «Великого Євроазійського Союзу» [Ключніков 2014, с. 63–74]. Не дивно, що С. Ключніков, наголошуючи на своїх імперських поглядах, своїми заявами в інтернеті підтримав анексію Криму навесні 2014 року.

Саме С. Ключніков розробив так звану «Східну Версію Психосинтезу» або «EVP», яку презентував зі своєю групою однодумців в Інституті психосинтезу в Римі (2014). На нашу думку, цей підхід, окрім абсурдності своєї назви, неприховано тяжіє до езотеричного світогляду і

полягає в системі штучного поєднання різних методів та психотехнік. При цьому центральна ідея «євроазійства» у цьому поєднанні абсолютно не представлена.

Не варто плутати класичний та сучасний психосинтез з методами сенсомоторного психосинтезу (В. Кучеренко) та інтерактивного психосинтезу (К. Лісецький), які активно застосовуються в Росії: вони мають різну методологію і лише деякі спільні засади, розроблені Р. Ассаджіолі [Кучеренко 2012].

Р. Ассаджіолі не сприймав будь-який догматизм, а тому наполягав на тому, щоб на міжнародному рівні не було жодної установи, яка б виступала центральним органом у сфері прикладного чи навчального психосинтезу [Пеллерен, Брес 2004, с. 29]. Однак деякі автономні організації з Франції, Німеччини, Швейцарії, Швеції, Італії, Нідерландів, Греції та Великої Британії в березні 1997 року об'єднались в Європейську федерацію терапевтичного психосинтезу (EFPP), яка згодом отримала представництво в Європейській асоціації психотерапії (EAP). Основна мета цієї організації, яку сьогодні очолює М. Роселлі, – розробка стандартів професійної підготовки фахівців у галузі терапевтичного психосинтезу, а також етичного кодексу психосинтетика.

1.1.3. Психосинтез в Україні

Восени 1989 року в межах програми народної дипломатії в Києві стартував так званий «Радянський проект з психосинтезу», в якому взяли участь понад півсотні психотерапевтів і психологів-практиків. Цей захід тривав як навчальний семінар і був організований американськими фахівцями з психосинтезу, серед яких була і наша сучасниця Моллі Браун молодша. Сьогодні вона активно підтримує розвиток психосинтезу в Україні, зокрема сприяє появі перших україномовних посібників. Окрім М. Бра-

ун, ведучими були Кейлан Басквін, Клер Боскін, Керол Хвощинські [Ассаджіолі та ін. 1994, с. 199–281].

З 2009 року на факультеті педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова студентам-психологам почали викладати спеціалізовний курс «Психосинтез як метод психотерапії».

У 2011 році ми підготували навчальний посібник «Інтегративні методи психосинтезу особистості», в якому вперше представили психосинтез українською та узагальнили п'ятирічний досвід застосування цього методу в індивідуальній психотерапії дорослих. Ця робота поклала початок нашим теоретичним та практичним пошукам у галузі терапевтичного психосинтезу, які тривають дотепер.

У 2013 році в Україні стартував навчальний проект для студентів та практичних психологів «Школа психосинтезу особистості». Щороку учасниками проекту стає все більше психологів-практиків, студентів та вчених. Серед заходів проекту – перші в Україні навчально-сертифікаційні програми з психосинтезу, науково-практичні конференції для молодих дослідників та студентів, семінари та авторські майстерні.

На жаль, немає жодної зарубіжної праці про сучасний психосинтез у перекладі українською. Саме тому 2014 року Моллі Браун, учениця Р. Ассаджіолі, викладач Школи холічних досліджень для аспірантів при Університеті імені Джона Кеннеді (США), офіційно надала право на переклад своєї книги громадській організації «Академія розвитку психологічної науки та практики». Її посібник стане приємною новинкою для всіх поціновувачів самотерапії та саморозвитку, а також прислужиться практичним психологам, студентам та дослідникам теорії психосинтезу. Авторка сподівається, що практика психосинтезу допоможе українцям розвинути як індивідуальне, так і національне самоусвідомлення (з приват-

ного листування). Наразі триває робота над редагуванням та підготовкою книги до друку.

У 2015 році дидактичний психосинтез названо одним із провідних методів професійної підготовки практичних психологів в Інституті педагогіки і психології НПУ імені М. П. Драгоманова. Про це йдеться в науково-педагогічному журналі «Рідна школа» в статті Володимира Бондаря (академіка НАПН України, доктора педагогічних наук, професора) та Олександра Митника (доктора педагогічних наук, професора). Вчені пишуть: «Застосування на заняттях методу дидактичного психосинтезу дає змогу викладачеві сформувати у студентів адекватні уявлення про себе в світлі майбутньої професії та на власному досвіді перевірити рівень саморегуляції поведінки й емоційного благополуччя в процесі виконання проблемних завдань, що моделюють ситуацію надання психологічної допомоги іншим людям» [Бондар, Митник 2015, с. 40]. Саме дидактичний психосинтез Р. Ассаджіолі радив застосовувати психотерапевтам у формі навчального тренінгу як перший крок у професійному оволодінні методом [Ассаджіолі 2008, с. 5].

У 2017 році видавнича мережа «OmniScriptum & Co» з Саарбрюккену представила нашу авторську книгу «Психосинтез. Початок психотерапії» для російськомовних читачів Європи. Ця праця внесена до каталогу Німецької Національної Бібліотеки і включає дванадцять технік психосинтезу, які подано у третьому розділі цього посібника.

У межах навчальної дисципліни «Психологія здоров'я», який викладають для магістрантів факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, доцентом Ларисою Терлецькою модифіковано психосинтез як тренінгову технологію в зображувальній діяльності учнів. Психологиня обрала роботу зі символікою та техніку спрямованої уяви як методичну

основу цієї праці. Авторка стверджує, що психосинтез застосовують не тільки в практичній психології, але й у сфері управління бізнесом, освіті, мистецтві та спорті [Терлецька 2016].

У світовій практиці поняття «психосинтез» трактують переважно як психодинамічний та водночас трансперсональний напрям психотерапії, як її метод та теоретико-методологічну концепцію самореалізації особистості. У галузі психотерапії метод психосинтезу застосовують понад 400 практиків світу. Всюди застосування психосинтезу має національно-культурні відмінності. На цьому наголошував наш сучасник – відомий італійський філософ та психолог П'єро Феруччі [Феруччі 1994, с. 54]. Для українців, які переживають чергову хвилю національного самовизначення, історія психосинтезу тільки-но починається.

1.2. Життєтворчість Р. Ассаджіолі – засновника психосинтезу

О. Сосланд у революційній праці «Фундаментальна структура психотерапевтичного методу або як створити власну школу психотерапії» (1999) доводить наукову гіпотезу про те, що всі психотерапевтичні школи насправді розроблені скоріше для їхніх авторів та послідовників, ніж для пацієнтів (клієнтів). Таке припущення російський вчений обґрунтовує тим, що в основі розробки «шкільних» методів лежать особистісна харизма, біографія їх фундаторів, приховані прагнення до влади над клієнтом та авторитету в психологічному співтоваристві й суспільстві загалом. «Шкільні психотерапії», за О. Сосландом, на основі критики попередників завжди спрямовані на створення певної ідеології, яка виходять за межі власне пси-

хотерапевтичної діяльності і таким чином розвивається в культурі та інших суспільних сферах життя.

В. Кречмер молодший, працю якого Р. Ассаджіолі включив у свою книгу, писав, що «кожен успішний психотерапевт створює власну школу, що може призводити як наслідок до «штампованого тиражування» його методів» [Ассаджіолі 2008, с. 380].

Успішним був і Р. Ассаджіолі, а тому як вітчизняний, так і зарубіжний психосинтез спіткала доля «шкільних психотерапій». На нашу думку, в свідомості сучасників психосинтез необхідно, насамперед, очистити від езотеризму та культу особистості Р. Ассаджіолі. Тому в цьому підрозділі ми висвітлюємо основні періоди життєтворчості автора, яка безумовно вплинула на становлення методу, зокрема на його концептуальні засади.

Найбільш повно життєвий шлях Р. Ассаджіолі досліджено його біографами К. Соренсоном та Х. Біркхольм (2009), а також проаналізовано в працях М. Пеллерен та М. Брес (2004), Л. Смолової (2008), Ю. Буднікової (2011), С. Ключнікова (2014). Однак, за словами його учня та колеги П. Феруччі, детальної біографії Р. Ассаджіолі немає навіть на його батьківщині – в Італії, можливо через те, що більша частина його архівів згоріла.

1.2.1. Молодість та психоаналітичний період професійної діяльності

Роберто Марко Грего народився 27 лютого 1888 року в Венеції у заможній єврейській родині. Батько його помер, коли майбутньому психологу й філософу було всього два роки. Через три роки після смерті чоловіка мати Роберто вдруге вийшла заміж за доктора Алессандро Еммануеля Ассаджіолі, який дав хлопчикові своє прізвище.

Все життя Р. Ассаджіолі минуло в Італії: в Венеції, Римі та Флоренції, а тому всі труднощі, які довелося пережити його співвітчизникам, він пізнав самотужки. При цьому середовище, в якому він виріс, було виключно сприятливим для розвитку особистості, оскільки його родина була досить заможною і належала до верхніх щаблів середнього класу. Всі були дуже освіченими, а тому в сім'ї існував культ знань, інтерес до мистецтва, особливо музики, художньої літератури та духовних вчень.

Мати Роберто активно цікавилась східними духовними вченнями, вивчала теософію і постійно наймала синові репетиторів, які навчали його іноземним мовам та музиці. З дитинства він добре знав стародавню класичну культуру, античність, вивчав світові релігії та філософію. Безумовно, потяг до краси, якою просякнута вся діяльність вченого, зародився не без впливу багатої культури найгарніших міст світу. У сім'ї вільно спілкувались італійською, англійською й французькою.

Р. Ассаджіолі багато читав, був жадібний до знань і вже до 18 років повністю володів вісьмома мовами (крім названих вище він знав грецьку, латину, іврит, німецьку, російську та санскрит). Молодий Роберто міг не просто вільно говорити й читати, але навіть думати, крім італійськоі, ще й англійською, німецькою та французькою мовами. Проте К. Юнг З. Фройду писав, що німецька мова у листах Р. Ассаджіолі була «жахливою» [Пеллерен, Брес 2004, с. 20]. Особливим захопленням Р. Ассаджіолі були подорожі, які він самостійно здійснював з юності.

Ще у шкільному віці він почав писати науково-філософські статті і уже в п'ятнадцять років опублікував у венеціанському науково-популярному журналі першу з них – «Несвідомі бажання й свідома робота».

У 1904 році його батьки переїхали з Венеції до Флоренції, яка стала для юнака другою батьківщиною. Тут

він прожив більшу частину життя, здобув вищу медичну освіту за спеціальністю з неврології та психіатрії в міській школі медицини (Istitutiondi Studi Superriori).

Після Першої світової війни молодий вчений декілька років працював у Римі, де одружився з Неллі Чіапетті – жінкою католицького світогляду, яка активно цікавилася теософією, так само як і мати Р. Ассаджіолі. У них народився син Іларій і шлюб був щасливим: він тривав сорок років аж до смерті дружини в 1962 році. Найтяжчою втратою в особистому житті Р. Ассаджіолі була смерть сина у 1951 році від сухот у роки поневірянь за режиму Б. Мусолліні.

Р. Ассаджіолі досить рано розпочав наукову кар'єру. На початку минулого століття він опублікував низку статей, які тематично знаходяться на перетині медицини, філософії, культури, сходознавства та релігії. Саме так він поступово підходив до означення психосинтезу.

Відомо, що саме Р. Ассаджіолі представив першу в історії психології всеосяжну концепцію психічної реальності, інтегруючи в свій предмет не тільки детальний аналіз функціонування особистості (персони), але й вищі рівні її трансособистісного (трансперсонального) виміру [Козлов, Майков, 2007].

Перша праця, в якій він сформулював окремі положення психосинтезу, вийшла в світ у 1906 році і мала назву «Значення сміху та його використання в педагогіці» (сьогодні вона більш відома під назвою «Усміхнена мудрість»). Відправною точкою для її написання слугувала публікація З. Фройда «Дотепність та її відношення до несвідомого» (1905). Водночас Р. Ассаджіолі підготував наукову статтю за матеріалами своєї психіатричної практики у лікарні Сан Сальві. Упродовж 1907 він працював над своєю докторською дисертацією «Психосинтез» і захистив її в 21 рік [Ключніков 2014, с. 20] (за іншими джерелами вона мала назву «Критичне дослідження психоа-

налізу») [Смолова 2008, с. 6; Пелелрен, Брес 2006, с. 20]. Уже тоді молодий доктор медицини навчився дивитись на життя як на цілісний процес, який потрібно сприймати позитивно. Тому він говорив: «Жити потрібно так добре, як тільки можливо, і дивитися на себе з посмішкою».

На першому етапі своєї наукової кар'єри молодий італієць чимало сил віддав психоаналізу, який оминути в ті часи було просто неможливо. Проте Р. Ассаджіолі було «тісно» в межах якої-небудь однієї теорії та наукової дисципліни. Він завжди виявляв найширший інтерес до філософії та культури і належав до кола молодих вільнодумних інтелектуалів Флоренції, провідних дослідників у галузі духовної культури й гуманітарних проблем. Так, упродовж декількох років Р. Ассаджіолі був одним з найбільш енергійних редакторів журналу «Леонардо», заснованого його приятелем – Джованні Папіні. У назві журналу особистість Леонардо да Вінчі була втіленням науково-духовного синтетичного підходу до сфери винахідництва та творчості.

У 1908 році в «Леонардо» Р. Ассаджіолі надрукував казку «Фантазія в Ре інтеріоре». У назві цієї казки можна помітити гру слів, однак її важко перекласти («ре» перекладається як король та як назва ноти). Ця символічна історія розповідає про молоду людину, яка намагається підкорити круті схили високої гори, на вершині якої серед хмар знаходиться «Палац світла», в якому проживає король. У цій казці Р. Ассаджіолі опосередковано натякає на те, що людина «з неухильною волею та чистим серцем» може досягти ідеалу, а саме свого справжнього Я. Згодом цьому ідеалу психолог дасть назву «Вище Я» напротивагу Над-Я за З. Фройдом, яке було сформульовано лише у 1923 році.

Того ж року в «Журналі прикладної психології» в Болоньї Р. Ассаджіолі опублікував статтю «Психологія ідеї-сили та психагогіка». Поняття психагогіки він запозичив

у Платона і саме воно вказувало у статті на метод, спрямований на інтегративний розвиток людини, зокрема шляхом примирення душевних (внутрішніх) протиріч. Цей метод передбачає, що психіка пластична, а тому її можливо «змінити», звільняючи її від небажаних тенденцій та розвиваючи бажані. Так Р. Ассаджіолі вперше висловив тезу про небезпеку самоідентифікації зі своїми пристрастями і логічну необхідність у розвитку рефлексії (дисідентифікації). Також автор підтримав тезу А. Фуйе про обов'язкову наявність емоційного компоненту в будь-якій ідеї (в образі ідеї) [Пеллерен, Брес 2004, с. 21–22]. Саме цю гіпотезу згодом емпірично довели у вітчизняній психології, встановивши, що «образ завжди пристрастний» (О. Леонтьєв, Г. Костюк та ін.). Для Р. Ассаджіолі, це, насамперед, означало, що «енергії сил-ідей» можна трансформувати чи, мовою психоаналізу, сублімувати. Пізніше автор дійшов висновку, що аналогічні погляди є в християнському містицизмі та аксетизмі, в практиці індійської йоги та працях з духовної алхімії [Ассаджіолі 2008, с. 37–38].

На початку наукової кар'єри Р. Ассаджіолі надрукував низку статей в італійській науковій періодиці, але академічна спільнота ставилась до його ідей в ті роки з неабияким сумнівом і критикою. Сам автор, який першим відкрив психоаналітичну практику в Італії, був не дуже задоволений результатами своєї роботи, а тому прийняв рішення продовжити навчання.

Відомо, що у 1909 році Р. Ассаджіолі брав участь у VI Міжнародному конгресі з психології і належав до засновників Італійського психологічного товариства. У 1910 році він взяв участь у Міжнародному філософському конгресі в Болоньї, де представив свої уявлення про несвідомі психічні процеси, виступаючи з критикою психоаналізу. Це був початок розробки власного методу психотерапії.

Завершивши медичну освіту в 1910 році, Ассаджіолі переїхав до Швейцарії, де продовжив вивчати психіа-

трію у психіатричній лікарні Бургхотслі в Цюріху. Його вчителем був Ежен Блейер – людина, яка користувалась авторитетом у тогочасному науковому світі завдяки двом досягненням: означенню шизофренії та підтримкою психоаналізу.

Швейцарія була в ті часи своєрідною інтелектуальною Меккою, куди прагнули потрапити багато початківців у галузі клінічної психіатрії. Перебування в цій атмосфері істотно розширило творчі горизонти і кругозір Р. Ассаджіолі, що підвищило його професійний рівень. Саме в Цюріху відбулося його знайомство з К. Юнгом, який запропонував співпрацю в журналі «Jahrbuch» («Щорічник»). Професійне спілкування і дружба між двома вченими тривали протягом їх подальшого життя.

Вивчаючи різні психологічні та філософські системи, серед яких особливий інтерес викликали ідеї Вільяма Джеймса та Анрі Бергсона, Р. Ассаджіолі розпочав співробітництво з психоаналітичним рухом, який набирав обертів у тогочасній Європі. Немає жодних свідчень про те, чи був Р. Ассаджіолі особисто знайомий з З. Фройдом, однак він увійшов до складу Психоаналітичного товариства в Цюріху (там його представив Е. Джонсон – біограф З. Фройда), а також в Інтернаціональне психоаналітичне товариство, співпрацював з офіційним австрійським виданням психоаналітиків, для якого написав статтю «Теорія Фройда в Італії», з періодичним виданням «Психоаналіз». Згодом він створив невелику групу однодумців з 19 осіб, діяльність якої спрямовувалась на дослідження природи психіки й душі.

Протягом 1912–1915 років Р. Ассаджіолі написав безліч власних статей в італійських періодичних наукових журналах «Психе» (він був його засновником) і «Ультра», які користувалися великим успіхом в інтелектуальних колах країни. Саме у журналі «Психе» Р. Ассаджіолі надрукував переклад статті «Психоаналітичний метод Фройда».

Також він перекладав італійською праці інших авторів. У 1912 році вчений опублікував статтю про свої професійні пошуки в російському журналі «Вісник психотерапії», що належав Російському психоаналітичному товариству.

К. Юнг до 1913 року, коли розірвав професійні стосунки з засновником психоаналізу, робив на Р. Ассаджіолі велику ставку, як і сам З. Фройд. Ось що про нього писав К. Юнг у листі до З. Фройда: «Дуже приємний і, можливо, цінний знайомий, наш італієць, д-р Ассаджіолі з психіатричної клініки у Флоренції. Професор Танці запропонував йому нашу роботу як дисертацію. Молодий чоловік дуже кмітливий, здається надзвичайно освіченим і захопленим послідовником, який вступає на нову територію з істинною жагою. Він бажає відвідати нас наступної весни» [Freud, Jung 1975, с. 241].

Захоплення психоаналізом помітно вирізняло Р. Ассаджіолі з-поміж багатьох його італійських сучасників, які підходили до вивчення психіки, як правило, з неврологічним інструментарієм. Водночас, чим далі йшла робота, тим менше класичний психоаналіз влаштовував молодого психіатра. У своїх більш пізніх інтерв'ю він зізнався, що швидко переконався в його «обмеженості». Тому вчений розпочинає все більше працювати над власною системою.

Перша світова війна внесла деякі корективи в творчі плани Р. Ассаджіолі. Він працював психіатром, допомагаючи в реабілітації поранених. Безпосереднє зіткнення з людськими стражданнями на війні ще більше зміцнило Р. Ассаджіолі в гуманістичних поглядах і важливості позитивного погляду на світ, які за допомогою різних клінічних методів психіатр і психотерапевт передає хворому.

Після війни Р. Ассаджіолі на певний час подався до Риму, де в 1926 році він відкрив Інститут культури й терапії психіки, який пізніше було перейменовано в Інститут психосинтезу. Вченого все більше почали цікавити

теми, пов'язані з позитивними аспектами психології та психотерапії, наприклад, розвиток волі.

У листі-запрошенні на відкриття інституту він писав про те, що його урочиста промова буде присвячена проблемі розвитку волі. Згодом Ассаджіолі написав англомовну книгу «Акт волі», яку опублікували у 1974 році після смерті автора. Звернення до теми волі не було простим результатом роздумів кабінетного вченого, яким італійський психотерапевт ніколи не був. Це, на думку С. Ключнікова, була його відповідь на виклики часу.

Згодом ситуація в Італії змінювалась: до влади прийшов фашистський уряд Б. Муссоліні, а тому необхідно було знайти в собі силу духу, щоб протистояти зростаючому тиску диктатури. Спочатку Р. Ассаджіолі не чіпали (серйозні гоніння розпочались пізніше), більше того, йому дозволяють опублікувати статтю «Новий метод лікування – психосинтез» і відкрити в 1933 році свою школу в Флоренції – Інститут психосинтезу, директором і адміністратором якого стала відома в Італії жінка, громадський діяч і президент Національної ради жінок Італії Спалетті Распоіні (вчений уникав адміністративної роботи і йому не подобалось контролювати поширення своїх ідей). У цьому інституті Р. Ассаджіолі, який розпочав глибинну клінічну психотерапевтичну роботу з полярними силами людської свідомості, прочитав цикл лекцій «Наші приховані енергії та їх використання в освіті та медицині».

1.2.2. Наукові пошуки у східній психології

Наприкінці 20-х – на початку 30-х років минулого століття творець психосинтезу інтенсивно вивчав духовні вчення Сходу та Заходу. Саме так він включив у психологію та психотерапію чимало ідей східної культури. Крім вивчення індійської, тибетської, китайської та суфійської традицій Р. Ассаджіолі цікавився каббалою, зо-

крема її «сефіротичним деревом», книгами з давньоєврейської містики, агні-йогою, вченням «живої етики». Про це свідчить його багата особиста бібліотека у Флоренції, яку дослідили Ш. Кремер (1995) та Ю. Буднікова (2011), а також деякі праці американського психолога В. Парфіта.

Американський письменник і психолог Шелдон Кремер у 1988 році досліджував бібліотеку Р. Ассаджіолі у Флоренції і натрапив на його статті з іудаїзму та єврейського містицизму. Найбільш вражаючими є тексти, в яких наводиться духовний опис психіки, оскільки він повністю відповідає аналогічному опису в кабалі: «Основа духовної психології, прихильником якої я є… складається з біблійних тверджень, згідно з якими людина була створена за образом і подобою Бога… на цьому базується традиційне єврейське вчення про психологічну будову людини, яка складається з трьох елементів: нефеш [тваринної душі], руах [божественного дихання], і нешама [Над-душі]. Вони являють собою духовні елементи… *моє головне прагнення в тому, щоб науково довести існування та діяльність духовної душі [нешама] і психе [руах] в якості інспіруючого об'єднуючого чинника»* [Parfitt 1998] (переклад та курсив наш – Є.К.).

Відомо, що кабаллічна ідея сефірот (десяти божественних еманацій або архетипових символів) могла стати основою для розроблення Р. Ассаджіолі так званої «овальної або яйцеподібної діаграми», що втілює «карту» людської психіки (див. розділ 2). Саме так Р. Ассаджіолі, на думку, В. Парфіта, розробив аналогічну структуру психічного у концепції психосинтезу: нефеш відповідає нижчому несвідомому, руах – середньому, а немаш – вищому. Так само кабаллічне поняття «Задум» має свій відповідник у психосинтезі, відомий нам як трансперсональна воля. Однак, поділ «яйця» на сім, як це було прийнято на Сході та в теософській традиції, а не на дев'ять елементів, що характерно для традиції каббалістів, свідчить, на

думку С. Ключнікова, про те, що вчений був всеж таки ближче до веданти, ніж до кабалли.

Джин Харді, який був учнем Р. Ассаджіолі, зазначав, що, сповідуючи кабаллу, автор психосинтезу не вказував на езотеричне підґрунтя цієї теорії, оскільки кабалла – це «таємна» доктрина, а тому не було необхідності про неї афішувати [Hardy 1987]. Крім того в 30-і роки минулого століття антисемітизм був широко поширений навіть в так званих освічених езотеричних і психологічних колах. Антисемітські настрої були виявлені в працях самого К. Юнга [Дроб 2014].

Найбільш близьким духовним джерелом для Р. Ассаджіолі, безсумнівно, була теософія, зокрема книги Олени Блаватської, звідки він черпав багато знань про сакральний символізм (саме її портрет вчений тримав у вітальні своєї квартири). Захоплення теософією пов'язано з сімейно-біографічними чинниками життя психолога (його мати й дружина були членами теософського товариства) та зі свідченнями інших людей, з якими доводилось зустрічались психологу. Про теософію зі слів Д. Фаділман у 1972 році він говорив так: «Це моя релігія і доки я живу, я хочу змовчати про це» [Ключніков 2014, с. 29].

Особливий інтерес у психолога викликали ідеї його товариша Мартіна Бубера, Миколи Реріха, з яким він листувався, та Аліси Бейлі, з якою Р. Ассаджіолі познайомився у 1933 році в Асконі (Швейцарія) на конференції «Еранос» (її організував К. Юнг з метою вивчення глибинних зв'язків між Заходом та Сходом).

У згадках А. Бейлі про зустріч з Р. Ассажіолі, а також в інших джерелах зазначається, що його особистість сприймали з неприхованим захопленням як науковці, так і езотерики [Ключніков 2014, с. 32; Пеллерен, Брес 2004, с. 23]. Проведений нами аналіз друкованих та електронних джерел засвідчив, що інколи це захоплення набувало ознак возвеличення, коли харизматичні якості автора психотерапев-

тичного методу в очах його прихильників «прикрашали» власне метод (саме цей феномен в історії всіх психотерапевтичних шкіл дослідив О. Сосланд). Ми прагнемо позбутись цієї тенденції на сучасному етапі розвитку психосинтезу, щоб практичні психологи у методології свого професійного мислення подолали злиття світогляду та життєдіяльності Р. Ассаджіолі з сутністю методу, який він розробив.

Спілкуючись з тогочасними представниками езотеричних учень і черпаючи в їхніх працях деякі ідеї й натхнення, Р. Ассаджіолі разом з тим не бажав, щоб його сприймали як езотерика, прагнучи реалізувати себе як вчений. Його широкий світогляд протистояв тому, щоб його сприймали як адепта якоїсь духовно-філософської доктрини, зокрема теософії або ж вчення «живої етики». Він проводив розмежування між своєю духовною вірою, персональними переконаннями (наприклад, Р. Ассаджіолі сповідував ідею реінкарнації) і роботою психолога й психотерапевта. Він стверджував, що «психосинтез не ставить собі за мету і не намагається дати метафізичне або теологічне пояснення великій Загадці – він веде лише до дверей, але не далі» [Ассаджіолі 2002, с. 18].

Важко спростувати тезу про те, що теорія Р. Ассаджіолі заснована на його персональному духовному досвіді. Однак він прагнув, щоб психосинтез був саме науковою системою, а не містичним вченням. Психолог та філософ бачив своє призначення у тому, щоб зробити психосинтез проміжною ланкою між духовним виміром, у якому може жити людина, і психологічною гармонізацією особистості. Р. Ассаджіолі підкреслював, що ні теоретичне вивчення духовної літератури, ні заняття медитативними практиками не дадуть ефекту без фізичного та психічного оновлення людини як передумови до сприйняття енергій Вищого Я (Самості). Саме це поняття він запозичив зі східної психології (воно еквіваленте поняттю «Атман», яке поширене в індійській духовній традиції). За Р. Ассаджіолі, Са-

мість варто розуміти як синтез свідомості та волі, тобто її неможливо ототожнити з тілом, емоціями чи мисленням.

Зауважимо, що вчений був не адептом, а дослідником східних традицій. Крім того він досить часто посилався на західних містиків Святого Іоанна де ля Круса та Франциска Ассизького, неоплатоніків з їх ідеями еманацій. У своїй незавершеній книзі «Трансперсональний розвиток», досліджуючи сакральну символіку, Р. Ассаджіолі писав: «Ось ми отримали п'ятнадцять груп символів воскресіння й відновлення, які були відображені в Євангеліях поверненням марнотратного сина в батьківський дім. Таке повернення до попереднього стану є вказує на вихідне персональне існування. Воно передбачається в теорії еманації душі, що спадає і знаходить єднання з матерією, а потім повертається в свій «Дім», блаженну батьківщину; душі, яка вже не буде такою, якою вона була раніше, але стане збагаченою досвідом самосвідомості, який набувається разом зі зрілістю, з тяжкою працею і боротьбою» [Sørensen, Birkholm 2009].

Наприкінці життя Р. Ассаджіолі усвідомив, що для більш глибокого (духовного) психосинтезу потрібна тривала групова робота. Тому він звернувся до свого учня Серджо Бартолі з пропозицією створити в невеликому містечку Чітта дела П'єве в провінції Умбрія громаду, яка об'єднувала б людей задля спільного служіння й співробітництва в галузі духовної культури, просвіти та внутрішньої роботи над самовдосконаленням. Серджо Бартолі розпочав цю роботу лише через сім років після смерті свого вчителя, залучивши 12 осіб. Велику роль у цьому об'єднанні людей для спільної роботи відіграло вчення «живої етики». Ось чому згодом ця група стала називатись «Товариство Живої Етики».

Український психолог-езотерик та філософ В. Данченко, який першим на початку 90-х років минулого сто-

ліття здійснив переклад психосинтетичних праць, писав: «Ассаджіолі не афішував витоки своїх ідей, оскільки хотів включити родовий досвід саморозвитку, який зберігався в езотеричній психології, в тканину існуючої культури, а для цього потрібно було обійти цензуру панівного менталітету академічної психології. Принципи та методи психосинтезу є цілком традиційними в кращому сенсі слова, а те нове у своїй непомітній очевидності, що дав нам Ассаджіолі, – це власне мова психосинтезу, проста, спокійна, без необхідності, що властива езотеризму, без захисного та закликаючого флеру, епатажу, екзальтації та іносказань...» [Данченко 1994].

У 30-х роках минулого століття Р. Ассаджіолі розробив ключові положення психосинтезу. Він написав низку статей, які в 1965 році були включені в його фундаментальну працю «Психосинтез», опубліковану в Лондоні. Найголовнішними з них, безумовно, були статті «Динамічна психологія й психосинтез» (1933) та «Розумовий розвиток й нервові хвороби» (1937). Друга стаття з 1965 року отримала назву «Самореалізація та психічні розлади». Саме в цих публікаціях вперше базова модель психічного, які розробив Р. Ассаджіолі, набула пояснювального та наочного вигляду (див. розділ 2).

1.2.3. Переслідування та міжнародне визнання

Найважчі випробування в житті Р. Ассаджіолі розпочались у 1938 році, коли уряд Б. Муссоліні влаштував гоніння на вченого. Причиною переслідувань були, з одного боку, гуманістичний, частково пацифістський, помірно інтернаціональний світогляд психолога, а з іншого – національний фактор (Р. Ассаджіолі був євреєм за походженням). Спочатку його заарештували під вартою, потім запроторили за ґрати, після чого з невідомих причин випустили і згодом продовжили переслідування.

На диво самого Р. Ассаджіолі ув'язнення справило на подальший розвиток його особистості позитивний вплив, про що в одному інтерв'ю він сказав: «...Невід'ємною частиною поняття волі є свобода – свобода обирати та діяти на власний розсуд. Наприклад, під час війни фашисти відправили мене до в'язниці приблизно на місяць. З багатьох причин я опинився в одиночній камері. Я був вільний у виборі свого ставлення до цієї події: повстати, зневіритися, залишатися байдужим або ж з ентузіазмом прийняти ці обставини. Я обрав останнє і запитав себе, яку користь я можу з цього отримати? Найкориснішим у цьому становищі була можливість усамітнитись. Умови були ідеальними! Ніякого шуму. Ніяких перешкод. Їжа за графіком, я медитував, читав. Був цілком щасливий. І мої медитації дали хороші результати. З цього можна зробити головний висновок: свобода полягає в умінні приймати обставини...». Цікаво, що в цьому контексті Р. Ассаджіолі ототожнює свободу з адаптацією як зміною ставлення до дійсності. Мове не йде про пристосування як пасивне підкорення: передусім, свобода – це вибір бажаних переживань.

Своїм друзям Р. Ассаджіолі розповідав, що після ув'язнення він ще ніколи не відчував такого спокою і не отримував задоволення від того, що живий. Наприкінці життя психолог написав статтю «Свобода у в'язниці». Саме завдяки позбавленню волі досвід медитації дозволив Р. Ассаджіолі зробити висновок, що несвідоме людини має значно більше рівнів, ніж стверджував З. Фройд. Також він переконався, що навіть в абсолютно скрутних умовах людина має можливість вибору своєї реакції на зовнішні зміни, тобто вона внутрішньо вільна.

Переслідування продовжувались, а тому Р. Ассаджіолі змушений був постійно переховуватись. Подорожуючи селами з групою ув'язнених втікачів та британським ди-

версантом-бранцем, який утік з полону, він часто ночував в альпійському високогір'ї просто неба. У 1943 році фашисти навідувались додому, влаштовували засідки, знищили власну ферму. Можливо, від загибелі його рятувала хіба-що інтуїція, однак вона не оминула його двадцятивосьмирічного сина Іларіо, який помер від наслідків сухот.

У книзі «Астрологія та душа сучасної людини», аналізуючи гороскоп Р. Ассаджіолі, Дейн Ред'яр писав (1976): «Після війни Р. Ассаджіолі взявся за вирішення завдання, яке давно поставив перед собою, – викласти концепцію психосинтезу. Він писав мені, що працює над великим рукописом під назвою «Від людини до людства», в якому висловлює свої психологічні ідеї. Особливо його цікавило нове, більш деталізоване, ніж у Юнга, розкриття психологічних типів з точки зору вивчення психологічних відхилень, що пов'язані з різними фазами духовного розвитку та різними видами групових відносин.

Ось як він сам окреслив основні тенденції власного особливого підходу: «Діагноз недуги, що впливає сьогодні на психологію, цілком виразно вказує на те, яке необхідне лікування і яким чином ми можемо ініціювати нову, більш творчу фазу її розвитку.

Ця нова фаза, на відміну від того, що призвело до нинішньої кризи, повинна мати синтезуючий характер найвищої міри. Її характер та тенденції мають вираження в цілій низці чинників. При цьому необхідно враховувати такі моменти:

1. Зібрати разом всі доступні матеріали, які можуть бути цінними або корисними без будь-яких винятків, що визначаються їх джерелом, часом або місцем виникнення.

2. Вихідною точкою вивчення людини повинен стати її внутрішній центр, те, чим вона є по суті, а всі інші пси-

хологічні, енергетичні та зовнішні прояви повинні розглядатись у їхньому живому зв'язку з цим центром, який постійно прагне координувати й синтезувати їх в єдину живу цілісність.

3. Необхідно повною мірою враховувати всі вищі надсвідомі та духовні аспекти в природі людини, які психологія попередньо залишала філософії та релігії, створюючи прірву, а нерідко й конфлікт між різними підходами до природи людини.

4. У груповій психології потрібно все ширше реалізовувати принцип синтезу і на його основі має бути розроблена міжособистісна психологія, яка розглядає різні види групової психіки, від закоханої пари та сім'ї до різних спільнот і людства як єдиного цілого.

5. Впровадження принципу синтезу в психологічній практиці, розробка методу і техніки психосинтезу, який спрямований на повний та гармонійний розвиток людської особистості, а також надає особливого значення її вищим та духовним аспектам» [Ред'яр 1991].

Надаючи перевагу викладанню та психотерапевтичній практиці, Р. Ассаджіолі написав всього п'ять книг: «Психосинтез: принципи та техніки», «Про духовну кризу», «Акт волі», «Трансперсональний розвиток» і «Типологія психосинтезу». При цьому він опублікував кілька сот невеликих статей та наукових есе, багато з яких перекладено різними мовами.

Протягом всього життя Р. Ассаджіолі зберігав юнацьку допитливість, жвавість розуму та відкритість до нового досвіду. Можливо саме тому він глибоко шанував різних людей, наприклад, італійського ідеаліста Бенедетто Кроче, російського езотерика Петра Успенського, німецького філософа Германа Кейзерлінга, індійського поета Рабіндраната Тагора, суфія Іннаята Хана, вчителя дзен Дайсецу Судзукі, дослідницю Тибету Олександру Девід-

Неель, а також психологів Віктора Франкла та Роберта Дезуаля (саме його практика «снів наяву» стала основою для спонтанної та символічної візуалізації в психосинтезі). Також Р. Ассаджіолі співпрацював з дослідником тибецького міститизму Дж. Туччі, поціновував праці А. Барука, Р. Бекка, Г. Гурджієва, А. Маслоу, Ф. Ніцше, К. Левіна, Г. Олпорта, А. Прогоффа, О. Ранка, П. Сорокіна, Е. Фромма, А. Шопенгауера та інших.

Помер Р. Ассаджіолі 23 серпня 1974 року в містечку Каполона (провінція Ареццо) з невідомої причини. Йому було 86 років.

У передмові до книги Джина Харді «Психологія з душею» (1987) П. Феруччі залишив такі слова про свого вчителя: «Наскільки я знаю, Роберто Ассаджіолі був єдиною людиною, яка особисто і активно брала участь в двох різних фундаментальних революціях в психології XX століття. Першою революцією було народження психоаналізу й глибинної психології на початку століття. Р. Ассаджіолі, тоді ще молодий студент-медик, надав свою дисертацію з психоаналізу, яку опубліковано було в офіційному альманасі, поряд з матеріалами Фройда та Юнга і був частиною Цюріхського фройдівського товариства, групи перших піонерів психоаналізу... Друга революція, в якій Р. Ассаджіолі брав участь, – це створення гуманістичної й трансперсональної психології в 1960 році. А. Маслоу був першим у цьому напрямку. Головна ідея проста: замість того щоб зосереджуватись на патології при визначенні людської істоти (як часто робили всі психоаналітики) або на структурних подібностях між нервовими системами людей і тварин (як пропонував біхевіоризм), гуманістична й трансперсональна точка зору, не заперечуючи відкриттів інших шкіл, робить головний акцент на прагненні організму до цілісності, на людському потенціалі до зростання, на розвитку усвідомлення, здоров'я, любові та радості».

1.3. Загальна характеристика методу: сучасний погляд

У *вітчизняній практиці* надання психологічної допомоги, а також навчання та виховання, психосинтез майже не застосовують. Однак психосинтетичні техніки часто інтегруються психологами в корекційну чи терапевтичну діяльність, незалежно від її теоретичних засад. Наприклад, деякі техніки гештальт-терапії є видозміненими варіантами психосинтетичних технік, безліч тренінгів духовного зростання базуються на теоретичних моделях психосинтезу, а у теорії нейролінгвістичного програмування (НЛП), яка на теренах України відома завдяки практиці навчальних психотренінгів, активно використовують понятійний апарат психосинтезу. Для оволодіння психосинтетичними техніками майбутньому психологу необхідно не тільки чітко усвідомити відповідні теоретичні положення психосинтезу, але й самостійно чи за допомогою фахівця опрацювати їх у власному життєвому досвіді. На цьому наголошує учениця Р. Ассаджіолі – Моллі Браун у нашому з нею приватному листуванні.

У *зарубіжній психології* метод психосинтезу за процедурою його застосування вважається одним із найменш «болісних» та дуже ефективних, оскільки, окрім лікування, він поєднує в собі можливості подальшого особистісного та духовного розвитку. Тобто психосинтез не обмежується досягненням лікувального ефекту, який констатують після усунення певних симптомів та через покращення зовнішніх показників (підвищення концентрації уваги, володіння прийомами релаксації, гармонізація емоційно-поведінкових реакцій, розвиток вольових якостей та креативності тощо).

1.3.1. Особливості застосування психосинтезу

У залежності від мети та сфери застосування психосинтез може бути методом самовизначення та практики самореалізації, методом лікування психічних та психосоматичних розладів, які зумовлені внутрішніми конфліктами та глибинними кризами. Це також метод розвивального навчання та виховання, який допомагає і дитині, і дорослому усвідомити свою істинну духовну сутність та покликання завдяки гармонізації внутрішнього світу навколо єдиного центру особистості – Я.

Психосинтез охоплює різні сфери застосування. Наприклад, окрім психологічної практики, його застосовують у лікуванні різних видів залежностей (R. Schaub, B. Schaub), у вихованні та навчанні дітей та молоді (E. Białek, С. Корнєєнков), з метою оптимізації організаційної діяльності (M. H. Brown), у професійному менеджменті (О. Буров, Д. Дільман, С. Копилов, В. Шелекета) та самовизначенні студентів (Є. Кучеренко), у подоланні сценічного хвилювання музикантів (Т. Задорожна, Є. Кучеренко), у дослідженні особистості користувачів Інтернет (В. Милевська).

Відомо, що Р. Ассаджіолі розробив свою концепцію задовго до розколу між К. Юнгом та З. Фройдом, а потім вона стала спробою «примирення» їхніх розбіжних поглядів на динамічну природу несвідомого [Романін 2006, с. 256]. Але поступово психосинтез, орієнтуючись на динамічну психологію, став проміжною ланкою між психоаналізом, гуманістичною та трансперсональною психологією. Він набув багато спільного з екзистенційно-гуманістичною психологією та іншими підходами, які намагаються дослідити природу здорової особистості, проблему свободи вибору, самовизначення та самореалізації. Психосинтез як і трансперсональна психологія велику увагу приділяє вищим станам свідомості та поза-

особистіснім вимірам людського буття. При цьому психосинтез не обмежується трансперсональним рівнем: він розглядається лише як проміжний етап між особистісними змінами та духовним розвитком [Yeomans 1988].

Американські дослідники психосинтезу Джон Фьорман та Ен Джила стверджували, що Р. Ассаджіолі запропонував своє творіння як «синтез різних напрямів терапії та освітніх підходів» [Firman, Gila 2007, с. 3]. Однак у результаті ним та його послідовниками було розроблено оригінальний метод психотерапії, коучингу, консультування, навчання, тренування та виховання. Він не передбачає простої еклектики і ґрунтується на концепції, яка відображає цілісне уявлення про психічне, його структуру та цілеспрямований розвиток особистості (див. розділ 2).

У пострадянський час Ф. Асадулліна першою вивчила психосинтез в своєму дисертаційному дослідженні (1993). Вчена зауважувала, що це система і теорії, і практики, в основі якої «знання, що є діями». Тобто пізнати психосинтез можливо лише в процесі його здійснення. Саме психосинтез вніс у розвиток психологічної науки положення про те, що людина є суб'єктом самосвідомості та волі і є джерелом, що породжує власну об'єктність.

Представники паризької школи стверджуть, що психосинтез об'єднує різні психологічні підходи з перевагою екзистенційно-гуманістичних поглядів. У Французькому інституті психосинтезу це поняття визначають як «комплекс теорій та практичних методів, які становлять окрему дисципліну» [Пеллерен, Брес 2004, с. 31].

На нашу думку, говорити про психосинтез як окрему дисципліну некоректно. Справа в тому, що емпіричні дослідження в цій галузі стосуються різних дисциплін, які належать до різних наук – психології, педагогіки та медицини. Наприклад, ефективність психосинтезу перевіряють у психотерапії, психоконсультуванні, груповій

психокорекції, в методиці виховання, дидактиці, психіатрії. Те, що психосинтез має власний погляд на лікування та розвиток особистості не означає, що він є окремою системою знань (дисципліною). Скоріше знання з психосинтезу включені у системи різних наукових дисциплін. Так само немає підстав вважати, що психосинтез – це окрема наука, як того хотів Р. Ассаджіолі.

У нашій роботі психосинтез розглядається як метод немедичної психотерапії, яка включає надання психологічної допомоги здоровим людям (клієнтам) у ситуаціях утруднень різного роду, а також для реалізації потреби покращити своє життя [Зінченко, Мещеряков 2006, с. 340].

Іноді психосинтез визначають як *набір методів для лікування неврозів і психозів* [Пеллерен, Брес 2004, с. 5].

Відомо, що в класичному психоаналізі, на відміну від сучасного, не передбачалось лікування психозів. *У психосинтезі відпочатково лікували дисоціативні розлади особистості.* На думку М. Кларк, патологічна множинність передбачає, що субособистості пацієнта (окремі елементи його особистості) дисоціюються, тобто «живуть незалежним одне від одного життям і не мають уявлення, чим займаються інші». Якщо у людини немає об'єднуючого стійкого почуття Я, то одна із субособистостей може раптово проникнути у свідомість і, ніби прокинувшись від сну, відчути жах від того, що певний час життя (протягом годин чи днів) було «втрачено». М. Кларк вважає, що найбільш вдалим є поняття «дисоціативний розлад ідентичності», оскільки він вказує на захисну функцію цих симптомів [Кларк 2013, с. 42–43].

Саме за допомогою психосинтезу наприкінці 70-х років в штаті Огайо (США) лікували психічно хворого грабіжника та гвалтівника Біллі Міллігана, в особистості якого «жили» 24 субособистості. Його визнали неосудним з діагнозом множинної особистості і в 1988 (або в

1991) році після тривалого психіатричного лікування випустили на свободу як здорового.

Р. Ассаджіолі про психосинтез писав так: «Якщо здійснити спробу осмислення психосинтезу загалом, у всьому його розвитку та у всіх його прихованих смислах, то стане зрозумілим, що його не треба розглядати ні як окрему психологічну доктрину, ні як конкретну вузькоспеціалізовану методику. Це насамперед динамічна та навіть драматична *концепція нашого психічного життя*, в межах якої воно постає як постійна взаємодія і конфлікт між різними протидіючими одна одній силами і «центром», який їх об'єднує і завжди намагається їх контролювати, узгоджувати та використовувати. Крім того, у психосинтезі застосовуються безліч технік психологічного впливу, які спрямовані в першу чергу на розвиток та вдосконалення особистості, а також на досягнення нею гармонійного стану і все більшого об'єднання з Я. Ці фази можуть бути названі відповідно «особистісним» та «духовним» психосинтезом» [Ассаджіолі 2008, с. 40] (виділено нами – Є. К.).

Далі Р. Ассаджіолі уточнює, що в залежності від сфери діяльності, в якій застосовується розроблена ним концепція, психосинтез може стати:

1. *«Методом психологічного розвитку та самореалізації»*, особливо для тих, хто не збирається бути рабом своїх потягів та зовнішніх впливів і прагне стати господарем свого життя.

2. *«Методом лікування психічних та психосоматичних відхилень і розладів»*, коли їх причина полягає у складному конфлікті між свідомими та несвідомими силами, а також у випадку складної кризи, що, на думку Р. Ассаджіолі, передує самореалізації.

3. *«Методом комплексного виховання»*, який спрямований на розвиток різних здібностей дитини чи підлітка і допомагає усвідомити свою істинну духовну природу,

яка й дозволяє стати гармонійно розвиненою особистістю, що, як відомо, є метою сучасної системи національного виховання [Ассаджіолі 2008, с. 40–41].

Отже, психосинтез – це і концепція самореалізації особистості, і метод, який застосовується в практичній психології, медицині та педагогіці. Крім того, в зарубіжній літературі психосинтез прийнято розуміти ще й як психологічну теорію особистості, однак результати нашого дослідження засвідчили, що це не зовсім так (див. підрозділ 2.1).

Ми вважаємо, що психосинтез можна влучно назвати словами Ф. Василюка «психотехнічною концепцією для різних видів психологічної практики» (консультування, терапії тощо). Така концепція «орієнтується не на традиційний ідеал «практичної теорії», а скоріше на ідеал «теоретичної» практики» [Василюк 1988, с. 28].

І. Стригін вважає, що в психосинтезі головним є не власне методики особистісного розвитку (психотерапевтичні техніки), а підхід, на основі яких ці методики застосовуються [Стригін 2014]. З одного боку, це так: відомо, що психосинтетики застосовують безліч технік та вправ (поєднання технік), які запозичені ними з різних орієнтацій та шкіл. З другого боку – метод існує тоді, коли він реалізовує певну модель психотерапії, яка обґрунтована в межах відповідної концепції (теорії).

Безперечно, сьогодні важко спростувати думку про те, що психосинтез – це, насамперед, модель психотерапії, тобто відособлена її *форма*, яка використовує базові поняття та настанови певної сформованої галузі знань, а саме медицини, психології та педагогіки [Седих, Фільц 2016, с. 13]. Відкритим залишається питання, чи є психосинтез самостійним психотерапевтичним методом?

Л. Смолова вважає, що «психосинтез – це не стільки напрям, скільки контекст для синтезу різноманітних

теорій та практик. Життєдайним його роблять практична спрямованість та ефективна робота з широким колом проблем» [Смолова 2008, с. 83]. Водночас психологиня зауважує, що психосинтез – це «наукова теорія та високоефективний метод психотерапії» [Там само, с. 3].

У «Психологічному тлумачному словнику найсучасніших термінів» за редакцією В. Шапаря (2004) йдеться про те, що психосинтез належить до психокорекційних підходів. При цьому стверджується, що психологічна корекція – це діяльність, спрямована на «виправлення (коректування) тих особливостей психічного розвитку, які, за прийнятою системою критеріїв, не відповідають «оптимальній» моделі». Зауважуємо, що слово «оптимальна» подається в лапках, а словосполучення «прийнята система критеріїв» залишається незрозумілим. Далі стверджується, що до психологічної корекції «можна віднести і психотерапію» [Шапарь 2004, с. 209].

Ми погоджуємось з тим, що сучасна психокорекція орієнтована на якусь «оптимальну» модель психічного розвитку, переважно таку, що відповідає віковим нормам. Саме тому маємо вікову психокорекцію і ніколи не чули про вікову психотерапію.

С. Кузікова чітко визначає предмет психокорекційних впливів: це «дискретні характеристики внутрішнього світу людини». При цьому застосовуються *методи психотерапії з корекційною метою* [Кузікова 2012, с. 9]. На нашу думку, варто визнати, що у вітчизняній науці під поняттям «психокорекція» часто мають на увазі психотерапію як галузь професійної діяльності психолога, а тому принципової різниці між тим, чи є психосинтез напрямом психокорекції чи психотерапії ми не бачимо. Крім того, в зарубіжній психології, де розвивався психосинтез, поняття психокорекції не застосовують. Іноді психосинтетичні вправи помилково включають до мето-

дів когнітивної психотерапії [Там само, с. 177]. Скоріше навпаки: метод психосинтезу може бути реалізований у системі когнітивних технік, так само як сугестивних, поведінкових, тілесно-орієнтованих, психодраматичних, арт-терапевтичних тощо.

Отже, предметом нашого дослідження (воно представлено у другому розділі цієї праці) є теоретичні основи психосинтезу як методу особистісно-орієнтованої (немедичної) психотерапії, який має свої (традиційні) та запозичені з інших шкіл техніки й вправи (комбінування технік).

Серед запозичених у психосинтезі застосовують техніки психоаналізу, психодрами, медитацію, арт-терапію, когнітивно-поведінкові та тілесно-орієнтовані техніки, аутотренінг, елементи символдрами. Проте це не означає, що психосинтез – лише штучне поєднання різних методик, оскільки цей метод має оригінальні техніки, які розробив Р. Ассаджіолі та його послідовники (М. Браун, Т. Йоманс, М. Кремптон, М. Роселлі, Дж. Томас, Дж. Фьорман, П. Феруччі та інші). Вони відображені в фундаментальній роботі «Психосинтез» (Р. Ассаджолі, 1965) та у збірнику праць «Психосинтез: теорія і практика» (Р. Ассаджолі та інші, 1994). Більшість цих технік, за словами С. Васьківської, стала початком для сучасної імаготерапії [Васьківська 2012, с. 207].

Поняття «метод психотерапії» сучасні фахівці тлумачать як спосіб реалізації певної психотерапевтичної моделі, а також як певну техніку, інструмент психотерапевтичного простору, інтервенцію [Седих, Фільц 2016, с. 13].

Як Р. Ассаджіолі розумів поняття «метод»? У книзі «Психосинтез» знаходимо визначення: «Метод – це комбінування технік і вправ, які застосовуються у певній послідовності за певною програмою з метою досягнення необхідної терапевтичної чи освітньої мети» [Ассаджіолі

2008, с. 83]. Отже, по суті вчений розумів метод як програму, як план послідовних терапевтичних впливів. Про яку програму йде мова?

Програма психотерапії – це послідовні етапи досягнення її кінцевої мети. Тобто це система завдань, які вирішуються психологом на основі обраної стратегії.

У нашій практиці, мета психотерапії завжди визначалась запитом конкретного клієнта. Саме *запит вказує на кінцеву мету терапії, яка формулюється в професійному мисленні психолога в «термінах концепції методу»*. Саме так він обирає стратегію методу, яка відповідає психологічним особливостям клієнта. Тобто вдалий вибір стратегії – це складна професійна навичка психолога, яка вказує на рівень його фахової майстерності.

У психосинтезі можна виокремити шість методичних стратегій: гіпно-сугестивну, проективно-символічну, когнітивно-поведінкову, тілесно-орієнтовану, арт-терапевтичну, психодраматичну.

Метод психосинтезу *реалізовується в системі певних технік та вправ*, які модифікуються психологом відповідно до конкретних завдань психотерапії. Про це говорив Р. Ассаджіолі, підкреслюючи, що психосинтез «характеризується *систематичним* застосуванням всіх відповідних активних психологічних методів» [Ассаджіолі 2008, с. 13].

Розрізняють такі етапи (види) психосинтезу за запитом клієнта:

- ***особистісний (персональний);***
- ***міжособистісний (інтерперсональний);***
- ***трансперсональний та духовний.***

Зауважуємо, що ця класифікація психосинтезу збігається з його методичними етапами. Всі названі види психотерапії супроводжуються елементами самотерапії (так званий аутопсихосинтез). Водночас ми розрізняємо відповідні *рівні інтеграції клієнта* (особистісний, між-

особистісний, духовний). Психолог може визначити, на якому рівні інтеграції знаходиться клієнт і який вид терапії логічно застосувати. Так, духовний психосинтез за принципом наступності застосовується лише після якісних позитивних змін в особистісному та соціальному житті клієнта [Ассаджіолі 2008, с. 54].

Іноді запит клієнта може стосуватись виключно духовних потреб у той час як особистісна та міжособистісна інтеграція перебувають на низькому рівні. Часто такий запит буває компенсаторним явищем, коли особистісна криза чи криза стосунків «маскуються» під залежностями від духовних практик. Це вимагає спонтанної орієнтації духовного психосинтезу на попередні етапи.

У практиці психосинтезу можна орієнтуватись на більш конкретні рівні самоінтеграції клієнта в залежності від його віку: фізичний, емоційний, творчий, інтелектуальний, соціальний, особистісний, духовний [Терлецька 2005]. Про критерії названих рівнів йтиметься в підрозділі 2.1.

Отже, психотерапія за методом психосинтезу – це система самореалізації клієнта, що має свою структуру (етапи) та стратегії терапевтичного впливу.

М. Пеллерен зазначала, що *психосинтез – це не духовна практика* у прямому значенні: він може допомогти тим, хто нею займається, через подолання внутрішніх конфліктів та більш повну реалізацію духовних потреб [Пеллерен, Брес 2004, с. 5–6].

Варто пам'ятати, що ***психосинтез може бути як методом короткотривалої, так і довготривалої реконструктивної психотерапії та психологічного консультування.***

У власній практиці ми отримали десятирічний досвід роботи з клієнтами від одного до восьми місяців. Спостереження засвідчили, що основним результатом індиві-

дуальної психотерапії дорослих протягом перших двох місяців є оволодіння навичками самотерапії тобто аутопсихосинтезом.

С. Ключніков уводить поняття «швидкий психосинтез», який спрямований на подолання у клієнта внутрішніх протиріч, релаксацію та мобілізацію його ресурсів. Поставлені завдання автор пропонує клієнту досягнути протягом лише однієї зустрічі, що триває від однієї до двох годин [Ключніков 2014, с. 394–396]. Такий уніфікований підхід до психологічної допомоги викликає сумнів у її ефективності, хоча у власній практиці ми часто помічали, що перша зустріч з клієнтом може мати сильний терапевтичний ефект, який задовольняє його запит і призводить до припинення подальшої співпраці.

3.1.2. Основні завдання терапевтичного психосинтезу

Світова практика засвідчує, що в процесі тривалої терапії особистісні зміни клієнта обов'язково супроводжуються переживанням закономірних духовних криз. Р. Ассаджіолі у своїй фундаментальній статті «Духовний розвиток та психічні розлади» (1964) виокремив чотири таких кризи:

1) криза, що передує духовному пробудженню;
2) криза, обумовлена цим пробудженням;
3) реакції на духовне пробудження;
4) якісна трансформація особистості.

Основна мета терапевтичного психосинтезу – допомогти особистості стати більш цілісною та гармонійно саморегульованою системою, в основі якої – єдиний смисловий стрижень, який інтегрує актуальні та потенційні ресурси, що необхідні для самореалізації.

Психотерапевт вважає, що у клієнта відпочатково є внутрішній потенціал для особистісного розвитку і йому

залишається лише «зібрати себе» як Я і діяти як Я. У практиці психосинтезу ця мета досягається завдяки усвідомленню самодостатності, яка активно «розгортається» в напрямку від особистісного розвитку до духовної самореалізації.

Мету психосинтезу можна передати такими словами: «Мені достатньо того, що в мене є і я цим володію. Я постійно використовую цей потенціал, щоб стати тим, ким я можу бути насправді».

Особистісна криза настає тоді, коли ми постійно не бачимо (не відчуваємо, не розуміємо) себе як інтегровану систему, а вміємо усвідомлювати себе тільки фрагментарно («Я – це моє тіло», «Я – це мої бажання», «Я – це мої думки», «Я – це моя робота», «Я – це моя сім'я» тощо).

Психотерапевт допомагає людині усвідомлювати себе більш глибоко та повно, а також скеровувати внутрішні суперечності для здійснення свідомої інтеграції автономних підсистем особистості – субособистостей. Саме вони «фрагментують» особистість і потенційно забезпечують можливість її інтеграції з боку Я.

А. Альберті (1973) зауважує: «В психосинтезі психотерапія є терапією більш спрямовуючою, ніж центрованою на клієнті, і роль терапевта, при цьому, не тільки каталітична, але й провідна».

Р. Ассаджіолі вважав, що психотерапевт виконує дві основні функції, які умовно називав материнською та батьківською. Перша полягає у наданні психологічної допомоги на перших етапах терапії, коли клієнт потребує розуміння, захисту, підтримки та співпереживання. Це безпосередня допомога, яка схожа на те, що нам може дати мати з її мудрістю та щирістю. Друга функція полягає у підготовці клієнта до свободи, у заохоченні його до вольових дій на шляху до незалежності, у пробудженні внутрішньої енергії. Саме таким (батьківським) спря-

муванням психолог допомагає клієнту досягти реальних змін на етапі завершення психотерапії [Assagioli 1972]. На нашу думку, першу функцію можна назвати власне терапевтичною, а другу – коучинговою.

Застосування психосинтезу вимагає від психотерапевта постійної самопідготовки, допомоги супервізора, а також володіння навичками самоменеджменту. Саме особистість терапевта може забезпечити ефективні стосунки з клієнтом, які відіграють провідну роль у психотерапії. Техніки психосинтезу допомагають лише попередньо підготуватись до активного змінювання життя і, на думку І. Стригіна, не відіграють провідної ролі в самореалізації клієнта [Стригін 2014]. Однак технічний бік психотерапії не може залишатись осторонь уваги психосинтетиків.

Психосинтетичні техніки та вправи дозволяють «обійти» раціональну частину свідомості (логічне мислення) та «видобути» несвідомий матеріал, у якому знаходяться конфліктуючі компоненти особистості, усвідомивши їх протидію та суперечність [Томас 1992]. Це дозволяє людині збагнути свої субособистості як потенціал, «побачивши, почувши та домовившись» з ними про гармонійну взаємодію «на чолі» з Я. Таке образне порівняння означає, що внаслідок психосинтезу людина стає самоототожненою, цілісною та об'єднаною навколо Я. При цьому вона не веде боротьбу зі своїми субособистостями, а трансформує їхню енергію згідно з власною волею. Тобто деструктивні якості особистості стають конструктивними та гармонійними між собою, створюючи можливість для свободи вибору.

Образно кажучи, людина, яка має низький рівень самосвідомості, є особистістю, що перебуває у полоні тих мотивів, які детермінуються окремими її частинами (субособистостями). Саме ідея функціональної автономії мотивів особистості, яку запропонував Г. Олпорт, може по-

яснити те, що в психосинтезі називається бажаннями, які лежать в основі субособистостей [Allport 1937].

Зауважимо, що логічне осмислення як і будь-яке інше в психосинтезі не заперечується, а лише розглядається як первинний етап несвідомої трансформації, яка призводить до неочікуваного прозріння, до непомітних змін у поведінці, поступової зміни установок завдяки надсвідомому [Феруччі 1994, с. 105]. Наприклад, у власній практиці ми активно застосовували медитацію з осмисленням на тому етапі терапії, коли клієнт розвиває бажані особистісні якості.

Відомо, що ключове завдання психосинтезу як психологічної практики – це інтеграція індивіда навколо Я, його самоототожнення («я – це Я») та трансформація психічної енергії субособистостей з метою реалізації себе як істинного (надособистісного, надсвідомого, Вищого) Я. Самоототожнення – досить рідкісна «подія» у свідомості, яка свідчить про духовне вдосконалення людини та виступає запорукою її психічного здоров'я.

Точного визначення поняттю «Вище Я» Р. Ассаджіолі так і не дав. Проте, психолог стверджував, що свідоме Я є проекцією надсвідомого Я, яке має ознаки чогось універсального, космічного, недосяжного і виступає як онтологічна реальність, як буття («я існую») [Ассаджіолі та ін. 1994, с. 185–187].

Теоретичне припущення про існування надсвідомого Я, на думку Р. Ассаджіолі, може стати ґарантом ефективної терапії та основою прикладних досліджень у галузі психосинтезу [Там само, с. 12–13]. Зазначимо, що надсвідоме Я у термінології психосинтезу не варто плутати з «над-Я» (супер-Его) за З. Фройдом, природа якого не «істинна», а «штучна» (тобто соціальна).

Практика психосинтезу сприяє пізнаванню та розототожненню відносно незалежних субособистостей у свідо-

мості та поведінці клієнта, спрямовуючи його на поступове розкриття свого об'єднуючого центру (Вищого Я) шляхом розширення свідомості [Шапар та ін. 2009, с. 434].

Наприклад, цей метод може допомогти відрізнити свої справжні (істинні) цілі, від тих, які ми ставимо перед собою несвідомо – у зв'язку із домінуванням певних субособистісних бажань. Це домінування знижує волю як можливість здійснення вибору (див. підрозділ 3.2). Іншими словами, психосинтез може дозволити нам не тільки усвідомити себе як Я з-поміж субособистостей, але й перевірити істинність поставлених найближчих та віддалених цілей на основі здатності Я до персонального вибору (див. підрозділ 2.2.2).

Терапевтичний процес психосинтезу включає 4 послідовні етапи (завдання):

1. Глибоке самопізнання на основі розототожнення: клієнт усвідомлює різні частини своєї особистості, які домінують або «приховані» від свідомості, досліджує їхній зміст, приймаючи їх як суб'єкт самопізнання – як Я. Важливим досягненням на етапі субособистісного аналізу є усвідомлення клієнтом своєї множинності, яка до терапії могла бути неусвідомленою.

2. Звільнення свідомого Я від впливу субособистостей, розвиток здатності до контролю та трансформації цих частин особистості. Здійснення особистісного самовизначення та утвердження суб'єктності.

3. Вибір об'єднуючого центру – ідеальної моделі самореалізації. Після посилення енергії Я здійснюється інтеграція особистості навколо Я або його ідеальної моделі. Досягнення самоототожнення.

4. Розвиток волі як функції Я, активна реконструкція (цілеспрямоване формування) цілісної особистості навколо обраного центру в залежності від поставлених цілей та системи життєвих смислів. Здійснення самореалізації (власне психосинтез).

Послідовна реалізація поставлених перед клієнтом завдань терапії активізує такі механізми самореалізації:

• постійне використання психічної енергії, яка звільняється внаслідок аналізу несвідомих компонентів особистості (агресивної, сексуальної, розумової, фізичної тощо);

• перетворення негативних емоційних імпульсів у творчу діяльність, яка сприяє особистісному розвитку і досягненню ідеальної моделі Я (моделі можливого майбутнього);

• розвиток психічних процесів, особливо волі, уваги та уяви;

• розвиток навичок свідомої саморегуляції, що поступово набуває ознак звички.

Порівняно з психоаналізом, у психосинтезі терапевт зосереджує увагу на позитивних якостях та емоціях клієнта, таких як радість, допитливість та любов, допомагаючи йому «розпізнати» свій потенціал та уникнути проблем. Головним у психосинтезі, що робить його подібним до сучасного коучингу, є спрямованість на цілепокладання та позитивну мотивацію клієнта.

Складність практичного застосування психосинтезу іноді виникає в процесі глибинного пізнання несвідомого клієнта, яке представлене трьома рівнями: нижчим (доособистісним), середнім (особистісним) та вищим (надособистісним, трансперсональним). Кожен рівень несвідомого постійно взаємодіє з колективним несвідомим.

Психосинтез пропонує таку систему поглядів, яка допомагає вирішити проблеми на рівні нижчого несвідомого (на це спрямовані більшість напрямів психотерапії, насамперед, психоаналіз), а також на рівні вищого несвідомого. Цей метод допомагає клієнту усвідомити всю багатогранність власних прагнень і взяти на себе відповідальність за вибір між ними. Психотерапевт, який застосовує психосинтез, повинен пам'ятати, що робота з

вищим несвідомим завжди супроводжується тривожністю клієнта (часом екзистенційною), без якої неможливо уявити його самореалізацію [Haronian 1972].

Чому зростає потреба українських громадян в якісних послугах психолога, який застосовує психосинтез?

З огляду на майже десятирічний досвід застосування психосинтезу в індивідуальній терапії та сімейному консультуванні ми бачимо три основні причини:

1. ***Невміння ефективно вирішувати внутрішні та міжособистісні конфлікти.*** Психолог будь-якої орієнтації допомагає вирішити ці конфлікти. Завдяки психосинтезу клієнт вчиться тому, як самостійно вирішувати їх у майбутньому, усвідомлюючи та використовуючи їх позитивні можливості для самореалізації. Саме внутрішні та зовнішні протиріччя сучасного українця вимагають оволодіння техніками самотерапії, які є невід'ємним компонентом психологічної допомоги із застосуванням психосинтезу.

2. ***Пошук життєвого самовизначення та здійснення вибору.*** Особистість у багатьох напрямах психотерапії розглядається як така, що здатна до самостійної трансформації. При цьому постулюється, що «зміни неминучі». Однак трансформація не відбуваються в стані очікування під тривалим наглядом психолога!

Психосинтез вперше в історії практичної психології порушив і вирішив проблему розвитку волі – функції людського Я. Ось чому психосинтетичні ідеї активно застосовують у персональному та груповому коучинзі, який допомагає визначити свою мету та оптимальні способи її досягнення.

Трансформуючи свій попередній досвід, не всі клієнти здатні до прийняття відповідальних рішень, до вільного здійснення вибору на користь реальних змін. Це ви-

магає постійного звернення до психолога, оскільки після зміни ставлення до світу, клієнт не знає, як саме змінити світ, в якому він живе. У психосинтезі досягається вольовий вектор самореалізації за чітко встановленим планом. Не треба постійно відвідувати психолога: достатньо лише допомагати клієнту в період нормативних криз реалізації цього плану, коли зміни уже відбуваються. При цьому план самореалізації зазнає постійної корекції з боку клієнта: людина завжди вільна у життєвому самовизначенні!

3. ***Духовна самореалізація без ідеології.*** Більшості з нас не вистачає психологічних засобів задоволення особистісних та духовних запитів. З-поміж сучасних психологічних та псевдопсихологічних послуг більшість клієнтів можуть легко загубитись і втратити своє Справжнє Я. «Засмічення» свідомості й світогляду наших громадян різними так званими «духовними» школами та практиками не вирішує, а лише «маскує» їх психологічні проблеми.

У психосинтезі не повинно бути жодної ідеології чи релігійних поглядів, окрім тих, які сповідує клієнт. Тому кваліфіковані психосинтетики вивляють толерантність до езотеричних та релігійно-містичних переконань клієнтів, допомагаючи на цій основі досягти духовної гармонії та реальних змін у житті.

На нашу думку, майбутнє психосинтезу має п'ять основних напрямів впровадження в Україні:

1) подолання алкогольної та наркотичної залежності, про що засвідчують праці американських фахівців у галузі клінічної психотерапії (Р. Шауб, Б. Шауб);

2) самореалізація після переживання життєвої кризи (війна, переселення, втрата близьких, інвалідизація, фінансова скрута);

3) виховання відповідального та вільного покоління, що має високий рівень екологічної свідомості та само-

стійності (на цьому наголошує наша колега Єва Бялек з Польщі);

4) організаційний психосинтез – оптимізація міжособистісних стосунків у професійних колективах та громадських об'єднаннях (у США цим напрямом займається Майкл Браун);

5) розвиток у наших громадян психологічної культури та навичок самотерапії (саме психосинтез допоміг представникам західної культури займатись психогігієною, тобто «очищенням душі», яке є звичним явищем на Сході).

Віримо у те, що світова спадщина психосинтезу прислужиться не тільки українському психологу, але й вчителю, лікарю, соціальному працівнику, батькам, керівникам, дитині, дорослому.

Розділ 2

КОНЦЕПЦІЯ ПСИХОСИНТЕЗУ: ВІД ПСИХОДИНАМІЧНОГО ДО ДУХОВНОГО ВИМІРІВ ПСИХІЧНОГО

2.1. Теоретичні засади психосинтезу

У зарубіжній літературі часто вказують на те, що Р. Ассаджіолі розробив психосинтез як теорію розвитку та духовної самореалізації особистості (М. Брес, М. Браун, Е. Джила, М. Кремптон, К. Меріам, У. Парфіт, М. Пеллерен, К. Соренсен, Дж. Фьорман, П. Феруччі).

Видатний американський психотерапевт і теоретик Томас Йоманс писав: «Психосинтез як і будь-яка інша теорія, є лише одним із можливих поглядів на розвиток особистості, і таким чином, в кращому випадку, вона – лише наближення до реальності». На певному етапі теорії «допомагають людям побачити те, що приносить їм користь» [Йоманс 1997, с. 136, 151].

Відомо, що будь-яка теорія має свій термінологічний апарат, однак у *психосинтезі більшість понять запозичені* з психодинамічної теорії З. Фройда, аналітичної психології К. Юнга (наприклад, індивідуальне та колективне несвідоме, Самість, Его та інші) та екзистенеційної філософії й психології (Л. Бінсвангер, М. Бубер, В. Франкл, К. Ясперс, Г. Марсель, Е. Левінас) [Смолова 2008, с. 11]. Вони мають інший зміст і трактуються, насамперед, у контексті самореалізації, яка в психосинтезі передбачає два взаємозалежні, проте різні типи розвитку *свідомості* –

особистісний (самоактуацізація за А. Маслоу) та духовний [Ассаджіоли 1997, с. 43].

І. Стригін, проаналізувавши англомовну літературу з психосинтезу, дійшов висновку, що *самореалізація відбувається як особистісний (персональний) та як позаособистісний (трансперсональний, духовний) розвиток і не може бути зведена до одного з них.* «Самореалізація – це конкретний процес, а не абстрактні роздуми про нього, і відбувається вона тут і зараз... це не кінцева точка шляху, це і є шлях» [Стригін 2014].

Самореалізація як духовний розвиток – це активний процес пошуку самого себе, який викликаний духовною потребою. Це потреба у глибинному розумінні своєї суті, власної істини, зв'язку із життям, у розумінні того, якими ми маємо бути, аби наше існування стало наповненим [Йоманс 1997, с. 157].

Як особистість *ми реалізовуємо себе в процесі постійного самовиявлення*, яке спрямоване на підвищення власної цінності, коли різні внутрішні переживання інтегруються як цілісність. Криза самореалізації настає тоді, коли це самовиявлення має проблемний симптомокомплекс, що знижує власну цінність, хоча є несвідомою спробою досягти інтеграції переживань [Гілліген 2011]. У психосинтезі такий симптомокомплекс називається субособистістю, яка по суті є ідеодинамічним стереотипом самовиявлення. Його трансформація відбувається в процесі вище названих типів розвитку як трансформація відносно незалежних від свідомості переживань.

Отже, з точки зору теорії психосинтезу первинним у самореалізації є внутрішній (душевний) світ – *змістова і процесуальна характеристика переживань* того, хто володіє свідомістю і безпосередньо відчуває, сприймає, думає без логічного обґрунтування причин та наслідків цих процесів. У психосинтезі лише допускається раціональне

(логічно осмислене) усвідомлення внутрішнього світу як об'єкта спостереження, оскільки відчуття, сприймання, почуття, уявлення, думки та наміри *в переживаннях не мають рефлексії* з боку суб'єкта, тобто вони є феноменами.

Психолог феноменологічної орієнтації констатує, що у клієнта є проблема тоді, коли він *переживає щось як проблему і не може це усвідомити.* Головним є те, що переживає конкретна людина (об'єкт спостереження) *і як саме вона це переживає* (об'єкт рефлексії). Важливо зрозуміти, що в психосинтезі спостереження розглядають як початок рефлексії, а інколи навіть ототожнюють ці поняття.

Отже, усвідомлення – це не тільки «що» (зміст), але й «як» (процес). Обидва рівні усвідомлення різні: усвідомити клієнт може щось, що він переживає (наприклад, агресію), як саме він переживає це щось (наприклад, як проблему) і як ***інакше може переживати*** *(наприклад, як вирішення проблеми). Умовно кажучи, переживати «одне й те ж саме» клієнт вчиться по-різному в процесі психотерапії.*

Зовнішній світ особистості, її так званий об'єктивний бік, зокрема поведінка та взаємини, у психосинтезі мають велике значення лише у співвідношенні з внутрішнім. Тобто в нашому підході інтрапсихічне можна визначити як *те, що визначає* інтерпсихічне на основі спостереження та рефлексії. Іншими словами, внутрішній світ (це психосинтетична метафора, що відповідає поняттю інтрапсихічного) усвідомлює себе і тим самим визначає зовнішній світ (інтерпсихічне). Потенційні зміни в поведінці та стосунках, таким чином, беруть початок у спостереженні та рефлексії своїх переживань.

У психосинтезі важливо допомогти особистості реалізувати себе у зовнішньому світі через глибокий аналіз внутрішнього [Brown 2009]. Тут важливо «не загубити себе» у власних переживаннях, зокрема фантазійних, щоб не

опинитись в «ілюзорній» самореалізації та ще й називаючи її духовною. Ось чому Р. Ассаджіолі одним із перших в історії психотерапії досліджував персональну волю як відповідальну основу людського буття, яке неможливе без зв'язків з іншими феноменальними буттями. Внутрішній світ завжди соціально детермінований і психолог допомагає людині його усвідомити в тісній взаємодії зі світом міжособистісних стосунків, моралі та духовності.

Яким є феномен переживання? Р. Ассаджіолі вірив, що центральним переживанням є «безпосереднє переживання самого себе як чистої самосвідомості» [Assagioli 1964, с. 5]. М. Браун назвала його «Спостерігачем», який здійснює нейтральне спостереження за іншими переживаннями (метафору спостерігача вона визначає також як навичку, символ, ідею, позицію, «якір усвідомлення», а «безпристрастно спостерігати» і «усвідомлювати» розуміє як тотожні поняття) [Brown 2009, с. 14–16].

Оскільки в психосинтезі культивується феномен «переживання самого себе», то логічно зробити припущення про те, що переживання усвідомлюються іншим переживанням («переживанням самого себе») або про те, що відбувається помилкове розуміння поняття переживання загалом. Розглянемо ті визначення цього поняття, що стали основою для уточнення феноменологічної парадигми психосинтезу.

Переживання – це інтегральна (найбільш повна) одиниця свідомості, що виражає єдність усіх її властивостей (чого немає в мисленні та увазі) і водночас є *динамічною одиницею, з якої «складається свідомість»* (Л. Виготський, 1983); *це найпростіше суб'єктивне явище* (акт свідомості, один з її атрибутів), що полягає у *формі відображення без образу того, що відображається* (К. Платонов, 1974); це *особлива діяльність* (а не психічна функція), тобто самостійний процес, який співвідносить суб'єкта

зі світом та «вирішує життєві проблеми», зокрема встановлює смислову відповідність між свідомістю та буттям; будь-який *емоційно забарвлений стан суб'єкта, що безпосередньо представлений у його свідомості як подія його власного життя* (Ф. Василюк, 1984); це *системоутворююча одиниця репрезентації власного досвіду як форма в інтрапсихічному просторі особистості, яка включає всі психічні процеси* у складному неоднорідному комплексі під назвою «молекула» Переживання (К. Седих, 2013). У психосинтезі включеність всіх психічних процесів у переживання представлена в інструментальній та комбінованій моделях психічного (див. главу 2.2.2).

Ми розуміємо переживання як ***процес*** *безпосереднього відображення актуального досвіду буття, що здійснюється спонтанно «тут і зараз» як «плин подій» (факт переживання встановлюється лише поза цим процесом, коли він* ***стає змістом*** *свідомості, об'єктом спостереження). Це той емпіричний потік свідомості, який ще не спостерігається і не рефлексується в процесі спостереження, тобто є суб'єктивністю психічного відображення, феноменом. Ця суб'єктивність завершується внаслідок об'єктивації, коли пережите спостерігається і рефлексується як об'єкт (образ переживання) в полі свідомості. Так відрефлексовані переживання стають досвідом, а відрефлексований досвід – знанням.*

Отже, у психосинтезі переживання клієнта можуть бути зафіксовані фактично лише як об'єкт його спостереження (у процесі об'єктивації пережитого). Переживання завжди спонтанні, тобто виникають безвідносно до життєвих подій – як критичних, так і некритичних (вони в них «занурені»). Конкретне переживання усвідомлюється лише post-factum – у процесі спостереження та рефлексії змісту свідомості, коли воно суб'єктивно завершується в часі і стає подією життя.

Однак, твердження «у процесі спостереження» феноменологічно означає «у процесі іншого переживання». Для редукованого пояснення цього важливого твердження назвемо переживання, які ми не спостерігаємо, «феноменальними», а «інші переживання», в яких спостерігаються «феноменальні», – «рефлексуючими» (назви умовні, оскільки всі переживання феноменальні). Таким чином, у психосинтезі не інші переживання здійснюють рефлексію, а рефлексія переживань здійснюється в *інших* переживаннях, тобто після **уже пережитого** та у співвідношенні з ним («я можу відрефлексувати лише ті переживання, які вже пережив як події мого життя»).

«Феноменальні» переживання в психосинтезі називають ототожненням, «рефлексуючі» – розототожненням. У процесі психотерапії переживання стають об'єктами спостереження клієнта з їхньою об'єктивацією в образах (так само спонтанних). А образи, як відомо, *також переживаються*. Виникають *інші переживання*, для яких попередні (на той час актуальні) є лише об'єктом спостереження та рефлексії, тобто образами свідомості. Отже, *розототожнення – це «рефлексуюче» переживання як діяльність суб'єкта «попереднього» ототожнення*, тобто воно неможливе без самоототоження, без «переживання суб'єкта».

Зазначимо, що у переживаннях безпосередньо не відображається зовнішній світ у його зв'язках (за Л. Веккером, він відображається у знаннях): вони є умовною одиницею змісту свідомості, у якій інтегрується актуальний життєвий досвід (стосунки з цим світом) у системі певних психічних процесів, насамперед, емоцій та мислення, яке не має рефлексії самого себе («коли я щось переживаю, я не думаю про те, як я думаю»). Цю одиницю можливо відрефлексувати цілісно (як дискретний об'єкт у формі образу, гештальту) лише «перебуваючи» в іншому

переживанні, в якому здійснюється його спонтанна або цілеспрямована трансформація.

Отже, в психосинтезі спостереження (фіксація переживання і його споглядання) та рефлексія (трансформація зафіксованого переживання) – це і є «інше переживання», про яке ми говоримо як про «переживання позиції спостерігача» чи «самого себе», як вважав Р. Ассаджіолі. Спонтанна або цілеспрямована трансформація переживання означає зміну ставлення до його змісту, зміну контексту переживання неусвідомлено чи свідомо, про що йтиметься далі.

Відповідальність за власні переживання несе лише клієнт, психолог відповідає лише за співпрацю, спрямовану на їх зміну, зокрема, він забезпечує можливість створення клієнтом нових контекстів своїх переживань.

Теорія психосинтезу ґрунтується на феноменологічній парадигмі, що в прикладному значенні наближує її до ідей клієнт-центрованого підходу К. Роджерса, гештальттерапії за Ф. Перлзом, психологічної концепції гіпнотерапії за М. Еріксоном та теорії нейролінгвістичного програмування.

Психосинтез належить до якісних та гіпотетико-дедуктивних психологічних теорій. Незважаючи на міждисциплінарну природу цієї теорії, про що зазначено попередньо, вона має власну емпіричну основу (клінічний досвід, результати психологічних, медичних та педагогічних досліджень) та *психологічний базис.*

Результати ретроспективно-порівняльного логічного аналізу класичної та сучасної психологічної літератури дають нам підстави стверджувати, що психологічний базис теорії психосинтезу можна представити п'ятнадцятьма основними положеннями (ми не розглядаємо їх як аксіоматичні, оскільки це потребує рефлексивного осмислення в процесі філософування). Деякі з них ми подаємо за

допомогою терапевтичних метафор (свідоме Я, Вище Я, субособистість тощо).

1. Здорова психіка будь-якої людини відображає увесь її життєвий досвід та спрямована на інтеграцію цього досвіду, тобто на психосинтез. Цей процес здійснюється як самодетермінація на свідомому та несвідомому рівнях у вигляді психічних новоутворень.

На відміну від поглядів А. Адлера, який вважав, що людина від народження несвідомо прагне до самовдосконалення, Р. Ассаджіолі розглядав ще й свідомий шлях самореалізації, яку ототожнював з розвитком особистості. Він зазначав, що потяг до внутрішньої інтеграції – це фундаментальна мотивація нормальної людини. Такої гармонії можливо досягти в процесі самореалізації [Роменець 2003, с. 496].

Нездорова психіка, враховуючи відносність поняття психічної норми, спрямована на несвідому інтеграцію, яка виявляється у вигляді патологічних новоутворень. По суті психологічні механізми патології та норми в контексті інтеграції – однакові, на чому наголошував С. Гілліген (1987).

2. Психічне людини виявляється у єдності свідомого та несвідомого, а тому психічний розвиток особистості визначається явищами цілеспрямованого та спонтанного психосинтезу (свідомої та несвідомої інтеграції) [Ключніков 2014, с. 93].

Це положення не означає, що в психосинтезі помилково намагаються «поєднати» свідоме та несвідоме, оскільки вони завжди становлять єдність. Мова йде про різні шляхи інтеграції (синтезу) особистості – свідомий та неусвідомлюваний (той, що відбувається поза свідомістю).

Чи можна вплинути на несвідому інтеграцію? Відповідь на це питання ми пропонуємо таку: якщо психічне виявляється у єдності свідомого та несвідомого, то оче-

видно, що свідома інтеграція одночасно є й несвідомою. Різниця полягає в тому, що несвідома інтеграція має спонтанний, а свідома – цілеспрямований характер, тобто за своєю суттю є самоінтеграцією.

Принцип урахування єдності свідомого та несвідомого в психотерапії було розвинено Р. Ассаджіолі як послідовником психоаналізу, в якому, на думку вченого, часто ігнорувався свідомий компонент особистості. Ось чому, на відміну від психодинамічного підходу, в психосинтезі важливо після аналізу внутрішніх суперечностей допомогти людині свідомо побудувати модель бажаного майбутнього, тобто синтезувати результати цього аналізу. При цьому бажане майбутнє варто розуміти виключно як *потенційне*, оскільки людина може стати лише тим, ким вона може стати [Феруччі 1992].

3. Самодетермінація – це вольова функція психічного, яка реалізовується свідомо (як свідоме Я) та несвідомо (як надсвідоме Я). Це твердження засвідчує якісно різну природу активності суб'єкта психічного (Я), який апріорі володіє здатністю до волі як свободи вибору.

Р. Ассаджіолі зауважував, що «усвідомлюючи себе як Я, людина постійно має свободу вибору» [Ассаджіолі, Феруччі 1994, с. 83]. Це означає, що саме Я (суб'єкт процесу усвідомлення) дозволяє людині вільно обирати все те, чим це Я не є. По-перше, мова йде про вибір своїх актуальних переживань, які «занурені» в буденність. Ось чому свідоме Я ще називають особистісним – таким, що виражає себе через особистість. По-друге, Я може обирати життєві цілі, тобто себе самого у майбутньому, яке не стосується буденності, а спрямовує розвиток особистості на вищий (духовний) потенціал. Саме такий вибір здійснюється надсвідомим Я, яке у психосинтезі називають ще позаособистісним (трансперсональним), Вищим, Духовним.

Отже, самодетермінація психічного описується поняттями свідоме (усвідомлююче) Я та надсвідоме (несвідоме, Вище) Я. У практиці психотерапії ці поняття вживаються метафорично і за потребою замінюються аналогічними, більш зрозумілими для клієнта [Ассаджіолі 2008, с. 109].

4. Психічна діяльність здорової людини має множинну природу, яка може бути описана та досліджена за допомогою моделі гармонійної чи дисгармонійної взаємодії субособистостей. Перший тип взаємодії відповідає спонтанному психосинтезу, другий – потребує цілеспрямованого, терапевтичного, розвивального. ***Суб'єкт психічної діяльності (Я) може свідомо подолати дезінтеграцію субособистостей, зберігаючи свою аутентичність, тобто множинність та цілісність особистості загалом.***

Субособистості – це прикладні моделі у психотерапії та самореалізації особистості, які відображають множинний вияв життєвого досвіду в мотиваційній, емотивній, когнітивній та конативній сферах.

У цьому положенні виражається основний парадокс множинності та цілісності особистості. ***Кожна субособистість має власні полярності, що становлять «автономну цілісність» – паттерн, який відображає сформовані у досвіді когнітивні шаблони та емоційно-поведінкові стани [Кроль 1999]. Ці відображення можуть бути протилежними, тобто вони вказують на полярності в межах однієї субособистості. Їх можна диференціювати лише суб'єктивно – як різні переживання.***

Отже особистість як форма індивідуальної свідомості – це система субособистостей, яку можливо інтегрувати, досягаючи більшої цілісності за умови збереження її множинності (досягаючи аутентичності Я). Цілісність особистості – це ступіть внутрішньої узгодженості та взаємодії різних субособистостей як множинності.

5. Психічні новоутворення – це якісні та кількісні зміни в психічній діяльності особистості, які завжди мають перехідні етапи свідомих та несвідомих взаємних трансформацій. Новоутворення формуються свідомо за допомогою персональної волі в умовах цілеспрямованого навчання та виховання (дидактичний та розвивальний психосинтез). ***Новоутворення формуються і розвиваються самодетерміновано і детерміновано.*** У спонтанному психосинтезі новоутворення здійснюються несвідомо на основі трансперсональної волі як *природженої функції* надсвідомого Я (Самості).

6. Детермінація психічних новоутворень має природжену та соціально-культурну накопичувальну природу і виявляється в колективному несвідомому, яке перебуває у постійній єдності з індивідуальним несвідомим. Ця єдність разом з полем свідомості та Я становить внутрішній світ особистості.

Саме цілісний внутрішній світ особистості клієнта є предметом психотерапевтичного впливу. В психосинтезі вважається, що власне клієнт (його Я) «працює» з цим світом, а психолог лише допомагає йому в цій важливій «роботі». Ось чому стверджують, що Я клієнта – це його «внутрішній терапевт» [Пеллерен, Брес 2004, с. 133].

Цілісність внутрішнього світу не зводиться до сумарності його компонентів чи функцій (особистість не зводиться до сумарності субособистостей). Цілісність полягає у збереженні між ними збалансованих співвідношень завдяки новоутворенням.

Розвиток особистості включає періоди змін та стабільні періоди, коли зміни не відбуваються. ***Новоутворення завжди емерджентні.*** Вони полягають у «змінах змін», тобто у ***зміні співвідношень*** *у структурі та функціях внутрішнього світу* [Там само, с. 51].

7. Індивідуальне несвідоме умовно має три рівні: нижчий, середній та вищий. Протягом індивідуального

розвитку, особливо на етапах формування самосвідомості (усвідомлюючого Я), соціалізації та кризових періодів, енергія несвідомого розщеплюється, що призводить до спліттінгу як універсального захисного механізму психіки. Саме захисна функція спліттінгу призводить до дезінтегрованості особистості.

Рівні несвідомого взаємодіють між собою за функціональним «принципом субординації»: вищі рівні впливають на нижчі [Там само, с. 45]. Цей принцип не заперечує умовного розрізнення рівнів індивідуального несвідомого за його змістом.

8. Взаємодія динамічних сил несвідомого (глибинна психодинаміка) здійснюється на всіх трьох рівнях. Вона може бути спрямована на інтеграцію цих рівнів для подолання розщепленості несвідомого. Суб'єктом цього процесу є надсвідоме Я як апріорна вольова суб'єктність всього психічного буття людини (в аналітичній психології К. Юнга аналогом до надсвідомого Я є поняття Самості).

Р. Ассаджіолі був переконаний, що навіть під час втрати свідомості, уві сні, під дією наркотичних речовин та у комі надсвідоме Я є постійним внутрішнім «спостерігачем», який функціонує поза змістом свідомості.

9. Змінити глибинну психодинаміку можливо завдяки вольовій функції свідомого Я як саморегуляції, яка опосередковує гармонізацію (синтез) протидіючих сил несвідомого. Свідоме Я є проекцією надсвідомого Я у структурі особистості як соціального утворення та індивідуальної форми існування психічного.

У психосинтезі дуальність Я заперечується, а необхідність теоретичного виокремлення свідомого та надсвідомого Я пояснюється двома якісно різними рівнями переживання процесу самоусвідомлення – особистісним (персональним) та безособовим (надособистісним, трансперсональним). Тобто, Я – це не тільки свідомість (зміст

Я) чи особистість (форма Я): це те, що транцендетнується за межі свідомості та особистості (без змісту та форми).

10. Самодетермінація психічного здійснюється з боку Я на свідомому та несвідомому рівнях і реалізовується як посилення однієї психічної енергії, що постійно викликає іншу, протидіючу їй силу – полярність.

Полярності виконують компенсаторну функцію та взаємне збалансування [Assagioli 1973]. З цього приводу Р. Ассаджіолі писав: «домінуючий чинник завжди пробуджує до дії доповнюючі та протилежні йому сили» [Ассаджіолі 2008, с. 20]. ***Сукупність полярностей утворює психодинамічну основу активності особистості. Перевага певної полярності становить суть психологічної проблеми (відповідно її вирішення полягає у збалансуванні полярностей, а не переваги іншої).***

З цього положення висувається інше, не менш важливе: свідоме переживання одного почуття (незалежно від його модальності) автоматично викликає його протилежність у несвідомому [Ключніков 2014, с. 24–25]. Ця протилежність *завжди володіє потенційністю.* Тобто клієнт з негативними (з його точки зору) емоційними станами, думками, та бажаннями має позитивні відповідники як *неусвідомлені потенції* (попередньо інтегрований досвід). Їх можливо *усвідомити* в процесі психотерапії як ресурс, а тому і *пережити їх реально* (у психотерапевтичному просторі та поза ним). Так само позитивні переживання мають негативні протилежності як потенції.

Варто пам'ятати, що усвідомлення пережитого в психотерапії завжди має опосередковану (читай викривлену, об'єктивовану) форму. За П. Гальперіним, усвідомити можна *лише образи* попередніх переживань. Ці образи переживаються суб'єктом інакше, ніж ті переживання, які вони відображають як феноменальні явища. Однак «образ завжди пристрастний» (О. Леонтьєв), тобто неможливий без його переживання (Г. Костюк, С. Максименко). Усві-

домлення образів – це по суті формування нових переживань. Ось чому в психосинтезі важливо усвідомити образи попереднього та актуального досвіду (як проблеми) та потенційних змін (як її вирішення). Переживання образів внутрішнього світу (почуттів, думок, станів тощо) змінює їх зовнішній аспект прояву (поведінку та вчинки).

11. Кожна субособистість може бути трансформована з боку свідомого Я від однієї полярності до іншої або ж об'єднувати їх у «золотій середині». Іноді зміна субособистостей здійснюється несвідомо внаслідок впливу надсвідомого Я на динаміку всіх рівнів несвідомого, в яких представлені полярності субособистостей (спонтанний психосинтез).

Психотерапія за методом психосинтезу полягає у виявленні сильних та слабких полярностей «проблемної» субособистості, щоб усвідомити їх та збалансувати до рівня взаємної інтеграції в межах цієї ж субособистості (тобто нейтралізувати їхню протидію).

Домінуючі субособистості можуть протидіяти одна одній і також поляризуватись приховано чи явно як внутрішні суперечності (внутрішньоособистісні конфлікти). Головною рисою внутрішнього конфлікту, в якому намагаються поєднатись різні субособистісні інтенції (мотиви), є амбівалентність [Роменець 2003, с. 496]. Така протидія виступає психологічною проблемою (чи психопатологією), яка водночас відображає ресурсну базу для психотерапії, кінцевим результатом якої є посилення вольової та інтегруючої функції Я, що збалансовує субособистості.

12. Психічне функціонує та виражається як особистість, яка розвивається у внутрішньому та в зовнішньому планах. Внутрішній світ особистості має діалогічну стратегію розвитку (якісних змін) лише за умови активної реалізації його в зовнішній активності (в соціально спрямованих діях, у спілкуванні, творчій діяльності, вчинках).

В практиці психосинтезу внутрішній діалог є основним механізмом свідомої трансформації внутрішнього світу (через образ). При цьому така «розмова» породжується «ззовні» і виявляється «назовні». Тобто ми можемо подумки «говорити» зі своїми субособистостями, коли «почуємо» їх у реальному спілкуванні з іншими людьми, зафіксувавши їх стереотиповість. Потім ми трансформуємо наші субособистості, щоб вони «інакше говорили» в реальному спілкуванні з іншими. Трансформація множинних образів нашого Я (субособистостей) завжди відбувається як внутрішній діалог і в процесі цього діалогу.

13. Розвиток психічного – це індивідуалізована самореалізація на особистісному та духовному рівнях, спрямована на подолання дисгармонійної множинності та досягнення інтеграції (персональний та трансперсональний психосинтез). Духовний рівень пов'язаний з реалізацією Вищого Я як субстанційності внутрішнього світу людини. Такий розвиток здійснюється як «чиста воля», яка є проявом вищих несвідомих потягів до станів любові, мудрості, творчості тощо.

Обидва рівні розвитку спрямовані на реалізацію лише потенційного, про що стверджувалось попередньо. З цього приводу Р. Ассаджіолі писав: «Самореалізація повинна відбуватись у руслі свого типу і відповідно спиратись на знання про нього» [Ассаджіолі 2008, с. 21]. Тут мова йде про типи самореалізації в залежності від потенціалу особистості: вольового, люблячого, активно-практичного, художньо-творчого, наукового, організаційного чи ідеалістичного.

14. Психосинтез як процес самореалізації (спонтанний та цілеспрямований) супроводжується переживанням екзистенційних криз, які обумовлюють духовний розвиток особистості. В основі цього розвитку – самодетермінація психічного людини та його дина-

мічна (суперечлива, полярна) природа, яка постійно спрямована на інтеграцію.

Однією з найбільш складних криз є переживання страху самореалізації або «придушення Вищого». А. Маслоу називав її «ухилення від своєї долі», «страх власної величі», а також десакралізацією [Haronian 1972].

С. Максименко зауважив, що науці рано чи пізно необхідно буде пояснити, як на межі біологічного та соціального «породжується психічне, і як це психічне, розвиваючись, стає духом» [Максименко 2006, с. 169]. У контексті слів видатного українського психолога, зазначимо, що психосинтез – це одна із перших в історії практичної психології концепцій, яка намагалась «повернути» особистість у духовну «колиску», з якої вона виростає тим, ким може, а не хоче бути. Здається, що саме тоді, на початку XX століття, психосинтез був альтернативою сучасному коучингу, завдяки якому так само відкривають та розвивають потенціал особистості.

15. Самореалізація як процес розвитку особистості має індивідуалізовану ціннісно-смислову спрямованість на самоінтеграцію у семи гетерохронних напрямах:

1) *фізична інтеграція* (усвідомлення власної тілесності, активізація дихання, зняття м'язової напруги, релаксація, прояв уваги до відчуттів, розвинена чутливість, гармонійна рухова активність);

2) *емоційна інтеграція* (усвідомлення емоцій і почуттів, вираження і проживання емоцій і почуттів, гармонізація почуттів та роздумів, здатність до співпереживання);

3) *творча інтеграція* (творча активність, оригінальність, гнучкість, емоційне піднесення, артистичність);

4) *інтелектуальна інтеграція* (усвідомлення проблем і способів їх вирішення, перебудова переконань, збільшення усвідомлення себе й інших; усвідомлення тіла, емоцій і почуттів, думок і принципів; прагнення до самопізнання).

5) *соціальна інтеграція* (пошук нових соціальних цілей і цінностей, використання психологічних знань у практичному житті; розвиток навичок партнерського спілкування, встановлення відносин взаєморозуміння і взаємодопомоги);

6) *особистісна інтеграція* (усвідомлення самого себе як Я; глибинне пізнання своєї особистості, самоаналіз і самовдосконалення, емоційний катарсис, зсув локусу контролю на свою індивідуальність, прийняття відповідальності за своє життя).

7) *духовна інтеграція* (розширення свідомості, збільшення усвідомлення себе й інших, відкритість і чесність, перебудова особистості навколо Вищого Я або зовнішнього об'єднуючого центру; індивідуальне розуміння законів буття, любов, людяність і гуманізм; орієнтація на надсвідомі прояви, трансперсональні переживання).

Л. Терлецька стверджує, що в онтогенезі вище названі напрями (рівні) самоінтеграції можуть бути реалізовані у певній послідовності [Терлецька 2005]. *Кожному етапу психічного розвитку відповідає провідний напрям інтеграції* (сім напрямів відповідають основним етапам вікової періодизації). Якщо особистість не досягла відповідного рівня інтеграції, то вона може скорегувати пов'язані з цим проблеми за допомогою засобів психотерапії. Отже, спрямованість на самоінтеграцію споконвічно закладена в природі людини, а послідовна її реалізація – самодетермінований процес розвитку особистості з усіма кризовими та стабільними періодами.

Відкритим залишається питання про те, що лежить в основі самоінтеграції та чому людина, досягаючи її найвищого рівня, несвідомо тяжіє до дезінтеграції, про що «забув» сказати К. Юнг? [Кларк 2013, с. 30]. Яка спонука виражає себе в цих протилежних процесах?

На нашу думку, найбільш провідною серед теорій мотивації є *теорія кайнерастії*: вона може стати об'єднуючим

мотиваційним конструктом, який розширить уявлення про самореалізацію в психосинтезі. Кайнерастія – це потяг до новизни, який лежить в основі будь-якого потягу (О. Сосланд).

Відомо, що в психологічній науці теорії можуть бути перевірені емпірично лише в межах конкретно визначених ідеалізованих об'єктів. Дж. Харді зазначав, що психосинтез відмежувався від емпіричних основ психології, оскільки теоретично людину розглядають «як особистість та як душу», що виключає можливість емпіричного пізнання [Hardy, 1987, с. 21]. Однак Р. Ассаджіолі наголошував на науковому підґрунті своєї теорії, що позначилось на метоодології прикладних психологічних дослідженнях зарубіжжя. Очевидно, що автори дисертаційних праць та монографій з психосинтезу орієнтуються на такі об'єкти теорії Р. Ассаджіолі, як особистість, субособистість, ідеальна модель та людина загалом у цілісному підході до її вивчення тощо (Ж. д'Алькаравела, Ф. Асадулліна, Дж. Фьорман, К. Меріам тощо). Однак у цій роботі мова йде про метод психотерапії, тому ми будемо розглядати не теорію психосинтезу, а його концепцію, яка має виключно прикладу мету і може виступати базисом для психологічної допомоги різних видів і форм.

Звертаємо увагу, що в своїй праці «Динамічна психологія і психосинтез» (1994, 1997) Р. Ассаджіолі називає психосинтез концепцією, а не теорією як у світовій практиці та літературі.

У нашій роботі концепція психосинтезу стосується такого ідеалізованого об'єкта теорії Р. Ассаджіолі, як розвиток особистості (самореалізація) засобами психотерапії. Ось чому далі ми будемо говорити про прикладні моделі психічного в терапевтичному психосинтезі.

На жаль, не всі уявлення про психічне в сучасній психологічній практиці рефлексуються та мають наукове

підґрунтя з відповідною емпіричною перевіркою. Часто це призводить до надання псевдодопомоги, появи небезпечних психокультів, психосект та поширенню сумнівних послуг серед нашого населення.

Як правило, наукові знання практичного психолога про психічне загалом та особистість клієнта зокрема виступають прикладною моделлю, на основі якої він обирає відповідну методологію психологічної допомоги різних видів – консультування, корекцію, терапію, профілактику, реабілітацію тощо. Але ця методологія також не завжди рефлексується.

Більшість моделей психічного, на основі яких застосовують психодинамічний підхід (психоаналіз, трансактний аналіз, психодраму, тілесно-орієнтовану та екзистенційно-гуманістичну психотерапію) не мають переконливих експериментальних даних. Наприклад, основні положення психодинамічної теорії З. Фройда, які лежать в основі психоаналізу, експериментально не перевірені, хоча й мають емпіричну основу [Westen 1998; Crews 1998; Kihlstrom 1999, 2000]. Численні експериментальні спроби дослідити, наприклад, захисні механізми психіки, недостатньо враховували важливі додаткові та побічні змінні в плануванні процедури досліджень і увінчувались альтернативними поясненнями отриманих даних з боку критиків [Мадді 2002].

Насамперед, це пов'язано з неможливістю застосування експериментального методу в дослідженні несвідомого «окремо» від свідомого. Сутність психічного – це єдність свідомого та несвідомого, в якій їх автономія завжди є відносною, а не абсолютною [Яценко 2014, с. 59]. Ось чому більшість досліджень несвідомого мають неекспериментальну методологію: експеримент можливо застосувати лише до дискретних психічних явищ, які усвідомлюються (пізнавальні процеси, деякі психічні властивості та стани).

У зарубіжних та вітчизняних працях можна віднайти безліч емпірично доведених гіпотез щодо ефективності психодинамічного підходу, незважаючи на те, що його теоретичні положення недостатньо перевірені. Сьогодні такі дослідження проводяться за формувальною стратегією, яка стала традиційною для вітчизняної психологічної науки. Оскільки предметом дослідження у психосинтезі, окрім несвідомих, є й свідомі явища (розвиток вольових навичок, формування нових якостей особистості), то в емпіричних дослідженнях застосовують як експериментальні, так і неекспериментальні методи [Кучеренко 2014].

Про труднощі наукового пізнання в роботі «Психологія несвідомого» К. Юнг писав: «Наукове дослідження ніколи не було для мене коровою, яка дає молоко, і навіть не спосіб отримання престижу. Часто це була гірка конфронтація з реальністю, нав'язана мені моїм повсякденним психологічним досвідом серед хворих» (цитата за Assagioli 1967; переклад наш – Є.К.). Коментуючи цю позицію, Р. Ассаджіолі вважав, що психологам варто пам'ятати про відносність знань і, так само як К. Юнг, визнати неминучість суб'єктивного впливу в кожному дослідженні, уникаючи категоричних формулювань. Вчений вважав, що у психології, у порівнянні з природничими науками, істинні знання неможливо отримати лише шляхом систематичних досліджень та в процесі аналізу отриманих даних: «...у психології знання можливо здобути, лише за допомогою безпосереднього особистісного досвіду. Слова і цифри свідчать лише про об'єктивне; якісне сприймання, суб'єктивні враження неможливо передати словами... для «пізнання» цих відчуттів та почуттів необхідно сприймати їх інтелектуально, а потім синтетично зрозуміти їх інтуїтивним шляхом» [Ассаджіолі 2008, с. 39–40].

2.2. Прикладні моделі психічного в концепції психосинтезу

Психологу, який займається психотерапевтичною діяльністю, важливо усвідомлювати цілісність психіки клієнта, тобто єдність його емоційно-поведінкових, когнітивних та інших компонентів, які відображаються в свідомості фахівця у вигляді певної моделі.

У концепції психосинтезу можна виділити декілька прикладних моделей психічного:

• *базову,* яка відображає внутрішній світ особистості, його структуру;

• *інструментальну,* яка відображає функціональний бік психіки та систему психічних процесів особистості;

• *субособистісну,* яка відображає структурно-динамічну основу психотерапії.

2.2.1. Базова модель – феноменологічні уявлення про Я

Базова модель психічного відображає основні знання про структуру особистості клієнта та рівні її внутрішнього світу. Ці знання є вихідними для всієї діяльності практичного психолога, оскільки містять цілісне уявлення про особистість та суб'єкта психічної діяльності з її динамічними процесами. Ось чому психологу треба осмислити і зрозуміти цю модель.

Іноді базову модель називають структурною [Пеллерен, Брес 2004, с. 33–39]. Р. Ассаджіолі вперше її представив у 1933 році [Ключніков 2014, с. 34; Смолова 2008, с. 7] (за іншими джерелами – в 1958 році [Смолова 2008, с. 12; Пеллерен, Брес 2004, с. 34]). Він називав її «картою внутрішнього світу людини», а позаочі його студенти жартома називали її «яйцеподібна схема». Психолог погоджувався з ними і писав, що це «структурне, статичне,

майже анатомічне уявлення про нашу внутрішню конституцію, водночас воно має свій динамічний аспект, який є найбільш важливим та суттєвим» [Assagioli 1965, p. 16].

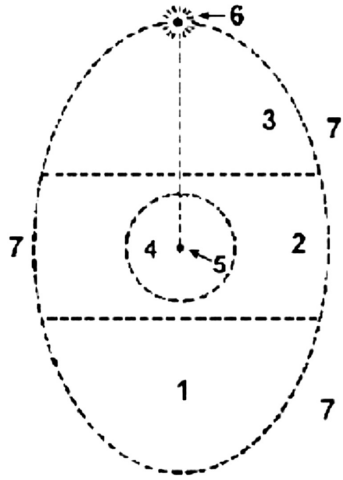
У світовій практиці фахівці з психосинтезу часто модифікували (чи просто інтерпретували) базову модель, виходячи з власного професійного досвіду та світогляду (Д. Вайн та Ж. Рунелс (1995), С. Ключніков (2014), М. Пеллерен та М. Брес (2004), Дж. Фьорман, Е. Джила та І. Стригін (1995, 2007, 2014)). Саме так з'явились окремі школи практичного психосинтезу з деякими розбіжностями у вихідних положеннях, проте фундаментальної різниці вони не мають і різні погляди на структуру особистості є лише доповненням до тих, які вперше висловив Р. Ассаджіолі.

Фундатор психосинтезу зауважував, що для конкретного клієнта кожен терапевт повинен здійснювати «диференційний психосинтез», а тому йому не бажано зводити свою роботу до чітко алгоритмізованого процесу, в якому всі етапи здійснюються послідовно та стандартизовано. Р. Ассаджіолі вважав, що для кожного клієнта варто розробити новий метод як комбінування найрізноманітніших технік [Ассаджіолі 2008, с. 9]. Можливо, саме тому більшість психосинтетиків змінювали професійне розуміння психічного, виходячи з власного досвіду застосування методу.

Базова модель психічного включає сім компонентів, схематично представлених на рис. 2.1.

Кожен із семи компонентів має специфічний зміст і відіграє свою роль у психічному житті особистості та її практичному психосинтезі.

Індивідуальне несвідоме включає три компоненти, які утворюють його рівневу структуру: нижче (1), середнє (2) та вище несвідоме (3). Це динамічна основа психіки людини і детальніше ми її розглянемо в наступному підрозділі.



1. Нижче несвідоме.
2. Середнє несвідоме (підсвідомість).
3. Вище несвідоме або надсвідоме.
4. Поле свідомості.
5. Свідоме Я (особистісне Я, Его).
6. Надсвідоме Я (Надособистісне, Вище Я, Самість).
7. Колективне несвідоме.

Рис. 2.1. Базова модель психічного за Р. Ассаджіолі

2.2.1.1. Поле свідомості як об'єктний внутрішній світ

Поле свідомості – це частина психіки, в якій відображається актуальний зміст процесу усвідомлення (4). Р. Ассаджіолі зазначав, що це не зовсім точний і вдалий термін, але він придатний для реалізації практичних завдань психосинтезу. В деяких перекладах зустрічаємо поняття «область свідомості» [Ассаджіолі 1997, с. 20].

Поле свідомості – це потік усвідомлюваних суб'єктом об'єктів сприймання, мислення, згадування, емоційного переживання тощо. Саме в цьому полі можна усвідомити власне психічні процеси і стани (відчуття, сприймання, уявлення, наші думки і почуття, наміри і цілі). Тобто, поле свідомості – це об'єктний бік усвідомлення (у ньому є об'єкти цього процесу). Це обмежений зміст того, що людина може усвідомити в конкретних просторово-часових

умовах. Те, що знаходиться поза полем свідомості, належить до несвідомого (індивідуального та колективного).

Оскільки психічні процеси та стани спостерігаються з боку свідомого Я, то ми можемо на власному досвіді пережити стан рефлексивної свідомості, в якому суб'єкт та об'єкт усвідомлення суб'єктивно роз'єднані [Ревонсуо 2013, с. 107–110]. Так клієнт у практиці психосинтезу отримує досвід рефлексії психічних процесів, оскільки завдяки спеціальним вправам вони стають легко доступними для ітроспекції (самоспостереження), для аналізу, оцінки, а головне – для їхньої зміни.

Російський психолог С. Ключніков метафорично називає поле свідомості мислимим екраном, що відображає обсяг наших уявлень про себе і світ. На цьому екрані спонтанно візуалізується постійний потік відчуттів, емоцій, почуттів, образів, думок, слів, бажань, рішень. Обсяг поля свідомості залежить від багатьох чинників: широти світогляду, рівня освіти, збалансованості екстравертності та інтровертності уваги людини, рівня її особистісного та духовного розвитку, складності поставлених перед собою життєвих завдань.

Як правило, у поле свідомості потрапляють ті думки, почуття, переживання та бажання, які знаходяться в зоні середнього несвідомого і відображають повсякденні справи й проблеми, які людина вирішує щоденно. Періодично в поле свідомості потрапляють імпульси, переживання, ідеї та стани нижчого та вищого несвідомого [Ключніков 2014, с. 194].

К. Юнг писав: «Теоретично, поле свідомості не може мати жодних обмежень, оскільки воно здатне до неосяжного розширення. Натомість емпірично воно завжди має свою межу, коли стикається з невідомим. Останнє складається з усього, що нами не пізнано і, як наслідок, не стикається з Его як центром поля свідомості. Невідоме

розпадається на дві групи об'єктів... Перша група охоплює невідоме у зовнішньому світі, друга – невідоме у внутрішньому. Другу з вказаних територій ми називаємо *несвідомим*» [Юнг 1997] (виділено автором – К. Ю.).

Глибоке інтроспективне самопізнання клієнта стає можливим завдяки дисоційованим станам свідомості – розототожненню. Саме техніка розототожнення лягла в основу практики психосинтезу як запозичення зі східних традицій медитування. Думаємо, що розототожнення нагадує практику зворотного згадування, яка культивується у буддизмі, але не зводиться до неї, оскільки ідея існування суб'єкта відкидається у цій філософії.

Фінський дослідник свідомості А. Ревонсуо зауважує, що суб'єктивна реальність людини (кваліа) може бути відображена завдяки рефлексивній формі усвідомлення, в якій можна розрізнити центр і поле (перефирію) свідомості. Центр визначається тим, куди саме спрямована селективна увага в полі свідомості. Тобто, на думку вченого, центр свідомості так само як і периферія, має зміст, який залежить від селективної уваги і «сприймається більш чітко». Центр свідомості бере участь у складних когнітивних процесах, які полягають переважно у слухолінгвістивних образах, що виконують семантичну функцію (ось чому він переживається як «внутрішній діалог» з його «словами», «твердженнями», «умовиводами», «переконаннями» тощо) [Ревонсуо 2013, с. 107–109].

Іноді рефлексивну свідомість на основі її зв'язку з селективною увагою називають «доступною свідомістю» [Block 2001] або «оперативною пам'яттю».

Аналогічно поле свідомості розглядає український педагог В. Бондар, який стверджує, що воно наповнене розмаїтим змістом, а його центральна сфера – це «поле уваги», «фокус свідомості», за яким знаходиться «периферія свідомості». Зміст «периферії» є нечітким, непевним, неструктурованим, розмитим. Терміном поле свідо-

мості академік називає «мінливий, часто невловимий» зміст свідомості, «суть якого в безупинному русі і взаємопереходах, поєднаннях таких елементів свідомості, як відчуття, сприйняття, почуття з їх емоційними станами (задоволення – невдоволення, збудження – заспокоєння, напруження – розрядка)» [Бондар 2015, с. 51].

У психосинтезі дотримуються іншої думки щодо центру та периферії свідомості: центр – це суб'єкт усвідомлення, який називається свідомим Я і володіє волею. Периферія або поле свідомості – це те, що знаходиться поза Я, залишаючись завжди транцендентним об'єктом по відношенню до Я.

Центр завжди має здатність бути суб'єктом не тільки усвідомлення, але й вольових змін. Ось чому Я – це не тільки центр свідомості, але й вольове начало особистості як соціального утворення в природі людини. Я – це те, що може рефлексувати і змінювати в безпосередній когнітивній та емоційно-поведінковій активності зміст того, що воно усвідомлює. Саме Я може рефлексувати особистість загалом.

У поле свідомості можуть «переходити» майже всі елементи несвідомого, а це означає, що свідоме Я як осереддя особистості може не тільки пізнати неусвідомлене, але й вплинути на його зміну. Так відбувається автотрансформація клієнта як психологічна умова його самореалізації.

2.2.1.2. Свідоме Я – суб'єкт усвідомлення та самоактивності

Свідоме Я (особистісне Я, Его) – це той компонент внутрішнього світу, який в академічній психології прийнято називати самосвідомістю. Іноді свідоме Я розуміють як центр самосвідомості, як почуття «Я», відокремлене від тіла, емоцій, бажань, думок та прийнятих рішень [Ключніков 2014, с. 196].

Г. Олпорт зазначав, що проблема Я – це «жахлива» загадка в психології особистості та зауважував, що саме суб'єктивна природа Я відіграє ключову роль у нашій свідомості та ширших психологічних поняттях, які її включають (в особистості та в організмі) [Олпорт 2002, с. 242].

Для аналізу свідомого Я ми виділяємо дві його сутнісні ознаки – *самосвідомість та здатність до самоактивності*. У зв'язку з цим, найбільш вдалим терміном, на нашу думку, було б поняття «усвідомлююче Я» або «суб'єктне Я», однак у літературі прижилось словосполучення «свідоме Я».

Я як самосвідомість. Свідоме Я являє собою, за словами Р. Ассаджіолі, «точку чистої самосвідомості». У цьому понятті психолог виражав наявність дуже маленької ділянки свідомості, яка є центром поля свідомості (на рис. 2.1 позначено цифрою 5).

К. Юнг писав: «Его ми розуміємо як комплекс, з яким співвідноситься весь зміст свідомості. Воно, по суті, утворює центр поля свідомості; а оскільки цим полем охоплюється емпірична особистість, Его виступає суб'єктом всіх особистісних актів свідомості. Співвідношення якогось психічного змісту з Его служить критерієм його усвідомленості, бо цей зміст усвідомлено не раніше, ніж суб'єкт отримає уявлення про нього» [Юнг 1997].

Ключовою ми вважаємо тезу про те, що свідоме Я (Его) співвідноситься з полем свідомості як *суб'єкт особистісних актів свідомості*. К. Юнг наголошував на тому, що природа Его має дві основи – соматичну та психічну. Перша пов'язана з усвідомленням внутрішніх тілесних відчуттів, які мають свідому та підсвідому природу (ендосоматичні відчуття є під порогом свідомості). Друга – це поле свідомості та увесь зміст несвідомого.

Соматична основа Его дозволяє нам усвідомити свою присутність в тілі. Так ми ідентифікуємо себе як тіло-суб'єкт, як «тіло-яким-я-є». Саме наше тіло є «першим,

повним та оригінальним джерелом всіх способів існування та пізнання світу» [Пеллерен, Брес 2004, с. 93–94].

Несвідоме, як психічна основа Его, на думку К. Юнга, включає: 1) те, що ми можемо довільно усвідомити (пам'ять); 2) те, що ми не можемо довільно усвідомити або усвідомлюємо мимовільно, спонтанно; 3) те, що ми взагалі не можемо усвідомити. Третя група явищ, за К. Юнгом, є гіпотетичною і передбачає, що є такий несвідомий зміст, який «ще не проникнув у свідомість або ніколи не проникне». Можливо Р. Ассаджіолі мав на увазі саме цю групу явищ, коли говорив, що «існує велика частина несвідомого, яка ще не зазнавала впливу подразників» [Assagioli 2002, с. 49–50].

Зважаючи на те, що соматична та психічна основи свідомого Я мають несвідомі компоненти, виникає логічне припущення про те, що його природа так само несвідома. Однак К. Юнг не ототожнює Его ні з несвідомим, ні з полем свідомості, надаючи йому статус *виключно* свідомої особистості, яку принаймні теоретично можна описати. Він пише: «З емпіричної точки зору, можна навіть сказати, що воно [Его] набувається протягом життя індивіда. Видається, що воно вперше виникає із зіткнення соматичного фактора з навколишнім середовищем і, одного разу утворившись як суб'єкт, розвивається на основі подальших зіткнень із зовнішнім і внутрішнім світом» [Юнг 1997].

Отже, свідоме Я виконує функцію усвідомлення. А як же відбувається процес самоусвідомлення? Яким чином Я усвідомлює себе самого? В концепції психосинтезу відповіді на ці питання пропонується шукати в контексті проблем ідентифікації, дисідентифікації та самоідентифікації (ототожнення, розототожнення та самоототожнення). Розглянемо детальніше ці явища.

Якщо поле свідомості – це безперервний потік суб'єктивних переживань (феноменів), а його зміст непостій-

ний та мінливий, то Я – це стійка і відносно цього поля незмінна сутність особистості – її суб'єктність. За С. Рубінштейном, поняття «суб'єктність» означає *здатність бути суб'єктом.*

Я може управляти змістом свідомості, змінюючи його внаслідок своєї регулятивно-вольової здатності. Ці компоненти внутрішнього світу взаємозв'язані як частини цілого суб'єкт-об'єктного процесу, але мають свої специфічні й відмінні особливості. Р. Ассаджіолі образно порівнює їх з освітленим проективним екраном (це поле свідомості), а Я – це спроектоване на цей екран конкретне зображення.

В. Яблонко пропонує суто психологічне порівняння понять «поле свідомості» та «Я», наприклад, таку особливість сприймання, як фон сприймання та об'єкт сприймання [Яблонко 2008, с. 63].

На наш погляд, свідоме Я більше подібне до глядача у кінозалі, що спостерігає за освітленим екраном (полем свідомості), на який можуть бути *несвідомо* спроектовані думки, почуття, образи уяви, спогади, бажання, страхи тощо. При цьому «глядач», як правило, ідентифікує себе з тим, що бачить, – з кожною думкою, почуттям чи відчуттям. Однак цей «глядач» може дисідентифікувати себе зі змістом на екрані та свідомо спроектувати на нього те, що хоче, – більш бажане та приємне. Цього можна досягти, насамперед, завдяки техніці розототожнення, в основі якої лежить дескриптивна інтроспекція – словесний опис того, що людина переживає в даний момент або через деякий час [Ревонсуо 2013, с. 111]. Такий тип інтроспекції широко вживається у практиці психосинтезу завдяки простим вправам, наприклад, «Ведення щоденника» та «Вечірній огляд».

Учениця Р. Ассаджіолі, американський коуч та психоконсультант Моллі Браун молодша пише: «Щоденник може бути величезною підтримкою в усвідомленні по-

всякденного життя та активної участі в ньому. Ведення щоденника допомагає нам бачити моделі життя та їх розвиток протягом часу. Він також дозволяє звернути увагу на наш внутрішній досвід на основі самоспостережень за буденністю. Це ніби робоча книга, яка фіксує наше самовідкриття, подібно до того, як вчений робить нотатки про свої експерименти, так і ми можемо робити нотатки про наші внутрішні дослідження» (переклад наш – Є. К.) [Brown 2009, с. 22].

Метод інтроспекції – це самоаналіз процесу усвідомлення свого внутрішнього світу. Він може бути одним зі способів практичного вивчення власної духовності [Савчин 2001, с. 45].

Перша сфера інтроспекції як внутрішнього спостереження за психічними явищами (споглядання) – це тілесні відчуття, друга – калейдоскоп емоцій та почуттів, третя – сфера розумової діяльності, ментального змісту. Усуваючи часткові ідентифікації з тілом, мисленням чи емоційними переживаннями, ми опосередковано досягаємо чистої самосвідомості, оскільки *прямого усвідомлення Я немає:* «...усвідомлюється лише стабільність і незмінність позиції спостерігача, який починає розуміти, що він може не тільки пасивно стежити, але й різною мірою впливати на спонтанний потік, послідовність різних психічних станів» [Терлецька 2016, с. 10–11].

У терапевтичному психосинтезі іноді не відбувається словесного опису переживань ні усно, ні письмово: психологу достатньо супроводжувати розототожнення клієнта завдяки прямим вербальним навіюванням, які допомагають споглядати за полем свідомості без зацікавленості в його змісті (техніка об'єктивно-центрованого спостереження) [Рейнуоттер 2005, с. 167–168].

У нашій терапевтичній практиці було помічено, що опосередковані та відкриті навіювання мають більшу

ефективність, ніж прямі [Кучеренко 2013], які пропонуються в класичних працях з психосинтезу (М. Браун, Т. Йоманс, Дж. Рейнуоттер, Дж. Томас, П. Феруччі).

Згодом завдяки технікам спонтанної та спрямованої візуалізації відбувається управління психічним змістом поля свідомості з боку Я. Провідну роль у цих техніках відіграють процеси уваги та уяви (наприклад, вправи «Прийняття та трансформація субособистостей», «Інтеграція протилежностей», «Побудова ідеальної моделі» тощо).

На жаль, Р. Ассаджіолі, будучи гуманістом, вважав, що ні «люди з вулиці», ні освітчені люди не усвідомлюють різницю між свідомим Я та полем свідомості: вони пасивно пливуть у потоці, ототожнюючи себе з його плинним змістом [Ассаджіолі 2008, с. 26]. Наші спостереження засвідчують, що в процесі психотерапії навичка розототожнення є однією з найважливіших для досягнення клієнтом поставлених перед собою завдань.

Американська психологиня Дж. Рейнуоттер, підкреслюючи відмінність змісту свідомості і суб'єкта усвідомлення, називає свідоме Я «позицією Свідка та Об'єктивного спостерігача» [Рейнуоттер 2005, с. 148].

П. Феруччі вважає, що Я – це «найелементарніша частинка, що далі не розкладається» [Феруччі 1994, с. 80]. Цей елементаризм не варто розуміти буквально. На нашу думку, таке визначення є наслідком «хімічних» поглядів, які довгий час панували в психосинтезі завдяки К. Юнгу, і воно лише спрощує первинне розуміння феномену Я.

Психосинтетики розглядають особистість як цілісну систему, не зводячи її до суми якихось окремих елементів. Вони розрізняють у ній лише функціонально різні компоненти – нижчі та вищі психічні процеси, свідомі та несвідомі явища, які завжди перебувають в емерджентній єдності. Будь-яке структурування особистості має умовний, а часом навіть уявлюваний характер, що дозво-

ляє використати концептуальні положення психосинтезу в практиці психотерапії.

Аналізуючи погляди П. Феруччі, українські психологи про функції Я писали: «Це опора для особистості, що залишається незмінною в екстазі і відчаї, в спокої та суєті, в болю і насолоді, в перемозі й поразці. Така свідомість набуває форми того, з чим стикається, і процес цей названо ототожненням, а зворотний процес – розототожненням і самоототожненням, коли свідомість відкидає чужий їй зміст... Психосинтез на конкретному матеріалі вловив важливу психологічну закономірність, але не побачив її великі філософські та психологічні джерела, відкриті у відповідних класичних творах. «Я» у психосинтезі – це чиста свобода, чиста можливість, і воно має відігравати ту ж роль, яку відіграє у філософській системі Гегеля абсолютний дух. Коли ж відбувається розототожнення, людина рушає уперед і піднімається на новий рівень свідомості. А те, що було абсолютизовано, стає окремою психічною здатністю, наприклад, гіперболізація як ототожнення зі свідомістю, стає тільки прийомами фантазії, хужожнім прийомом взагалі» [Роменець, Маноха 2003, с. 504–505]. Так видатний український психолог В. Роменець вперше у вітчизняній науці зауважив, що *практичний психосинтез побудований на психічній закономірності поєднання свідомості з образами уяви.* Саме візуальні образи, на думку сучасних психологів, є тим «каналом», за допомогою якого, психосинтетик взаємодіє з клієнтом [Седих, Фільц 2016, с. 12].

Отже, на перший план висувається ототожнення як феноменальний процес. Проте, на думку В. Роменця, психосинтез не пояснює, як відбувається роз'єднання свідомості з уявою, коли людина «бачить ілюзорність певної форми свідомості» в процесі розототожнення. Вчений вважав, що людина постійно прагне до пошуку ново-

го синтезу, оскільки втрачаючи тотожність, вона «переживає потрясіння» [Роменець, Маноха 2003, с. 504–505]. Ми частково погоджуємось з цією думкою і вважаємо, що феноменологія розототожнення все ж таки має пояснення в психосинтезі.

Закономірність ототожнення-розототожнення можна проілюструвати такими словами: «Я не завжди усвідомлюю, що саме переживаю, а тому мої переживання часто бувають надуманими, хибними, ілюзорними як продукти уяви. Я – це мої переживання, оскільки я переживаю цілком явно (феноменально). Це відбувається несвідомо. Водночас я можу усвідомити, що це лише переживання і змінити їх або обрати інші. Я можу пережити щось нове, уявляючи (читай *обираючи*) щось бажане і краще для себе. Це відбувається свідомо, цілеспрямовано і також цілком явно».

Перший варіант уяви – пасивне і мимовільне фантазування. Другий варіант – активна репродуктивна і творча уява. Обидва види уяви феноменальні. ***У процесі ототожнення Я – це переживання, в процесі розототожнення Я – це той, хто усвідомлює переживання (спостерігає за ним та рефлексує його)***. Однак відкритою в психосинтезі залишається проблема переживання власне Я, тобто самоототожнення, про що йтиметься далі. У цьому ми солідарні з В. Роменцем. *Не переживати зовсім нічого жива людина не може, а тому важко відповісти, що означає переживання «Я – це Я»*.

Які важливі терапевтичні наслідки має розототожнення себе з елементами наших переживань? Розототожнення поступово перетворює екзальтацію в почуття, упередження в думку, одержимість у бажання, напругу в фізичну силу, маску в відповідальну соціальну роль. Розототожнення з якою-небудь частиною нас самих дозволяє нам згодом за потребою ототожнюватись з нею або з якою-небудь іншою. *Завдяки розототожненню розвивається навичка ототожнення.* Треба позбутись по-

стійного та мимовільного ототожнення, яке заважає нам жити свобідно. Так, наприклад, гнів може перетворитись у самоствердження, надмірна чутливість у кохання, а впертість у наполегливість [Феруччі, 1994]. Множинна ілюзорність особистості стає її різноманітністю за умови збереження постійності Я.

Одна з учасниць наших навчальних програм зауважила: «У будь-яку мить життя вміння стати спостерігачем подій викликає спокій, який, на мою думку, набагато світліше і сильніше надії, і не дозволяє впасти у зневіру і страх. Звичайно, поки людина сама не віднайде в собі такий стан, будь-які слова про нього і опис навряд чи зможуть добре пояснити, що це таке. У мене такий стан не завжди досягається. Але коли вдається, то саме він дає відчуття внутрішньої сили і власного стрижня».

На думку М. Брес та М. Пеллерен, свідоме Я – це «основна частина особистості», її «стабільний центр», «ідентичність живої та унікальної істоти», «центр чистої свідомості та волі», який «відрізняється, але не відокремлюється» від змісту поля свідомості [Пеллерен, Брес 2004, с. 36].

Що означає висловлювання «свідоме Я відрізняється, але не відокремлюється від поля свідомості»? В. Роменець, критикуючи П. Феруччі, дав відповідь на це питання: «Феруччі не бачить, що *«Я» як чистої самосвідомості не існує, а є лише відношення при збереженні самого відношення*... Пережити себе як «чисту свідомість» і є відноситись до іншого і бути незалежним від нього. А це, між іншим, і передбачає ту свободу вибору, яка має психологічну підставу саме в тому, що *«Я» та психологічна емпірія [поле свідомості] перебувають у відношеннях вільної співзалежності*... Людина стає спостерігачем. Її «Я» – не образ або думка, а істота, яка спостерігає за ними і не схожа на них... Почуття і думки можуть поставати і зникати, але тепер вони заміщуються на задній

план усвідомлення, яке стає самоусвідомленням» [Роменець, Маноха 2003, с. 507] (виділено нами – Є. К.).

Якщо Я – це свідомий спостерігач, то навряд чи можна стверджувати про його об'єктивність по відношенню до переживань та змісту свідомості загалом. Видатний російський філософ М. Мамардашвілі (1992) вважав, що об'єкт спостереження завжди змінний під впливом спостерігача, а процес спостереження можна розглядати як акт втручання суб'єкта в об'єкт. Тому в психосинтезі, на нашу думку, може діяти «принцип незворотності» замість «принципу спостереження», оскільки суб'єкт (Я) не може знати, яким був об'єкт (переживання) в просторово-часових умовах до спостереження. Однак це проблема філософії, зокрема обсерваційної (П'ятигорський 2016), на засадах якої, на нашу думку, можливо відрефлексувати проблему самоспостереження в психосинтезі.

Отже, свідоме Я як феномен переживається виключно за умови «наповнення» поля свідомості конкретним змістом. Одне без другого не існує: *Я відрізняється від того, за чим спостерігає, але не відокремлюється від нього, бо співзалежить з ним як суб'єкт з об'єктом.* Ось чому свідоме Я, на думку Р. Ассаджіолі, зникає, коли ми, наприклад, спимо, оскільки втрачаємо зміст усвідомлення [Ассаджіолі 1997, с. 12]. Однак, очевидне твердження «немає поля свідомості – немає свідомого Я» може викликати сумнів, якщо взяти за основу інший емпіричний досвід, окрім спостереження в стані бадьорості. Феномен Я постає у так званих люцидних сновидіннях, коли ми «усвідомлюємо», що все, що з нами відбувається, – це сновидіння.

А. Ревонсуо підкреслює, що люцидність (з лат. lux – світло, тобто «в світлі свідомості») триває доти, доки той, що спить, усвідомлює факт сновидіння. Таке «усвідомлення» схоже на пробудження уві сні, але вчений зазначає, що це хибне розуміння.

Проведені у 80-х роках минулого століття експериментальні дослідження довели, що люцидні сновидіння мають місце в фазі неперервного «швидкого сну». Так було спростовано гіпотезу про те, що усвідомлені сновидіння виникають у короткотривалі періоди пробудження. Результати досліджень також засвідчили, що лише двадцять людей зі ста принаймні один раз на місяць бачать такі сновидіння. Однак люцидні сновидіння – це навичка, якою ми можемо оволодіти в процесі спеціальних тренувань, що збільшує вірогідність переживання усвідомлених сновидінь.

Отже, Р. Ассаджіолі міг помилитись, стверджуючи, що у стані сну, свідоме Я зникає, хоча феномен люцидних сновидінь було досліджено Фредеріком ван Іденом ще до розробки психосинтезу – наприкінці XIX століття [Ревонсуо 2013, с. 273–274].

Люцидність може слугувати підтвердженням іншого важливого компоненту внутрішнього світу людини – її надсвідомого (Вищого) Я, про яке йтиме мова далі. Зазначимо лише, що *в процесі люцидних сновидінь, ми можемо не тільки «усвідомлювати» нереальність того, що переживається, але й активно змінювати її на власний розсуд*. У цьому полягає інша, окрім усвідомлення, функція Я – вольова. Наприклад, коли ми бачимо уві сні покійних родичів живими, то можемо «усвідомити», що це лише сновидіння. При цьому ми спілкуємось з ними, цікавлячись їхнім «життям після смерті», просимо поради, прощення тощо.

Інші приклади здатності Я проявляти «волю уві сні» – це вміння літати, проходити крізь стіни, змінювати навколишнє середовище, задавати провокаційні запитання персонажам сновидіння та, зрештою, «замовляти» конкретні сновидіння перед сном і фіксувати їх після пробудження [там само]. Таку волю ми не можемо розуміти традиційно – як вищий прояв довільності людини. Вона має скоріше

несвідому (надсвідому) природу і Р. Ассаджіолі назвав її трансперсональною або духовною (див. главу 2.2.5).

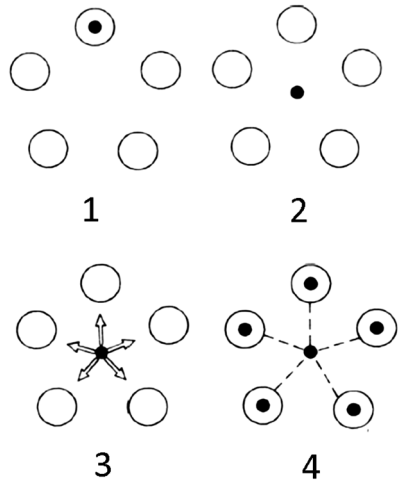


Рис. 2.2. Поле свідомості та свідоме Я за П. Феруччі

1. Пусті кола позначають зміст свідомості: почуття, відчуття, ідеї тощо. Точка означає Я, яке протягом дня мимоволі переходить від одного ототожнення до іншого: я злий, я щасливий, я стомився.

2. Можна переживати себе як чисту свідомість «Я є» без якого-небудь змісту. З цієї точки Я спостегрігає за всім змістом свідомості, не ототожнюючись з жодним.

3. Я не є ні пасивним глядачем, ні актором. Я – це режисер-постановник вистави, що несе відповідальність за її якість, своєчасність та пильне керівництво.

4. Коли Я присутнє в особистому досвіді індивіда, він може легко і повністю ототожнюватись з будь-яким змістом свідомості, від романтичного кохання до ревного гніву чи вовчого голоду. Водночас він може розототожнюватись з усім цим. Усвідомлюючи себе як Я, людина постійно має свободу вибору.

Головною практичною значущістю уведення в термінологічний апарат психосинтезу поняття «Я» є те, що саме воно планує, організовує, здійснює та має свободу вибору, яку можна досягти внаслідок розототожнення. З цього приводу А. Адлер говорив, що особистість має особливу інстанцію – «креативне Я», яке в найбільш відповідальні моменти життя здатне породжувати виключно власні цілі і лише їм підпорядковувати свою активність [Адлер 1997].

М. Браун зауважує, що Р. Ассаджіолі навмисно, уточнюючи термінологію психосинтезу, пропонував свідоме Я позначати в текстах маленькою літерою «я», а Вище Я – великою літерою «Я». Про суть «я» Р. Ассаджіолі писав: «У центрі «я» існують обидва – активний та пасивний елементи, тобто діяч та спостерігач. Самосвідомість включає в себе наше буття з позиції чистого, об'єктивного, люблячого свідка того, що відбувається і всередині, і зовні. У цьому сенсі, «я» не є динамікою самою по собі, а є точкою, місцем свідка, глядача, спостерігача, який стежить за потоком. Але є й інша частина внутрішнього «я» – волевиявлення або спрямовуючий діяч, який активно втручається в те, щоб організувати різні функції та енергії особистості, брати на себе зобов'язання і спонукати до дій у зовнішньому світі. Таким чином, у центрі «я» існує єдність волі і любові, дії і споглядання» (пер. наш – Є. К.) [Brown 2009, с. 33].

Отже, свідоме Я можна розглядати не тільки як «пасивну» самосвідомість, але й як суб'єкта людської активності, який виражає себе в особистісній (точніше субособистісній) активності. З цього приводу Е. Фромм писав: «Людину можна визначити як тварину, яка здатна сказати «я», яка здатна усвідомити себе як окрему цілісність. Людині... необхідно сформувати уявлення про себе, треба сказати і відчути: «Я – це Я»... [Вона] усвідомлює себе і сво-

го ближнього як різних людей, вона повинна бути здатною відчути себе як суб'єкта своїх дій» [Фромм 2002, с. 59–60].

Чи може бути якась інша – позаособистісна – активність? Ми вважаємо, що так, оскільки суб'єкт володіє самоусвідомленням, яке має свідомий (особистісний) та надсвідомий (надособистісний) рівні [Кучеренко 2014] (див. главу 2.2.1.5).

Я як суб'єкт діяльнісної активності в онтогенезі. Відомо, що поняття «особистість» у психологічній науці «розкладається», тобто має свою структуру. За Д. Ушаковим, поняття «суб'єкт» «не можна далі розкладати», бо саме суб'єкт є «носієм мислення і пізнання», а тому, вичленивши у ньому якісь підструктури, він автоматично «зникне» [Ушаков 2000, с. 220]. Суб'єкт характеризується не тільки неподільністю (цілісністю), але й активністю [Брушлінський, 1994]. Саме людина як суб'єкт психічного, на думку О. Татенка, є предметом психології [Татенко 2004].

Зауважимо, що словосполучення «моє (або чиєсь інше) Я» абсурдне, оскільки Я не може належати комусь: воно є суб'єктом приналежності, а не його об'єктом. Коли ми говоримо «мої думки та почуття», «моя особистість», то по суті маємо на увазі «я маю думки та почуття» та «я маю особистість» («вони є у мене»). Отже, Я – це суб'єкт, який у принципі не може належати (навіть самому собі), але володіє чимось. У цій роботі, особливо у третьому розділі, ми не вживаємо словосполучення «наше Я» та «ваше Я» у буквальному значенні: вони прижились у повсякденному мовленні, а тому лише полегшують сприймання тексту.

Відповідно до наукової традиції, що склалася у вітчизняній психології, поняття «суб'єкт» визначається як іманентна властивість людини і здатність до інтеграції її внутрішнього світу в його зв'язку зі світом зовнішнім, що забезпечує цілісність психічного життя, його структурно-функціональну єдність і розвиток в онтогенезі, ефек-

тивне використання психічного потенціалу в різних видах діяльності та проявах активності.

На думку М. Боришевського, *найскладнішою формою активності людини є самоактивність,* в якій суб'єкт активності виступає одночасно її об'єктом (вчений мав на увазі особистість). Це процес поєднання в одній особі Я як суб'єкта та Не-Я як суб'єкта активності, яка «репрезентована у тому самому суб'єкті Я» [Боришевський 2010, с. 215]. З позицій психосинтезу слова видатного українського психолога можна зрозуміти так: Не-Я – це субособистість, яка є об'єктом впливу Я, а також суб'єктом активності (наприклад, певної стереотипової поведінки в міжособистісних стосунках). Отже, *Я – це суб'єкт активності, яка здійснюється у певних субособистісних моделях*. Мова йде не про два суб'єкти активності, а про два рівні самоактивності.

Будь-яка самоактивність спричиняється цінністю, яка є її регулятором. У духовному психосинтезі провідними регуляторами самоактивності, на думку Т. Йоманса, є цінності буття, дотримування життєвої орієнтації, міжособистісних стосунків, відповідальності, служіння іншим [Йоманс 1997, с. 144–150].

Ми вважаємо, що психосинтетичне поняття «Я» тотожне академічному поняттю «суб'єкт», оскільки воно цілісне, здатне до самоусвідомлення і володіє вольовою функцію (самодетермінацією), що *може змінити особистість.*

Розрізнення особистості (зовнішнього Я) та суб'єкта (внутрішнього Я, сутності) знаходимо також у працях відомого російського психолога О. Орлова [Орлов 1995, 2002]. К. Юнг також зауважував, що «особистість як цілісний феномен не збігається з Его» [Юнг 1997].

В. Пєтухов наголошував, що будь-який аналіз внутрішніх умов психічної діяльності, їх деталізація – це не тлумачення суб'єкта як низки фізичних органів відобра-

ження. Сприймає та пізнає світ не око й не мозок, а людина як *цілісна психічна реальність* [Пєтухов 1984].

Б. Ананьєв, аналізуючи людину, так само розумів її як особистість та як суб'єкта діяльності. При цьому категорія діяльності, яка є центральною в академічній психології, виражена в психосинтезі через поняття вольового акту.

Здійснений нами порівняльний аналіз дозволив встановити, що етапи вольового акту, представлені в психосинтезі, майже збігаються із традиційними уявленнями про компоненти діяльності в радянській науці (Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн тощо). Про еквівалентність цих двох понять засвідчує одна із фундаментальних праць Р. Ассаджіолі «Акт волі: посібник з самоактуалізації та самореалізації» (1974). У ній автор серед етапів вольового акту розрізняє шість усвідомлених процесів (фаз волі):

1) постановка мети, її оцінка та позитивна мотивація на основі системи цінностей;

2) аналіз мети за критерієм реалістичності її досягнення;

3) прийняття рішення;

4) утвердження прийнятого рішення через віру та впевненість у собі;

5) планування дій;

6) їх планомірне виконання.

У клієнта в залежності від віку та досвіду будь-яка фаза волі може мати низький рівень розвитку, що суттєво впливає на тривалість та ефективність психотерапії загалом.

На жаль, у працях Р. Ассаджіолі замало проаналізовано порівняння досягнутих результатів з метою та процес оцінювання здійсненої діяльності. Вольовий акт розглядається, скоріше, як програма дій щодо самовдосконалення, як самовизначення та самоактивність.

Відмінність у поглядах на діяльність полягає також у тому, що в академічній психології суб'єктом діяльності,

як правило, вважають особистість як цілісне утворення з усіма її компонентами (наприклад, М. Боришевський, С. Максименко). Як було зазначено попередньо, в психосинтезі вважають навпаки: суб'єктом діяльності може бути як один із компонентів особистості (субособистість), так і свідоме Я. Розглянемо це положення на прикладі вікового психосинтезу, про який говорив Р. Ассаджіолі, умовно виділяючи стадії немовля, дитини, підлітка та дорослого [Стригін 2014].

Наприклад, дошкільник, який включений у гру як провідну діяльність є її суб'єктом як Я. Саме в цей віковий період формується субособистість, яку ми умовно назвемо Дитина, що грається. Окрім неї, в індивідуальному несвідомому дошкільника формуються субособистості Дитини, що плаче, радіє, сумує, любить батьків чи тварин, ображається тощо.

У молодшому шкільному віці час від часу колишній дошкільник може «повертатись» до субособистості Дитини, що грається, тобто переживати її цілком реально. При цьому школяр може свідомо дисідентифікувати себе у грі і поза грою, наприклад, в умовах навчання, коли формується нова рольова субособистість. Обидві субособистості (Дитина, що грається і, наприклад, Серйозний учень) можуть усвідомлюватись по-різному: оскільки провідною діяльністю є учіння, то субособистість учня часто сприймається як Я (за межами навчальної діяльності ця субособистість може і не виражатись взагалі). Так само суб'єкт поступово диференціює свою різну поведінку і емоційний стан у спілкуванні з ровесниками, батьками, вчителем, хоча його здатність до рефлексії тільки-но формується. З'являються нові субособистості, змінюється значення первинних. Наприклад, з батьками школяр може ідентифікувати себе як маленьку дитину чи навпаки – як дорослого і серйозного члена сім'ї. Шко-

ляр як Я частіше ідентифікує себе з субособистістю учня і все більше розототожнює себе із субособистістю дошкільника, що пов'язано зі зміною провідної діяльності та соціальної ситуації розвитку.

У підлітковому віці первинні вікові субособистості (дошкільника та молодшого школяра) дисідентифікуються легше, а свідоме Я «зливається» в інтимно-особистісній діяльності з новою субособистістю – «Я уже дорослий». Вона, як відомо, має лише атрибутивні характеристики дорослості. При цьому посилюється її полярна протидія з «дитячими» субособистостями, яка долається в наступному віковому періоді.

У ранньому юнацькому віці протягом вибору професії потенційно формуються субособистості Студента, Майбутнього професіонала тощо. Лише в період зрілої юності та на початку ранньої дорослості, коли активно розвивається процес особистісного та професійного самовизначення, здатність до розототожнення стає навичкою, що має самотерапевтичне значення. Саме в цей період, за К. Юнгом, здійснюється індивідуація як внутрішня самореалізація цілісної особистості.

Кожен з нас може за допомогою спогадів пережити асоціативний стан, коли свідоме Я ототожнюється з вище названими субособистостями, що сформувались у попередньому досвіді – в періоди дитинства, підліткового віку та юнацтва. Образно кажучи, ми можемо уявно стати дітьми, підлітами чи юнаками, переживаючи реальні почуття та стани. При цьому ми усвідомлюємо, що ми – дорослі, але «всередині нас», у несвідомому, – дитина, підліток, юнак тощо (див. рис. 2.3). За допомогою технік психосинтезу ця навичка дозволяє нам так само дисідентифікувати себе із актуальними субособистостями дорослості (масками), щоб усвідомити себе як Я.

Схема вікового психосинтезу заперечує онгогенез як лінійний у часі процес і показує, що для того, щоб по-

дорослішати, зовсім необов'язково прощатись з дитинством. Водночас, наше дитинство, у певному сенсі, завжди залишається з нами. З цього приводу І. Стригін пише: «Всередині будь-якого дорослого є дитина, у якої можуть бути інтереси та потреби, що відрізняються від інтересів і потреб дорослого. Можливо, такій дитині бракує любові та уваги. Або ж її постійно лякає непостійність та мінливість навколишнього світу і вона гостро потребує опори. Або ж вона соромиться та стидається себе, відчуває за щось провину. І це не та дитина, якою ми колись були, – це та дитина, якою ми є саме зараз. Отже, дитинство – не давно минулий етап нашого життя, а глибока внутрішня реальність, яка існує тут і зараз» [Стригін 2014].

Ілюструючи проблему розвику самоідентичності в ранньому дитинстві, Г. Олпорт писав: «Навіть восьмидесятирічний старий впевнений, що він – те саме Я, що й у віці трьох років, хоча все, що його стосується, зокрема клітини його тіла та оточення, багаторазово змінювалось» [Олпорт 2002].

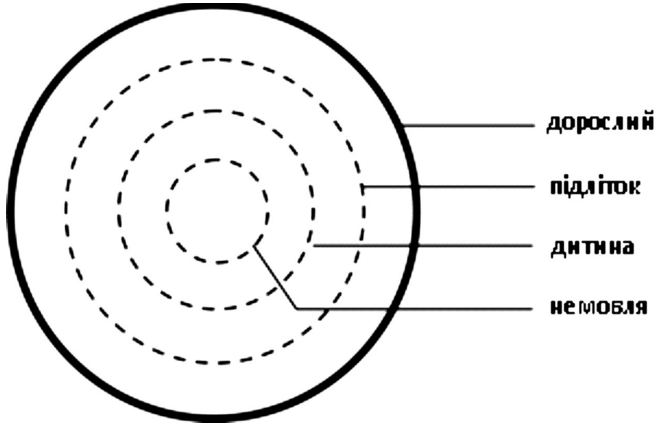


Рис. 2.3. Схема вікового психосинтезу за Р. Ассаджіолі

Перевага будь-якої субособистості (постійне ототожнення з нею), в який би період онтогенезу вона не була б сформована, призводить до психологічних труднощів особистості, пов'язаних, насамперед, з низьким рівнем волі. Водночас внаслідок свідомого та несвідомого психосинтезу саме домінуюча субособистість може стати ресурсною для самореалізації. В підрозділі 2.4 ми пояснюємо, як відбувається трансформація «проблемних» субособистостей.

Якщо діяльністю (як і поведінкою) постійно керує субособистість, це призводить до психологічного розщеплення – спліттінгу несвідомого. Якщо будь-яка діяльність детермінується Я, то особистість стає цілісною, коли її дії (за С. Рубінштейном – «елементи діяльності») стають самодетермінованим проявом метадіяльності Я, що спрямована на управління субособистостями. Саме в різних, а іноді й суперечливих, діях цілісна особистість виражає свою вимушену множинність – субособистості. Ось чому психосинтез активно застосовують у самоменеджменті, коли *Я управляє особистістю.*

Аналізуючи психічну типізацію за К. Юнгом у контексті вікового психосинтезу, Р. Ассаджіолі писав: «Немовля повністю замкнуте, повністю занурене у свої органічні відчуття. Згодом дитина стає все більш екстравертованою і спрямовує свій інтерес до зовнішнього світу. Підліток повертається до інтроверсії, коли пробудження енергії, почуттів та емоцій створює проблеми та кризи, що зосереджує його інтерес на собі. Згодом, як правило, інтроверсія знову поступається місцем екстраверсії, коли молода людина і дорослий беруть участь у відносинах з іншими (міжособистісних і соціальних), особливо в професійній діяльності. Зрілість і старість характеризуються особливим поверненням до інтроверсії у супроводі відчуження та скорочення інтересу до зовнішнього світу, а також тенденцією до внутрішнього життя, споглядання і неупередженого спостереження» [Assagioli 1967] (переклад наш – Є.К.).

Зміна спрямованості самоактивності людини протягом онтогенезу, про яку згадував Р. Ассаджіолі, свідчить, що *свідоме Я – це динамічне утворення, яке здійснює адаптативну, рефлексивну та самоствердно-перетворювальну функцію в процесі подолання протиріч між провідною діяльністю та соціальною ситуацією розвитку. Самореалізація передбачає, що ці функції мають* ***прогресивний*** *характер.*

Отже, віковий психосинтез можна розглядати як самореалізацію в онтогенезі, яка безумовно має свої кризи та стабільні періоди (вони вичерпно досліджені у віковій психології). Якщо це поняття буде уведено в психологічну термінологію, то навряд чи воно стане синонімічним до терміна «індивідуація» за К. Юнгом, який означає, що перша половина життя – це особистісна адаптація до зовнішніх умов (утворення масок-субособистостей), а друга – рефлексивне пізнання внутрішнього світу (осягнення Самості). З вище наведеного нами описового припущення видно, що *протягом онтогенезу свідоме Я розвивається як суб'єкт діяльнісної активності з прогресивною зміною навичок ототожнення, самоототожнення та розототожнення.* В ідеалі у зрілої особистості ці навички стають звичками.

Ще однією особливістю у психосинтетичних поглядах на діяльність є те, що детермінація будь-якого виду діяльності (гри, праці, навчання, спілкування) може мати несвідому природу (як потяг до самореалізації, про який говорив А. Адлер, або як самоактуалізація за А. Маслоу). Саме тому психосинтетики пояснюють вольовий акт не тільки як прояв свідомого Я, але й як об'єктивований прояв несвідомої (трансперсональної) волі Вищого Я, на чому наголошував Р. Ассаджіолі [Ассаджіолі 2008, с. 111].

Р. Ассаджіолі розрізняє дві основні *властивості волі:* витривалість у поєднанні з наполегливістю (аналог «чоловічого» типу) та динамічну волю (аналог «жіночого» типу). У психотерапевтичному процесі варто враху-

вати, який тип волі переважає у клієнта, а який вимагає розвитку [Ассаджіолі 1997, с. 74–75].

Поняття персональної та трансперсональної волі можна розглядати в контексті свідомої та несвідомої вольової здатності психічного. Якщо перше явище вичерпно досліджено в академічній психології, то друге вимагає уточнення і може викликати безліч суперечок.

Насамперед, Р. Ассаджіолі не заперечував психоаналітичний підхід до розуміння детермінації психічної активності. Однак психолог вважав, що активність – це не тільки результат боротьби протидіючих сил, що завжди має захисну природу, і тому розглядав волю як організуючу та координуючу функцію свідомого Я стосовно цих сил (імпульсів-бажань, конфліктуючих між собою потягів тощо). Ось чому персональну волю він називає «надсилою» [Ассаджіолі 1997, с. 84–85]. Саме за допомогою волі Я здійснює свідомий вибір, отримуючи свободу і відповідальність за своє самовизначення [Феруччі 1995, с. 90]. Однак воля не обмежується вибором, у чому ми переконались, порівнюючи вольовий акт з діяльністю.

Часто персональний вибір розуміють як обрання одного варіанту дій чи вчинків серед двох і більше. Проте вольова функція – це не тільки прийняття рішення. Вона спрямована не тільки на «обрання» варіанту, але й на інтеграцію тих бажань, які постійно виключають одне одного в процесі їх задоволення (іноді таке взаємне виключення є лише ілюзією внутрішнього конфлікту) [Гілліген 2011, с. 81]. Ось чому в психосинтезі воля вперше постає як функція «на іншому рівні» та «в іншому вимірі», як трансперсональне явище [Ассаджіолі 1997, с. 85].

Надміру розвинена персональна воля, як правило, тяжіє до певного домінуючого бажання, почуття чи ідеї. Це може призводити до самоствердження через придушення волі інших. Такі клінічні випадки Р. Ассаджіолі називав «адлерівськими» і пропонував серед різних способів вирі-

шення цієї проблеми розвивати трансперсональні якості клієнта, які б урівноважували егоцентричну волю. Серед таких якостей – співчуття, любов до ближніх, відповідальність за свій вплив на інших тощо. Саме тому трансперсональній (духовній) волі Р. Ассаджіолі дає таке визначення: вона обмежує та використовує персональну волю людини найбільш конструктивним способом, звільняючи її від влади пануючого потягу чи бажань [Ассаджіолі 1997, с. 88–89].

Якби Р. Ассаджіолі розглядав вольовий акт як активність суб'єкта, що має соціальну оцінку, то можна було б допускати, що мова йде про вчинок. Однак цього бракує концепції психосинтезу і вольовий акт розглядається, скоріше, як програма дій щодо самовдосконалення, як самодіяльність.

2.2.1.3. Проблема феноменології Вищого Я

Вище Я або Самість (надсвідоме, надособистісне, істинне, духовне, трансперсональне Я) – це, на думку Р. Ассаджіолі, вольовий центр у вищому несвідомому (у надсвідомості). На рисунку 2.1 Вище Я позначено цифрою 6.

В інтерв'ю, які Р. Ассаджіолі дав наприкінці життя, поняття «Вище Я» та «Самість» ототожнюються, хоча перше стосується психосинтезу, а друге – аналітичної психології К. Юнга. Якось Р. Ассаджіолі зауважив, що його погляди на Самість дещо відмінні від концепції К. Юнга [Miller 1973], однак в англомовних працях з кінця XX століття і дотепер поняття «Самість» (Self) і «Вище Я» (Higher Self) психосинтетики вживають синонімічно. В цій роботі ми так само їх ототожнюємо, а в контексті проблеми самоусвідомлення будемо застосовувати термін «надсвідоме Я» (див. главу 2.2.1.5).

Р. Ассаджіолі стверджував, що однією з причин «поверенення» Самості до галузі наукових досліджень, є «глобальний пошук людьми самих себе». Навіть ототож-

нення себе з певною групою людей (сім'єю, колективом, народом тощо) не дозволяє людині в кризові суспільні періоди самовизначитись. Можливо, саме тому більшість із нас переживає сьогодні те, що Р. Ассаджіолі називав «екзистенційним смутком» [Miller 1973].

У «Психологічній енциклопедії» стверджується, що Самість в аналітичній психології трактується по-різному:

1) як основний архетип, що є центром цілісності свідомого та несвідомого психічного буття;

2) як початковий стан інтегрованого організму;

3) як архетипове прагнення до координації напруження протилежностей;

4) як образ надординарного об'єднуючого принципу тощо [Степанов 2006, с. 311].

З наведених визначень поняттю Вище Я, яке запропонував Р. Ассаджіолі, відповідають всі, за винятком другого [Ассаджіолі 1997, с. 41]. Вчений відкидав положення про те, що особистість відпочатково цілісна (особистість у психосинтезі часто розуміють як організмічну систему тіла, емоцій та мислення в контексті співвідношення «цілого» та «частини») [Кремптон 1994].

Сам К. Юнг та його послідовники трактували поняття Самості неоднозначно, про що свідчать результати теоретичного аналізу їхніх праць різних періодів [Кларк 2013, с. 20–31]. У психосинтезі це поняття розуміють у контексті духовного виміру особистості клієнта [Yeomans 1988, 1992, 1994].

Розкриваючи суть Вищого Я, Р. Ассаджіолі наголошував, що Я – це не тільки центр у полі свідомості, який занурений у його потік, але й те, що здатне іноді зникати з цього поля (під час сну, у стані сонливості, непритомності, внаслідок дії психоделіків, у глибокому гіпнотичному трансі). Опритомнівши чи прокинувшись, Я з'являється знову, але невідомо звідки і в який спосіб. З огляду на ці феноменальні переживання Р. Ассаджіолі зробив ви-

сновок про те, що в надсвідомому існує такий постійний центр, куди може «піти» наше Я з поля свідомості, а потім «повернутись» у нього [Ассаджіолі 1997, с. 12]. Цей «потойбічний» центр він назвав Вищим або Духовним Я. Наприкінці своєї життєтворчості Р. Ассаджіолі почав вживати поняття «Трансперсональне Я» (Transpersonal Self) [Miller 1973].

Деякі фахівці з психосинтезу (М. Браун, Д. Вайн, Е. Джила (Рассел), Т. Йоманс, І. Стригін, Дж. Фьорман) дотримуються іншої думки: Вище Я не може бути центром надсвідомості, як вважав Р. Ассаджіолі, зображуючи його у вигляді сонечка на вершинному перетині між вищим несвідомим та колективним несвідомим (дивись «яйцевидну схему» на рис. 2.1).

Наприклад, Д. Вайн запропонував «альтернативну модель», в якій Самість (S) повністю «пронизує» весь психічний світ людини, включаючи свідому та несвідому сфери (рис. 2.4). І. Стригін з цього приводу пише: «...Самість пронизує всі прошарки психіки і в різні моменти нашого життя може закликати нас як до персонального, так і до трансперсонального розвитку...» [Стригін 2014, с. 44].

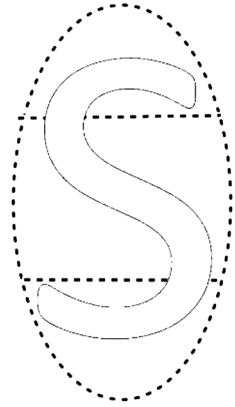


Рис. 2.4. Альтернативна модель психічного за Д. Вайном

П. Феруччі вважає, що Вище Я зберігає *почуття індивідуальності* і «живе» на рівні універсальності, в сфері, де «особисті плани та інтереси затьмарені більш широкою загальністю» [Феруччі 1992, с. 45]. Тут мова йде про духовність як індивідуальне, насамперед, рефлексивне мірило людського буття.

С. Ключніков зауважує, що «сучасна наука не визнає Вище Я як реальність, оскільки його існування не може бути підтверджено чисто науковими пошуками чи експериментами». Водночас психолог вважає, що для доведення істинності Вищого Я достатньо численних фактів містико-релігійного досвіду людства, який підтверджений світовими релігіями, езотеричними вченнями та описаний у трансперсональній психології [Ключніков 2014, с. 197].

Ми не можемо прийняти деякі ідеї С. Ключнікова, який буквально розуміє Вище Я як «космічного універсального свідка» чи «божественну іскру», що перебуває «в глибинах людської свідомості і не належить до психічного світу» [Ключніков 2014, с. 196].

«Локалізування» феномену психіки за межами власне психічного недопустиме, навіть якщо він не має наукового обґрунтування (наприклад, екстрасенсорне сприймання не пояснене наукою, однак його не протиставляють психічному). Це суперечить природі того об'єкта практичної діяльності, з яким працює будь-який фаховий психолог, тобто цілісності психіки людини, зокрема у всіх її феноменальних, зокрема духовних, проявах. Р. Ассаджіолі, так само зловживаючи метафоричними порівняннями, попереджав про небезпеку неадекватної інтерпретації вищих рівнів психічного в залежності від панівних у суспільстві ідей [Assagioli 1993, с. 21–22; с. 65–66; с. 141–142].

Так само видатний американський фахівець з психосинтезу Т. Йоманс протиставляє Вище Я психічному та особистості. Він вважає, що психіка – це «структуроване поле психічної енергії, яке включає свідомий та несвідо-

мий виміри». Особистість – це «система ідентифікацій, яка формується протягом життя людини для забезпечення її зростання й виживання». «Вище Я – це умова існування психіки, а психіка – це умова існування особистості» [Йоманс 1997, с. 142, 165]. Однак автор навіть не натякає на містико-релігійний досвід, як С. Ключніков, та відкидає можливість осягнення Вищого Я через трансперсональні переживання.

Т. Йоманс пояснює феноменологію Вищого Я тим, що, насамперед, це переживання, яке позбавлене змісту, в той час, як трансперсональні переживання завжди його мають. Автор стверджує, що Вище Я називають «сутністю, яка не має змісту», «творчим началом», «Великим розумом», «Істинною природою», але «як би ми не називали те, що не має назви, воно є контекстом і провідним принципом психіки та особистості. Якщо психіка має зміст, а особистість – динамічну структуру, то Вище Я – це чисте буття, яке їх пронизує...» [Йоманс 1997, с. 142].

Вище Я – це організуючий принцип життєвого часу конкретної людини. Воно не має конкретних якостей чи атрибутів: воно є контекстом для всіх якостей особистості та інтегрує різні виміри нашого досвіду з його протиріччями. Переживання Вищого Я поєднує в собі переживання власного існування як осьбуття (isness) та «подоби до інших» (suchness), як спів-буття зі світом, як єдність з ним (union). Таке переживання звільняє людину від страху смерті, дозволяє прийняти життєвий процес у його миттєвому прояві, в якому поєднуються радість, натхнення та вдячність за минуле [там само, с. 160–161].

Праці Т. Йоманса, які присвячені так званій психології духовного виміру, засвідчують, що психосинтез – це екзистенційно-гуманістичний напрям психотерапії, в якому

не відкидається трансперсональний досвід самореалізації: він лише є проміжним етапом між особистісним та духовним рівнями розвитку [Yeomans 1988, 1992, 1994].

М. Браун вважає, що Вище Я – це духовне внутрішнє джерело, яке поєднує індивідуальне та універсальне і має такі альтернативні назви, як Дух, Душа, Самість, Дао, Атман, Не-Я, природа (стан) Будди. У психосинтезі аналогами є поняття Я (при написанні з великої літери без лапок) та Трансперсональне Я [Brown 2009, с. 203, 205].

Відомий філософ та прихильник інтегративної психології К. Уілбер називає Вище Я внутрішнім суб'єктом, спостерігачем (англ. «Watcher»), який визначає все, що йому належить (тіло, субособистості, життєві ролі тощо). Це відбувається завдяки усвідомленню себе як Самості внаслідок дисоціації [Wilber 2000, с. 33].

М. Пеллерен та М. Брес вважають, що Вище Я – це «більш глибокий центр ідентичності, який дозволяє зберегти почуття постійності власне існування». Воно, так само як і свідоме Я, відрізняється, але не відокремлюється від змісту свідомості. Воно присутнє у всіх станах, за будь-яких обставин, на всіх рівнях існування. Це – глибинне джерело розуму, яке може функціонувати поза контролем свідомості, мобілізуючи її для прогресивної інтеграції та надаючи смисл існуванню [Пеллерен, Брес 2004, с. 37].

Р. Ассаджіолі вважав, що Вище Я проявляється в різних життєвих обставинах, наприклад, «внаслідок потужного стимулювання в умовах якого-небудь стресу чи надзвичайних обставин, або ж у відповідь на якусь сильну красу» [Assagioli 1963, с. 4]. Посилаючись на дослідження канадського психолога Ф. Авелінга, він зауважує, що Вище Я можна розглядати як центр психічного, який виявляється у волі – здатності до прийняття рішення та здійснення вибору [Ассаджіолі 2008, с. 28].

Е. Йоманс наголошувала, що «похмурі періоди» надають нам можливість потурбуватись про себе і водночас

Вищому Я потурбуватись про нас, коли ми «вчимось свідомо здійснювати такі вчинки, які допомагають нам набути впевненості і довіри до себе – вчинки, що призводять до кращого розуміння своєї сутності, до самоствердження та самовдосконалення» [Йоманс 1997, с. 108]. Р. Ассаджіолі образно говорив, що в такі періоди з'являється «людська кінечність та Божа можливість» [Freund 1983, с. 85].

Крім того, навіть досягнувши повного задоволення біологічних та особистісних потреб, людина продовжує шлях самореалізації, а тому шукає себе у вищих проявах, у духовній самоідентифікації. Ось що говорив Р. Ассаджіолі: «Самість стає дороговказом, джерелом освітлення і натхнення, і, якщо хочете, джерелом розвитку людського потенціалу. Я зустрічаю клієнтів, які є цілком «нормальними» в звичайному сенсі та навіть особистісно і соціально успішними. Але вони не задоволені. Їх інтерес полягає у подальшому розвитку. Він має два рівні. Один рівень розвитку їх особистості має циклічний характер (звичайний людський спосіб), що призводить емоції, розум, інтуїцію тощо в гармонійне функціонування. Це називається «самореалізацією». Я використовую термін «особистісний психосинтез». Більшість задовольняються цим рівнем. Але інші, як казали в давнину, відчувають «дзвіночки». Їх приваблює можливість розширення свідомості в далеких куточках Надсвідомості, до досвіду Самості. Це реалізація істинного Я, те, що я називаю трансперсональним або духовним психосинтезом» [Miller 1973] (переклад наш – Є.К.). Звертаємо увагу, що в старечому віці Р. Ассаджіолі говорив про клієнтів, а не пацієнтів як у ранніх працях.

Р. Ассаджіолі зазначав, що *Вище Я помилково сприймають як центральну ідею психосинтезу*, згідно з якою стратегія психотерапії полягає в об'єднанні психічного життя навколо цього центру [Ассаджіолі 2008 с. 110]. Водночас у статті «Вище Я як об'єднуючий центр» він до-

пускав, що «всередині нас є світло, порядок та гармонія і ми намагаємось розрізнити в собі серед численних думок, почуттів та імпульсів, які виникають у нас, ті, які насправді є вираженням нашої Самості і глибокого сущого». Думки інших людей, а також суспільні тенденції несвідомо маскують наше справжнє Я, викликаючи сумніви щодо його істинних інтуїтивних проявів.

Критикуючи психологів, які відкидають категорію Вищого Я, Р. Ассаджіолі стверджував: «Навіть визнаючи, що до певної міри можливо здійснити аналітичне та структурне дослідження психічних явищ у відриві від їхнього зв'язку із Самістю, факт залишається фактом: процес дослідження відбувається від анатомії до фізіології психічних феноменів, від структурного до функціонального вивчення, від аналізу до синтезу, коли, короче кажучи, стає абсолютно необхідним визнання об'єднуючого принципу, активного центру, справжнього Я».

На нашу думку, Вище Я – це духовний принцип, контекст існування психічного, який підтримує єдність свідомого та несвідомого, координує протилежності внутрішнього світу, а також виступає надсвідомим інтегратором внутрішнього та зовнішнього аспектів особистості.

У нашій практиці терапевтичне орієнтування клієнта на Вище Я стосувалось тих випадків, коли він переживав екзистенційну кризу духовного розвитку або ж намагався удосконалити себе [Кучеренко 2014]. Тому аналогом до психосинтетичного поняття «Вище Я» може бути те, що називають, екзистенцією або екзистенційним виміром людини. А. Ленгле в екзистенційному аналізі називає його словом «Person».

На думку О. Завгородньої, екзистенція – це «глибинний поклик буття, звернене до людини послання, яке треба почути», тобто це означає «бути відкритим, чутливим». Це *вибір* «бути справжнім, автентичним, вірним буттєво-

му поклику, послідовним у його здійсненні». Екзистенція – це «глибинне джерело автентичного, сповненого смислу індивідуального життя». Вчена зазначає, що радянські психологи «в силу власної духовності не могли ігнорувати екзистенційний вимір людини» і «для його позначення стали використовувати інші поняття», а саме «суб'єкт» та «індивідуальність» [Завгородня 2012, с. 140].

У контексті проблеми співвідношення свідомого Я та Самості О. Завгородня підсумовує: «Зріла особистість має *інтегроване осереддя*, основні складові якого: центр на межі внутрішнього і зовнішнього (Его) та глибинний центр (Самість). Его – осередок суб'єктності, що здійснює функцію узгодження імпульсів внутрішньої реальності та вимог зовнішнього світу, виступає інструментом саморегуляції, а Самість – осередок єдності з усім сущим, центр любові й сумління. Індивідуальне позасвідоме такої людини «прозоре», духовно опрацьоване, не обтяжене руйнівними комплексами, проникле для сигналів Самості, що уможливлює її плідний діалог з Его. Сильне Его зосереджує в собі основні важелі та засоби управління, при цьому є відданим Самості, яка є джерелом смислу і натхнення. Така внутрішня структура зумовлює вираженість у людини конструктивних (біофільних) інтенцій, любовно-творче ставлення до сущого» [Там само, с. 168–169] (виділено нами – Є. К.).

На нашу думку, феноменальні прояви Вищого Я не можна усвідомити дискретно, а лише пережити їх симультанно як центровану на собі присутність (як суб'єктивне переживання почуття Я в тілі), як самоідентичність у будь-якій рольовій (соціальній) активності, предметній та творчій діяльності, як найвищий прояв індивідуальності «тут і тепер».

Ми вважаємо, що в терапевтичному *процесі переживання єднання з Вищим Я можна ототожнити з пере-*

живанням любові, в якому поєднується індивідуальність та причетність до світу (суспільства, природи). Е. Фромм писав: «Любов – це єдність з ким-небудь або з чим-небудь поза самим собою за умови збереження відокремленості та цілісності власного Я» [Фромм 2002, с. 23].

Також переживання Вищого Я можна порівняти з тим, що І. Ялом на основі діалектики М. Гайдеггера називає *пробуджуючими переживаннями* або переходом від буденного до онтологічного модусу існування. Цей перехід завжди супроводжується прийняттям життєво важливих рішень, які є чи не основною метою психотерапії.

І. Ялом пише: «У повсякденному модусі ми охоплені тим, що знаходиться навкруги, і нас цікавить, «якими є речі». У онтологічному ж модусі (в модусі усвідомлення буття) ми зосереджуємось на диві буття як такого і захоплюємось уже тим, що речі (як і ми) є, тобто існують, володіють буттям... Охоплені повсякденним модусом, ми звертаємо увагу на такі незначні моменти, як зовнішність, стиль одягу, багатство, престиж. З іншого боку, живучи в онгологічному модусі, ми не тільки краще усвідомлюємо буття, смерть та інші невід'ємні властивості життя, але й набуваємо більшого бажання і можливості значно змінити світ. Ми готові взяти на себе основне завдання людини – побудувати істинне життя, сповнене смислом, діяльністю, яке ґрунтується на почутті зв'язку з людьми і веде до самореалізації» [Ялом 2011, с. 47–48].

Отже, переживання єднання з Вищим Я – це переживання в контексті любові та онтологічного модусу існування.

Про особливості переживання Вищого Я М. Боуен писав: «Зміна особистості в процесі психотерапії є результатом нашого контакту з нашою власною сутністю, наслідком заспокоєння і зміцнення неконтрольованого розуму (mind), за допомогою чого ми можемо відчути наше Вну-

трішнє Я (Inner Self) і діяти з опорою на це джерело сили й мудрості. Процес актуалізації цих потенцій полягає в реалізації людиною того, що вже існує, а не в становленні нею того, ким вона ще не є.

Відчуття Внутрішнього Я в ході психотерапії виникає завдяки такому упорядкуванню і такій організації внутрішніх переживань, за допомогою яких може створитись новий синтез, що дозволяє клієнту увійти в стан нової свідомості.

Ми, терапевти, діємо як збирачі інформації, з якої добираємо розрізнені і фрагментарні частинки досвіду клієнта і з'єднуємо їх разом у те, що ми переживаємо як одне інтегративне враження. Ми повертаємо клієнту це інтегративне переживання у формі відображених почуттів, метафори, судження про приховані причини того, що відбувається, або пропозиції провести якийсь експеримент. Потім клієнти використовують ці інтегративні враження як каталізатор для організації своїх власних переживань на новому рівні свідомості» [Боуен 1992, с. 25].

Для актуалізації переживання Вищого Я (єднання з ним) у терапевтичному психосинтезі нами було застосовано декілька основних стратегій: гіпно-сугестивну (медитаційну) [Д'ячук 1995, с. 16–18; Кучеренко 2013, 2014], символьно-проективну [Brown 2009; Йоманс 1992; Льойнер, Корнадт 1997], тілесно-орієнтовану [Roth 2006; Єрмошин 1999].

Між сеансами психотерапії клієнти можуть застосовувати такі практичні способи осягненя Вищого Я:

1) цілеспрямоване самоспоглядання як симультанне переживання «Я – це Я» у процесі медитації;

2) буденне самозаглиблення як переведення уваги з навколишнього світу на внутрішній світ, тренування почуття «тут і зараз», переживання процесу (термін «процес» у психосинтезі, за Т. Йомансом, має конкретне смислове навантаження) [Йоманс 1997, с. 168–170];

3) усвідомлення значущості негативного досвіду («похмурих періодів», страждань), його вдячне прийняття;

4) прийняття факту власної смертності завдяки роздумам та веденню щоденника (психологічного журналу);

5) тілесний розвиток (наприклад, йога) та сексуальне самовираження;

6) усвідомлення причетності до людства та природи, виховання гуманних рис та екологічної самосвідомості (досвід трансперсональних переживань єдності зі світом сюди не належить і може бути як стимулюючим, так і гальмівним для реальних дій);

7) ініціювання проекції духовних символів з подальшим інтерпретуванням, техніка внутрішнього діалогу;

8) дисоціації в стані самогіпнозу;

9) розвиток волі у здійсненні моральних вчинків з метою самореалізації.

Названі способи можуть бути рекомендовані клієнту тільки після переконання терапевта у тому, що він чітко усвідомив мету та алгоритм їх застосування.

Найголовнішим у такій практиці аутопсихосинтезу є те, що Р. Ассаджіолі назвав прагненням клієнта зробити досконалим недосконале [Йоманс 1997, с. 197]. При цьому обрані клієнтом способи духовного розвитку завжди неповторні, індивідуальні.

Умовою застосування гіпно-сугестивної стратегії психотерапії та медитаційних практик у самотерапії є переживання клієнтом змінених станів свідомості (ЗСС), що мають лише адаптативний характер (у психосинтезі, на відміну від деяких трансперсональних напрямів, заборонено вживати наркотичні речовини) [Кучеренко 2013].

До ЗСС належать всі психічні стани за винятком нормальних або звичайних станів свідомості – вроджених станів бадьорості, глибокого сну та сновидіння. Лише у ЗСС свідоме Я виявляє нові якості – такі інтуїтивні знан-

ня та духовні почуття, які *відзеркалюють контекст* Вищого Я (наприклад у стані передсоння або так званому «альфа-стані»). С. Гілліген називає такий стан змішаним трансом [Гілліген 2011].

Саме зміненими станами свідомості пояснюється феномен релігійно-містичного досвіду, на який так часто посилаються в духовному психосинтезі. Ми вважаємо, що це – тотожні психічні явища. Релігійні переживання (за О. Лазурським, релігійні почуття) можуть бути у цілком «нормальної людини». Багатьом завдяки ЗСС вдається здобути силу, відвертість і головне – зрілість. Саме ці досягнення дозволяють прийняти своє існування та розвинути більш високий рівень свого буття [Пеллерен, Брес 2004, с. 84, 88]. При цьому людина може включити до релігійних переживань трансперсональний досвід, який, на думку Т. Йоманса, не має відношення до Вищого Я [Youmans 1988].

У дослідженнях ЗСС лише допускається існування Вищого Я як трансцендентного центру. Таке гіпотетичне припущення здійснюється для того, щоб наукові дослідження свідомості та самосвідомості не наближались до парапсихологічних вчень (наприклад, Krippner 1999). Збагнути Вище Я можна і за допомогою методів індивідуації К. Юнга, прийомів раджа-йоги тощо.

Американський психолог феноменологічної орієнтації М. Чиксентмігаї на основі теорії інформації розробив концепцію оптимального переживання або потоку, в якій пояснює психологію щастя. На основі тривалих та численних емпіричних досліджень, вчений, на нашу думку, довів, що стан потоку – це саме те, що називають повсякденним (М. Еріксон, Е. Россі) та продуктивним трансом (С. Гілліген), який виникає під час нашого включення у буденні справи чи значущу діяльність. У психосинтезі цей стан називають єднанням з Вищим Я (Т. Йоманс

називає його процесом). Отже, потік – це аутолітичне переживання (воно є самоціллю) і характеризується відповідністю складності завдання, що постає перед нами, нашим умінням, наявністю мети і «правил» гри, а також зворотним зв'язком, який забезпечує інформацію про те, наскільки успішні наші дії. Концентрація уваги у цьому стані настільки висока, що людина не здатна відволікатись, тривожитись чи перейматись будь-якими проблемами. Усвідомлення власного Я зникає, а відчуття часу трансформується. Саме потоковий стан розвиває особистість завдяки впорядкуванню її свідомості [Чиксентмігаї 2017, с. 66–110].

Р. Ассаджіолі наголошував, що Вище Я перебуває над полем свідомості, тобто поза потоком думок і тілесними відчуттями: воно не підвладне їхньому впливу. При цьому свідоме Я – це лише *віддзеркалення* Самості, тобто її проекція в поле свідомості. Про це говорили німецькі філософи Е. Кант та Й. Гербарт, обґрунтовуючи існування емпіричного Я (аналог свідомого Я) та ноуменального або реального Я (у психосинтезі – Вище Я) [Ассаджіолі 1997, с. 12].

Існують семіотичні відмінності у вираженні Вищого Я за допомогою мовленнєвих засобів: воно має все більш аналогові та символічні форми, в той час як свідоме Я «говорить» раціонально [Пеллерен, Брес 2004, с. 54–55].

У концепції психосинтезу про Вище Я не можна сказати чогось конкретного. Тобто для його практичного пізнання клієнт може включитися в процес психосинтезу. Важливо зрозуміти, що Вище Я відіграє об'єднуючу функцію: це духовний центр особистості, навколо якого всі інші компоненти можуть стати гармонійними та інтегрованими. На цій ідеї ґрунтується традиційна практика психосинтезу. У цьому полягає відмінність понять істинного (Вищого) Я за Р. Ассаджіолі і свідомого (особистісного) Я за К. Роджерсом.

2.2.1.4. Іманентна та транцендентна природа Я

У сучасній психології Я як об'єкт дослідження є широким проблемним полем. Поява нових дискусійних тем часто перебудовує систему аналізу та інтерпретації теоретичних та емпіричних даних [Савчин 2013, с. 97]. Однією з таких тем є проблема іманентності та транцендентності Я в концепції психосинтезу.

Дж. Фьорман та Е. Джила писали: «Транцендентність означає, що Самість не може ототожнюватись з яким-небудь змістом чи процесом у вищому, середньому чи нижчому несвідомому, а іманентність означає, що Самість повністю присутня і діє в змісті та процесах всіх цих рівнів. Обидві властивості дозволяють зрозуміти суть і погляди Ассаджіолі на Самість» [Firman, Gila 2004, с. 2]. З авторами погоджується психотерапевт І. Стригін (2014).

Данський фахівець з психосинтезу К. Соренсен визначив такі психологічні функції Самості, як ідентифікація, воля, управління, захист та інтеграція [Sørensen 2008]. Отже, Самість розвивається як самодетермінація і може мати різні ідентифікації (як тіло, як поведінковий акт, прийняте рішення, воля, почуття тощо). Однак вона виходить за межі цих ідентифікацій, тобто транцендентується. Водночас вона присутня в цих ідентифікаціях, тобто Самість іманентна. Принцип іманентності-транцендентності лежить в основі практичного психосинтезу, зокрема духовного [Firman, Gila 2004, с. 2].

Р. Ассаджіолі підкреслював, що дуальність Я лише умовна. Він обстоював цю позицію, обґрунтовуючи «хибну подвійність» та водночас «єдність й унікальність» Я [Ассаджіолі 2008, с. 28].

Український психолог М. Савчин зауважує: «Єдність Я особистості виявляється в мірі інтеграції ідентичності, у здатності здійснювати внутрішній діалог, в усвідомленні, що різні аспекти Я людини розкривають багатогран-

ність її внутрішнього світу, не викликаючи при цьому почуття фрагментування, розколотості особистості. Ідентичність виявляється в умінні ієрархічно структурувати свої якості, вірізняючи в них невід'ємні її властивості, стійкість яких створює відчуття стабільності Я в часі (від минулого до сьогодення й майбутнього) та у смисловій сфері – реалізацію життєвого покликання» [Савчин 2013, с. 97].

У контексті психосинтезу це означає, що свідоме Я забезпечує просторово-часовий континіум людського буття, коли Я, наприклад, ідентифікує себе із субособистістю, яка існує «колись і десь» або «тут і зараз». Вище Я – це смисловий вимір існування, який виходить за межі особистісного самоусвідомлення і виступає підсвідомою духовністю, дорефлективним досвідом самотрансцендентування [Там само, с. 98].

Вище Я приховано від безпосереднього сприймання і пізнання людини (від поля її свідомості). Ось чому воно переживається в емпіричному досвіді лише як свідоме, особистісне Я, як внутрішній спостерігач. Іншими словами, немає двох Я, що ізольовані одне від одного: є тільки Вище Я як Самість, що проявляється на різних рівнях її пізнання за допомогою свідомого Я. Недарма К. Юнг називав свідоме Я (Его) емпіричною особистістю, а терміном Самість позначав цілісну особистість з усіма її свідомими та несвідомими компонентами.

Саме через свідоме (усвідомлююче) Я людині відкривається можливість осягнення Самості через розототожнення та ототожнення з мисленням, почуттями та тілом [Crampton 1977] (рис. 2.5). Так само ці процеси відбуваються по відношенню до субособистостей, у кожній з яких комплексно поєднані типові тілесно-рухові, мисленнєві та емоційно-почуттєві паттерни.

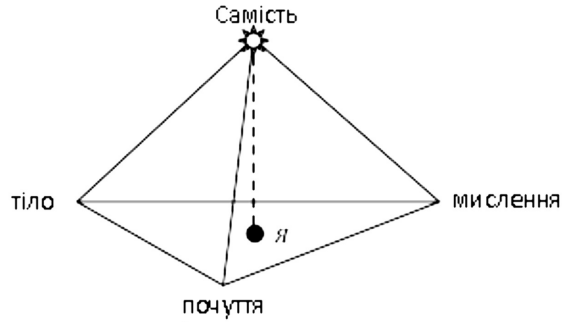


Рис. 2.5. Транцендентність та іманентність Самості

Узагальнюючи проблему Вищого Я як субстанційного явища Р. Ассаджіолі писав: «Багатьом ми радимо взагалі не брати до уваги цю проблему, особливо коли мова йде про особистісний психосинтез (на відміну від духовного) і Вище Я залишається ніби на другому плані» [Ассаджіолі 2008, с. 108].

Отже, можна стверджувати, що в концепції психосинтезу Я розглядається як центральний компонент внутрішнього світу особистості. Однак для нас без відповідей залишаються такі питання: «Яка природа Я? Звідки воно бере свій початок? Як воно змінюється в онтогенезі? Що означає думка про те, що Вище Я – це контекст існування психічного?».

С. Максименко так стверджує про розвиток Я, під яким академік має на увазі цілісний внутрішній світ людини: «Це – усвідомлений світ думок і бажань, прагнень, цінностей, мрій. *Це – особистість*. І в ній немає окремо – біологічного, окремо – соціального, окремо – духовного. Вона – цілісна і унікальна. Навпаки, тепер вже «її» біологія (тіло) відокремлюється («Я – не тіло, але я маю тіло»), як відокремлюється ідеальне («Я – не мрія і не бажання, але я маю мрії і бажання») [Максименко 2006, с. 44–45].

На відміну від усталених поглядів, у психосинтезі поняття Я не ототожнюється з внутрішнім світом чи особистістю: це *суб'єктна частина особистості,* яка об'єднує її, бо функціонує як воля. Якщо Я ототожнити з волею, то можна безперечно стверджувати, що *воно формується в онтогенезі.* Однак це не зовсім так.

На нашу думку, ***Я має єдину природу, проте подвійний вияв*** – це інтегруюче *начало* і водночас центральне утворення у внутрішньому світі людини.

Н. Гінділіс розрізняє вихідну цілісніть (первинну, несвідому Самість) та гіпотетичну цілісність (повну Самість, яку можливо досягти реально). Вихідна цілісність існує *a priori*. Вона ініціює психічне життя людини, однак *досягається* як первинна єдність у процесі несвідомої індивідуації. Виникає запитання: «Якщо така єдність досягається, чи означає це, що вона *колись втрачається і згодом відновлюється?»*. Психологиня запропонувала конкретну відповідь, проаналізувавши філософські витоки аналітичної психології К. Юнга.

Первинна несвідома Самість утворюється до зачаття людини як *наділндивідуальна ідея*, як первинний дух – синтез двох біполярних принципів «життєвої» та «духовної» енергій. У момент зачаття ці два принципи диференціюються на відомі нам Аніма та Анімус, які більше ніколи «не зустрінуться» протягом життя на *індивідуальному рівні*. Н. Гінділіс пише: «Смисл справжнього існування полягає у тому, щоб повернути ці два принципи до їхньої первинної єдності...». В основі такого повернення транцендентна функція – несвідома трансформація «життєвої» енергії Аніми під впливом «духовної» енергії Анімуса. Однак вчена вважає, що інтеграція може відбуватись на більш високому рівні – як свідомий процес створення «нової» цілісності. Ось чому гіпотетична цілісність – це результат свідомої індивідуації, тобто цілеспрямо-

ваного самоздійснення, яке спрямоване на недосяжний ідеал самореалізації. Повна Самість – це «віртуальний центр цілісної особистості», її життєва мета, ідеал.

Невирішеною залишається така суперечність: спершу Н. Гінділіс стверджує, що диференціація вище названих принципів відбувається в момент зачаття [Гінділіс 1997, с. 90–91], а потім вказує, що це відбувається в період розподілу психічного життя на свідоме та несвідоме, що, як відомо, має місце після народження [Там само, с. 92].

Друге положення, на нашу думку, більш раціональне, ніж перше, оскільки несвідома взаємна трансформація Аніми та Анімуса («життєвої та духовної енергій») не розкриває психологічної сутності процесу несвідомої індивідуації. Тому психологиня підсумовує, що первинна Самість досягається завдяки збалансованості свідомого та несвідомого, яка не передбачає зустрічі з Тінню (негативним витісненим досвідом). Повна Самість – це втручання свідомості у тіньовий бік несвідомого з його активною трансформацією. При цьому стверджується, що свідома індивідуація – це «доля обраних» [Там само, с. 93].

На нашу думку, «начало» існування людини хибно розглядати як зародження життя в процесі запліднення або як факт народження індивіда. Якщо вірити К. Юнгу, то можна допустити, що Самість – це архетип, тобто вона є носієм колективного несвідомого або тим, що Е. Фромм називав «доіндивідуальним станом єдності з природою» [Фромм 2002, с. 35].

За схемою Р. Ассаджіолі, Самість (Вище Я) «народжується» на межі індивідуального та колективного несвідомого. Отже, можна допустити, що майбутня дитина «народжується у стосунках» її батьків, незалежно від того, чи свідомо планували вони її фізичну появу. Саме в людських стосунках (у коханні) зароджується Самість – початок існування людини як соціальної істоти, соціаль-

ний контекст біологічного. Можливо, це «народження» відбувається у свідомості людини, яка тільки-но уявляє себе у ролі майбутнього батька чи матері.

Самість є «неусвідомленим продовженням» існування попередніх поколінь і в онтогенезі реалізовує ту ж саму функцію – продовжити індивідуальне буття в інших людях. Ось чому Вище Я в духовному психосинтезі *символізує* вічність та універсальність буття або те, що І. Ялом у контексті екзистенційної психотерапії називає «хвильовим ефектом» [Ялом 2011, с. 113–119].

Отже, фізичне народження уже є актом Самості, оскільки в пренатальний період психічне набуває індивідуального досвіду *фактичного* існування – життя перед народженням. У новонародженого немовля, як і у плода, немає свідомості, але воно уже є носієм індивідуального (до народження) та колективного (до запліднення) несвідомого, які емерджентно утворюють його індивідуальне буття. Це буття, на нашу думку, є тією психологічною основою, на якій, за словами К. Юнга, утворюється Его. Доросла людина ніколи не усвідомить пренатальний досвід, але він зберігається у несвідомому і також належить, за К. Юнгом, до Самості. У психології замало емпірично доведених фактів усвідомлення пренатального досвіду засобами трансперсональної психотерапії, яку започаткував С. Гроф, а тому такий досвід ми пояснюємо з точки зору лише символьно-проективних феноменів.

Зазначимо, що ми скептично ставимось до гіпотези К. Юнга про те, що архетипи передаються спадково. На нашу думку, вони (насамперед, архетип Самості) актуалізуються в конкретних культурно-соціальних умовах, в яких розвивається дитина. Немає соціальних стосунків – немає сенсу говорити про архетипи, про що засвідчують численні дослідження соціально ізольованих дітей, зокрема так званих «дітей-мауглі»: у їхній психіці не було виявлено архетипових ознак.

Також ми говоримо про Я як про утворення, бо маємо на увазі те, що свідоме *Я з'являється в онтогенезі як самосвідомість, що поступово набуває вольової здатності, суб'єктності.* Тут Самість виступає як «центральний архетип, прототип впорядкованої цілісності, центру і мети індивідуалізації, підсумок становлення особистості, її інтеграції» [Савчин 2013, с. 97]. При цьому ми погоджуємось з С. Максименком та В. Татенком, що початок особистості не варто досліджувати тільки після біологічного народження людини, тобто в процесі онтогенезу. Я починається до народження (як соціально-духовне начало, як результат кохання двох людей, що призводить до появи біологічної істоти). Потім воно «народжується» і *формується в онтогенезі* як свідоме, особистісне Я. При цьому формування як єдність біологічного та соціального, на думку С. Максименка, це процес, що не має обмеження в часі. Ось чому вчений допускає, що «особистість і після смерті тіла може доформовуватись» [Максименко 2006, с. 44–45; Татенко 1999, с. 425].

Проблему «вічності душі» порушував ще В. Бєхтєрев – видатний російський вчений, який стверджував, що «так зване потойбічне життя, тобто життя за межею тілесної форми людської особистості, без сумніву існує у формі або індивідуального безсмертя, як певного синтезу нервово-психічних процесів, що виявилось у даної особистості, або у формі безсмертя більш загального характеру, оскільки зміст людської особистості, поширюючись як особливий стимул вширки і вглиб по людському суспільству, ніби переливаючись в інші істоти і передаючись в низхідному напрямі до майбутнього людства, не має кінця, поки існує хоча б одна жива людська істота на Землі. У цьому відношенні вчення Сходу про переселення душ немовби передбачило за багато століть погляд, який в цьому відношенні створюється на підставі суто наукових даних» [Бехтерєв 1918].

Ще у 1901 канадський фізіолог і психіатр Річард Бекк, яким захоплювався Р. Ассаджіолі, у своїй книзі «Космічна свідомість» писав: «більш ніж сумнівно, щоб особистісна свідомість людини зберігалась після смерті» [Бекк 2008, с. 27].

Оскільки психосинтез тяжіє до екзистенційно-гуманістичного підходу, вважаємо доцільним згадати І. Ялома (2011), який на основі філософії Епікура висловив припущення про те, що після фізичної смерті людина стає тим, ким була до народження, тобто позбавлена свідомості.

Отже, у психосинтезі *лише допускається,* що Вище Я існує до народження, а після нього виражається у формі свідомого Я, зберігаючи можливість свого існування після смерті особистості. Таку гіпотезу можна висунути як альтернативну тій, яку запропонував свого часу Р. Ассаджіолі, сповідуючи ідеї вічності душі та навіть її переселення. Однак він неодноразово наголошував на тому, що реінкарнація – це лише його власне бачення і сподівався, що рано чи пізно наука зможе перевірити цю думку. З точки зору прикладних завдань ця гіпотеза може допомогти у роботі з клієнтами, що сповідують індуїзм, буддизм або переживають екзистенційну кризу, переймаючись проблемами самовизначення, смислу життя і смерті. Мова йде про філософування як вид психотерапевтичного діалогу, а не про наукове розуміння природи Я та психічного загалом.

2.2.1.5. Рівні самосвідомості клієнта

У практиці надання психологічної допомоги українським громадянам все більше актуалізується запит, який прямо чи опосередковано пов'язаний з аналізом самосвідомості, з пошуком власної суб'єктності – Я. Найчастіше потребу у визначенні способів усвідомлення себе як суб'єкта активності спостерігаємо в процесі особис-

тісно-орієнтованої (немедичної) психотерапії дорослих. Особливо загострюється проблема пізнання власного Я протягом переживання термінальних криз, у ситуації здійснення життєво важливого вибору, що пов'язаний із самовизначенням або зміною соціальних умов у сім'ї та на роботі (народження дитини, розлучення, звільнення, підвищення на посаді тощо). На жаль, сучасний стан психологічної допомоги переживає негативний вплив психокультів та езотеричних шкіл, у яких пропагується псевдоуспішне життя на основі застосування «простих рецептів» та «золотих формул», які працюють за умови обміну чималих грошей на сугестивно спрацьований «ефект плацебо». Саме тому проблема розвитку самосвідомості тісно пов'язана з установками та очікуваннями клієнта, які визначають його світогляд загалом.

Розглянемо різницю між свідомим (особистісним) Я та надсвідомим (Вищим, Духовним) Я, на основі якої психотерапевти здійснюють особистісний та духовний (трансперсональний) психосинтез в індивідуальній роботі з клієнтом.

Р. Бекк, праці якого сформували погляди Р. Ассаджіолі, на початку минулого століття писав: «Коли я досягаю рівня самосвідомості, то я не тільки усвідомлюю те, що бачу, але й, крім того, знаю, що я це усвідомлюю; при цьому я усвідомлюю себе як окрему істоту і особистість, можу стати зовнішнім глядачем самого себе і спостерігати за собою, аналізувати і судити про власні розумові операції так само, як я це роблю стосовно інших об'єктів» [Бекк 2008, с. 37–38]. Отже, проблема самосвідомості ще тоді була пов'язана з окресленням її суб'єкта.

У сучасній психології самосвідомість визначають так: це *усвідомлення* людиною себе як особистості, тобто власних рис характеру, потенційних можливостей, дій та вчинків, їх мотивів і наслідків, своїх фізичних, інтелек-

туальних та моральних якостей, ставлення до навколишньої дійсності, інших людей, своєї діяльності та її значення для себе і всього суспільства [Степанов 2006, с. 314].

Проблему самосвідомості досліджували як соціально детерміноване явище у тісному зв'язку зі свідомістю (Б. Ананьєв, В. Бєхтєрев, Л. Виготський, С. Рубінштейн, К. Платонов, О. Спіркін, П. Чамата, І. Чеснокова тощо). Значний внесок у психологію самосвідомості здійснив видатний український психолог М. Боришевський, який стверджував, що особистість починається із самосвідомості [Боришевський 2010, с. 5–10].

Видатний американський психотерапевт, наш сучасник, Ірвін Ялом наголошує, що самосвідомість – це величезний дар, скарби, які вартують самого життя. Саме вона робить людину людиною [Ялом 2011, с. 7].

За О. Леонтьєвим, структура самосвідомості включає два компоненти, які ми умовно називаємо змістовим (знання про себе) і процесуальним (усвідомлення себе) [Степанов 2006, с. 314]. Ця двокомпонентна модель самосвідомості є загальноприйнятою в українській психологічній науці внаслідок домінування діяльнісного підходу ще з радянських часів. Наприклад, П. Чамата умовно розрізняв пізнавальну, емоційну та вольову форми прояву самосвідомості, які досліджували переважно за зовнішніми показниками – результатами діяльності [Боришевський 2010, с. 17]. Однак, якщо об'єктом усвідомлення є особистість з її якісними характеристиками в умовах діяльності, то хто є суб'єктом цього процесу? Який компонент особистості володіє знаннями про себе та ініціює їх усвідомлення? Чи можливо пізнати самосвідомість як феноменальний процес, тобто безвідносно до його змісту, який зазвичай констатують через самооцінку, самопізнання, самопочуття та саморегуляцію?

Тривале панування діяльнісного підходу в психології мимоволі залишило поза увагою більшості вітчизняних

дослідників той процесуальний компонент самосвідомості, який пов'язаний з явищами несвідомого. На нашу думку, психосинтез може вирішити цю проблему, пропонуючи власну модель розвитку самосвідомості дорослого засобами індивідуальної психотерапії.

У концепції психосинтезу процес усвідомлення здійснюється свідомим (особистісним) Я. На нашу думку, це поняття відповідає терміну «суб'єктність», який, за С. Рубінштейном, означає здатність бути самодетермінованим суб'єктом, тобто свідомо управляти своєю поведінкою і діяльністю, а також усіма психічними процесами, що мають свідому чи несвідому природу (уява, бажання, мислення, емоційні стани, увага тощо). Саме тому провідне завдання у практиці психосинтезу полягає в тому, щоб навчити клієнта свідомо впливати на несвідомі явища особистості. Тобто свідоме Я – це ядро, центр особистості, який, на думку Р. Ассаджіолі, володіє волею, а тому може об'єднати навколо себе цілісну особистість, надаючи їй гармонії, що й забезпечує самодетермінацію як передумову самореалізації в житті [Ассаджіолі 2008, с. 33–40]. Однак, ми допускаємо, що пізнання свідомого Я в процесі психотерапії є лише першим рівнем самосвідомості клієнта у її процесуальному плані.

Засновник психосинтезу стверджував, що під час сну, запаморочення, у комі, у стані сомнамбулізму та під дією наркотичних речовин свідоме Я «зникає». Водночас, коли людина прокидається, виходить з глибокого трансу, тверезіє, повертається до тями, її свідоме Я одразу «включається». У зв'язку з цими очевидними явищами Р. Ассаджіолі висловив ідею про існування істинного, надсвідомого (вищого, трансперсонального, духовного) Я [Ассаджіолі 2008, с. 26]. Воно сконцентроване у несвідомому і може виявлятись через свідоме Я або перебувати поза свідомим проявом. При цьому треба зрозуміти, що

не існує двох Я, оскільки *психічний центр особистості єдиний і його дуальність передбачає лише два рівні самосвідомості:* особистісний (свідомий) та позаособистісний (трансперсональний, надсвідомий). На цій основі психосинтез поділяється на особистісний та трансперсональний (духовний).

Практика особистіного психосинтезу починається з пізнання клієнтом свого «поля свідомості» – того актуального змісту психіки, який усвідомлюється суб'єктно, тобто свідомим Я (У. Джеймс називав це явище потоком свідомості) [Ассаджіолі 2008, с. 25]. Це відбувається за принципом «тут і тепер». Згодом відбувається посилення свідомого Я завдяки технікам дисідентифікації (розототожнення), ідентифікації (ототожнення) та самоідентифікації (самоототожнення), коли клієнт визначається у тому, що Я – це не його тіло, плинні бажання, емоції, думки чи відчуття, а «Я – це Я», мовою Р. Ассаджіолі «точка чистої самосвідомості» [там само, с. 148], вершина самосвідомості, яка здатна до усвідомлення своєї індивідуальності [там само, с. 110]. При цьому розототожнення передбачає усвідомлення субособистостей – хибних образів свого Я, про що йтиметься далі.

М. Браун пише: «Питання про те, хто усвідомлює, є одним з найбільш нагальних у філософії. Як ми можемо усвідомлювати буття свідомості? Як ми можемо спостерігати за власним спостереженням? Йдучи цим шляхом, ми можемо ніколи не відповісти на це запитання, принаймні без точних слів та концепцій. Ми можемо тільки досліджувати наші внутрішні відповіді на запитання, які лежать за межами слів та тлумачень. Ми можемо тільки покладатися на наш власний досвід, який веде нас до деякого відчуття глибинного пізнання «того», хто усвідомлює» [Brown 2009, с. 14].

Осягнення надсвідомого Я – це мета духовного психосинтезу, який дозволяє клієнту вийти на другий (вищий)

рівень самосвідомості. Однак, за словами, Р. Ассаджіолі, нічого конкретного та науково обґрунтованого про надсвідоме «Я» сказати не можна. В методології психосинтезу воно розглядається досить метафорично як і більшість понять психотерапії: як дух, як центр духовної енергії, прояв Божественного начала, онтологічна реальність, центр життя, почуття Універсальності, як людська свобода чи моральна самосвідомість. Це пов'язано з тим, що Р. Ассаджіолі сповідував ідеї теософії та пантеїзму і у власному світогляді схилявся до древніх учень, зокрема до кабалли [Parfit 1998]. При цьому він наголошував, що духовний психосинтез не зводиться виключно до пізнання надсвідомого Я, оскільки така самоактуалізація є найвищим ідеалом у розвитку духовності, але не являє собою його еталонний результат (наслідками духовного психосинтезу може бути усвідомлення свого життєвого покликання та надособистісних цінностей, передусім, відповідальності, любові, спокою, мудрості та свободи).

На щастя, сучасний психосинтез позбавлений релігійно-містичного чи езотеричного підґрунтя, оскільки поєднує психоаналітичні, гуманістичні та когнітивно-біхевіоральні підходи до методичної реалізації завдань психосинтезу – як особистісного, так і духовного. Проте існують прихильники суміжного розуміння психосинтезу – як напряму психотерапії та практики езотеричного філософування (М. Кремптон, У. Парфіт). Зокрема, швейцарські психотерапевти Бруно Хубер та його дружина Луїза були асистентами Р. Ассаджіолі з 1957 по 1962 роки і на основі цієї співпраці розробили так званий астропсихосинтез – поєднання астрології з психосинтезом, яке користується європейським та російським попитом і дотепер [Хубер 1991].

Духовний психосинтез дозволяє клієнту як суб'єкту самосвідомості процесуально пережити свідоме Я на рівні надсвідомого Я, що сприяє гармонізації його осо-

бистості завдяки істинному, позаособистісному, самоусвідомленню. При цьому Р. Ассаджіолі підкреслював, що ідею об'єднання особистості навколо надсвідомого Я помилково сприймають як центральну в психосинтезі. Існування вищого Я – це лише гіпотетичне припущення, так само як існування Ід та Его в теорії психоаналізу. Ідентифікація себе з надсвідомим Я, яке не має особистісних, соціально обумовлених обмежень, дозволяє клієнту усвідомити власну суб'єктність поза просторово-часовими межами, в яких він володіє індивідуальним досвідом. Це відбувається після етапів свідомого самопізнання як цілісне переживання індивідуальної екзистенції («Я – це Я») у стані легкого трансу.

М. Кремптон з Канади вважає, що надсвідоме Я – це вольове начало особистості, яке має здатність до цілепокладання, під яким психологиня розуміє інтеграцію за «законами творчого синтезу». Цей «закон» діє в органічних системах як загальний принцип існування Всесвіту [Кремптон 1994, с. 310]. При цьому М. Кремптон стверджує, що Вище Я має ознаки внутрішнього регулятора, з яким свідоме Я здійснює зворотний зв'язок, наслідком чого є виникнення емоційних реакцій різної модальності. Свідоме Я «застосовує» конкретно-логічне мислення, а надсвідоме Я – абстрактне, «споглядальне», бо воно має «правопівкульну» природу і виявляється в інтуїції, «спілкуючись» символіко-архетиповою «мовою» [там само, с. 304–305]. Тут простежується не тільки зв'язок психосинтезу з холізмом, але й його тяжіння до еріксонівського гіпнозу, в якому типовим є розмежування «свідомого» та «несвідомого», яке називають дисоціацією. В такому випадку, найбільш прийнятною назвою для позначення надсвідомого Я у практиці психотерапії можна вважати еріксонівські метафори типу «внутрішній світ», «внутрішня реальність», «внутрішній спостерігач», «логіка трансу» тощо. Саме такий варіант практичного пси-

хосинтезу ми розвиваємо на теренах України, ґрунтуючись виключно на наукових позиціях [Кучеренко 2013].

Видатний американський гіпнотерапевт Стівен Гілліген з посиланням на Мілтона Еріксона пише: «Сутність людського «я» можливо розглядати як неконцептуальне, невимовне глибинне «я». Еріксон (1962b, in Rossi, 1980b) говорив про цю сутність як про «те життєво важливе почуття існування «я», яке часто не беруть до уваги» (p. 345). Ця сутність не може бути втілена в будь-якому образі, визначенні або в якій-небудь іншій формі; вона являє собою той ритм і те самовідчуття цілісності, які характеризують унікальність особистості. Я вважаю, що ця сутність є джерелом життєвої енергії та продуктивності. Вона неподільна, будучи за своєю природою єдиним цілим, однак її неможливо заперечувати або недооцінювати. Одне із завдань продуктивної гіпнотерапії я бачу в возз'єднанні клієнтів з їх глибинним «я» шляхом гіпнотичного самодослідження».

Далі С. Гілліген уточнює: «Саме через те, що «я» неподільне, воно недоступне для феноменологічного сприймання, оскільки таке сприймання вимагає розщепления «я» на суб'єкта (того, хто сприймає) і об'єкта (те, що сприймається); проте «я» можливо пізнати інтуїтивно в особливих трансособистісних станах – таких, як любов або продуктивний транс.

Слід ще раз нагадати, що глибинне «я» – абсолютно умовний термін, який застосовується для позначення «я», що не має зовнішнього вираження. Можливо й потрібно застосовувати для нього інші метафоричні визначення, розуміючи при цьому, що «як би ви це не назвали, це буде не те» [Гілліген 2011, с. 41–42].

Отже, у практиці психосинтезу клієнт може усвідомити себе, починаючи від конкретних проявів свідомого Я (наприклад, довільна зміна кінестетичних відчуттів чи емоційного стану) та закінчуючи недиференційованими

мислеформами, що мають чуттєво-симультанну природу (переживання духовної радості, мудрого гумору, природного спокою тощо). Саме ірраціональна природа надсвідомого (за С. Гіллігеном, глибинного) Я дозволяє клієнту відкрити для себе інтуїтивне пізнання та духовну волю (внутрішню свободу) як практичні «інструменти» здійснення самостійного та відповідального вибору в реальному житті. У цьому психосинтез тяжіє до гуманістичної та екзистенційної психотерапії.

Таким чином, духовна робота «не передбачає розширення свідомості для отримання нового змісту з нижчих або з вищих сфер». «Вище Я – це не надсвідомість і навіть не душа, яка є переживанням і Вищого Я і психіки одночасно. Це енергія, що наповнює всю життєву систему і разом з тим є умовою її існування». Тобто, саме духовний контекст дозволяє особистості здійснити вибір та взяти на себе духовну відповідальність. Людина фактично відкриває в собі духовний вимір (Вище Я) «через дотик з особистісними переживаннями, через віру в їх істиність у загальному процесі і кожної миті». Поняття «процес» у термінології психосинтезу означає «здатність людини контактувати зі справжністю своїх переживань кожної конкретної миті у часі та просторі». Процес рухається до самоздійснення, до неповторної індивідуальності і дозволяє Вищому Я реалізувати себе в часі і просторі. Такий рух є природним для людини [Йоманс 1997, с. 141–175].

Психосинтетики лише умовно розмежовують свідоме (емпіричне) Я (в англомовних джерелах «I») та надсвідоме (ноуменальне) Я (в англомовних джерелах «Self»). При цьому фактичне існування Я («Self», Самості, суб'єктності) передбачається як у теоретичних (філософських), так і в емпіричних моделях свідомості [Ревонсуо 2013]. Зважаючи на схильність представників психосинтезу звертатись не тільки до клінічного досвіду, але й до

результатів наукових досліджень, розглянемо сучасні уявлення про заявлені нами рівні самосвідомості – свідоме та надсвідоме Я.

Фінський психолог А. Ревонсуо вважає, що самосвідомість – це особлива форма так званої рефлексивної свідомості. Вчений розрізняє феноменальну та рефлексивну свідомість. Перша полягає у переживанні суб'єктивного досвіду, який суб'єкт може констатувати виключно за якісними характеристиками самого процесу переживання (для цього застосовують термін «кваліа» – найпростіша якість чуттєвого переживання, що не має рефлексії). Завдяки феноменальній свідомості суб'єкт може бути суб'єктом, оскільки він «здійснює усвідомлення чогось». Тобто кваліа – це сенсорно-перцептивні, продовжені в часі якісні переживання, що визначають зміст свідомості, наприклад, зображення, звуки тощо. Якщо існує суб'єктивна психологічна реальність, яку переживає суб'єкт (кваліа), то значить існує і сам суб'єкт. Але це ще не самосвідомість людини, оскільки феноменальна свідомість властива тваринам, що здатні до відчуттів та сприймання (так розрізняють зорову свідомість, слухову тощо).

Феноменальну свідомість В. Зінченко (1988, 1991) на основі ідей С. Рубінштейна називав буттєво-діяльнісним шаром свідомості, на противагу рефлексивно-споглядальному і наголошував, що їх співвідношення не варто розглядати в термінах «вищий-нижчий», «первинний-вторинний».

Рефлексивна свідомість полягає у вибірковій фіксації, називанні та осмисленні змісту феноменальної свідомості. Тобто механізми рефлексивної свідомості мають когнітивну природу: це селективна увага, що визначає центр та периферію (тло) феноменальної свідомості, внутрішнє мовлення та мислення, що оперує поняттями та умовиводами [Ревонсуо 2013, с. 107–109].

А. Ревонсуо наголошує, що сутність самосвідомості полягає у рефлексивному усвідомленні, в якому відбувається

співвідношення уявлень про себе з попереднього досвіду (знання про себе) та сприймання себе «тут і тепер» (ситуативне усвідомлення свого тіла, відчуттів, думок, емоцій та особистості загалом). Отже, в рефлексивній свідомості обидва компоненти взаємодіють і породжують самосвідомість як результат поєднання актуальної самопрезентації («я існую тут і тепер») та автобіографічної пам'яті («я існував колись і десь»). Можна стверджувати, що самосвідомість забезпечує для суб'єкта ідею його існування як суб'єктивне продовження свого буття у часі та просторі. Якщо немає хоча б одного з компонентів самосвідомості, жодного усвідомлення себе в процесуальному плані у суб'єкта не відбудеться («я існую тоді, коли порівнюю себе протягом певного часу») [там само, с. 114–117]. Можливо, саме тому С. Рубінштейн говорив, що суб'єкт – це «спосіб існування», який має дорефлексивний та рефлексивний рівні.

А. Ревонсуо є представником емерджентного матеріалізму і вважає, що ніякого «Self» не існує: є лише вищі рівні біологічної організації мозку, тобто ієрархія феноменальних (ментальних) рівнів, в якій феномен вищого рівня виникає з феноменів нижчого рівня [там само, с. 313]. При цьому вчений наголошує, що сучасна наука майже нічого не знає про вищі рівні, а тому «Self» можна зрозуміти лише гіпотетично: як феноменальне утворення, як «внутрішню присутність», що включає образ свого тіла (Самість) і знаходиться в центрі іншого утворення – віртуальної моделі світу, у «світі для мене». При цьому А. Ревонсуо, порівняно з Р. Ассаджіолі, вважає, що усвідомлене Я як «внутрішня присутність» існує в сновидіннях. На прикладі явища люцидних сновидінь та за результатами емпіричних досліджень (А. Ревонсуо, К. Валлі) було допущено, що свідоме Я існує незалежно, тобто поза станом бадьорості, без зовнішніх чинників, у так званому «мозку, що бачить сновидіння» (можливо,

ця гіпотеза у термінах психосинтезу стосується поняття надсвідомого, а не свідомого Я). Аналогічну думку про постійність Я, незалежно від актуальних психічних станів, підтримують також М. Пелеррен та М. Брес [Пелеррен, Брес 2004, с. 36–37].

Спробу дослідити фактичне існування надсвідомого Я було здійснено Е. Хільгардом у 70-х роках минулого століття в експериментах із навіяною глухотою. Здоровим людям навіювали в гіпнотичному стані, що вони глухі і постекспериментальні інтерв'ю засвідчували, що в трансі вони нічого не чули. Якось під час експерименту один із дослідників наважився запитати піддослідних, чи існує в їхній психіці така «інстанція», яка все ж таки може сприймати на слух звукові стимули, незважаючи на те, що в цей час вони не здатні чути. Досліджувані дали ствердну відповідь за допомогою мимовільних рухів пальцями (на правій руці – відповідь «так», на лівій – «ні»). Згодом вчені повторили експеремент, замінивши навіяну глухоту на больову анестезію (Г. Остер). При цьому свідоме Я за допомогою автоматичного письма «відповідало», що больового відчуття немає, а надсвідоме Я «фіксувало» біль [Кучеренко 2013, с. 72–73]. Саме так Е. Хільгард на основі ідей П. Жане довів, що у кожної людини є «внутрішній спостерігач», який постійно все фіксує у будь-яких станах – під час сну, в стані бадьорості, під наркозом, у непритомному стані. Це явище було названо неодисоціацією за Е. Хільгардом. Однак критики вважали, що існування «внутрішнього спостерігача», тобто надсвідомого Я, є лише результатом навіювання внаслідок застосування гіпнозу. Так само гіпнотерапевтам закидають формалізм у трактуванні ними несвідомого як частини психіки, пояснюючи, що це наслідок сугестії. Тобто як тільки клієнт приймає навіювання про те, що його несвідоме існує, воно «з'являється», а фактично такого явища немає. По-

дібна критика суперечить очевидним фактам про те, що більша частина психічного функціонування особистості здійснюється поза участю свідомого контролю, тобто несвідомо, автоматично [Гінзбург 2008, с. 54].

Е. Хільгард відповідав на критику просто: він вважав, що в трансовому стані свідома та несвідома підсистеми психіки діють ізольовано. Ось чому під час сеансів психосинтезу можливо досягти дисоціації, коли свідоме «Я» лише фіксує прояви надсвідомого Я, тобто «внутрішнього спостерігача» особистості клієнта. Наприклад, дисоціація має місце під час спонтанної візуалізації за Ле Кроном з метою виявлення причин негативного емоційно-поведінкового симптому: свідоме Я подумки «формулює» закриті запитання, а надсвідоме Я «відповідає» за допомогою ідеодинамічних рухів пальців, які свідомо не контролюються (це явище називається ідеомоторним феноменом) [там само, с. 6].

Іноді самосвідомість ототожнюють з «Я-концепцією», що є помилковим, оскільки потенційно можна усвідомити лише певний образ Я, тобто конкретний зміст «Я-концепції». Знання про себе, які О. Леонтьєв включав у структуру самосвідомості, можуть бути усвідомлені саме в образах Я (реального, ідеального, динамічного, дзеркального, фантастичного) [Степанов 2011, с. 54]. Оскільки ці образи різні, то найважче дослідити власне процес їх усвідомлення (що означає «усвідомити образ свого Я»?).

Очевидно, що «Я-концепція» – це образне уявлення про свою особистість, що має оцінно-афективний зміст, який у процесі самоусвідомлення постійно змінюється в залежності від актуальних (ситуативних) змін у рефлексивній свідомості, на чому наголошував А. Ревонсуо. Зазначимо, що в образах «Я-концепції» відображається суб'єктивне уявлення про себе як особистість, а не суб'єктність, адже особистість – це результат соціальної активності, соціалізований суб'єкт, а суб'єктність –

це здатність бути суб'єктом безвідносно до особистісних утворень. Основна ознака особистості – це її соціально детермінована природа (ролі, маскування), в той час як суб'єктність має здатність до самодетермінації, відповідником якої в психосинтезі виступає воля. При цьому суб'єктність є центральною саморегульованою підсистемою особистості, її Самістю, її Я [Поссель 2000].

Розглянемо, як у психосинтезі вирішується проблема співвідношення самосвідомості та «Я-концепції».

У теорії психосинтезу ідентифікація Я з мало усвідомлюваними образами Я (субособистостями) розглядається як хибна. Її можна подолати завдяки практиці розототожнення, коли клієнт переживає стан роз'єднання свідомого Я з образами хибних ідентифікацій (суб'єкт і об'єкт самосвідомості в дисоційованому стані суб'єктивно переживаються як різні феноменальні явища). Іншими словами, розототожнення – це рефлексивний акт, який структурується завдяки інтроспективному аналізу своїх субособистостей. Головними чинниками досягнення такого рівня самоусвідомлення є уява, навіюваність та світоглядні установки клієнта. В такому випадку свідоме Я – це активний внутрішній спостерігач, що не тільки фіксує, але й може змінювати мало усвідомлювані елементи особистості. Так виникає автотрансформація клієнта, коли суб'єктом терапії виступає його свідоме Я, а об'єкт терапії (субособистість) знаходиться в «полі свідомості» і згодом стає ресурсним утворенням для самореалізації, хоча спочатку його «кваліфікують» негативно – як несвідоме явище, що обмежує розвиток особистості. Тобто психосинтез спрямований на научіння клієнта навичкам автотрансформації як передумови самореалізації (іноді це називають аутопсихосинтез).

У роботі над досягненням бажаної мети (ідеальної моделі самореалізації), клієнт так само може керуватись

свідомим Я, а не субособистісними установками, оскільки це дає можливість усвідомити себе безвідносно до психологічного часу і простору, в межах яких формується будь-який образ Я, зокрема ідеальний. Переживання Я дозволяє здійснити вольовий вибір стратегії самореалізації, яка позбавлена особистісних стереотипів, представлених в образах Я.

Р. Ассаджіолі розумів поняття ідеальної моделі як процес побудови *реальної та досяжної* моделі самореалізації особистості клієнта замість тих, які вже сформовані, але не мають цих якостей (хибні ідентифікації себе в майбутньому). Це саме те, якою може стати людина насправді [Ассаджіолі 2008, с. 205–206]. Вчений виокремлював інтровертовані та екстравертовані ідеальні моделі: перші тяжіють до особистісної гармонізації, другі стосуються певної сфери діяльності.

Насамперед, у процесі терапії клієнту необхідно допомогти розототожнитись з тими моделями, що заважають усвідомити реальне Я, яке потенційно може реалізувати себе надалі. Як правило, таке розототожнення відбувається на заключних етапах із застосуванням елементів зображувальної діяльності, спрямованої та спонтанної уяви [Йоманс 1997; Малкіна-Пих 2004; П. Феруччі 1992].

До хибних ідентифікацій належать:

- моделі, у яких ми переоцінюємо чи недооцінюємо себе (позитивний та негативний образ Я);
- ідеальні та недосяжні моделі (образ ідеалізованого Я);
- моделі, за якими ми хочемо, щоб нас сприймали в значущих міжособистісних стосунках інші люди (соціальні маски, захисні образи Я);
- моделі-проекції, за якими ми знаємо, як саме нас сприймають інші (позитивні та негативні проекції);
- моделі-очікування, за якими інші щось від нас чекають на майбутнє (позитивні та негативні установки);

• неусвідомлені моделі-образи, які сформовані іншими людьми про нашу особистість (різні образи Я, які хибно сприймаються нами як істинні на основі ставлення інших людей; внутрішні об'єкти).

Р. Ассаджіолі радив обережно застосовувати «агресивний підхід» у роботі з клієнтом, який постійно ототожнює себе з недосяжними моделями, а також уникати нав'язування психотерапевтом власного бачення його «Я-концепції» [Ассаджіолі 2008, с. 209].

У нашій психотерапевтичній практиці були випадки тотальної ідентифікації клієнтів з посадою, спортивною фігурою, красою зовнішнього вигляду, інтелектуальними здібностями, матеріальними благами, подорожами, сексуальністю, роллю жінки чи чоловіка в шлюбі. Для більшості первинний запит стосувався реалізації в майбутньому саме цих ідентифікацій безвідносно до усвідомлення їх часто травматичної природи та смислу. Згодом клієнти поставили за мету досягти такого переживання Я, яке б відповідало суб'єктивним критеріям переживання щастя, оскільки те, що спочатку здавалось цінним та головним, поступово втратило смисл як кінцевий результат самореалізації. Завдання терапії трансформувались клієнтами в напрямку від зовнішньої мотивації до внутрішньої (див. підрозділ 3.2), від хибних моделей самореалізації до потенційно можливих.

Отже, в психосинтезі аналогами до поняття «Я-концепції» виступають терміни «субособистості» та «ідеальні моделі». Можна стверджувати, що перший рівень самосвідомості пов'язаний з пізнанням усвідомлених і мало усвідомлених образів особистості, а другий – з пізнанням суб'єктності через досвід переживання індивідуального буття. Це дозволяє здійснити психосинтез як самоінтеграцію особистості навкого Я у його особистісному та суб'єктному вимірах.

Узагальнюючи вище зазначене, ми вважаємо, що свідоме та надсвідоме Я є феноменальними рівнями самосвідомості особистості, які найважче дослідити емпірично, а тому про них можна стверджувати гіпотетично – з метою реалізації психотерапевтичних завдань у практиці психосинтезу. Водночас, пропоновані рівні дають можливість емпірично дослідити якісні зміни у процесуальному компоненті самосвідомості внаслідок поетапного застосування особистісного та духовного психосинтезу. Цей компонент є самоусвідомленням, в основі якого лежить переживання себе як суб'єктності, як свідомого Я. За допомогою цього переживання у дисоційованих трансових станах клієнт може осягнути надсвідоме, позаособистісне Я, що має симультанно-чуттєвий вияв у пізнавальній, емоційній та вольовій формах. Мова йде про інтуїцію, дивергентне мислення, емоційний інтелект, творче натхнення та особистісну саморегуляцію, що здійснюється на основі ціннісно-орієнтованої спрямованості на духовно-практичну самореалізацію. Саме за такими критеріями у формувальному експерименті можливо дослідити досягнення клієнтом вищого рівня самосвідомості внаслідок психосинтезу.

Явище свідомого Я включає подвійне буття, яким володіє та частиною якого є людська особистість. Тобто «бути суб'єктом» означає феноменально *володіти* моделлю світу, а *бути частиною* світу означає феноменально переживати присутність себе як «Self», як Самості, як «Я у світі». Таке переживання може відбуватись безвідносно до сформованих образів Я в «Я-концепції» особистості, тобто розототожнено. Психосинтетики це пояснюють тим, що свідоме Я – це лише «інструмент», за допомогою якого надсвідоме Я виявляє себе як постійно присутній «внутрішній спостерігач» у сфері несвідомого. Ця «внутрішня присутність» гіпотетично має місце, незалежно

від того, який рівень психічної активності переживає суб'єкт – стан бадьорості, трансу чи сну. Це означає, що вищий рівень самосвідомості дозволяє особистості пізнати та феноменально відчути свою суб'єктність безвідносно до часу і простору, які структурують свідомість як «внутрішню присутність тільки тут і тільки тепер».

Отже, перший рівень самосвідомості (свідоме Я) полягає в логіко-аналітичному усвідомленні своєї суб'єктності за допомогою просторово-часових меж, в яких формуються образи Я як образи особистості. Другий рівень самосвідомості (надсвідоме Я) характеризується чуттєво-симультанним переживанням свого існування безвідносно до змісту образів «Я» та рівня психічної активності суб'єкта.

2.2.2. Інструментальна та комбінована моделі

Інструментальна модель відображає свідоме Я та психічні процеси: відчуття, мислення, емоції-почуття, бажання-імпульси, уяву, інтуїцію та волю. Іноді цю модель називають функціональною.

К. Юнг визначив чотири основні психічні функції: відчуття, мислення, емоції та інтуїцію. В психосинтезі, окрім цих функцій, особливе місце відведено уяві та мотивації, яка включає бажання-імпульси та волю.

Бажання-імпульси – це динамічні спонукання до дії, до самовираження, «поштовх» до активності. Р. Ассаджіолі вважав, що вони переживаються як емоції, однак завжди мають динамічну енергію – спонукальну силу, яка тяжіє до Не-Я як *потреба чимось володіти* [Assagioli 1967]. При цьому воля залишається центральним механізмом свідомого Я, який координує та інтегрує всі зазначені процеси. Можливо тому К. Юнг зауважував, що термін «психічне» варто застосовувати тоді, коли йдеться

про «присутність волі». До речі, волю він розумів як психологічний факт ілюзорної свободи вибору, маючи на увазі «суб'єктивне переживання свободи», а не об'єктивний процес. К. Юнг розумів свободу волі як явище, обмежене необхідностями зовнішнього світу та полем свідомості у внутрішньому [Юнг 1997]. Р. Ассаджіолі допускав існування волі поза свідомістю.

Протиставляючи природу волі та бажань, Р. Ассаджіолі стверджував, що постійна протидія між ними – це нормальний «людський стан» [Assagioli 1967]. Сама ж воля як центральне явище в психосинтезі виражається у двох полярностях – «чоловічій» та «жіночій». Перша має активну, організуючу, регулюючу, та довільну форму, а друга – пасивну, спонтанну, таку, що підтримує інші процеси і полягає у вмінні приймати все так, як є [Пеллерен, Брес 2004, с. 39–41].

Якщо базова модель психічного визначає загальну методологію, то інструментальна – спеціальну методологію психосинтезу як у практичній, так і дослідницькій сферах. Ця методологія має виключно розвивальну мету і найбільш вдало застосовується в педагогіці. Наприклад, у понад ста працях Єви Бялек з Інституту психосинтезу (Польща) психосинтез розроблено як методологію процесуального компоненту освіти – едукації.

Саме на розвиток «усіх психічних функцій у збалансованих пропорціях» потрібно спрямувати застосування психосинтезу в освіті. На цьому наголошував Р. Ассаджіолі у своїй відомій статті «Нотатки про освіту», яка перекладена українською в мережевому міждисциплінарно-методичному журналі «Паддхаті» (випуск 1 за 2012 рік).

У літературі з психосинтезу інструментальна модель схематично проілюстрована як «зірка психосинтезу» (див. рис. 2.6).

1. Відчуття.
2. Емоції-почуття.
3. Імпульси-бажання.
4. Уява.
5. Мислення.
6. Інтуїція.
7. Воля.
8. Свідоме Я.

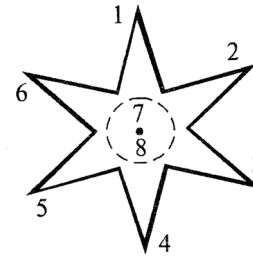


Рис. 2.6. Інтрументальна модель психічного за Р. Ассаджіолі

На нашу думку, до цієї моделі варто було б додати процеси уваги та пам'яті (запам'ятовування, зберігання, згадування, впізнавання, забування). Вони забезпечують цілісне функціонування всієї системи як пізнавальних, так і емоційно-вольових процесів. Крім того, увага як психічний процес лежить в основі більшості психосинтетичних вправ і не може оминати «зіркову схему». Саме увага, на думку П. Гальперіна, організовує всі інші психічні процеси і є самостійним психічним актом розумового контролю.

Процедура психосинтезу спрямована на вольову інтеграцію всіх шести процесів завдяки посиленню усвідомлюючої та регулятивної природи Я. Тому інструментальна модель *дозволяє розвинути* всі ресурсні можливості особистості, починаючи з беспосереднього відчуття й сприймання, та закінчуючи абстрактним мисленням і чутливістю до надсвідомого осягнення, тобто інтуїції. Це відбувається виключно за потребою, коли такий цілеспрямований розвиток включений у запит клієнта або передбачається в ньому (психолог може допомогти клієнту розвинути інтуїцію за бажанням або опосередковано – в процесі навчання самогіпнозу).

Об'єктивно ця «зірка» *ніколи не має* однакових за розміром кутів та відрізків за довжиною: у кожної кон-

кретної людини вона має викривлену форму, оскільки один процес може переважати над іншим. Наприклад, коли уява краще розвинена за мислення, то людина схиляється більше до мрій, ніж до раціонального осмислення майбутнього. Коли негативні почуття переважають над уявою, людині важко прогнозувати альтернативні емоції та стани, щоб зрозуміти, до чого вона прагне (як саме вона буде емоційно переживати свій бажаний результат).

У наведених прикладах мова йде про відносно сталі й водночас різні рівні розвитку психічних функцій. Саме «такими» можуть бути клієнти психолога. Однак ситуативно ці функції у них постійно змінюються, а з віком їх розвиток завжди гетерохронний. Отже, «рівнобічна зірка» – це лише недосяжний еталон, в якому центральна функція (воля) скеровує всі інші – периферійні.

Інструментальна модель ілюструє взаємне доповнення якісно полярних функцій психічного. Саме принцип полярності та доповнюваності лежить в основі функціонування волі, яка в цій «зірці» виконує роль «диригентської палички».

Французькі психологині Моніка Пеллерен та Мішлін Брес у своїй книзі «Психосинтез» пишуть про «зірку» так: «Функції розташовані не випадковим чином і хоча здається, що вони протиставлені одна одній (наприклад, відчуття – інтуїції), вони водночас доповнюють одна одну. Інтуїція, яку ми отримуємо за допомогою органів чуття, розширює нашу свідомість і за допомогою волі відкриває нам внутрішній зір, надчуттєве розуміння, яке і називається власне інтуїцією. Емоції ніби протидіють інтелекту. Іноді багатьом емоційним та чуттєвим людям важко «зберігати розумну поведінку», в той час як деякі інтелектуали відмовляють собі у вираженні почуттів. Однак і тут можна віднайти деяку доповнюваність завдяки втручанню волі. Оскільки, якими б слабкими вони не

були, емоції дають життєву енергію, в той час як інтелект забезпечує, пов'язує емоції з життям і робить ситуацію більш ясною. Імпульси, що спонукають нас до дій, знаходяться на полюсі, протилежному уяві, яка під керівництвом волі може реалізуватись у творчості» [Пеллерен, Брес 2004, с. 41].

Головним досягненням Р. Ассаджіолі в розробленні цієї моделі ми вважаємо те, що він виокремив шість функцій, які в терапевтичному процесі ми називаємо *«інструментами вираження Я»*. Він трактував їх як «канали зв'язку між внутрішньопсихічною реальністю та явищами світу» [Пеллерен, Брес 2004, с. 39]. Саме ці функції опосередковують внутрішній та зовнішній світ особистості, але в практиці надання психологічної допомоги достатньо звернути увагу на три.

Основними «функціями», які дозволяють клієнту усвідомити себе як Я в практиці розототожнення, ми вважаємо:

- «переживання мислення» у формі внутрішнього діалогу (роздумів), спогадів та мрій;
- «переживання почуттів» як актуальних, попередніх та бажаних емоційних станів та реакцій;
- «переживання тілесності» як статичного та динамічного перебігу кінестетичних відчуттів, точніше сприймань.

Безумовно, що процес усвідомлення названих «переживань» *завжди здійснюється опосередковано* – завдяки уяві, в якій клієнт формує образи свого мислення, почуттів та тіла. Саме ці образи стають об'єктами спостереження. Образи об'єктів спостереження стають об'єктами рефлексії, в якій вони змінюються завдяки волі.

Відповідно до вище названих положень (вони деталізовані в підрозділі 2.1), у психосинтезі клієнт спостерігає за образами переживань та рефлексує їх. Образи завжди пристрастні, тому вони також *переживаються*, тобто стають *реальними для Я*, яке може розототожнюватись і ототожнюватись з ними.

Розототожнення можна зрозуміти так: «Якщо я спостерігаю за тілом, мисленням чи почуттями, то Я – це той, хто спостерігає. Тобто Я – це не тіло, але у мене є тіло. Я – це не почуття, але в мене є почуття. Я – це не мої думки, але в мене є думки». Майже однаковими словами цю думку висловлюють у своїх працях М. Браун, М. Д'ячук, Т. Йоманс, Дж. Рейнуоттер, Дж. Томас, П. Феруччі та інші автори. Словосполучення «у мене є» означає, що клієнт відкриває для себе Я без «інструментів самовираження», тобто в процесі спостереження за їхніми образами. Усвідомлюючи, що це лише образи, клієнт включається в процес рефлексії.

Змінюючи образи «інструментів самовираження» в рефлексивному процесі, він може пережити (читайте оживити) Я як «переживання самого себе», як екзистенцію вищого порядку, як Самість. Іншими словами: «Якщо я переживаю себе як Я окремо від інших функцій, то *у мене є воля обирати* різні переживання і впливати на них, змінюючи їх перебіг та функціонування загалом». З цього приводу ще сто років тому видатний російський психолог О. Лазурський зауважив: «...багато психологів визнають, що вольове зусилля є однією з найважливіших умов тих змін, що відбуваються в свідомості; деякі ж вважають, що можливо піти далі, стверджуючи, що вольове зусилля є *причиною* цих змін» (курсив Лазурського) [Лазурський 1915, с. 292].

Варто зауважити, що людина, яка ототожнює себе з певним процесом (а не з його *проявом*), не може використовувати цей процес, оскільки він використовує її [Гілліген 2011, с. 49]. *Ототожнення з проявом процесів (функцій)* – це ототожнення з переживаннями, які вже відрефлексовані в образах, як «інструменти вираження Я». Іншими словами, така людина усвідомлює різницю між Я та, наприклад, процесом емоційної реакції, в якій Я виражає себе. Тобто Я – це не емоція та не образ її прояву; це те, що

може змінити цей образ для ототожнення з ним у майбутньому. Зміна цього образу, як було зазначено попередньо, може здійснюватись цілеспрямовано чи спонтанно.

Перебіг процесів ототожнення та розототожнення з «інструментами самовираження» вимагає постійної гнучкості, в якій не може бути крайнощів. С. Гілліген пише: «...уявіть собі людину, яка встановила для себе тверде правило бути розумним (і, отже, не бути нерозумним). У неї сильна мотивація поводитись так, щоб підтверджувати це, водночас за будь-яку ціну уникаючи поведінки, яка б могла стати приводом для сумніву. Тому вона не схилятиметься до експериментування з такими видами поведінки, результат яких неясний, і, отже, загрузне в звичному образі думок і дій, симулюючи розумність. Це, зрозуміло, неминуче не дозволить їй проявляти розумність, оскільки такий процес вимагає незалежності, спонтанності й творчості. Звичайно, така людина може діяти «інтелектуально», проте в кращому випадку це буде лише жалюгідна імітація». Отже, як зауважує С. Гілліген, «творчий потенціал будь-якого інструменту дорівнює його руйнівному потенціалу». Ефективність інструментів (у нашому випадку, «інструментів самовираження») залежить від того, як до них ставиться та як їх застосовує Я [Гілліген 2011, с. 49].

С. Гілліген інструментом називає несвідоме загалом. На думку гіпнотерапевта, суб'єкт свідомості може виражати позитивне чи негативне ставлення до несвідомого, що й визначає цінність чи небезпеку такого «інструменту». В психосинтезі мова йде про різне самовираження Я через різницю у функціях (процесах, «інструментах») нижчого або вищого несвідомого, про що йтиметься в підрозділі 2.3.

Базова та інструментальна моделі психічного в зарубіжній психології часто виступають як окремі емпіричні моделі в науково-прикладних дослідженнях [Appel 2014;

Brode 2014; Firman, Gila 2004; Meriam 1994]. Часто вони поєднуються в єдину модель, яку ми вважаємо найбільш вдалою та зручною для представлення концепції психосинтезу (на рисунку 2.7 представлено обидві моделі в схематичному поєднанні).

У комбінованій моделі психічного відображено тісний взаємозв'язок свідомого та несвідомого: всі психічні процеси мають свою «межу переходу» з поля свідомості до середнього несвідомого і навпаки. Але ця «межа», яку можна назвати порогом усвідомлення, досить умовна. На цьому наголошував О. Лазурський, виходячи з досить механістичних позицій: «...немає і не може бути різкої межі між свідомими і несвідомими переживаннями» [Лазурський 1915, с. 47]. Це означає, що природу психічних процесів неможливо дослідити тільки як прояв свідомості, або тільки як прояв несвідомого: всі вони певним чином інтегрують, ці «два відділи психічного життя», між якими відбувається «постійне сполучення» [Там само, с. 48].

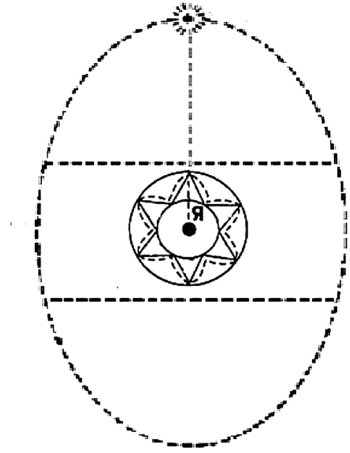


Рис. 2.7. Комбінована модель психічного в концепції психосинтезу

Відомий психолог Д. Майерс у своїй праці «Інтуїція. Можливості та небезпеки» (2010) стверджував, що наші відчуття, мислення, пам'ять та установки діють на двох рівнях – свідомому та неусвідомлюваному. Перший рівень ми звикли називати довільністю, другий – мимовільністю. Вчений вважає, що відкриття «паралельної обробки інформації» (мимовільної та довільної) є одним із найважливіших у психологічній науці за останнє десятиріччя.

Дослідження «паралельності» процесів пам'яті та самооцінки довели, що людина має експліцитну (свідомо виражену) та імпліцитну (приховану, неусвідомлювану) самооцінку та спогади про себе [Kitayama, Karasawa 1997; Ейестад 2014]. Лауреат Нобелівської премії Даніель Канеман у роботі «Думай повільно... Вирішуй швидко» (2017) проаналізував єдність свідомого та несвідомого на прикладі процесу мислення, обстоюючи його дворівневість.

Вище зазначене дозволяє нам зробити висновок про те, що немає сенсу розвивати у дитини засобами педагогіки пізнавальні чи емоційно-вольові процеси, не враховуючи принцип єдності свідомого та несвідомого.

Проведений нами теоретичний аналіз засвідчив, що Р. Ассаджіолі застосовував запозичену у З. Фройда, К. Юнга, К. Роджерса та деяких інших психологів термінологію, але мав на увазі зовсім інший зміст запропонованих ними понять. При цьому саме Р. Ассаджіолі *першим* увів у психологію поняття «субособистість» [Ключніков 2014, с. 59] і розвинув його як одне із центральних у терапевтичному психосинтезі.

Субособистісна модель орієнтує психолога у *методології психотерапії*, оскільки дозволяє будь-який запит клієнта спроектувати через автономні психічні утворення – субособистості. Це спеціальна методологія, яка полягає у застосуванні відповідних технік та вправ у роботі над аналізом, трансформацією, регуляцією та інтеграці-

єю субособистостей. Саме субособистості є проблемними та ресурсними моделями прогресивних змін (розвитку) клієнта в практичному психосинтезі (про це йтиметься детально в підрозділі 2.3).

Субособистісну модель та її аналоги застосовують у таких напрямах медичної та немедичної психотерапії, як клінічний гіпноз (Ф. Аппель, Майкл Браун), нейро-лінгвістичне програмування (Р. Ділтс, М. Д'ячук), трансактний аналіз («его-стани» за Е. Берном), гештальтерапії («частини» за Ф. Перлзом), еріксонівський гіпноз (інтегративна гіпнотерапія Л. Кроля), арт-терапія, піскова терапія (Н. Бічер-Мур, М. Вебер, Р. Ремен) у технології «Voice Dialogue» («діалог голосів» за С. Стоун та Х. Стоун), у системній сімейній терапії субособистостей (Р. Шварц), у схематерапії (А. Арнц, Ґ. Якоб) у процесуальній психотерапії співзалежностей (Б. Уайнхолд, Дж. Уайнхолд), у психологічній реабілітації постраждалих внаслідок війни та психотерапії залежних і ВІЛ-інфікованих (Б. Лазоренко).

Сьогодні класичний психосинтез перебуває на черговому етапі модернізації, що пов'язано з культурно-історичними умовами адаптації методу в різних країнах (наприклад, психосинтез в Індії безперечно відрізняється від особливостей його застосування в США чи Європі). Також варто пам'ятати, що лікарі, психологи, педагоги, коучі, консультанти, тренери та викладачі мають дещо відмінні уявлення щодо психічного, оскільки реалізовують різні професійні завдання.

2.3. Рівні несвідомого та явище спліттінгу

У концепції психосинтезу Р. Ассаджіолі увібрав ідеї З. Фройда, К. Юнга, П. Жане та їхніх послідовників, тому він широко використовував понятійний апарат психоаналізу для пояснення стуктурних компонентів психіч-

ного [Яблонко 2008, с. 61]. Однак, їх трактування було і залишається досить відмінним від поглядів представників класичного (психодинамічного) напряму психотерапії. Саме у психосинтезі індивідуальне несвідоме було вперше представлено у структурі внутрішнього світу людини на трьох рівнях – нижчому, середньому та вищому.

2.3.1. Нижче несвідоме

Нижче несвідоме включає весь зміст несвідомого, який описали З. Фройд та К. Юнг, однак до нього входять нові компоненти. До нижчого несвідомого належать:

- найпростіші форми психічної діяльності, які регулюють тілесні зміни, зокрема фізіологічні процеси, органічні, статичні та кінестетичні відчуття;
- основні потяги, інстинктивні спонукання, потреби;
- різноманітні несвідомі комплекси, що мають сильний емоційний заряд;
- образи сновидінь, кошмарні сновидіння і фантазми;
- емоційно забарвлені спогади відносно далекого і близького минулого;
- витіснений зі свідомості спадковий та набутий досвід;
- нижчі неконтрольовані парапсихічні процеси;
- деякі патологічні явища (фобії, манії, нав'язливі ідеї і бажання, параноїдальні галюцинації).

Новими елементами нижчої частини несвідомої сфери особистості, за Р. Ассаджіолі, є фантазми і парапсихічні процеси.

Фантазми – це уявлювані переживання, яких зазнає особистість у процесі здійснення своїх істинних бажань і потягів. Але вони, виконуючи захисну та витісну функцію, проявляються як ілюзорне справдження цих потягів і бажань. У дослівному перекладі фантазми – це примари, тобто метафоричне здійснення бажань. Зміст фантазмів

може бути різним: одухотворені чи неодухотворені речі та явища (віра у прикмети, у привиди, в дію оберегів), інші люди, їх думки, поведінка (наврочення, прокляття), соціальні дії (змова, суцільне висміювання) тощо.

Найпоширенішими фантазмами є здійснення типових дій та вчинків, спрямованих на задоволення домінуючих прихованих бажань, які насправді не задовольняються, а лише переживаються як такі, що ніби-то задоволені. Як правило, людина переживає таке уявне задоволення несвідомо та циклічно. Це неусвідомлювані бажання, які мають захисну природу і втілюються завдяки стереотиповій активності як субособистості, про що йтиметься далі.

Парапсихічні процеси – це психічні явища, що виникають у нижчому несвідомому на надчуттєвому рівні відображення навколишнього світу як екстрасенсорні сприймання. Ці процеси виникають поза вербальними впливами та поза абсолютними порогами відчуттів, які забезпечені психофізіологічними механізмами органів чуття людини. Іноді парапсихічні процеси називають підпороговим Я. Їх досліджували У. Джеймс, О. Лодж, Г. Желей, Дж. Райн та інші вчені – сучасники Р. Ассаджіолі. Було висунуто припущення, що явища телекінезу, екстрасенсорного сприймання та телепатії стосуються саме нижчого несвідомого [Ассаджіолі 2008, с. 22].

К. Уілбер нижчий рівень несвідомого називає доособистісним [Wilber, 1999, p. 332]. Іноді його називають імпульсивним або інстинктивним несвідомим [Пеллерен, Брес 2004, с. 38].

У терапевтичному психосинтезі нижче несвідоме іноді називають «підвалом у будівлі». Тут зберігається весь витіснений психотравматичний досвід особистості, починаючи з її народження. Саме «в підвалі» несвідомого «утримуються» почуття провини, сором,

тривожність, страхи, фобічні тенденції, прихована та відкрита агресія, образи, різні емоційно-поведінкові стереотипові реакції та негативні звички. Ці приховані патерни у ставленні до світу мало усвідомлюються клієнтом, а тому проявляються в буденному житті автономно, руйнуючи гармонійність стосунків та знижуючи здатність до саморегуляції.

2.3.2. Середнє несвідоме

Зміст **середнього несвідомого (підсвідомості)** можна порівняти з передсвідомістю за З. Фройдом. К. Юнг визначав цей компонент як особистісне несвідоме, як «сукупність тих психічних процесів і змісту, які **самі собою** можуть досягнути свідомості, більшою мірою уже й досягли її, але через свою несумісність з нею зазнали витіснення, після чого наполегливо утримуються нижче порога свідомості» [Юнг 1991, с. 282].

У змісті середнього несвідомого Р. Ассаджіолі виділяє такі психічні явища:

1) підсвідомий аналіз того, що здійснюється або може здійснюватись «тут і тепер»;

2) засвоєння індивідуального досвіду особистості, починаючи від народження;

3) неусвідомлювані розумові операції та уявлення щодо вирішення повсякденних життєвих і практичних завдань тощо.

Отже, в підсвідомості зароджуються, розвиваються та дозрівають процеси і результати буденного мислення та уяви, які зберігаються у ньому як оперативна пам'ять, автоматичні навички, динамічні стереотипи тощо.

Підсвідомість – це «сховище» тих елементів поля свідомості, які в даний момент не усвідомлюються Я і зберігаються в «режимі очікування» як «непорушний запас», який застосовується як тільки виникає нагальна потреба.

Деякі теоретики психосинтезу вважають, що саме у середньому несвідомому функціонують субособистості клієнта, які формуються і накопичуються протягом життя як автономні підструктури особистості (Е. Джила, Дж. Фьорман). Однак це не одностайна думка.

У терапевтичному психосинтезі середнє несвідоме метафорично називають «поверхами чи приміщеннями в будівлі». Так, весь життєвий досвід особистості можна представити у вигляді вікових періодів, коли на першому поверсі живе дитинство, на другому – підлітковий вік та юність, а вище – дорослість. Проте це не означає, що символ будівлі обов'язково повинен передбачати два чи більше поверхів та асоціюватись з віком. Терапевт допомагає клієнту дослідити цей рівень несвідомого в усіх можливих проявах – починаючи від «дверей», за якими щось сталось у недалекому минулому, і закінчуючи «неприбраними кімнатами», в яких лишились сліди давніх психотравм, що зберігаються в «підвалі».

Якщо у нижчому несвідомому клієнт може встановити причину психотравми та емоційне тло, на якому вона виникла, то у середньому несвідомому він може визначити лише когнітивні та поведінкові паттерни, що закріпились як захисна модель на травмуючий досвід. Саме цю модель і називають субособистістю. Як правило, названі паттерни супроводжуються переживанням зовнішніх емоцій, що лише маскують приховані – справжні почуття.

2.3.3. Вище несвідоме

Вище несвідоме називають також надсвідомим, суперсвідомістю. У цьому компоненті несвідомого зароджуються вищі форми інтуїції та натхнення – процеси художньої, наукової, філософської та поетичної творчості. Тут знаходиться джерело таланту, гуманістичних, альтруїстичних і героїчних спонукань.

Воно називається вищим несвідомим, бо його зміст виходить за межі особистісного досвіду, який накопичується у процесі життєдіяльності (в середньому несвідомому).

У вищому несвідомому можуть виникати стани просвітлення, спостережливості й екстазу. Ця частина психічного функціонує як совість, як моральний ідеал (Над-Я за З. Фройдом), як джерело креативності (колективне несвідоме за К. Юнгом).

Р. Ассаджіолі вважав, що у надсвідомості латентно зосереджуються вищі парапсихічні функції (осяяння, інсайт, видіння, божественні откровення, доленості вчинки) та духовні енергії, які породжують духовні потреби та потяги особистості, а також допомагають встановити її життєві смисли та цінності.

Вище несвідоме «не відчуває» страхів чи болю: воно переповнене почуттями блаженства, радості, ейфорії, характеризується переживанням трансперсонального існування та мудрістю.

Практично прояви вищого несвідомого клієнт може пережити у змінених (трансових) станах свідомості в результаті застосування психологом методу гіпносугестії, символдрами, медитування.

Відомий майстер театрального мистецтва К. Станіславський вперше застосував поняття «надсвідоме» для позначення вищого етапу творчого процесу, який відрізняється від свідомих та несвідомих компонентів [Станіславський 1983, с. 416].

Явище надсвідомого досліджував російський академік П. Сімонов (1980), маючи на увазі механізм творчої інтуїції. Це така психічна активність, яка детермінується не попереднім досвідом, а майбутніми потребами, а тому вона має вторинне відношення до теперішнього та рекомбінації попередніх вражень. Надсвідоме, на думку П. Сімонова, за жодних умов не контролюється свідомістю та волею. Надсвідома активність завжди спрямована

на створення нового. Це поява принципово нової інформації, яка не пов'язана із засвоєною раніше.

Болгарський вчений-сугестолог Г. Лозанов всю сферу несвідомого називав парасвідомим і виділяв у ньому «неусвідомлений бік креативності, що включає інтуїцію та натхнення» [Лозанов 1978, с. 15].

У терапевтичному психосинтезі вище несвідоме метафорично називають «горище в будівлі». Воно перебуває «над особистістю», «над свідомістю», – це те, що може бути потенційним, до чого може прагнути клієнт, розширюючи свій досвід.

Внаслідок психосинтезу людина може «піднятись вгору», щоб звідти більше побачити і віднайти потрібні ресурси (в інших приміщеннях, поза будівлею тощо). Саме «на горищі» можуть зберігатись важливі, особистісно та соціально значущі, «предмети і речі» духовної самореалізації (символи). При цьому мова йде про колись нереалізований потенціал, який був витіснений у надсвідомість в зв'язку з травмуючими обставинами.

2.3.4. Модель спліттінгу в психотерапії

Психічне середовище, що оточує особистість, Р. Ассаджіолі назвав «колективним несвідомим», запозичивши цей термін у К. Юнга. До нього належать примітивні архаїчні структури та вища діяльність надсвідомого характеру [Смолова 2008, с. 14].

На рис. 2.1 колективне несвідоме зображено у вигляді овалу, який розмежовує внутрішній світ особистості від навколишнього середовища своєрідною «мембраною» (позначено цифрою 7). Р. Ассаджіолі, пояснюючи його роль, підібрав саме термін «мембрана», через яку, подібно до клітинної мембрани, забезпечується постійний активний обмін між організмом і клітиною. В цьому порівнянні мова йде про соціальний організм, а під кліти-

ною розуміємо власне особистість. Процеси обміну між особистістю і соціальним середовищем він назвав «психічним осмосом». Це поняття взято з хімії та біології, де осмос – явище проникнення розчину через напівпроникну перегородку.

С. Ключніков описав три рівні колективного несвідомого за аналогією до індивідуального. Однак, автор досить умовно та метафорично роз'яснює зміст кожного рівня, не вдаючись до прикладного значення цієї ідеї в психотерапії [Ключніков 2014, с. 197–198].

Поділ індивідуального несвідомого також є умовним: це лише модель внутрішнього світу людини, яку ми застосовуємо для зручності. *Диференціація несвідомого на три взаємопов'язані рівні називається розщепленням або спліттінгом.* Цей процес відбувається протягом онтогенезу і долається завдяки розширенню зони середнього несвідомого до нижчих і вищих рівнів, як показано на рисунку 2.8. У цьому полягають проміжні завдання психосинтезу.

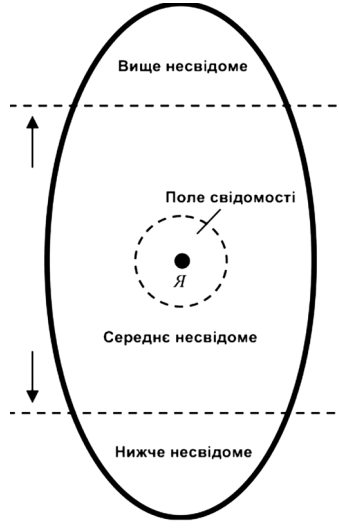


Рис. 2.8. Схема подолання спліттінгу в психосинтезі

Зародження ідеї диференціації психічного ми зустрічаємо у поглядах французького невролога П. Жане, який говорив про дві різні психіки, маючи на увазі несвідоме та свідоме. Саме його ідеї було покладено З. Фройдом у вчення про несвідоме. Слідом за П. Жане, Л. Виготський розробив вчення про нижчі і вищі психічні функції, зауважуючи на прогресивності їх розвитку в онтогенезі.

Р. Ассаджіолі першим висловив думку про те, що несвідоме не варто розглядати виключно з «нижчих» позицій – як травматично зумовлене явище. Свою думку він аргументував «недосконалістю» методу психоаналізу в клінічній практиці.

Запропонувавши ідею середнього та вищого несвідомого, Р. Ассаджіолі розробив терапевтичні засоби аналізу несвідомого як «досвідченої» та «одухотвореної» частини психічного. При цьому особливу увагу автор психосинтезу звертав на свідому саморегуляцію, закріпивши за поняттям Я роль суб'єкта «діалогу» з несвідомим на всіх його рівнях. Так Р. Ассаджіолі розвинув принцип єдності свідомого та несвідомого, який сьогодні активно впроваджують у глибинній психокорекції.

Р. Ассаджіолі зауважував, що вищі рівні несвідомого («сфери духовного життя») не виключають нижчі: вони базуються на них [Assagioli 1993, с. 197]. Ця думка нагадує відомі положення вчення про вищі психічні функції за Л. Виготським та ідею емерджентності психічного розвитку.

К. Соренсен, біограф Р. Ассаджіолі, розтлумачив вище названу думку таким чином: «Всі психосинтетики, роботи яких я досліджував, орієнтувались на три загальні рівні, відображені у яйцеподібній схемі. Таким чином, вони чітко розмежовували три вертикальні рівні особистості. Всі вони, за виключенням Дж. Фьормана та Е. Джили (Рассел), вірять у природне розгортання розвитку від нижчого несвідомого до середнього та вище – до транспер-

сонального несвідомого» [Sørensen 2008]. К. Соренсен мав на увазі роботи Діани Уітмор (2004), Уілла Парфіта (2006), Джина Харді (1996), П'єро Феруччі (1982) та Моллі Браун (2004, 2009). Таким чином, їх позиції збігаються з інтегральним підходом К. Уілбера, за яким стадії самореалізації мають прогресивний характер.

І. Стригін вважає, що механізм спліттінгу дуже простий: він полягає у витісненні зі свідомості травматичного змісту в нижче несвідоме, а потенційного, нереалізованого – у вище. При цьому клієнт психотерапевта існує ніби десь «посередині» цих двох світів. Розглянемо детальніше, як відбувається спліттінг.

Функція нижчого несвідомого надзвичайно важлива. Воно блокує травматичний зміст, витісняючи його зі свідомості часом на все життя. Це «сховище» первинної рани. Наприклад, жертвам катастроф нижче несвідоме не дозволяє згадати власне момент вибуху чи землетрусу, а мати, що втратила дитину під час пологів, може зовсім забути про те, що була вагітна.

Нижче несвідоме містить досвід, пов'язаний з небуттям: це тривога, страх знищення, почуття загубленості, самотності та ізоляції, втрати смислу, порожнечі, відчаю, сорому і провини, почуття своєї малоцінності. Витіснені переживання роблять нас сліпими до хворобливих, травматичних сторін нашого життя. Ми уникаємо чужого болю, щоб не відчути власного, хоча його неможливо усвідомити до кінця. Нижче несвідоме, таким чином, виконує не тільки охоронну функцію, але й не дозволяє нам переживати трагічне в буденному житті.

Якщо нижче несвідоме досягає свідомості, то ми відчуваємо те, що Дж. Фьорман назвав *«здивуванням від болю»*, коли раптово усвідомлюється біль, який ми постійно ховаємо від себе, не здогадуючись, що він у нас є [Стригін 2014].

У вище несвідоме витісняється те, що так і не було реалізовано в стосунках з людьми – співчутливість, сміливість, почуття свободи, співпраці та дружби, щедрість, вдячність, спокій, розуміння, терплячість, почуття піднесення, мудрість. Ці якості називають трансперсональними, оскільки оволодіваючи ними, ми розширюємо власні межі, ми транцендентуємось у них [Стригін 2014]. Колись ми прагнули до прояву цих якостей, але в стосунках з тими, на кого вони були спрямовані в поведінці та вчинках, наше Я не отримало схвалення. Саме так потенціал людини, її здібності та позитивні мотиви «зупиняються» у розвитку внаслідок того, що вони не були вчасно відображені з боку Інших.

Вище несвідоме потребує оживлення в процесі самореалізації засобами психотерапії. Усвідомлення вищого несвідомого Дж. Фьорман назвав *«здивуванням від радості»*, оскільки перед людиною відкриваються колись «поховані» таланти, креативність, чутливість, здатність до любові та добра.

Явище спліттінгу відбувається тоді, коли ми не відчуваємо прийняття, емпатії з боку найближчого оточення, особливо в ранньому дитинстві. Значущі люди несвідомо (інколи й свідомо) хибно відображають нас як добрих чи поганих, розумних чи дурних, талановитих чи нездар. Поступово (іноді й раптово) однобічне, неемпатійне ставлення призводить до втрати аутентичності нашого Я, поділяючи витіснені переживання на нижчі та вищі рівні несвідомого.

Досвід переживання неемпатійних ставлень формує уявлення про себе в системі «Я – Воно», яке позбавляє людину істинного Я: воно переживається ілюзорно – таким, яким його побачили Інші (точніше не побачили). Неемпатійне ставлення супроводжується заборонами, утисками, пригніченням, висміюванням, навішуванням

ярликів, а отже супроводжує формування хибних ідентифікацій – субособистостей, в яких надовго втрачається Я.

Емпатійні ставлення передбачають, що людину сприймають такою, якою вона є насправді, коли її істинне Я «відзеркалюється» в найближчому оточенні, що дозволяє пізнати себе аутентичного в системі «Я – Ти».

Як саме відбувається розщеплення у стосунках? Коли ми певним чином ставимось до людини, то у її несвідомому формуються об'єкти (центри) нашого ставлення, у співвідношенні з якими свідоме (особистісне) Я хибно себе відображає. Саме так формуються позитивні та негативні субособистості людини в об'єктних стосунках.

Наші стосунки з людиною виступають в якості зовнішнього об'єднуючого центру, який поступово стає для неї внутрішнім. Саме внутрішній (інтерналізований, інтериоризований) центр є об'єктом, у взаємодії з яким людина пізнає себе як Я [Міріам 2014, с. 30].

Отже, спочатку самопізнання людини відбувається завдяки тому, як ми її відображаємо – емпатійно чи неемпатійно. Наше ставлення «створює» те внутрішнє дзеркало – криве чи пряме, в якому людина впізнає себе істинно чи хибно.

У психосинтезі емпатійне відображення з боку Інших допомагає людині усвідомити себе у системі «свідоме Я/Вище Я». Неемпатійне відображення – як субособистість, незалежно від того, чи вона є позитивною чи негативною.

За Дж. Фьорманом, позитивний досвід стосунків формує у співвідношенні з внутрішнім позитивним об'єктом (центром) позитивне Я у вищому несвідомому. Негативний досвід – негативне Я з негативним об'єктом (центром) у нижчому несвідомому. Так відбувається розщеплення несвідомого або спліттінг [Firman, Russel 1993, 1994; Міріам 2014, с. 30–34].

Співвідношення Я з різними внутрішніми об'єктами формує різні субособистості – відносно негативні чи позитивні. Так розщеплюється особистість.

Коли ми сприймаємо людину як Ти, вона отримує можливість завдяки нашому зворотному зв'язку пізнати себе істинно, по-справжньому. Така людина існує в емпатійному діалозі і тому здатна до внутрішнього діалогу – із самою собою. Наше ставлення (діалог) дає їй можливість пізнати, що таке Я і Не-Я.

Адекватне зовнішнє відображення інтеріоризується у внутрішнє – у самовідображення, в якому відкидаються хибні ідентифікації, що сформувались в об'єктних стосунках. Саме так, на думку К. Міріама, свідоме Я стає відзеркаленням Вищого Я, тобто емпатійним – здатним до самоусвідомлення та прояву емпатії до інших [Meriam 1996].

А. Маслоу вважав, що люди в процесі самоактуалізації, яку Р. Ассаджіолі назвав особистісним психосинтезом [Ассаджіолі 1997, с. 43], мають кращий, ніж в інших, «слух» до свого «внутрішнього голосу», до «внутрішніх сигналів». На жаль, психолог писав, що «більшість з нас… слухає не свій голос, а вбудований всередину нас голос мами чи тата, або старших, або істеблішменту, авторитету, традиції» [Маслоу 1999, с. 52]. Дещо подібне відбувається з особистістю, яка ототожнює себе лише з тими усталеними ідентифікаціями, які сформувались в об'єктних стосунках.

Е. Фромм у вирішенні проблеми ідентичності писав, що людське існування знаходиться «у стані постійного і неминучого дисбалансу». При цьому людині доводиться постійно «народжувати себе» протягом всього життя і здається, що лише на порозі смерті ми «народжуємось остаточно». На жаль, «трагічна доля багатьох людей – померти, не встигнувши народитись» [Фромм 2002, с. 13–16]. У контексті психосинтезу ми «народжуємось» тоді, коли усвідомлюємо себе як Я. Більше того, ми не завжди можемо усвідомити й прийняти інших як Я, ставлячись до них лише об'єктно – як до Воно, а не як до Ти.

Модель спліттінгу допомагає нам у процесі психотерапії диференціювати змістову структуру проблеми клієнта і виявити способи її вирішення, якими він потенційно володіє.

Структура психологічної проблеми клієнта може включати такі компоненти:

1) ***нижчі:*** приховані, витіснені, травмуючі, причинні психічні явища;

2) ***середні:*** субособистості як емоційно-поведінкові паттерни, звичні реально виявлені реакції та симптоми, стереотипові когнітивні схеми (як правило проблема пов'язана з конкретною субособистістю, від імені якої формулюється запит);

3) ***вищі:*** постановка реально досяжної мети, переживання бажаного (еталонного) стану, базові ціннісні орієнтації, справжні (істинні) наміри, духовні потреби, несвідомі орієнтири для самореалізації (інтуїція), доступні, але мало усвідомлювані внутрішні ресурси.

Звертаємо увагу, що в психосинтезі, на відміну від глибинної психокорекції, терапевт орієнтується на особистісну проблему клієнта як відправну точку психотерапевтичного процесу [Яценко 2014, с. 53]. При цьому актуальна проблема береться до уваги саме як відправна точка, а бажана мета – як кінцева. У психосинтезі має значення не тільки те, чого клієнт хоче позбутись: важливим є те, чого саме він хоче досягти [Ассаджіолі та інші, 1994]. На цьому наголошує наш сучасник А. Альберті: «...психосинтез стверджує, що психотерапія не є ретроградним шляхом, що веде до причин поточної хвороби, а навпаки, є прогресивним рухом до зцілення» [Alberti 1973].

Розуміння несвідомого як «позитивної інстанції», як ресурсу для вирішення психологічної проблеми, окрім психосинтезу спостерігаємо в еріксонівській гіпнотерапії, яку започаткував американський лікар та психолог

Мілтон Еріксон. Саме тому у власній практиці ми застосовували гіпно-сугестивні техніки, які базувались на спільних для еріксонівської терапії та психосинтезу поглядах на природу несвідомого.

Як видно, нижчі компоненти несвідомого стосуються психологічного минулого клієнта, середні – дійсного, а вищі – майбутнього. Поступово ідея лінійної (вертикальної) самореалізації особистості від актуальних до потенційних рівнів була запозичена прихильниками нейролінгвістичного програмування (Т. Джеймс, Р. Ділтс) і стала відомою як психологічна технологія «Time Line Therapy» («Терапія на Лінії часу»). Найбільш активно вона застосовується в НЛП-коучинзі.

2.4. Субособистість як структурно-динамічна модель психічного

2.4.1. Теорія субособистостей

У праці «Людина і світ» (1973) С. Рубінштейн зазначав, що вивчити суто людський спосіб існування означає «розкрити людину в усіх значущих для неї зв'язках та відношеннях, в кожному з яких вона виражається в новій якості». У контексті психотерапевтичних завдань особистість клієнта в різних стосунках з іншими людьми та собою часто буває «роз'єднана» серед протидіючих між собою якостей, потреб, бажань, цінностей, особливо тоді, коли вони мало усвідомлюються. Ось чому ідея автономної взаємодії субособистостей є найбільш суперечливою та складною в концепції психосинтезу. Перший етап психотерапії передбачає обов'язкове усвідомлення клієнтом субособистостей з метою їх подальшої трансформації та інтеграції з боку Я.

У структурі особистості Р. Ассаджіолі виокремив субособистості як цілісні підструктури, які розумів як хибні

ідентифікації. Іноді це поняття звужено розглядають як соціальні ролі, які людині доводиться несвідомо програвати щоденно, або як особистісні якості (риси характеру). Насправді, це такі *множинні відображення цілісної особистості, які мають соціально детерміноване походження часто з психотравматичним змістом і являють собою окремі психічні енергії, які мають відносну незалежність від Я, діють самостійно, а тому несвідомо впливають на поведінку.* ***Ці «відображення» є дискретними моделями особистості, які призводять до втрати нею цілісності та аутентичності, тобто тотожності з Я.***

Як було зазначено попередньо, Я – це активний центр особистості, її ядро, самосвідомість, суб'єктність, що має волю. Поле свідомості – це усвідомлюваний зміст психіки, відмінний від суб'єкта усвідомлення – Я [Ассаджіолі 1994, с. 93–97]. «Заміщуючи» в полі свідомості наш центр, субособистість стає «хибною концепцією» Я, коли ми сприймаємо самих себе як «модель», а не як «оригінал». «Повертаючись» у поле свідомості, субособистість рефлексується, а значить вона не є Я. Вона також не відображає особистість як цілісне утворення, а навпаки – роз'єднує її разом з іншими субособистостями в їхній постійній взаємодії (гармонійній чи дисгармонійній). Отже, субособистість – це завжди модель, хибне відображення людиною самої себе в структурі цілісної особистості.

Системного уявлення про субособистість як структурно-динамічну модель психічного в сучасній психології поки що не існує. Ми не знаємо, як саме формується субособистість, як вона виражає співвідношення свідомого та несвідомого, чи є вона показником психічної норми та здоров'я або ознакою психотравми, яким чином субособистості пов'язані з досвідом раннього дитинства, у чому полягають психодинамічні механізми їх трансформації засобами терапії тощо.

У теорії субособистостей переважають щонайменше *три загальновизнані положення*, які представлені в монографії Кріса Міріама – теоретика психосинтезу та лікаря-психотерапевта [Meriam 1994, с. 8–11].

К. Міріам зазначав, що приблизно в 1970-х роках Р. Ассаджіолі висловив ці положення Джеймсу Варг'ю, який згодом написав свою першу статтю про субособистостей, спираючись на праці таких дослідників, як Стівен Кул та Бетсі Картер-Хаар з Інституту психосинтезу в Пало Альто (США). При цьому Дж. Варг'ю посилався на думку Р. Ассаджіолі про те, що теорія субособистостей може бути наскрізним мостом від психосинтезу до праць З. Фройда, К. Юнга та М. Райха з їхньою теорію комплексів. Крім того вона може стати дотичною до біхевіоризму, який сильно тяжіє до розуміння детермінації людини з боку навколишнього середовища.

Перше положення полягає в тому, що субособистість є об'єднанням патернів поведінки, звичок, несвідомих комплексів, особливостей характеру та інших психологічних елементів, що організовуються навколо внутрішніх потреб або мотивів людини [Vargiu 1974, с. 60]. Отже, якщо субособистості, на думку Р. Ассаджіолі, є «трагічними утвореннями», то їхня мотивація та засоби свого вираження є спробою відновлення чогось потенційно важливого, що колись було в небезпеці і потім «відокремилось» від особистості як цілісної системи. Тобто субособистість – це спроба відновити єдність всієї особистості через компромісну, вимушену поведінку. Водночас субособистість виражає свої конфлікти із самосвідомістю особистості, її Я.

К. Міріам розглядає таку парадоксальну природу субособистості як психотравматичну, як «народжену з конфлікту», а тому як таку, що одночасно прагне до цілісності та розщеплення особистості. На думку психотерапевта, рання психотравма створює базову матрицю особистості,

з якої формується широке різноманіття субособистостей, подібно до «гілок дерева, чиї корені утверджені в ранніх дитячих стосунках» (пер. наш – Є.К.) [Vargiu 1974, с. 4].

Друге положення полягає в тому, що гармонізація субособистостей проходить через низку етапів, кожен з яких має своє власне завдання та наслідки. Р. Ассаджіолі окреслив етапи виявлення та прийняття субособистостей, а С. Кул додав до них етапи координації, інтеграції та синтезу. Особливості всіх етапів роботи з субособистостями представлені в працях М. Руффлер (1998) та П. Феруччі (1992).

Третє положення полягає в тому, що всі субособистості мають власний, глибинний потенціал для вираження енергії надсвідомого (вищого несвідомого), тобто трансперсональних якостей або колективних архетипів. Отже, людина може дослідити свої субособистості з метою розкриття та вираження їх трансперсональних якостей, тим самим гармонізуючи їх взаємодію в межах цілісної особистості.

У більшості праць з психосинтезу стверджується, що самореалізація як розвиток особистості передбачає процес організації субособистостей навколо об'єднуючого центру – особистістного (свідомого) Я або Вищого (надсвідомого) Я. У зв'язку з цим психосинтез поділяють на особистісний (персональний) та духовний (трансперсональний). Однак варто пам'ятати, що у теорії субособистостей йдеться *лише про моделі психічного, а не про явища.* Припущенням залишається також положення про утворення субособистостей та їх розвиток з раннього дитинства, оскільки вони можуть формуватись протягом життя.

Більшість теоретиків психосинтезу підтримали ідеї, висвітлені в працях Р. Ассаджіолі, С. Кула, Б. Картер-Хаар та Дж. Варг'ю щодо субособистостей. Наприклад, П'єро Феруччі (1982), Діана Уітмор (1991), Гретчен Слі-

кер (1992) та Моллі Браун (1993, 2009) зробили значний внесок у теорію субособистостей, запропонувавши техніки їх трансформації засобами психотерапії та самотерапії (аутопсихосинтез).

Т. Йоманс у 1992 році висловив думку, що субособистості це – «поверхнева структура особистості», яка є наслідком ідентифікації, що мала місце на етапі раннього розвитку особистості. Це таке глибинне утворення, яке було сформоване внаслідок психологічної травми, і виступає інтроекцією ідеї, світогляду. Воно пов'язане з розвитком об'єктних стосунків або викликане культурними чи расовими відмінностями та способом життя, який стосується попереднього досвіду [Yeomans 1992].

У книзі Б. Картер-Хаар «Ідентичність та особистістна свобода» (1975) обґрунтувано процес формування субособистостей, в основі якого лежить попередня травма, що призводить до появи комплексів [Carter-Haar 1975]. Саме так розвивається адаптивна поведінка субособистості у відповідь на тиск навколишнього середовища. Подальші дослідження Б. Картер-Хаар нам не відомі.

Джон Фьорман та Енн Джила (Рассел) у праці 1994 року «Зцілення Людського духу» частково повернули теорію психосинтезу назад – до основ психоаналізу. Дж. Фьорман одним із перших наголосив на тому, що в структурі субособистості варто виділяти вище та нижче несвідоме, які є результатом травмування (розщеплення) особистості на ранніх етапах її розвитку [Firman, Russel 1993].

Розглянемо приклад з практики. Дівчина двадцяти дев'яти років, заміжня, має дитину раннього віку, жаліється, що проживає чуже життя, невдоволена собою як жінкою, втратила романтичні стосунки з чоловіком, захоплюється переглядом порнофільмів і водночас картає себе за цю звичку. З престижної роботи пішла, коли усвідомила, що «непомітно» виконувала обов'язки інших колег.

На аналітичному етапі психосинтезу клієнтка виявила домінуючу субособистість, яку назвала так: «Прислужниця в тіні свого чоловіка». Ця субособистість характеризувалась намаганням догодити всім рідним, починаючи від дитини та закінчуючи свекрухою. Розототожнення з нею було схоже на «звільнення від небажаних зобов'язань», які дівчина вимушено «взяла на себе» ще з підліткового віку. Цей процес супроводжувався плачем, а також допоміг відслідкувати, що ототожнення з домінуючою субособистістю завжди викликало «штучну посмішку». Тобто приховані почуття пригнічення були замасковані соціально бажаною посмішкою.

На тому ж сеансі відбувся процес усвідомлення травмуючого досвіду з нижчого несвідомого, який мав свою «історію появи». Було встановлено, що з дитинства та в підлітковому віці вона мала суворе виховання з численними обмеженнями, що постійно пригнічувало у ній потенційний бік домінуючої субособистості – жіночність як комплексне переживання внутрішньої свободи у міжособистісних стосунках з близькими. Саме так материнські стосунки стали залежними від дитини, сексуальні стосунки позбавлені ініціативи та різноманіття, стосунки з батьками не втратили постійного остраху покарання за те, що вона бодай якось не виправдає їхніх сподівань.

Подальша трансформація «проблемної» субособистості полягала у поверненні «Прислужниці...» до уявлюваної «Вільної жінки», яка до початку психотерапії уособлювалась з якостями порно-акторок, «свобода в сексі» яких спершу асоціювалась у клієнтки з внутрішньою свободою. Прояв вищого несвідомого в даному випадку стосувався вираження сексуальності як творчих змін у подружніх стосунках, а згодом як вияв самоствердження стосовно батьків. Зазначимо, що у різних стосунках клієнтка могла назвати різні субособистості («Слухняна

донька», «Ідеальна мати», «Гарна невістка»), однак всі вони мали спільну домінуючу потребу в самоствердженні, а тому ми говорили про різні субособистості, маючи на увазі різні прояви однієї.

Спліттінг несвідомого, який мав місце в підлітковому віці клієнтки, відбувся внаслідок заборони батьків бути «Неслухняною дівчиною», тому «невчасне дорослішання» стало вимушеним порятунком у формі слухняності, намагання догодити, виправдати очікування інших. У цьому «дорослішанні» зовсім не було самостійності, персонального вибору та спонтанності дій. Саме так вона отримала «не свою» освіту, не по-справжному закохалась до заміжжя, і не помітила, як вимушено догоджає малій дитині, обмежуючи власну волю.

Джон Роуен зазначав, що структура субособистості включає травму раннього дитинства. У своїй праці «Субособистості: люди всередині нас» (1990) він запропонував теоретичну модель дослідження субособистостей, в основі якої лежить «поділ» особистості на основі амбівалентності сприймання себе як «нормального» або «ненормального», «хорошого» або «поганого» тощо. Дж. Роуен наголошує на тому, що драматична та тривала післядія цього «головного розподілу особистості» виявляється в домінуванні субособистостей протягом більшої частини життя людини [Rowan 1990].

Особливу увагу звертаємо на погляди невролога Д. Сігела щодо означеної нами теорії. Вчений вважав, що субособистості – це дискретні нейронні мережі, що функціонують як «спеціалізовані клітини» або рівні самосвідомості, в яких різні модулі свідомості виступають одночасно як «кластери», що автономно регулюють певний вид активності людини [Siegel 1993, с. 230].

2.4.2. Загальна характеристика субособистості

Видатний український психолог Григорій Костюк писав: «Єдність психічного життя людини не виключає, а *включає* наявність у ньому внутрішніх суперечностей... Ці внутрішні суперечності відіграють, насамперед, позитивну роль у психічному житті особистості, стаючи джерелом його руху. Але вони нерідко набувають і негативного характеру, перетворюючись на гострі конфлікти, драми, які роздирають особистість, спотворюючи її психічне життя» (виділено нами – Є. К.). Під цими суперечностями вчений мав на увазі зокрема боротьбу протилежних мотивів та тенденцій, не вказуючи на їх несвідому природу [Костюк 1941, с. 151]. Саме суперечливий характер *неусвідомлених* потреб та мотивів особистості створює різноманіття її субособистостей, які можуть конфліктувати між собою, спричиняючи психологічні проблеми. Вирішення їх методом психосинтезу полягає в гармонізації «стосунків» між «людьми всередині нас».

І. Стригін вважає, що субособистість – це стійкі зразки поведінки, мислення, почуттів стосовно певних життєвих ситуацій, які настільки відокремились, що можуть діяти в нашій психіці майже автономно [Стригін 2014, с. 11].

М. Браун пише: «Субособистості формуються у болючих життєвих ситуаціях, найчастіше в дитинстві. Ми можемо дійти висновку, що певний набір ставлень і поведінки допомагає нам пережити конфлікти або загрозливу ситуацію. Таким чином ми виявляємо реактивну звичку, коли діємо саме так, а не інакше. Це допомагає вижити емоційно, іноді навіть фізично. Наша винахідливість у створенні субособистості досить дивна. Діти можуть пережити найжахливіші ситуації через вміло створені субособистості.

Оскільки цей процес в основному неусвідомлений, то ми схильні переносити ці зразки ставлень і поведінки в інші життєві ситуації в зв'язку із переходом у доросле

життя. Похмурий вид на обличчі незнайомця може підсвідомо нагадати нам про суворого батька і несподівано, не знаючи чому, ми відчуваємо і діємо з боку захисної субособистості, яку розвинули, коли були дитиною. Ця субособистість може повністю не відповідати безпосереднім обставинам, що фактично заважає, а не допомагає нам вижити. На жаль, у той час як ми переживаємо такі почуття, то не можемо бачити жодних інших можливостей, які в нас є, оскільки знову схожі на безпорадну дитину, що діє єдиним способом, яким володіє... Субособистість – це звичні способи реагувати на обставини, розумові й емоційні звички, які часто створюють ще більше проблем» [Brown 2009, с. 67–68].

Аналітична психологиня Маргарет Кларк називає субособистості внутрішніми об'єктами, комплексами, «внутрішніми людьми», «уламками» психіки, що частково усвідомлені, частково – ні. «Це автономний згусток образів та думок навколо конкретної певним чином забарвленої емоції». Авторка зазначає, що природа субособистостей вроджена, апріорна, архитипова [Кларк 2013, с. 34–39].

Амбівалентну сутність субособистості дуже вдало передав П. Феруччі: «Будь-який зміст нашої психіки може «занепасти», бути зведеним до нижчого рівня прояву. Співчуття може перетворитися в жалість до себе, радість в маніакальність, спокій в інертність, гумор в сарказм, винахідливість в хитрість тощо. І навпаки, зміст свідомості можна підняти, піднести до вищого рівня прояву: жалість до себе стає співчуттям тощо. Дійсно, в житті немає нічого застиглого, незмінного. І чим вище ми йдемо, тим ближче до єдності... Субособистості – це занепалі або спотворені прояви неминущих якостей, які існують на вищих рівнях нашої психіки. Так, гіперактивну субособистість можна розглядати як спотворену архетипову

енергію, субособистість спокусника – як далекого родича любові, субособистість впертого – як спотворену форму волі тощо. Але як би далеко не пішла субособистість від свого джерела, вона може також послужити для нас засобом возз'єднання з останнім» [Феруччі 1994, с. 75].

Б. Орлов вважає, що типові субособистості пов'язані з соціальними (сімейними або професійними) ролями, які людина виконує в житті, наприклад, з ролями дочки, матері, сина, батька, бабусі, коханого, лікаря, вчителя тощо. «Психосинтез як психотерапевтична процедура, передбачає усвідомлення клієнтом своїх субособистостей з подальшим розототожненням з ними і набуттям здатності контролювати їх. Після цього клієнт поступово знаходить усвідомлення об'єднуючого внутрішнього центру та інтегрує субособистості в нову психологічну структуру» [Орлов 1995, с. 13].

Деякі вчені вважають, що субособистості так само мають «яйцеподібну» структуру, яка представлена на рисунках вище. Тобто кожна субособистість має свої рівні несвідомого і є «фрагментом» цілісної особистості, однак не завжди відображає цю цілісність.

Р. Ассаджіолі вважав, що субособистості «зосереджені» в різних сферах індивідуального несвідомого – у вищому, середньому чи нижчому або ж на їхньому перетині. Про це йдеться у його статті «Життя як гра й вистава» (див. додатки).

Субособистості регулюють психічне життя особистості у всіх її сферах, заміщуючи свідоме Я. Коли у нашій глибинній пам'яті зберігається інформація про дитинство, певні життєві події, зміну соціального статусу та міжособистісні негаразди, то вона має сильний вплив на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях активності, оскільки домінує в полі свідомості в залежності від її сили.

У конкретний період часу в полі свідомості кожної особистості може переважати певна субособистість. Оскільки людина майже не відрізняє суб'єкта свідомості (Я) від об'єкта усвідомлення (поля свідомості), то субособистості постійно домінують над Я, спричиняючи неможливість відрізнити його та те, що йому належить. Відбувається «злиття» самоусвідомлення з усвідомленням своїх структурно-динамічних частин (субособистостей), які часто конфліктують між собою. Тобто Я хибно ідентифікує себе з тим, чим воно не є (з тілом, мисленням, рисою характеру, потребою, емоціями, діяльністю, соціальною роллю, тривожністю тощо).

І. Малкіна-Пих зазначає, що кожен може переконатись у своїй багатогранності, усвідомивши, як часто змінює усталену модель світу так само легко, як змінює одяг. Тому й життя часом здається нам болотом, часом перегонами, пригодою, кошмаром, загадкою, карнавалом тощо.

Різні моделі світогляду по-різному «фарбують» наше сприйняття і впливають на спосіб життя й мислення. Для кожної моделі людина виробляє відповідний образ себе, систему поз і жестів, почуттів, вчинків, слів, звичок і думок. Ця сукупність елементів утворює щось на зразок особистості в мініатюрі, яку в психосинтезі називають субособистістю [Малкіна-Пих 2004, с. 91].

Оскільки всі ми схильні ототожнювати себе з тією чи іншою субособистістю, то починаємо усвідомлювати себе через неї і вірити, що ми – це вона. Розототожнення – це психотерапевтичний розрив з цією ілюзією і повернення до себе. Це, за словами Р. Ассаджіолі, «психологічна дистанція» [Ассаджіоли 2008, с. 32]. Нерідко переживання розототожнення супроводжується почуттям просвітлення і емоційного звільнення. У деяких випадках виявлення субособистостей супроводжується тривогою або страхом. Інші клієнти, усвідомивши субособистість,

особливо якщо вона глибоко вкорінена, раптово відчувають себе оголеними і незахищеними, ніби їх «маска розчинилась». Однак, якою б не була початкова емоційна реакція, усвідомлення істинного Я згодом розширюється і, отже, збільшується ступінь свободи (волі) особистості загалом [Ассаджіолі 2008].

М. Кларк вдало проілюструвала розототожнення на прикладі двох клінічних випадків: «Коли вдається відокремити Я від якої-небудь конкретної субособистості, це може надати людині значного полегшення. Один із пацієнтів усвідомив, що невдахою називає себе не він сам, а його внутрішня мати, і виразив це таким чином: «Я можу поговорити з нею – я ж більше, ніж вона». Інша пацієнтка також зрозуміла, що має право на помилку і сказати «Я помилилась» – зовсім не те саме, що говорити: «У мене нічого не виходить», як це було раніше. Я перетворилось в Его, яке може здійснювати вчинки, щось успішно робити, а іноді й не зовсім успішно будувати стосунки зі світом. Я відокремилось від Самості, яка залишається та існує, навіть коли Я здійснює помилки» [Кларк 2013, с. 45].

С. Ключніков пише: «Кожна людина грає безліч ролей у своєму житті, тобто почергово ототожнюється з тією чи іншою субособистістю... Перехід від однієї ролі до іншої та власне процес чергового ототожнення то з однією субособистісю, то з іншою нагадує обертання, кружляння навколо центру.

Кожна субособистість думає в певному напрямі та породжує безліч думок. Створені мислеобрази обертаються у людській свідомості навколо центрів, що їх породили, то віддаляючись від них у напрямку їхній цілей та людей, яким вони адресуються, то повертаючись до людини. Коли виникає необхідність діяти, людина обирає те рішення, яке ближче до тієї субособистості, що наразі найбільш сильна» [Ключніков 2014, с. 290–291].

Ми не повністю погоджуємось з С. Ключніковим: людина не завжди обирає свідомо, яка субособистість наразі «отримає перевагу» у стосунках з іншими. Як правило, вибір здійснюється несвідомо, а тому це вимушений вибір, в якому нам найважче доводиться «зупинити» автоматизовану дію, викликану «рішенням» субособистостей. Однак, варто підкреслити, що в *основі субособистісної активності – об'єднуючий центр, що має характер раніше незадоволеної потреби.*

Кожна субособистість діє в межах певного центру – того простору міжособистісних та інших стосунків, в яких активізуються певні субособистісні патерни для задоволення конкретних потреб. З цього приводу І. Стригін зазначає: «В якості об'єднуючого центру може виступати не тільки окрема людина, група людей або наше оточення загалом, але й природа, тварини, мистецтво, концепції, ідеї та архетипи – в залежності від того, з ким або чим з цього списку ми знаходимось у стосунках» [Стригін 2014].

Отже, субособистість – це напівавтономна частина особистості, яка, організувавшись у минулому навколо незадоволеної потреби і ставши досить складним утворенням несвідомого, прагне до незалежного існування.

Для свого самовираження субособистості використовують такі «інструменти», як наше тіло, емоції, мислення. Активізація будь-якої субособистості супроводжується певними тілесними відчуттями, мовленнєвими звичками, відповідними емоційними станами та думками. Субособистості можуть утворюватись у різному віці і закріплюються через регулярне повторення і підкріплення в поведінці. Кожна субособистість має свої характеристики, власний стиль прояву та властиву їй мотивацію, яка відрізняє її від інших.

Зміна або трансформація хоча б однієї субособистості впливає на всю психічну діяльність загалом. Найчастіше су-

бособистості – це психологічна спадщина, яка бере початок з культурного і релігійного минулого і несвідомо передається від батьків до дітей через неусвідомлюване наслідування поведінки рідних, вихователів і оточуючих людей. При кожному повторенні формується така схема поведінки, що «кристалізує» цей психодинамічний компонент. Первинна функція субособистостей зазвичай полягає в захисті особистості дитини (а потім дорослого), тобто їх формування пов'язано з якимись психологічними травмами.

2.4.3. Субособистість як предмет терапевтичного впливу

На аналітичному (першому) етапі психосинтезу клієнт може уявляти свою особистість як хаотичну суміш окремих субособистостей, кожну з яких він згодом усвідомлює як окремі якості, які почали вести автономне життя, що спрямоване на задоволення конкретних бажань та, відповідно, на досягнення обмежених цілей.

Кожну субособистість клієнт може певним чином називати («я-дитина», «я-ледачий», «я-невдаха», «я-маска» тощо), «розпізнавати» їх у конкретних ситуаціях, споглядаючи у полі свідомості їхню активність, «спілкуватись» з ними в трансових станах завдяки спонтанній візуалізації, визначати їх потреби, бажання тощо [Феруччі 1992, с. 14]. Тобто субособистість є переживанням, яке можна відрефлексувати за допомогою техніки розототожнення (див. підрозділ 3.3). Це робота свідомого Я над ретельним дослідженням власної особистості, починаючи з неусвідомлених травм, зокрема отриманих у ранньому дитинстві.

Психотерапевту не варто класифікувати субособистості, поділяючи їх так само як клієнт на «шкідливі» або «корисні». Всі субособистості уособлюють життєво важ-

ливі ресурси несвідомого, хоча спочатку ці компоненти можуть здаватись нам негативними (наприклад, колись емоційно-поведінкова звичка на психотравму була корисною, а тепер – заважає). Субособистості стають шкідливими тільки тоді, коли контролюють нас, пропонуючи стереотипні схеми емоційно-поведінкових реакцій. 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 бажанням (ідентифікуватись та дисіндифікуватись). Їх психічна енергія вивільняється і використовується свідомим Я для досягнення поставлених цілей (так званої «ідеальної моделі» в реальному житті клієнта) [Томас 1992, с. 20].

О. Копйов писав, що оволодіти «внутрішньою людиною», побачити і зрозуміти її неможливо, якщо робити її об'єктом байдужого і нейтрального аналізу. Неможливо оволодіти нею і через злиття з нею, вчування в неї, але до неї можна підійти і її можна розкрити, точніше примусити розкритися, лише через спілкування з нею, тобто «діалогічно» [Копйов 1987, с. 293]. У контексті психосинтезу діалог із субособистостями – це ключовий етап їх трансформації з небажаних у бажані елементи особистості з метою налагодження між ними гармонійних стосунків. Для цього застосовують традиційну техніку «Діалог субособистостей». З цією метою ми розробили техніку «Прийняття та трансформація» (див. підрозділ 3.4) [Кучеренко 2015].

Наприклад, пані п'ятдесяти років у процесі індивідуальної терапії безпосередньо в процесі діалогу із субособистостями усвідомила різницю між переживанням себе в якості матері та дружини. Одружена вона вдруге і відчуває моральне пригнічення з боку чоловіка, який не вірить у її потенціал. Субособистість Матері виявилась

надміру домінуючою над обома дорослими доньками, а субособистість дружини навпаки – ласкава та слухняна. Обмін цими якостями між субособистостями призвів не тільки до їх прийняття в актуальному стані, але й дозволив змінити характер стосунків зі значущими близькими – згодом до чоловіка було виявлено «сильний характер», а до доньок – привітність та розуміння. В обох випадках самоповага стала об'єднуючою характеристикою для субособистостей клієнтки: одна її зовсім не виявляла (Дружина), а друга (Мати) не виявляла повагу до інших через перебільшення власної значущості, що обернулось владністю з ознаками гіперопіки.

С. Гілліген зазначав, що самовираження клієнта – це прояв індивідуалізованих моделей «реальності» (аналог субособистостей). Мета психотерапії полягає в прийнятті та трансформації (утилізації) цих моделей [Гілліген 2011, с. 33–34]. Модель – це стереотипова поведінка, яка циклічно повторюється в позах, словах, діях, образах, спогадах, способах мислення (в типових переживаннях). Люди, на його думку, перебувають у постійному циклі тих або інших незмінних структур переробки інформації, що створює психологічну проблему, оскільки вони (структури) роз'єднані з ресурсами несвідомого [там само, с. 37].

Таким чином, субособистісне самовираження має викривлену форму, оскільки клієнт несвідомо підкріплює його захисну циклічність. Психотерапія спрямована на досягнення трансформованого чи постійно гнучкого самовираження, що передбачає, за С. Гіллігеном, насамперед, деавтоматизацію поведінки та досвіду. При цьому індивідуальна модель стереотипового самовираження клієнта (субособистість) є основою, яка «й підказує напрям змін» для психотерапевта [Гілліген 2011, с. 115].

С. Гілліген також зауважує, що визнати переживання і сприяти його вираженню – це різні речі. Наприклад,

ненависть можна зафіксувати як переживання, але не виражати його в поведінці. Отже, відрефлексувати «негативну» субособистість як модель певного переживання особистості означає звільнитись від «усякого ірраціонального та нав'язливого потягу до нього («я *повинен* це пережити») або ж дисоціації від нього «я *не повинен* це переживати». Тільки тоді людина отримує істинну можливість здійснити вибір – обрати чи відкинути це переживання» [Гілліген 2011, с. 97].

А. Дейкман зазначав, що деавтоматизований стан (у термінах психосинтезу стан розототожнення із субособистостями) включає почуття єдності (немає суб'єктивного переживання різниці між Я та Іншими) та неможливість його вербального вираження [Deikman 1963, 1966]. Ці ознаки збігаються з описом феноменології переживання Вищого Я (див. главу 2.2.1.3).

У процесі індивідуальної психотерапії клієнту не варто теоретично пояснювати, що таке субособистості і яка їх роль у досягненні бажаних змін, хоча Р. Ассаджіолі вважав таке пояснення доречним і пропонував його здійснювати доступною мовою з прикладами [Ассаджіолі, 2008 с. 93–97]. Головним, на нашу думку, є усвідомлення клієнтом різниці між хибними й частковими ідентифікаціями та самоідентифікацією – ідентифікацією з Я.

На думку Б. Орлова, особистість складається з різних субособистостей (субперсон) і має атрибутивний характер: вона може як транслювати, так і трансформувати суб'єктні (сутнісні) прояви людини, її Внутрішнього Я. Отже, особистість – це не сутність, а сутність – це не особистість. Проблема взаємодії між цими «психологічними інстанціями» вирішується психологом у контексті хибної та справжньої самоідентифікації на основі аналізу праць Г. Гурджієва, М. Боуена та інших.

Хибна самоідентифікація формується з дитинства в процесі персоналізації, тобто створення субособистостей

внаслідок спілкування з «тінями» та «персонами» інших. Найчастіше хибна самоідентифікація створюється стосовно найбільш домінуючої субособистості – субперсони.

Справжня самоідентифікація здійснюється у процесі персоніфікації, тобто пізнанні Внутрішнього Я з усвідомленням та прийняттям своєї «тіні» та «персони».

«Хибне самоототожнення ми маємо щоразу, коли людина ототожнює себе з тим чи іншим особистісним утворенням, з тією чи іншою соціальною за своїм походженням і функцією роллю, маскою, личиною. Вона ніби забуває про справжнього суб'єкта, ігнорує його, ставить знак тотожності між собою і своєю особистістю (або, точніше, субособистостями). Справжнє самоототожнення, навпаки, завжди пов'язане з відмовою від будь-яких особистісних самовизначень і самоототожнення, з постійним усвідомленням тієї обставини, що моя сутність може мати будь-які ролі і личини, але ніколи не зводиться до них, завжди залишається поза ними, так чи інакше виявляючи себе в них. Справжнє самоототожнення означає також постійний пошук відповіді на питання «Хто я?», внутрішню роботу щодо самодослідження, прагнення розібратися в різноголоссі субособистостей та розчути крізь неї найбільш чисті, неспотворені послання суті, Внутрішнього Я. Хибне самоототожнення (зазвичай це самоототожнення людини з тією чи іншою її субперсоною) небезпечне тим, що воно депроблематизує внутрішній світ, створює ілюзію його очевидності (я є я, моє его), закриває людині доступ до його сутності… Важливою ознакою (симптомом) втрати контакту, взаємодії особистості та сутності у випадку хибної самоідентифікації є нездатність людини бачити сновидіння та створювати у власній фантазії динамічні творчі образні рядки… Справжня самоідентифікація, порівняно з хибною, є скоріше процесом, ніж станом» [Орлов 1995, с. 15–18].

Кінцева мета в роботі з субособистостями полягає в тому, щоб сильніше відчути себе як Я, як центр особистості. Поглиблюючи знайомство з субособистістю, ми прагнемо знову стати єдиним цілим, а не розпадатися на безліч протидіючих «суб-Я» чи «псевдо-Я». З центру ми можемо звертатися до тієї чи іншої субособистості, управляти нею, співчувати їй та піклуватись про неї. М. Папуш зазначав, що у кожному з нас може бути такий «рефері», який координує активність «окремих частин» (субособистостей) [Папуш 2001]. Потрібно навчитись бути гнучким, щоб не залежати від субособистостей. Водночас не можна пригнічувати їх індивідуальне самовираження, ігноруючи їхні потреби: треба дослухатись до кожного із наявних психічних ресурсів так само, як приділяти увагу всім органам тіла та організму загалом. У підрозділах 3.3 та 3.4 ми детально висвітлюємо техніки аналізу та трансформації субособистостей.

Нами апробовано застосування психосинтезу в процесі цілеспрямованого розвитку професійного самовизначення студентів (на прикладі майбутніх психологів) [Кучеренко 2011, с. 10]. Було встановлено, що цей метод може дозволити студенту легко відрізнити істинні цілі від тих, які він ставить перед собою у зв'язку із зовнішньою (соціальною) детермінацією, тобто під впливом субособистостей – усталених мало усвідомлюваних стереотипів. Іншими словами, психосинтез дозволяє не тільки усвідомити субособистість, яка несвідомо визначає професійні наміри в «Я-концепції», але й те, що саме Я студента здійснює цілепокладання. У професійному самовизначенні саме Я управляє співвідношенням образів реального та ідеального Я – таких ідентичностей, з якими суб'єкт може спонтанно та цілеспрямовано ідентифікуватись чи дисидентифікуватись [Кучеренко 2011, 2014].

Субособистість виражається як емоційно-поведінкова звичка через стереотипову поведінку, тобто

комплекс тілесних відчуттів, емоційних станів, мисленнєвих схем тощо. 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.

Процеси розототожнення та самоототожнення (дисідентифікація та самоідентифікація) виконують рефлексивну та регуляційну функції в практиці психосинтезу, а також сприяють самопізнанню, самовизначенню та самореалізації клієнта. Основна мета глибинного пізнання субособистостей – розвинути вміння свідомої регуляції попередньо неусвідомлюваних комплексних утворень та їх трансформації на основі впливу Я на кожну субособистість окремо та на їхню взаємодію 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'єкта задоволення;

• ***ворожнеча як хронічний або гострий конфлікт,*** коли бажання однієї субособистості повністю виключає можливість задоволення бажання іншої, що час від часу призводить до протидії між ними різної сили або дисоціювання, яке М. Кларк називає «вертикальним розщепленням Я»;

• ***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 як у вище наведеному прикладі, в якому йдеться саме про співпрацю Матері та Дружини);

· ***об'єднання двох і більше субособистостей в одну – нову*** (наприклад, Допитливий з дитинства та Справедливий з юності об'єднуються в період професійного самовизначення в Журналіста).

Отже, психосинтез дозволяє 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».

Розділ 3

ПРАКТИКУМ З ПСИХОСИНТЕЗУ: ВПРАВИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПАНУВАННЯ МЕТОДУ

Практикуватись можна як вам завгодно. Вправи бажано виконувати після повного прочитання в межах одного підрозділу, щоб засвоїти їх загальний принцип. Головна умова – це наявність бажання виконувати вправи. В жодному разі не варто опиратися своїй волі. Бажання може прийти спонтанно й несподівано.

Якщо спочатку у вас виходить не дуже добре, можна повернутися до вправ перед засинанням або у будь-яку вільну хвилину, коли ви спокійні і байдужі до навколишньої дійсності. Це цілком сприятливі умови для практичного психосинтезу.

Після перших спроб вправи можна виконувати в будь-якому порядку, поки не досягнете бажаних результатів. Це буде *ваше* тренування і безцінний досвід реалізації отриманих навичок.

Бажано виконувати вправи помірно й спокійно. Головне – зрозуміти принцип кожної вправи, щоб потім її можна було практикувати індивідуально – так як вам зручно. Можна вправлятися, використовуючи приємну тиху музику, на природі або в звичному тихому місці.

Іноді ми рекомендуємо психологам-початківцям записувати текст деяких вправ на диктофон, щоб прослуховувати їх у навушниках під час самотерапії. З цією метою вправи для аудіозапису подаються курсивом. Є й інший

варіант: спочатку прочитайте частину інструкції до вправи, потім відкладіть книгу і виконайте прочитане. Потім читайте наступну частину. Для цього текст деяких вправ ми поділили на окремі етапи.

Наприкінці кожного підрозділу ви зможете все узагальнити в вашому резюме, відповідаючи на запропоновані нами питання. Для цього заведіть щоденник або окрему папку на вашому комп'ютері.

Дуже корисно фіксувати будь-які результати вашої роботи, щоб з часом відстежити динаміку змін. Не обов'язково записувати свої висновки: їх можна просто замалювати або закарбувати за допомогою будь-яких зрозумілих для вас знаків.

Завдання цього розділу посібника – допомогти вам детально розібратися в собі, щоб потім навчитися зібрати себе як Я. Ці вміння є найбільш цінними для змін життя на краще.

Практичним психологам та студентам цей розділ допоможе краще дізнатися про перші етапи надання психологічної допомоги, на яких методологія психосинтезу передбачає проведення субособистісного аналізу з клієнтом.

Бажаємо успіхів у практиці під назвою психосинтез!

3.1. Базові техніки психосинтезу

Всі техніки психосинтезу можна умовно поділити на дві групи.

Вертикальні техніки спрямовані на роботу з несвідомим (з тим, що важко усвідомлюється або не усвідомлюється взагалі). Це робота з травматичним досвідом і потенційним, вищим, несвідомим. Вертикальні техніки допомагають клієнту розвиватися духовно, починаючи з аналізу та прийняття психотравм.

Горизонтальні техніки – це робота зі свідомим Я та особистісним досвідом (з тим, що легко усвідомлюється).

Ці методи допомагають клієнту розібратися в тому, як саме він може змінити повсякденне життя.

Хто такий клієнт і що про нього може знати психотерапевт?

Клієнт – це особистість, яка усвідомлюється як синтез зовнішнього й внутрішнього світу конкретної людини.

Зовнішній світ людини – це мовлення, поза, міміка, слова, паузи, настрій, тобто те, що може знати психотерапевт («симптоми»).

Хто може знати про зовнішній світ клієнта? Терапевт і клієнт. При цьому обидва можуть помилятися!

Внутрішній світ людини, її переживання – це те, що не може знати психотерапевт. Наприклад, це думки, тілесні відчуття, приховані емоції (почуття) клієнта. Внутрішній світ – це те, з чим працює терапевт, застосовуючи психосинтез.

Хто може знати про цей світ? Тільки Я клієнта. Ось чому важливо допомогти людині самостійно трансформувати свій внутрішній світ.

Початок будь-якої трансформації лежить у процесі спостереження, тобто усвідомлення своїх відчуттів, думок і почуттів. У психосинтезі це називається розототожненням. Синонімами до цього терміна є поняття дисоціації та дисідентифікації.

Пропонуємо зробити прості вправи на поступове розототожнення. Цю техніку бажано спробувати спочатку на собі, щоб потім потренуватися з іншими.

У тексті вправ використовуються непрямі навіювання, які застосовуються в гіпнотерапії, тому вони допоможуть полегшити тренування своїх комунікативних здібностей до гіпнозу. Крім того, в техніці використовується один із прийомів нейро-лінгвістичного програмування.

Відведіть лише 15–20 хвилин на корисне вивчення своєї особистості. Для цього залиште себе наодинці та у тиші.

Вправа
«СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ТІЛОМ ТА ВІДЧУТТЯМИ»

Етап 1. ***Тілесне розслаблення.*** *Прийміть зручне положення сидячи або лежачи. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, поки не помітите, що дихання стало рівним і спокійним, у той час як тіло приємно розслабилось. Якщо є будь-яка напруга в тілі, підсильте її за допомогою навмисного напруження м'язів, а через деякий час розслабте їх. Зверніть увагу як розслабилися м'язи голови, обличчя, шиї, плечей, рук, грудей. Поступово можна відчути, як розслабляються м'язи живота і стегон, теплішає спина, поперек і відчуття теплого розслаблення приємно заспокоює м'язи ніг. Тепло може випромінюватись з кінчиків пальців рук та ніг. Це легко відчути, коли ви просто уявите, як у спокійному положенні ваше тіло відчуває тепло.*

Етап 2. ***Спостереження за тілесними відчуттями.*** *Можна закрити очі та уявити собі, що ви вирішили тихо й спокійно відпочити від усього, що заважає величезному бажанню відпочити.*

Спрямуйте свою увагу на внутрішній огляд всіх відчуттів тіла. Всіх відчуттів, які є у вашій правій нозі, а тепер у лівій нозі, у ваших розслаблених повіках, губах тощо. Подумки оглядайте своє тіло згори донизу або навпаки. Я не знаю, як саме вам зручно це робити.

Етап 3. ***Уявлення нових тілесних відчуттів.*** *І це не має значення, тому що зараз цікаво перевірити, як ваше тіло може легко і без зусиль змінити будь-яке відчуття. Змінити одне відчуття на те, яке ви можете обрати. Наприклад, можна уявити собі, що одна з рук стала теплішою, ніж інша. А ще можна відчути, як одна рука стала легше другої і невагомо піднімається маленькими рухами вгору. Або тільки пальці руки. Ви просто відчуваєте, що будь-яке ваше уявлення про рух у тілі включає мікрорухи саме в тому місці, про яке ви подумали.*

Якщо подумати про те, як на пальці рук падає сніг, шкіра стане «гусячою», а розтанувши, сніжинки перетворяться в крапельки води і руки відчують приємну прохолоду.

Якщо уявити, що хтось цілує ваші губи, ви вмить помітите приємні зміни на ваших губах і вони можуть трохи заворушитись. Крім того, ваше тіло може легко зігрітися від цього приємного відчуття.

Етап 4. Смакові уявлення. Коли ви уявите, що в роті знаходиться шматочок свіжого лимона, з'явиться слина. Уявивши улюблену страву навпроти себе, її смак умить відчується в роті.

Етап 4. ***Нюхові уявлення.*** *Згадуючи будь-які приємні запахи, які мають чарівну силу відновлювати в пам'яті приємні події, легені можуть зробити глибокий вдих і ви відчуєте цей добре знайомий вам аромат.*

Етап 5. ***Тренування в уявленні різних відчуттів.*** *Продовжуйте уявляти все, що вам подобається відчувати в тілі. Тренуйтесь стільки, скільки хочете.*

Якщо ви відчули, яким чином відчуття в тілі можуть впливати на ваш настрій, тоді можна спрямувати свою увагу на емоції та почуття. Це саме ті переживання, за допомогою яких ми реагуємо на все, що відбувається з нами і навколо нас. Очі можуть залишатися закритими до кінця вправи, але це неважливо.

Вправа
«СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ЕМОЦІЯМИ І ПОЧУТТЯМИ»

Етап 1. ***Стан «тут і зараз».*** *Намагайтесь просто спостерігати за своїм поточним емоційним станом. Які переживання вас переповнюють? Що конкретно ви відчуваєте? Як саме ви усвідомлюєте, що саме це почуття переживається вами в даний момент часу? Де саме ви переживаєте це почуття, в якій частині тіла? Назвіть це переживання одним словом.*

Етап 2. ***Приємні спогади або місце спокою.*** *Поки ви спостерігаєте за поточним станом, у голову можуть прийти приємні спогади про комфортне, спокійне і безпечне місце, в якому ви почувалися впевнено й легко. Це може бути реальне місце або таке, яке легко уявити: на природі, в саду, у вашому будинку, на березі моря, на іншій планеті. Неважливо.*

Зверніть увагу на те, що відбувається навколо вас: яка пора року, яка погода, чи є в цьому приємному місці інші люди чи ви надаєте перевагу побути наодинці. Ви можете відчути конкретні тілесні відчуття, звуки, запахи і навіть смак.

Інтенсивність того, що ви бачите, чуєте і відчуваєте в тілі може бути будь-якою. Головне, щоб у цьому місці ви почувалися впевнено, легко, спокійно, безпечно і комфортно... Повністю відчуйте задоволення і приємну емоцію – можливо, це буде радість чи спокій, стійке відчуття впевненості в собі або щось інше.

Етап 3. ***Вибір кольору для ресурсного стану.*** *Ви можете якийсь час подумки побути в цьому місці, щоб ваше несвідоме запам'ятало його. Це допоможе опинитися тут, щоб знову пережити ці найважливіші емоції, оскільки вони – це ваші ресурси. Саме ті ресурси, за допомогою яких можна легко долати труднощі, досягати цілей, змінюючись стільки, скільки хочете.*

Запам'ятайте будь-що з того, що вас оточує. Бажано зоровий образ, наприклад, якийсь колір. Коли ви захочете знову опинитися в цьому приємному місці, просто згадайте цей колір і несвідоме відновить цей ресурсний стан у всій повноті та ясності.

Етап 4. ***Уявлення чи згадування більш приємних емоцій.*** *Ви можете змінити поточний стан на більш приємний. Просто уявіть собі таку подію, коли ваші почуття будуть ще яскравіше та ще інтенсивніше. Мож-*

на дозволити прийти спогадам. Утримуйте увагу на будь-якому спогаді або уявленні, щоб ця емоція переживалася вами стільки, скільки ви хочете.

Перебуваючи в новому стані, зверніть увагу, що можна побачити навколо себе, які звуки наповнюють цю конкретну ситуацію, які відчуття виникають в тілі, які є запахи або певний смак.

Етап 5. *Спостереження за приємним зображенням.* *Тепер на мить уявіть собі, що подія чи ситуація, яку ви переживаєте, – це зображення, яке знаходиться навпроти вашого внутрішнього погляду. Подумки спрямуйте це зображення на відстань так далеко, щоб звуки та інші відчуття, пов'язані з ним, ставали все тихіше, все менше, все далі ...*

Як саме змінився ваш настрій зараз, коли приємне зображення вже далеко від вас? Як змінилась інтенсивність емоції?

Тепер знову опинитесь у зображенні з приємним місцем, яке робить вас впевненим, спокійним і наповнює вас усіма необхідними ресурсами.

Можна зробити глибокий вдих і з видихом перейти до спостереження за своїми думками.

Вправа
«СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ДУМКАМИ»

Етап 1. *Спостереження за поточними думками.* *Про що ви зараз думаєте? Яка думка переважає зараз у вашій голові?*

Етап 2. *Думки як образи. Якщо ви спостерігаєте кілька думок, можна розслабитись і уявити собі, що кожна думка – це образ у вигляді зображення, звуку або іншого відчуття, який має свої обмеження в просторі та часі. Можна уявити собі, що думка – це поєднання і звуків, і зображень, і всіх-всіх відчуттів.*

Етап 3. ***Спостереження за потоком думок-образів.*** *Все має свій початок і кінець. Можна обрамити кожну думку в якусь приємну для вас зорову форму, відокремлюючи її від інших думок. Можна віддалити ці думки одна від одної чи наблизити, адже ви вже вмієте так робити. Звуки цих думок можуть перестати звучати, зображення можуть зникнути, а відчуття можуть зменшитися. І через деякий час можна помітити, як одна думка закінчується і починається інша, а за нею з'являється третя. Здається, що закриті очі спостерігають за кадрами фільму, який легко транслюють на уявному екрані навпроти внутрішнього погляду. Є тільки ви і ваші думки. Немов кадри з фільму вони то приходять, то йдуть. То з'являються, то зникають. А можна зупинити «фільм» і зафіксувати думку в одному кадрі, щоб ні про що не думати і просто дати відпочинок своїм думкам. Думки – це дуже важливий ресурс і вони потребують такого ж відпочинку, як і ваше тіло.*

Етап 4. ***Роздуми «без думок».*** *Якщо вам не дуже легко вдається зупинити потік думок, цікаво подумати про те, що з вами станеться, якщо думки відпочинуть, щоб потім знову допомогти вам тоді, коли це треба. Уявіть собі, що розум відпочиває і думок зовсім немає. І можуть прийти цікаві запитання. Що буде відбуватися? Як саме ви будете відчувати себе? Що може вам дати такий досвід роздуму без думок?*

Етап 5. ***Спогади про думки і думки про спогади.*** *Зараз саме час зрозуміти, що ви можете подумати про що завгодно, наприклад, про те, яким чином ви колись вирішили найскладніше для вас завдання. Коли це було? Що з вами відбувалось? Яка була ваша мета? Як саме вам вдалося її досягти? Скільки ви зробили спроб і який урок можна винести з цього досвіду? А тепер подумайте про те, як можна було б ще простіше досягти бажаного результату. Як тільки ви достатньо розміркуєте, тіло може саме зробити глибокий вдих і очі відкриються.*

Резюме до вправ

Сподіваємось, що вам вдалося зрозуміти, що вправи на розототожнення допомагають пережити щось більше, ніж просте спостереження.

Коли ви достатньо перевірите, як можна легко уявити й відчути зміни в своєму тілі, в емоціях та думках, дайте відповіді на такі запитання:

• Наскільки добре ви можете змінювати свої тілесні відчуття? Ви – це ваше тіло?

• Спостерігаючи за власним тілом, визначте, як саме ви можете управляти своїми відчуттями в тілі, яким чином це відбувається?

• З якої точки тіла ви спостерігаєте за ним? Де саме зосереджено відчуття присутності в тілі? Ця присутність – ваше Я?

• Якщо ви можете впливати на відчуття в тілі, то ви – це ваше тіло або ви – це щось інше? Ви – це Я?

• Наскільки добре ви можете змінити свій емоційний стан на більш позитивний?

• Спостерігаючи за поточними почуттями, яким чином ви можете змінити свій настрій, як саме це відбувається?

• Які зміни ви можете спостерігати в міміці, рухах тіла, ритмі дихання, коли настрій стає більш позитивним, приємним і спокійним?

• Якщо ви можете впливати на свої емоції і почуття, то ви – це ваші емоції, ваші почуття? Або ви – це Я?

• Яким чином ви можете подумати по-іншому, використовуючи інші думки, інший спосіб мислення?

• Якщо ви можете змінити хід ваших думок, то ви – це ваші думки або хтось інший визначає їх? Або ви – це Я?

• Хто визначає ваші відчуття, емоції та думки? Хто саме може управляти і змінювати відчуття у вашому тілі, думки й почуття? Ваше Я?

• Як ви відповісте на питання: «Хто Я?» і «Що у Я є?»

Як тільки ви визначилися зі своїми висновками, збережіть їх у пам'яті для більш важливої роботи та налаштуйтесь на виконання наступних вправ.

3.2. Техніки роботи з бажаннями та цілями

Якщо ви звикли орієнтуватися на логічно побудовані алгоритми у виконанні якихось вправ, то є гарна новина: є ще більш приємні речі в саморозвитку. Наприклад, можна простежити за своїми бажаннями, щоб визначити їх істинність («Чи саме цього я хочу насправді?»).

Коли ви спите, то ваші неусвідомлені потяги й потреби виявляють себе в різних сновидіннях. З. Фройд вважав, що, проаналізувавши сновидіння, людина отримує можливість усвідомити свої «приховані» бажання. Це можна зробити простіше – за допомогою запропонованих нижче вправ.

Як бажання пов'язані з мотивацією?

На наших навчальних семінарах ми часто стверджуємо, що людиною управляє внутрішня і зовнішня мотивація. Перша означає, що ваше бажання що-небудь зробити або чого-небудь досягти відповідає принципу «я цього хочу», а друга обумовлена принципом «мені треба цього хотіти».

Істинність (справжність) бажання визначається несвідомим потягом чи потребою чого-небудь хотіти безумовно. Це і є внутрішня мотивація.

Необхідність пов'язана з узятими на себе зобов'язаннями, зі звичками, з виконанням ваших соціальних ролей (батька, матері, дитини, начальника, друга, сусіда, незнайомого перехожого). Якщо ви керуєтесь зовнішньою мотивацією, це означає, що ваше Я використовує вольові зусилля для реалізації необхідності, іноді долаючи приховані (істинні) бажання.

Коли ваші бажання збігаються з необхідностями – це добра ознака цілісності, синтезу зовнішньої і внутрішньої мотивації, свідомої та несвідомої частин вашої особистості. Це умова персонального вибору!

Як же практично відрізнити свої справжні бажання від необхідностей?

Бажання визначити легко, відповідаючи на запитання «Чого я хочу?». Дайте відповідь на це запитання неусвідомлено, наприклад, швидко й безоцінно, схоплюючи перші думки та образи, які приходять у голову. Можна й мовчки.

Необхідність – це нав'язана потреба досягти чогось вимушено. Її легко усвідомити, подумки відповідаючи на запитання «Чого мені ***треба*** хотіти?».

Чому істинні бажання важко усвідомити?

Наше Я використовує логіку як інструмент аналізу, а несвідоме використовує власну «логіку», коли рідко має місце зовнішньо обумовлена необхідність: є тільки бажання, в яких людина цілісно виражає себе такою, якою вона є.

До речі, ви можете й не знати, якими ви є і чого хочете насправді. Ваше несвідоме знає!

Більша частина несвідомих процесів відбувається цілісно і автоматично, тобто без контролю Я. Наприклад, коли ви керуєте авто, пишете sms, за звичкою чистите зуби, про що-небудь говорите, вміло граєте на якомусь музичному інструменті, йдете пішки, дихаєте тощо. Для цього вам не обов'язково фіксувати свою увагу на дрібницях, аналізуючи свої дії. Хоча ви й можете зробити це в будь-який момент, ваші дії відбуваються нібито незалежно від вас.

Коли ви спробуєте звернути увагу на дрібниці, то легкість і простота у виконанні звичних справ відразу ж перестане бути легкістю і простотою. Це називається «усвідомити свої дії», відстежувати їх тут і зараз, аналізуючи вправні навички. А ще це називається «збитися з панте-

лику», розгубитися, загальмувати, «вимкнутися» тощо. Про це згадував великий учений Володимир Бєхтєрев.

Коли «вмикається» свідомість, увага на дрібницях не дозволяє несвідомому виконувати свою роботу так добре, як ми навчили його з того часу, коли вперше почали дихати, пішли ногами, вперше почали говорити й писати, чистити зуби і робити все те, на що забули звертати увагу.

Російський психолог Михаїл Гінзбург часто повторює: найважче, чому може навчитись людина, – це ходити й говорити. Якщо ви навчилися ходінню й мовленню, які мимоволі здійснюєте щодня, то решту ви також подужаєте.

Цікаво, чи давно ви звертали увагу на те, з якими зусиллями досягаєте необхідностей? Якщо так, тоді саме час звернути увагу на деталі, тобто усвідомити істинність своїх бажань.

Вправа
«ВИЗНАЧЕННЯ СПРАВЖНІХ БАЖАНЬ»

Для початку можна розслабитися, сісти в зручному місці, де ніхто не буде відволікати.

Етап 1. *Можна взяти аркуш паперу і починати записувати свої бажання, не пропускаючи жодного з тих, які наразі приходять у голову. Це може бути що завгодно: речі, переживання емоцій, зміни в стосунках, нова робота, переїзд, зміна соціального статусу, бажання комусь допомогти або нашкодити тощо.*

Нічого не треба обмірковувати. Відкидаючи якесь бажання, ви ризикуєте приховати від себе істинні (справжні) потреби.

Пам'ятайте, що ви виконуєте цю вправу для себе і можете нікому не показувати результати. Просто запишіть максимальну кількість ваших бажань, орієнтуючись на думки, які спливають у голові, на образи, почуття...

Якщо вам важко описати якесь бажання словами, ви можете його намалювати. Це можна зробити так, як вам

завгодно. Наприклад, орієнтуйтесь на те, як ваша рука сама намалює це бажання, тобто на неусвідомлені рухи.

При виконанні цієї вправи бажано уникати оцінювання своїх бажань і тим більше самокритики.

Не має значення, чи стосуються ваші бажання теперішнього, майбутнього або минулого часу.

Кількість бажань не має ніякого значення.

Правильних або неправильних бажань немає!

Етап 2. *Прочитайте кожне бажання і простежте, як реагує ваше тіло, ваші емоції і думки на прочитане. Можна запитати себе:*

• *Що я відчуваю? Які тілесні відчуття виникають, коли я цього бажаю?*

• *Про що я думаю, коли я цього бажаю? Які думки приходять до мене в голову?*

• *Що я відчуваю, коли цього бажаю? Які емоції і почуття виникають у мені?*

Якщо ви помітили, що тілесні відчуття, думки та почуття супроводжують ваше бажання неприємним станом, отже – це необхідність. Ваше Я не хоче досягати такого «бажання». Несвідоме не допомагатиме вам: воно вже сказало своє «ні» за допомогою вашого тіла, думок, що з'явились мимоволі, емоцій та почуттів.

Етап 3. *Виконавши таку просту вправу, ви можете для початку зробити висновок про те, які з ваших бажань не відповідають критерію істинності. Тобто вони вам не належать: це лише соціальні установки і нав'язані кимось стереотипи, які несвідомо керують вашою активністю. Це зовнішня мотивація.*

Як наші бажання ховаються за необхідностями?

Зверніть увагу на те, що будь-яка необхідність так чи інакше вами усвідомлюється і ви їй підкоряєтесь, досягаючи якогось альтернативного бажання. Як правило, його важко усвідомити: воно ховається за вибором на користь необхідності.

Іншими словами, будь-яка зовнішня мотивація торує шлях через ваше несвідоме «хочу», через приховану внутрішню мотивацію. Це вимушений вибір!

Наприклад, ви хочете урізноманітнити стосунки з партнером, але нічого не робите. Необхідність полягає в тому, що ви продовжуєте жити так, як раніше. При цьому приховане бажання – залишити все, як є; бажання нічим не ризикувати, навіть якщо це не приносить задоволення і щастя. Ось так страх змін неусвідомлено стає нашою необхідністю.

Або, наприклад, ви дуже хочете купити коштовну річ. Це ваше свідоме бажання. При цьому ви впевнені, що покупка принесе фінансові труднощі, тому що є інші важливі потреби.

Бажання і необхідність знаходяться на різних полюсах вашої свідомості, коли ми говоримо «і хочеться, і не хочеться». Це уявна боротьба між «я хочу мати коштовну річ» і «я боюся витратити багато грошей». Вона несвідомо завершується перемогою бажання «не шкодувати після покупки», яке ховається за необхідністю. Саме так наш вибір стає вимушеним – не з волі Я, а з волі прихованих неусвідомлених бажань (уникнути страждань, страху, образи, почуття провини, злості, сорому тощо).

Ось ще один спосіб дізнатися про свої справжні бажання: пошукайте їх за тими необхідностями, які у вас є, оскільки саме вони іноді змушують нас досягати прихованих негативних бажань.

Р. Ассаджіолі вважав, що в психіці людини завжди виникають полярні процеси: як тільки ми усвідомлюємо, що хочемо чогось конкретного, в нашому несвідомому тут же виникає альтернативне, часом приховане, бажання або потреба. Це говорить про те, що ми відпочатково сповнені парадоксальності бажань і внутрішніх протиріч. Одні бажання домінують, інші – ні.

Вправа
«ВИЗНАЧЕННЯ ДОМІНУЮЧИХ БАЖАНЬ»

Розібравшись зі своїми явними й прихованими бажаннями, спробуйте об'єднати деякі з них у загальні групи.

Етап 1. *Пошукайте серед занотованих вами бажань загальні риси, використовуючи позитивні абстрактні слова (свобода, любов, прихильність, розвиток, сила, спокій, щастя, гармонія тощо).*

Як правило, справжні бажання – це потреба пережити якусь конкретну емоцію чи почуття.

Етап 2. *Простежте, яка емоція (радість, спокій, гнів тощо) криється за написаними бажаннями. Можливо, ви бажаєте пережити якісь конкретні душевні стани. Це допоможе вам об'єднати бажання в групи.*

Етап 3. *Якщо вам вдалося об'єднати бажання в дві групи та більше, тоді дайте назву кожній з них.*

Наприклад, ви хочете купити коханій людині цікавий подарунок, зателефонувати батькам і зустрітися з давніми друзями. Якщо ці бажання пов'язані з приємними відчуттями в тілі, з радісними емоціями (усмішка на обличчі), з обмірковуванням приємних дій і слів, тоді це справжні бажання. Вони ваші. Несвідоме легко допоможе досягти їх.

Ви можете об'єднати їх у групу під назвою «хочу бути потрібним» або «хочу дарувати близьким свою увагу, нагадувати про себе, проявляти себе» тощо. Хтось назве цю групу бажань «щасливі моменти» або «душевна радість». Не важливо, як саме це буде звучати у вас.

Зверніть увагу, що назва цих груп бажань може вказати вам на ваші життєво важливі цінності: любов, успіх, сім'я, кар'єра, здоров'я, гармонія...

Етап 4. *Подумайте про те, що між групами бажань спільного й відмінного.*

Спочатку визначте спільність у всіх бажаннях: стосуються однієї і тієї ж сфери життя, пов'язані з однією

і тією ж людиною, спрямовані тільки на себе, можуть бути досягнуті тільки в далекому майбутньому тощо.

Визначте групи бажань, які конфліктують між собою, тобто їх реалізація несумісна: вони виключають одне одного. У цьому немає нічого поганого. Просто ви володієте можливістю розвиватися, оскільки розвиток відбувається тоді, коли є протилежності (це одна з умов самореалізації).

Якщо всі групи бажань можна об'єднати якимось одним бажанням, тоді ви легко визначите ваше життєве покликання або глобальну мету.

Будь-який варіант самостійного аналізу бажань має величезну цінність.

Етап 5. *Позначте для себе найважливіші, головні, домінуючі бажання.*

Визначте ранг для кожного бажання (групи бажань) на умовній шкалі від «1» (найважливіше) до «10» (найменш важливе).

Не переплутайте важливість із необхідністю чи терміновістю!

Пам'ятайте, що домінування бажань має непряме відношення до вчинення персонального вибору, оскільки він завжди пов'язаний з відповідальністю і необхідністю.

Персональний вибір здійснює лише ваше Я, керуючи і домінуючими, і слабкими бажаннями. Я проявляє волю між бажаним і необхідним!

Вправа
«ЩО БУДЕ ПІСЛЯ БАЖАНЬ»

Цікаво, як ваші бажання будуть виглядати після їх реалізації?

Етап 1. *Спробуйте подумки синтезувати «я цього хочу» і «я цього вже досяг».*

Потренуйте себе в тому, щоб перевірити, як саме виглядатиме бажане майбутнє.

Визначте за допомогою уяви, що станеться, коли бажання здійсняться: де ви будете, з ким, коли це буде, що ви будете відчувати, бачити, чути тощо.

Бажано уявляти так, ніби це відбувається з вами саме тепер. Для цього зручніше подумки відчути себе в майбутньому, а не спостерігати за собою ззовні.

Етап 2. *Запишіть свої відповіді в теперішньому часі («Сьогодні таке-то число і час...», «Я перебуваю тамто...», «Зараз я бачу...», «Навколо мене відбувається те-то і те-то...» тощо).*

Вкажіть максимально точний час, місце та учасників цих результатів (конкретизуйте ситуацію майбутнього).

Етап 3. *Уявіть і напишіть, що буде після того, як ви досягнете бажаних результатів – через деякий час. Це ваш стан «після майбутнього», коли настануть «результати після результатів». Можливо ви визначите інші бажання або навпаки осмислите попередні.*

Зафіксуйте свої відповіді в теперішньому часі так само, як на попередньому етапі.

Опрацюйте всі бажання і збережіть результати аналізу у вашому щоденнику або окремій папці на комп'ютері.

Пам'ятайте, що досягнення будь-якої мети починається з визначення своїх базових потреб і бажань. Саме так ви можете зрозуміти, які бажання лежать в основі волі – персонального вибору!

Резюме до вправ

• Як можна визначити істинність своїх бажань?

• Хто може їх відстежити і проаналізувати, зрозуміти їх кінцеву мету?

• Яка частина вас це робить? Це ваше Я?

• Використовуйте для систематизації досвіду поданий нижче алгоритм:

БАЖАННЯ	Чого я хочу? (напишіть конкретно)	Я хочу…
ЕМОЦІЯ	Яку емоцію я буду відчувати, коли досягну бажаного?	Я буду відчувати….
РЕЗУЛЬТАТИ (бажані зміни)	Що це бажання дасть? Що саме я отримаю? Які зміни відбудуться?	1. 2. 3. 4. 5…
ПІСЛЯ РЕЗУЛЬТАТІВ	Що я отримаю після того, як досягну бажаного, через деякий час?	1. 2. 3…
СТУПІНЬ ДОМІНУВАННЯ (важливість на даний момент)	Оцініть домінування цього бажання в даний період свого життя. Який його ранг за шкалою від «1» до «10» ?	1. – Найважливіше для мене зараз 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. – Найменш важливе для мене зараз
ТИП МОТИВАЦІЇ	Як це бажання пов'язане з вашими необхідностями? Наскільки воно справжнє? Визначте тип мотивації (зовнішня чи внутрішня)	

3.3. Техніки аналізу субособистостей

Багато хто говорить, що Я – це «мої бажання», «моє тіло», «мої думки» або «мій розум», чи «мої емоції і почуття», «моя робота», «сім'я» тощо. Коли за допомогою попередніх вправ ви усвідомите, що ваше Я може змінити хід спостереження за тілом, емоціями тощо, тоді ви дізнались, що таке Я і хто ви насправді. Можливо ви вже знаєте. Або ще не зовсім?

Як ми втрачаємо Я у процесі ідентифікації?

Роберто Ассаджіолі влучно зауважив: «Нами володіє все те, з чим ми себе ідентифікуємо. Ми володіємо всім тим, з чим ми себе не ідентифікуємо».

Це справедливо, оскільки більшість з нас схильні віддавати перевагу якомусь одному компоненту своєї особистості або декільком. Дехто може приділяти надмірну увагу і час своєму тілу і рухам (моделі, спортсмени, тан-

цюристи), емоціям і почуттям (актори, чутливі мами й тата, маленькі діти), своїм думкам та уяві (філософи, інженери, художники, експерти).

Можна повністю зануритися в свою улюблену справу або роботу, ідентифікуючи себе з професією чи посадою. Можна так захопитися роллю дружини або чоловіка, що зовсім не звертати уваги на свої таланти, здібності та справжні бажання. Нами управляє все те, з чим ми себе ідентифікуємо (асоціюємо).

За допомогою вправ з попереднього підрозділу ви могли впритул підійти до того, ким ви не є. Саме те, з чим не ідентифікує себе ваше Я, стає об'єктом його спостереження: ваше тіло, відчуття (зорові, слухові, тактильні, смакові, нюхові), думки, емоції, почуття і бажання, ваша діяльність та все життя в минулому, сьогоденні й майбутньому. Все це у вас є, але це не ви, оскільки ви спостерігаєте за цим. Це можна переживати, але це не ви, оскільки в будь-який момент ви знову можете стати внутрішнім спостерігачем.

Те, що у вас є, чим ви володієте, знаходиться за межами вас самих!

Що таке розототожнення?

Самоспостереження відбувається за допомогою уявного процесу дисоціації, дезідентифікації або простіше кажучи розототожнення. Ми управляємо всім тим, з чим ми себе не ідентифікуємо (розототожнюємо). Тобто управляти своєю особистістю з її поведінкою, почуттями та думками можливо тільки в процесі розототожнення.

Мілтон Еріксон вчив своїх пацієнтів та учнів розототожнювати все, що завгодно: частини тіла, почуття, несвідоме, минуле, майбутнє, сни, помилки, дихання…

Ваше Я може дисоціювати все, що завгодно. Саме так Я може усвідомлювати те, що дисоціювалось від нього, тобто може вивчити його в процесі споглядання і навіть зрозуміти причини й наслідки того, за чим спостерігає.

Це перші важливі процеси, що допомагають змінити (трансформувати) що завгодно, зокрема, змінити свою особистість на краще!

Ви вже знаєте, як займатись розототожненням Я від інших компонентів особистості – тілесних відчуттів, думок і почуттів. Вам також відомо, що за допомогою уяви можна змінити хід цих процесів.

А як же бути з джерелом прихованих бажань, вимушених потреб, провальної поведінки і кепського характеру?

Хто саме бажає? Хто виявляє себе в наших діях, «показуючи» характер: Я або щось інше?

Подумайте, які частини вашої особистості належать до Я, а які ні?

Це питання може здатись не дуже простим, чи не так? Для отримання відповідей є хороші вправи, які бажано виконувати, поки відповіді, на ваш погляд, не будуть вичерпними.

За словами П. Феруччі, психосинтез надає перевагу творчому безладу замість оманливої ясності заготовлених відповідей, тому повнота отриманої інформації – питання часу, точніше вашої практики…

Перш ніж виконувати наступні вправи, пропонуємо наші детальні пояснення, щоб попередньо засвоїти, що таке Я і що ним не є.

Зробіть маленьку вправу протягом хвилини.

Швидко згадайте, як ви були маленькими! Зафіксуйте цей спогад більш конкретно.

Який вік спав вам на думку? Де і з ким ви тоді перебували? Чим займались? Що відчували? Чим ця ситуація була для вас важливою?

Тепер подумайте, як саме ви згадували про себе в дитинстві, тобто як ви переживали цей спогад з плином часу: відчували, що вам, наприклад, п’ять років, або спо-

стерігали за образом п'ятирічної дитини, яка щось відчуває і щось робить у конкретному місці?

Перший стан – асоціативний, другий – дисоціативний.

Що дають два стани Я?

У повсякденному житті, коли ви перебуваєте в стані активності, є два різних стани Я.

У залежності від того, який з цих станів переважає найчастіше, особистість загалом функціонує по-різному, оскільки асоціативний стан найчастіше виявляється хибним, а дисоціативний допомагає усвідомити цю ілюзію!

Звертаючись до попереднього прикладу, продовжимо наші пояснення. Частина вашого несвідомого, яка зберігає спогади про вас у п'ятирічному віці, – це субособистість, тобто особистість дитини, яка була і залишилася у вашій пам'яті, час від часу спонтанно про себе нагадуючи (чомусь саме цей образ виник першим серед інших «минулих Я» з різних відрізків життя).

Субособистості «живуть» у вашому несвідомому. Це не персоніфіковані «ангели та демони», а психічні утворення (програми), які мають власну автономність і незалежність від Я.

Пам'ятайте, що в повсякденному житті є два різних стани Я, які можна регулювати за допомогою волі: бути в стані субособистості або в стані поза нею.

Перший стан називається помилковою ідентифікацією. Це «асоціація з субособистістю», коли ми зливаємося з нею, перебуваючи ніби «поза собою».

Другий стан – це самоідентифікація або самоототожнення («Я – це Я», «Я в собі»). Це стан свободи Я від субособистостей!

При цьому обидва стани допомагають усвідомити феномен Я як незаперечний факт вашого існування, який Р. Ассаджіолі назвав «точкою чистого самоусвідомлення».

Асоціативні та дисоціативні стани допомагають нам усвідомити різницю в помилкових та істинних іденти-

фікаціях нашого Я. Не усвідомивши помилковий стан, неможливо пережити справжній і навпаки. Ось чому Я усвідомлююче, тобто здатне до усвідомлення.

Що ми знаємо про Я?

Сучасні філософи називають Я словом «селф» (від англійського «self»), розуміючи під ним переживання людиною свого центру особистості, її відправної точки, ядра, суб'єкта, який може управляти собою на рівні внутрішніх і зовнішніх процесів! Я здійснює персональний вибір…

Американський психолог Джеймс Б'юдженталь стверджував, що в людині є внутрішнє усвідомлення, якесь «шосте чуття», яке легко втратити в процесі соціалізації, коли під впливом виховання й навчання формуються субособистості, що «мешкають» у нашому несвідомому.

Відкрити внутрішнє усвідомлення, пережити Я як внутрішню присутність – означає звернути увагу на свої бажання, страхи, надії, фантазії та наміри. Той, хто спостерігає за всім цим, – ваше Я. Те, що спостерігається, називається полем, потоком свідомості. Функціонує внутрішнє усвідомлення як внутрішній погляд і внутрішній голос.

Саме за допомогою цих внутрішніх «проглядань» і «прослуховувань» ви могли спостерігати за потоком нескінченних думок, почуттів і ***відчуттів у полі свідомості. Чи не так?***

Що таке субособистість?

Важливим завданням після відкриття Я є вивчення своїх субособистостей, тобто «Не-Я» або «Псевдо-Я». Це мало усвідомлювані частини вас, що мають певні звички в поведінці, мовленні, емоційному стані, тілесних відчуттях, характері, в особливостях мислення. Саме так проявляються субособистості як самостійні одиниці нашого попереднього досвіду.

Префікс «суб» у слові «субособистість» означає вторинну і побічну частину особистості, яка має свою істо-

рію виникнення в реальному житті і нагадує про себе автономно від Я.

Ви можете помітити, як щоденно або рідше ви відчуваєте типові імпульси, сильні бажання, страхи, тривогу, агресію та інші, мало керовані, неприємні почуття і навіть думки. Крім того, можна простежити за своїми реакціями, почуттями і поведінкою, які мають позитивне забарвлення, бувають корисними і рятують у складні моменти життя. Спробуйте зафіксувати ці прояви зараз, проаналізувавши, наприклад, вчорашній або інший день з минулого. Для цього американські психологи Том Йоманс, Моллі Браун та багато інших пропонують вправу «Вечірній огляд», яку ми подаємо у цій книзі майже без змін.

Вправа
«ВЕЧІРНІЙ ОГЛЯД»

Етап 1. ***Назад у часі.*** *Цю вправу краще виконувати наприкінці дня. Просто подумки у передсонні прогляньте прожитий день, спостерігаючи за подіями як за фільмом, тільки у зворотному напрямку. Починайте з того моменту, в якому ви наразі перебуваєте. Потім згадайте події пізнього вечора, потім події раннього вечора, вечерю, день і так до самого ранку – до того моменту, коли ви прокинулись. Пригадайте, як події впливали на вас, як ви реагували на них за допомогою емоцій, які вас супроводжували думки, якою була ваша поведінка.*

Етап 2. ***Усвідомлення денних переживань.*** *Ви можете використовувати цей «фільм» для дослідження себе і свого життя без всякого судження. Можна навпаки – зосередитися на деяких аспектах самого себе або на деяких образах себе (субособистостях), про які ви хотіли б дізнатися більше, або на деяких специфічних внутрішніх процесах, які ви хотіли б вивчити.*

Ставлення, з яким ви здійснюєте цей огляд, є найважливішим. Коли ви переглядаєте ваш день, спробуйте

робити це без оцінювання і суджень. Ваше Я як спостерігач спокійно і ясно фіксує кожну фазу того, що відбувалося. Потім переходьте до наступної фази без збудження, піднесеного настрою, помітного успіху або пригніченості і неприязні по відношенню до вашої невдачі або помилки. Мета цього етапу – спокійне усвідомлення сенсу прожитих подій дня, аніж повторне їх переживання.

Етап 3. ***Усвідомлення ставлення до переживань.*** *У процесі перегляду вашого дня ви також можете споглядати за вашими безпосередніми реакціями на цей перегляд: судження, емоції, жаль, надії, запитання, тривожність. Дозвольте цим відгукам бути також спокійно зафіксованими. Можливо буде корисним записати ваші спостереження разом з будь-якими міркуваннями і враженнями, які спонтанно виникають. Завдяки перегляду всіх записів за деякий період часу ви зможете усвідомити свої субособистості не інакше як очевидні елементи особистості.*

Етап 4. Усвідомлення реакцій тіла протягом дня. *Можливо, ви усвідомлюєте, що в певних ситуаціях ви звично відчували якісь негативні відчуття всередині тіла або на його поверхні (тяжкість, жар, тремтіння, біль, тиск, холод). Можливо це були, навпаки, приємні відчуття (легкість, тепло, невагомість, енергія). Як би ви назвали себе в такі різні моменти свого життя?*

Етап 5. ***Детальне усвідомлення субособистостей.*** *У вечірньому огляді ви можете зосередитися на таких запитаннях, озвучуючи їх для самого себе:*

• Які субособистості домінували в мені на різних етапах протягом дня? Які обставини (зовнішні або внутрішні) зумовлювали їх появу або зникнення? Чи були між ними конфлікти?

• Які цінні якості або недоліки властиві кожній з цих субособистостей? Чим допомогла або завадила мені кожна з них?

• Чого хотіла кожна з них? Яким було б моє життя, якби якась із них повністю в мені домінувала?

• Чи погоджувалися мої субособистості з тим, що я хотів робити, або мені доводилося підкорятися їм? Яка моя роль у гармонізації моїх субособистостей та управлінні ними?

• З якою субособистістю я ототожнював себе найбільшу частину часу?

• Якою була відносна активність субособистостей? Які цінні якості і недоліки кожної з них? Чим кожна з них допомогла мені або завадила?

• Чи були між субособистостями які-небудь конфлікти? Яка моя роль у гармонізації цих елементів та управлінні ними?

Звідки беруться субособистості? Яка їх природа?

І негативні, і позитивні прояви субособистостей, які можна спостерігати в полі свідомості, сформувалися в процесі нашої адаптації до соціального життя. Це стереотипи, як правило, у вигляді захисних емоційних реакцій, розумових схем і поведінкових манер.

Психолог Іван Стригін називає цей процес формуванням виживаючої особистості, коли потенціал нашого Я був заблокований несприятливими умовами в сім'ї, школі, серед однолітків, що й призвело до появи конкретної субособистості. При цьому виживаюча людина, якою управляє одна або декілька субособистостей, звикла виживати в будь-яких умовах, навіть у сприятливих.

Субособистості формуються в основному з наших ролей, які ми виконуємо в житті, з конфліктних ситуацій, певних змін, травматичного минулого та схильності себе ідеалізувати.

Так ми можемо розрізнити в собі роль Дитини, Підлеглого або Директора, упізнати в собі Злого, Наляканого або Ізольованого, відчувати себе Перфекціоністом, Щасливим або Невдахою. Можна зафіксувати в собі

«Я-ідеальне» і «Я-реальне». При цьому кожне таке «Я» буде включати окремі субособистості. А кожна субособистість, на думку гіпнотерапевта Леоніда Кроля, може мати свої стани. Наприклад, Контролер може бути злим і незадоволеним (прямий контроль), або милим і усміхненим (прихований контроль). Невдаха як і Щасливий можуть бути експресивними, демонструючи свою сутність, або зберігати пасивний стан без вираження емоцій.

Список субособистостей у кожної людини унікальний! Він може складатися від чотирьох до восьми і більше псевдо-Я.

Якими бувають субособистості?

Як тільки Я спостерігає в полі свідомості ваші думки (про хороше або погане), почуття (негативні чи позитивні) і тілесні відчуття (неприємні або приємні), ви отримуєте можливість усвідомити їх у межах цілісного переживання. Це відбувається як спостереження за субособистістю. Як спостереження за собою ззовні. За собою – значить за конкретними переживаннями!

Але ви не завжди можете повністю зрозуміти, звідки беруться ці конкретні переживання і чому, якщо це саме ваші думки, емоції та відчуття, то на них так складно вплинути. Чому від «поганих» субособистостей важко позбутися, а «хороші» проявляються рідко? Може, не ви впливаєте на субособистості, а вони на вас?

Французькі психологи Моніка Пеллерен і Мішель Бресс вважають, що є такі субособистості, які домінують за ступенем впливу на наше життя більше, ніж інші. Вони виражають не тільки провідні якості нашого характеру, навички та почуття, але й безпосередньо пов'язані з домінуючими бажаннями, про які ми говорили в попередньому підрозділі.

Наприклад, кожен з нас може згадати переживання своїх субособистостей Люб'язника, Критика, Скиглика, Скаржника, Жертви, Дитини тощо.

Є й такі, що «стерті в пам'яті» і не мають прямого впливу на життя. Вони лише інколи заявляють про себе у сновидіннях і фантазіях, коли ми говоримо «начебто я, а ніби й не я». Всі ці «герої» хибно усвідомлюються нами як Я. У полі свідомості їх можна відстежити як стан помилкової ідентифікації, оскільки це тільки образи нашого Я, але не справжнє Я.

Хибна ідентифікація схожа на абсурдну ситуацію, якби ми були відображенням у дзеркалі, а не тими, хто дивиться в нього.

Скажімо, коли ви боїтеся, відчуваєте тривогу, коли вас долають некеровані думки, почуття провини, скутість у поведінці, самокритика, безпричинна паніка, сором, то зазвичай вважаєте, що це прояв саме вашого Я. Але субособистість – це не Я, а його помилкові образи.

Так само, коли ви відчуваєте радість, спокій, ейфорію, задоволеність, легкість, активність, зазвичай ви теж схильні вважати, що це прояв вашого Я. Але субособистості – це не Я, а його образи – такі різні й багатогранні, як відображення в кривих дзеркалах, як неповторні візерунки сніжинок, як нескінченний світ молекул і атомів, планет і зірок, як саме життя…

Є субособистості, які мало активні, а їхній прояв майже непомітний. Інші ж домінують, тотально впливаючи на все наше життя. Іноді це вкрай необхідний вплив, який полегшує діяльність, робить її більш автоматичною для реалізації актуальних бажань. Американська психологиня Джанетт Рейнуоттер пише про це так: «Кожна субособистість будується на основі якогось бажання цілісної особистості. Сила кожного бажання і відповідної йому субособистості може залежати від ситуації, в якій вперше виникло це бажання». Це означає, що субособистості циклічно допомагають нам виконувати бажання, водночас, вони заважають нам, задовольняючи тільки конкретні бажання та ігноруючи інші.

Ось приклади найбільш поширених імен субособистостей, які ми чули від своїх клієнтів: Мрійник, Жертва, Реаліст, Критик, Скаржник, Саботажник, Везунчик, Раціоналіст, Перфекціоніст, Ледар, Відьма, Творча Особистість, Одинак, Винуватець, «Мені соромно», Вічно Ображений, Радісний, Вільний, Контролер, Дружина (Чоловік), Егоїст, Нікчема, Вічна Мама, Дитина... Легко зрозуміти, які домінуючі бажання ховаються за цими «персонажами» з життя «простих» людей.

Отже, субособистості можуть бути лише умовно негативними і позитивними, корисними і шкідливими, слабкими і домінуючими, постійними і такими, що з'являються час від часу. Найбільш повну класифікацію субособистостей можна знайти у книзі Авессалома Підводного «Людина багатолика» (2003).

Як же відкрити своє Я, свій незмінний центр, постійне ядро особистості? Як зрозуміти, що зараз Я перебує «в собі», без субособистостей, без впливу їх думок, звичок і почуттів?

Для цього варто досягти розототожнення Я і субособистостей. Тільки так можна вирішити обидва завдання – відкрити Я і вивчити свої субособистості. Це важливі етапи практичного психосинтезу.

Виконуючи наступну вправу, пам'ятайте про такі рекомендації:

1. Попередньо заспокойтесь, розслабтесь і в процесі візуалізації очікуйте спонтанної появи субособистостей навпроти вашого внутрішнього погляду, вашого внутрішнього спостерігача, вашого Я.

2. Немає правильного чи неправильного виконання вправ. Нехай все відбувається мимоволі, спонтанно й легко.

3. Текст вправ можна записати на диктофон, промовляючи інструкцію в помірному темпі, спокійно і з паузами. До свого голосу можна додати приємну повільну му-

зику, тихо слухаючи такий мікс у навушниках. Можна пропросити записати вправу когось іншого. Паузи ми виділили трикрапкою.

5. Можна просто подумки зачитувати текст вправ, використовуючи паузи для повноти уяви. При цьому можна час від часу закривати очі для зручності.

6. Дозволяйте вашій увазі самостійно «тягнутися» до будь-якого уявного образу і переживання, яке з ним пов'язане.

7. У цих вправах намагайтеся використовувати розототожнення з усім, що ви спостерігаєте. Робіть це неупереджено – як незалежний спостерігач, який зберігає увагу і спокій.

Вправа
«МУЗЕЙ СУБОСОБИСТОСТЕЙ»

Етап 1. ***Релаксація і споглядання.*** *Розташуйтесь максимально зручно в кріслі або на стільці... Заплющте очі... Тримайте спину розслаблено... Руки покладіть на коліна або підлокітники... Спостерігайте певний час за своїм диханням... потім за різними відчуттями в тілі... Можна спостерігати за своїми думками... емоціями та почуттями... відстежити їх рух... мінливість або навпаки – сталість і стабільність...*

Етап 2. ***Спонтанна уява.*** *Не важливо, на що саме ви будете звертати увагу, поки ваші очі закриті... і в голові все більше з'являються уявні образи і мрії... Дозвольте линути різним мріям і фантазіям... І не має значення... про що ці фантазії і які вони: абстрактні або конкретні... ясні чи розмиті... тому що саме в такому стані... можна легко скористатись уявою, щоб краще пізнати й* зрозуміти себе…

Етап 3. Візуалізація підсвідомої пам'яті. *І можна уявити, що ваше несвідоме – це великий музей... І в ньому зібрані та зберігаються приємні і не дуже... приємні спо-*

гади... почуття... відчуття... події... Такі різні... Спливають у лабіринті пам'яті... Тому що в музеї є все те, що зберігається... а значить воно має цінність... Цікаво дізнатись, скільки важливих і цінних експонатів ви можете спостерігати в цьому музеї...

Етап 4. Спонтанна візуалізація минулого. *І можна подумки опинитися на першому поверсі, де навпроти вашого внутрішнього погляду спливають всі частинки минулого... різні дитячі спогади, коли ви були зовсім маленькими... І колись ви вчилися ходити... і говорити... а потім ви вже навчилися писати... І можуть прийти спогади про тих, хто був з вами... і як ви виглядали ззовні... У що були одягнені... як посміхались... як говорили...*

І можна побачити експонати про шкільну пору... Потім причуються відгомони перерви... і тиша уроків... уроків у школі... і уроків у житті... Добре знайомі малюнки... знайомі обличчя, речі... знайомі почуття... Ніби далеко і ніби поруч... Неначе поряд з вами та сама людина, якою ви були саме тоді...

*І можна побачити, якими ви були до школи... і під час навчання... і після школи, коли пролунав останній дзвоник... Неначе три різні людини... у фотоальбомі... або на сторінках щоденника... як у кіно. І як багато чого змінилося за цей час... А коли дзвінок пролунав і ви зовсім виросли... і продовжуючи розвиватись... вже дізналися з висоти літ... як легше пережити старі труднощі... справляючись з важливими завданнями... більш лег*ше … більш простіше… по-новому… по-іншому…

Етап 5. *Спонтанна візуалізація актуальних станів.* *А може деякі проблеми ще будуть вирішені... І на другому поверсі музею є виставка кривих дзеркал... виставка ваших відображень, коли ви відчуваєте труднощі... коли буваєте зневірені у собі... А може, чогось боїтеся... або тривожитесь... І піднімаючись сходами вище... можна подиви-*

тися в дзеркало зі своїм відображенням, коли ви тривожні... а в інше – коли сумуєте... в третє – коли гніваєтесь... у четверте – коли ви плачете... або сміється... Немає значення, які саме викривлення ви можете побачити в своєму відображенні... тому що ви справжні... – це той, хто за всім цим спостерігає... просто дивлячись... і просто слухаючи так... ніби всі ці зображення – інші люди... які іноді бувають схожі на вас... тільки зі своїм певним голосом... і певною мімікою... з характерними позами і жестами... І за всім цим можна спостерігати... легко і просто...

Етап 6. *Спонтанна візуалізація майбутнього.* *І піднімаючись сходами вище... на третьому поверсі... поки що немає нічого з усього, чого ви вже можете досягти в майбутньому... найближчому чи віддаленому... Можна просто піднятися вгору і уявити все те, що для вас є таким важливим і бажаним... чого ви так чекаєте... або до чого вже прагнете... Там є тільки ви і ваші бажані стани... Їх можна помістити туди так, як ви хочете... Вони миготять незавершеними словами... іскринами бажань... клаптиками малюнків... повнотою різних образів... і навіть запахів та смаків...*

І звідти хтось буде дивитись на вас... говорити вам слова... виражати свої почуття... з вашого майбутнього... І можливо цей хтось – це ви через деякий час... І можливо там будуть важливі зміни... коли немає кривих дзеркал... є тільки ви і ваше майбутнє... Як на фотографії... в книзі... або в якомусь важливому предметі... або написі... або як знак... як символ...

Етап 7. Самоототожнення і закінчення вправи. *Можна припустити, що ви запитуєте себе... де ж екскурсовод... і хто відвідувачі музею... І коли ви завершите цю подорож у світ несвідомого... відповіді прийдуть мимоволі... раптовою думкою... в почутих словах або іншим випадковим чином... уві сні... в той час, коли ви не чекаєте на*

ці відповіді... Може ви і є тим екскурсоводом... і хранителем... і відвідувачем цього музею... Одночасно або роздільно в часі... Це можна зрозуміти згодом...

Зараз ви подумки можете залишати музей... і зробити глибокий вдих, щоб дізнатись, як відпочило ваше тіло, поки ви виконували цю вправу... Повільно відкрийте очі, потягніться і поступово повертайтеся у звичайний стан.

Вправа
«ПЕЛЮСТКИ»

Уявімо собі, що ваша особистість – це квітка. Це може бути будь-яка квітка з гарними і свіжими пелюстками, що росте на просторому літньому лузі або в саду. Можливо, ви колись бачили таку квітку, а може вона існує у вашій уяві. Мабуть, це найулюбленіша ваша квітка і можна легко зрозуміти, що вас багато з нею об'єднує. Наприклад, у квітки є саме таке стебло, яке вам подобається: довге або коротке, товсте або тонке. І в цього стебла є такі листки, які ви можете чітко побачити своїм внутрішнім поглядом, коли закриєте очі. І подумки можна навіть доторкнутися до цих листків і до цього стебла, щоб шкірою пальців відчути їх текстуру. А пелюстки у цієї квітки можуть бути абсолютно будь-які: і за формою, і за довжиною, і за кількістю. Можливо, це буде квітка з чотирьох або восьми пелюсток. І вони можуть бути як різними, так і однаковими. Це не важливо.

Зупиніть свою увагу на більш конкретному образі цієї квітки з приємним кольором пелюсток і навіть приємним ароматом. Якщо подумки ви вдихнете аромат цієї квітки, то тіло може легко розслабитися. І продовжуючи спокійно дихати, ваш внутрішній погляд може помітити, що у квітки є серединка і вона має певний колір і певну форму. Запам'ятайте цей колір і цю форму.

Якщо уявити, що тіло відпочиває на своєму місці, а свідомість знаходиться серед пелюсток, то ваше Я може легко опинитися в середині квітки, яка має певну форму і певний колір. Відчуйте цей конкретний стан, коли ви опинилися безпосередньо в центрі квітки. Ви стоїте у квітці, а тіло продовжує відпочивати стільки, скільки йому потрібно.

Аби було простіше, можна просто уявити собі, що квітка стала набагато більшою і ви ніби перебуваєте над нею. І середина квітки опиняється під вашими стопами та під стільцем (чи кріслом), на якому ви спокійно сидите.

З центру квітки ви починаєте усвідомлювати, що на кожній окремій пелюстці, як на окремій сцені, мимоволі з'являється окрема якість вашої особистості, ваша характерна риса, індивідуальна особливість, частина вас, ваша субособистість. Це цілком самостійні і одночасно схожі на вас якості, які як завгодно проявляють себе в вашій фантазії, в будь-якому образі, в будь-якому вигляді.

Можна просто спокійно чекати і дозволити підсвідомості відшукати на одній із пелюсток будь-яку якість вашої особистості або рису вашого характеру. Це може бути будь-яка з усіх пелюсток, на якій ви помічаєте певні виразні образи або один – конкретний образ субособистості. Вона з'являється в тому вигляді, в якому хоче постати перед вами. І коли ви подумки дивитесь на цю частину вас, то можете побачити, як вона виглядає саме в той момент, коли ви просто спостерігаєте за нею. Просто спостерігайте, неупереджено і спокійно, навіть якщо це найгірша або найкраща ваша якість або риса характеру. Це не має жодного значення. Просто спостерігайте за тим, що відбувається на цій пелюстці.

Зверніть увагу на кого або на що схожий образ, за яким ви спостерігаєте, чи має він людські риси, що він робить, як він рухається, чи є в ньому якась динаміка...

Якщо є які-небудь звуки з боку цієї субособистості, то зафіксуйте, що саме чує ваше внутрішнє сприйняття. Можливо, ці звуки нагадують людську мову?

Цікаво, чи є можливість поговорити подумки з вашою субособистістю? Якщо ні, тоді зверніться до неї з проханням дати знак про те, чого найбільше їй необхідно. Хай покаже будь-яким знаком, символом або іншими зримими способами. Не має значення, як саме субособистість почне проявляти себе все більше і більше, поки ви спокійно спостерігаєте за нею в очікуванні відповіді.

Якщо субособистість згодна поговорити з вами, почніть з нею розмову. Запитайте про все, що вам цікаво: як її звати, яке її провідне бажання, як вона ставиться до вас, коли вона вперше з'явилася у вашому житті, що саме тоді сталося, яка була її реакція на те, що відбувалось...

Пам'ятайте про те, що цей діалог відкриває для вас підсвідому інформацію, тому все, про що ви почуєте, буде корисним для глибокого пізнання себе загалом. Ця інформація може бути як добре вам відома, так і не дуже. Це може бути абсолютно нова інформація про те, чого саме хоче субособистість, яка її провідна потреба і роль у вашому житті.

Якщо вам не зовсім легко поговорити з субособистістю, нехай вона покаже вам відповіді на всі ваші запитання будь-якими способами. Можна просто почекати, поки відповідь з'явиться сама.

Відповідь може прийти і після цієї вправи, коли ви будете до неї повністю готові (вона може прийти раптовою думкою, уві сні, випадковим спогадом тощо).

Закінчивши діалог, подякуйте вашій субособистості за те, що ви про неї дізнались і зможете легко використовувати ці знання в реальному житті – свідомо чи несвідомо. Запам'ятайте ту пелюстку, на якій ви познайомилися з частиною вас самих.

Коли ви захочете продовжити такий важливий і необхідний діалог, то зможете в будь-яку мить опинитися в центрі вашої квітки, згадавши як знаходилися в серединці, що має конкретну форму та конкретний колір. Ваш колір. Для цього достатньо буде зробити глибокий вдих і на видиху закрити очі, розслабитися і квітка легко виникне перед вашим внутрішнім поглядом.

Тепер подумки помістість всю квітку в таке приємне місце, в якому ви зможете легко знайти її за допомогою лише вашої уяви.

А зараз можна зробити глибокий вдих, щоб дізнатися, як відпочило тіло, поки ви виконували цю вправу. Повільно відкрийте очі, потягніться і поступово повертайтеся у звичайний стан.

Резюме до вправ

В інструкції до вправи «Музей субособистостей» ми навмисно не вказуємо, що ви можете усвідомити різні аспекти своїх субособистостей за допомогою візуалізованої екскурсії. У музеї можна згадати досвід їх появи в минулому, пережити особливості найбільш актуальних субособистостей у сьогоденні та побачити їх можливі трансформації в майбутньому. Це дозволяє відновити в пам'яті первинні субособистості, наприклад, на першому поверсі знайти знайомі образи Дитини, Підлітка, Випускника тощо. Ці субособистості є майже у всіх, хоча багато чого з того часу забувається.

Другий поверх музею – це візуалізація тих станів, в яких ви часто можете бути щоденно. Тут можуть зберігатись добре знайомі вам експонати – субособистості Злюки, Тривожника, Плачуна, Скривдженого, Боязкого або Веселуна, Радісного, Мрійника, Серйозного…

Третій поверх – це можливість пофантазувати і помістити туди один або кілька своїх бажаних станів, цілей,

важливих і корисних субособистостей. Тут часто виникають такі самоідентифікації в майбутньому, як Успішний, Щасливий, Спокійний та безліч інших.

Виконуючи вправу «Пелюстки», з часом можна пізнати інші субособистості, щоразу подумки поміщаючи їх на певні пелюстки. При цьому квітка може символізувати як вашу цілісну особистість, так і її окремі елементи.

Якщо в образі квітки і субособистостей час від часу відбуваються зміни – це добра ознака того, що у вашому несвідомому зароджується механізм внутрішніх змін особистості – трансформації вашого попереднього досвіду.

Якщо на певних етапах виконання цієї вправи у вас виник страх втрати тілесних відчуттів, тобто втрати усвідомленої присутності в тілі під час уявного перебування в центрі квітки, пам'ятайте, що це лише уява і такий процес є цілком безпечним. Просто глибоко вдихніть і на видиху спокійно продовжуйте вправу.

Зазвичай такий та інший «страх» виникає до появи з підсвідомості важливої і цінної для вас інформації. Саме через раптовий острах спонтанно блокується усвідомлення цієї інформації. Наприклад, відповідаючи на запитання про те, коли саме з'явилася якась субособистість (тобто коли вперше сталася неприємна подія, яка викликала її появу) підсвідомість приховує цю інформацію, щоб вкотре не травмувати вас. У будь-якому випадку, усвідомлення станеться тоді, коли ви будете повністю готові легше і безболісно прийняти причину.

Символ квітки можна замінити іншими, оскільки він слугує лише для формування навички готовності до діалогу з субособистостями (згадуючи про квітку, ви з часом легше зможете «включати» стан розототожнення). Наприклад, у гештальт-терапії Фріц Перлз пропонував розмовляти з «частинами себе», уявляючи їх присутність на порожніх стільцях. При цьому можна скористатись

реальними стільцями, щоб не тільки поговорити, але й «посидіти» у формі різних субособистостей. Оскільки така можливість не завжди є, то вправу можна виконувати уявно, так як запропоновано вище. Можна замінити пелюстки стільцями або хмаринками, що пропливають блакитним небом; сторінками цікавої книги з різними малюнками; будиночком, в якому живуть субособистості, і можна поговорити з ними на прогулянці лісом або в саду. Можна як завгодно…

Виконуючи цю вправу вперше або повторно, запишіть для себе відповіді на такі запитання:

• Яким чином ви відчували Я в центрі уявної квітки? Які межі в просторі мало це відчуття Я? Чи було це відчуття центру, середини, точки, сфери або залишалось у формі тіла?

• Як під час виконання цієї вправи відбувалась дисоціація тіла і усвідомлення Я: легко і помірно чи стрибкоподібно, із зусиллями?

• Якщо уявити собі, що Я – це спостерігач, який фіксує всі субособистості, що виникають навколо вас на уявних пелюстках, як він буде виглядати, коли ви його намалюєте в центрі цієї квітки? Як виглядатимуть субособистості на пелюстках навколо усвідомлюючого Я? Намалюйте свою відповідь.

• Згадайте, скільки пелюсток виникло у вашій уявній квітці на початку виконання цієї вправи. Які зміни в кількості пелюсток відбуваються після того, як ви повторно виконуєте вправи і пізнаєте нові субособистості?

• Чи змінюється зовнішній вигляд квітки після повторного виконання цієї та інших вправ? Якщо так, то як саме?

• Подумайте, у зв'язку з чим субособистість можна усвідомити за якостями характеру та потребами? Наскільки легко вам вдалося визначити провідні субособистості за допомогою очікування їх образу в своїй спонтанній уяві?

• Що нового вам дає діалог із субособистостями? Які навички та знання ви отримуєте в процесі цього спілкування?

• Напишіть для кожної субособистості її психологічний портрет. Яку вона виконує роль у вашому житті? Чим заважає, чому може перешкоджати? Що для неї головне? Яка її мета? Чим і в яких реальних життєвих ситуаціях вона може бути корисною для вас? Як ви можете використовувати її позитивні якості вже завтра або через інший час?

• Визначте, які субособистості суперечать одна одній? У чому полягає цей конфлікт? Зберіжіть цей матеріал для подальших змін, мова про які піде нижче.

• Які субособистості, навпаки, доповнюють одна одну, мають спільну мету, пов'язані з одним і тим же бажанням? Може, це прояв однієї і тієї ж субособистості?

• Які ресурси ви отримуєте, вміючи в будь-яку мить розрізняти Я і псевдо-Я?

• Чим саме може бути корисним для вас розототожнення і в яких життєвих обставинах?

3.4. Техніки трансформації субособистостей

Калейдоскоп – дитяча іграшка, яка схожа на підзорну трубу і була дуже популярна в дитинстві тих, кому за тридцять. Це циліндрична трубка, в якій на світлі можна побачити круглий екранчик з різнокольоровими скельцями правильної форми, в основному – трикутники. Повертаючи калейдоскоп навколо його горизонтальної осі, співвідношення між скельцями створює новий візерунок, новий райдужний мікс, який швидко змінюється, поки ви продовжуєте крутити іграшку і дивитися в трубку. Скельця при цьому залишаються сталої форми!

Як і П. Феруччі калейдоскоп ми метафорично розглядаємо як вашу особистість: всі її складові елементи можуть залишатися незмінними, але цілісність зміниться

від того, як ваше Я «прокрутить» співвідношення між субособистостями по-іншому, по-новому, щоб побачити інші та нові можливості цієї цілісності, а не тільки кожної субособистості окремо.

При цьому елементи цілісності не втратять своєї індивідуальності, тобто субособистості стануть керованими за допомогою Я.

Ви зможете послуговуватись ними у тих життєвих ситуаціях, в яких вони будуть корисними і контролювати їх тоді, коли вони вам заважають. Це називається координацією субособистостей, що поступово інтегрує особистість навколо Я. Так відбувається другий етап психосинтезу.

До речі, коли ви востаннє дивились у свій калейдоскоп? Якщо його не прокручувати, то скельця можуть надовго застигнути в трубці без світла й руху. Час їх оновити за допомогою гармонійного візерунка!

Говорячи про людську особистость та її гармонію, П. Феруччі зауважив: «Нам уже дано все, що нам потрібно; наше завдання – зібрати це воєдино і використовувати за призначенням. Сприймаючи окремі фрагменти, ми не бачимо в них ніякого сенсу. Але як тільки фрагменти з'єднуються в одне ціле, з'являється нова сутність, природа якої залишилася б для нас прихованою, якби ми обмежилися сприйманням окремих фрагментів».

Як зібрати особистість воєдино і скористатись нею за призначенням? Як відшукати це призначення? Відповіді на ці питання можна віднайти згодом. А поки продовжимо вивчення субособистостей і усвідомлюючого Я.

Наступні вправи спрямовані як на посилення самоототожнення, так і на управління вашими субособистостями за допомогою Я. Тут використовуються як дисоціативні, так і асоціативні стани.

Вправа
«НА ПЕЛЮСТКАХ»

Сядьте зручно і розслабтесь. Згадайте приємне місце у ваших приємних спогадах або мріях, щоб прийшли приємні емоції, а до тіла прильнули приємні відчуття.

Зробіть глибокий вдих і уявіть, що в одному з приємних місць навколо вас з'являється добре знайома вам квітка. Це – ваша квітка. Це – символ вашої особистості. Це – ви.

З плином часу ви можете фізично нічого не робити, поступово відпускаючи будь-яку напругу. І можна залишити своє тіло для відпочинку і спокою, щоб подумки опинитися в середині цієї квітки в певній формі з певним кольором. Ви добре впізнаєте цей колір.

Щоб було ще простіше, можна просто уявити, що квітка стала набагато більшою і сама повертається навкруги вас так, що її середина виявляється під вашими стопами або під стільцем (кріслом), на якому ви спокійно сидите.

У середині квітки ви можете відчути, як знаходитеся в центрі своєї особистості, стаючи її ядром. Нехай ваш внутрішній голос промовить кілька разів «Я є», «Я існую»... «Я – це Я», «Я –це Я»...

Поки ви переживаєте свій центр, на пелюстках з'являються субособистості. Кожна у своєму темпі. І можна подумки відчути, що ви просто спостерігаєте за ними, легко приймаючи їх такими, якими вони є. Переконайтеся, що ви продовжуєте відчувати стан центру. Просто переглядайте субособистості на різних пелюстках.

Тепер подумки проникніть у стан однієї з них, станьте цією субособистістю, повільно пересуваючись на відповідну пелюстку. Здійснюйте цей рух лише за бажанням. І коли таке бажання з'явиться, побудьте певний час у стані субособистості, щоб відзначити для себе її почуття, її бажання, думки та реакції тіла, яке може продовжувати відпочивати в положенні сидячи.

Тепер знову поверніться в стан центру. Скажіть про себе «Я є», «Я існую»...

Зафіксуйте собі різницю в почуттях і відчуттях. Переконайтеся, що ви повернулися на середину квітки.

Можна ще раз «увійти» у стан субособистості, коли захочете. Це набагато легше зробити, якщо уявити собі, що на пелюстках знаходяться такі ж меблі, на яких ви сидите. Ви сидите в центрі, а навколо вас сидять субособистості. І можна почергово відчути себе в їх стані. Цікаво буде дізнатися, яка різниця в цих станах?

Виконайте попередні дії з іншими пелюстками, подумки немов стрибаючи по них і повертаючись у середину квітки. Для цього є весь необхідний час.

Пам'ятайте про те, що повертаючись у стан центру, ви підсилюєте можливість управляти всіма субособистостями так само, як середина підтримує всі пелюстки вашої квітки, зберігаючи їх у певній цілісності, допомагаючи кожній пелюстці бути на своєму місці. При цьому кожна пелюстка допомагає середині бути тим, чим вона є, підтримуючи цілісність всієї квітки, всієї вашої особистості.

Коли ви відчуєте, що певна частина роботи завдяки цій вправі вже виконана, подумки і емоційно залишіться в стані центру, у думках повторюючи «Я – це Я»...

Тепер помістіть всю квітку в таке приємне місце, в якому ви зможете її легко знайти, використовуючи уяву відразу після глибокого вдиху і повного видиху.

Ваше несвідоме зможе продовжити цю важливу роботу і без свідомого Я: у процесі виконання звичних справ, коли ви відпочиваєте або спите, під час роздумів або в інший час, коли це буде необхідно.

Зараз можна зробити глибокий вдих, щоб дізнатися, як відпочило тіло, поки ви виконували цю вправу. Повільно відкрийте очі, потягніться і поступово повертайтеся у звичайний стан.

Американські психологи Сідра і Хел Стоуни розглядали взаємодію субособистостей як «діалог голосів», в якому Я може ідентифікувати себе з будь-ким із «внутрішніх співрозмовників». Саме діалогічна форма знайомства та прийняття своїх субособистостей дозволить вам зібратись у гармонійну та цілісну особистість, яка може легко здійснювати персональний вибір.

Намагайтеся виконувати цю вправу наодинці після релаксації. Відведіть для цього максимально тихий час.

Вправа
«ДІАЛОГ СУБОСОБИСТОСТЕЙ»

Станьте прямо в центрі вашої кімнати. Можна закрити очі і внутрішнім сприйняттям повністю відчути стан свого тіла: як стопи стикаються з підлогою, як легко відчувають себе руки, як з часом тіло злегка погойдується і від цього стає ще більш легким і більш спокійним.

Легкими і спокійними стають відчуття в кожній частині вашого тіла, в кожній клітині організму. І можна навіть вдихнути так глибоко, щоб на видиху звільнити своє тіло від напруги. Наче з кожним глибоким вдихом і повним видихом тіло провітрюється від усіх напружень.

Зверніть увагу на те, як ваші плечі можуть розслабитися ще більше через деякий час, поки рукам стає набагато легше з вільними рухами. Дозвольте м'язам тіла повністю розслабитись. І може прийти відчуття повної рівноваги, коли ви повністю усвідомлюєте своє тіло.

Скажіть про себе «Я є», «Я існую»... Завдяки цим словам можна визначити, звідки лине цей внутрішній голос. Ваш внутрішній голос. І там, де він знаходиться (можливо в тілі, а може поза ним) виникне відчуття центру вашої особистості, почуття «Я – це Я». Цікаво буде дізнатися, як саме те, що ви давно шукали, відчувається тілом, коли ви спокійно стоїте. Відшукайте і відчуйте своє Я саме цієї миті.

Спробуйте певний час просто усвідомлювати себе в тілі. Або просто відчувайте центр своєї особистості, своє Я.

Наразі дозвольте спокійно з'явитись субособистостям навколо вас. Нехай кожна виявить себе у своєму темпі там, де їй завгодно і так, як їй завгодно. Для цього є все необхідне місце в кімнаті. Ви вже можете знати їхні імена. Ви легко впізнаєте їх. Просто спостерігайте за вашими субособистостями. Можна повільно відкрити очі, залишаючись у повністю розслабленому стані.

Уявляючи, що навколо вас мимоволі виникають образи субособистостей, виберіть той з них, в який ви можете повністю увійти. Просто крокуйте в те місце, у якому знаходиться цей образ. Перебувайте в цьому образі, відчуваючи його особливості. Тепер поверніться назад і відчуйте різницю. Переконайтеся, що ви в центрі, відчуваючи, що «Я – це Я».

Потім зробіть кроки в місце іншої субособистості, ніби опиняючись в її оболонці. Можна це зробити з усіма субособистостями почергово…

Тепер залишайтеся в стані «Я – це Я». Визначте, які субособистості конфліктують одна з одною. Розташуйте уявно одну з них праворуч, а іншу – ліворуч, відчуваючи себе в центрі, будучи цим центром, втілюючи себе як Я.

Почніть розмовляти з кожною субособистістю і запропонуйте їм поговорити між собою. Запропонуйте їм висловитись одна одній, домовитись між собою. При цьому ви можете займати позицію незалежного спостерігача, перебуваючи в центрі Я, щоб допомогти субособистостям дійти згоди. Також можна почергово переходити фізично або уявно в позиції своїх субособистостей, щоб говорити від їхнього імені. Імпровізуйте в діалозі доти, доки не відчуєте вичерпні зміни в образах і відчуттях, які пов'язані з кожним «внутрішнім співрозмовником».

Спочатку виконуйте цю вправу з найбільш домінуючими субособистостями, потім з менш сильними. Бажано

включати в діалог від однієї до двох субособисостей, потім можна підключити й більше, але не всіх разом.

Резюме до вправ

Запишіть всі ваші враження в щоденник, використовуючи будь-які слова, що спадають на думку.

Якщо ви захочете впорядкувати свій досвід, можна скористатися такими критеріями:

1. Загальна кількість субособистостей, яку ви спостерігали.

2. Як ви називаєте кожну субособистість?

3. Визначте психологічний портрет кожної субособистості:

• Як вона себе виявляла? Які у неї зовнішні характеристики?

• Коли вперше вона з'явилась у вашому житті, за яких обставин? Що відбулося в той момент? (якщо на це питання складно відповісти, пізніше ми запропонуємо вам спеціальну вправу).

• Яка у неї потреба, яка мета, яке бажання приховано за її якостями? Що їй від вас потрібно?

• Що ви їй можете дати? Що можете дозволити їй зробити у вашому житті?

• Чого ви хочете від цієї субособистості? На що очікуєте?

• Чим вона може бути для вас корисною і за яких життєвих обставин?

• Які у неї негативні й позитивні якості?

• Яким є ваше загальне ставлення до цієї субособистості?

4. Які субособистості домінують над іншими, є більш сильними за ступенем впливу на вас? Скільки їх, як ви їх називаєте? Які впливають менше? Назвіть їх. Можна побудувати ієрархію субособистостей, якщо ви схочете.

5. Які субособистості доповнюють одна одну, співпрацюють, схожі одна на одну за своїми потребама і бажан-

нями? Використовуйте список ваших бажань, який ви могли визначити за допомогою вправ з підрозділу 3.1, порівнюючи ваші результати.

6. Які субособистості постійно конфліктують або ж інколи протистоять одна одній?

7. Які субособистості перебувають у нейтральних взаєминах?

Варіантами вправ з цього підрозділу може бути уявна розмова з субособистостями за столом, на окремих стільцях, у будь-якому зручному для вас просторі. Можна використовувати реальний простір, в якому ви перебуваєте (кімнату, ванну, вулицю). Головне, щоб ви навчилися подумки виконувати ці вправи і паралельно відстежувати те, що відбувається навколо, інакше можна «випасти» з присутності в ситуації «тут і зараз», не сприймаючи зміни в навколишньому середовищі. Ось чому займатися практикою психосинтезу можна майже «нічого не роблячи». Сидячи вдома на дивані або в кріслі, приймаючи ванну або лежачи в ліжку, в транспорті, на прогулянці…

Можна застосовувати символічне зображення своїх субособистостей на папері або взяти будь-які предмети, які могли б так само символічно їх уособлювати: іграшки, ґудзики, пластилінові фігурки, олівці різного кольору, орігамі, стікери з іменами субобистостей тощо. Це дозволить вам закріпити за кожною субособистістю не тільки її умовний образ, але й візуальну презентацію, з якої можна не тільки включитись в уявлюваний діалог, але й здійснити наочні зміни за допомогою творчості. Ці арт-терапевтичні прийоми дозволять вам виявити приховані ресурси своїх суб-Я, зокрема відкрити позитивні сторони тих субособистостей, які заважають жити краще. Якщо вам не дуже цікаво використовувати підручні презентати, то найпростішим і перевіреним способом навести лад зі своїми «тарганами в голові» залишається уява

і фантазія. Пам'ятайте, психосинтез починається тоді, коли свідомість і уява стають одним цілим. Починається і продовжується!

Що ж таке синтез і як потоваришувати зі своїми тарганами?

П. Феруччі назвав п'ять корисних наслідків від самостійної роботи з субособистостями. Нижче їх подано майже дослівно:

1. Ми вчимося розпізнавати різноманітні, часом суперечливі сторони своєї особистості, піддаючи її тим самим мініатюрному психоаналізу. При цьому ми «усиновляємо», визнаємо і приймаємо всі свої частини замість того, щоб виганяти їх назад у несвідоме.

2. Ми вчимося звільнятися з-під контролю пануючих над нами сил, які кидають нас з боку в бік, як кульку для пінг-понгу.

3. Ми підвищуємо рівень своєї внутрішньої інтеграції, долаючи протистояння субособистостей, дозволяючи їм підсилювати одна одну.

4. Ми можемо піднести кожну субособистість на вищий рівень розкриття її можливостей, виявивши тим самим, що будь-який психологічний зміст несе в собі зерно власних перевтілень.

5. І нарешті, знімаючи маски одну за одною, ми все більше наближаємося до виявлення прихованого ядра своєї особистості – свого істинного Я.

Яким чином, розібравшись у своїх субособистостях, ви можете досягти реального успіху в поліпшенні свого життя?

Спершу визначимо, що таке реальне поліпшення.

Дехто з нас розуміє реальне поліпшення як досягнення успіху в житті за деякими загальноприйнятими критеріями: фінансове благополуччя, зміцнення здоров'я, позбавлення від шкідливих звичок, постійна удача в грі,

кар'єрне зростання, налагодження міжособистісних стосунків тощо. Насправді ці показники є важливими з погляду загальноприйнятих, тобто зовнішніх, критеріїв і не завжди відповідають внутрішнім, тобто справжнім, бажанням. Іноді така відповідність є і людина гармонійно взаємодіє з навколишнім світом, тобто переживає щастя!

Поміркуймо про реальне поліпшення разом.

Згадайте випадки, коли в очікуванні бажаного ви відчували більше щастя, ніж після його досягнення. Згадайте, коли образи бажаного суперечили голосу вашого Я, який говорив «не хочу» або «дуже не хочу», «лінуюсь», «набридло», «не буду».

Ці та інші внутрішні протиріччя можна помітити тоді, коли розумієш, що очікуєш на щось дуже необхідне для всіх, хто тебе знає: на вступ до університету, весілля, отримання високої посади, відкриття бізнесу тощо. Часто таке очікування схоже на очікування «твого» щастя очима інших людей. Можливо, ваше Я бажає зовсім іншого щастя, ніж того, яке намальовано в образі вашої мрії?

Все, що робить вас щасливими на думку інших людей, може тільки посилити небажання прагнути до того, що необхідно іншим… Іншим, але не вашому Я.

Щастя – це не очікування, а переживання. Самореалізація – це не одиничний результат, а процес, в якому досягається безліч різних цілей.

Відомий американський фахівець з психосинтезу Том Йоманс стверджував, що, постійно усвідомлюючи свої справжні переживання в кожну конкретну мить часу в певному просторі, людина перебуває в процесі. Це і є самореалізація – постійна і справжня. Більшість з нас, на жаль, не вміють усвідомлювати свої почуття і думки «тут і зараз». Може, саме тому ми сліпо переживаємо чужі почуття як власні. Так ми легко вилучаємось з процесу життя, переживаючи «щастя» інших.

У нашому несвідомому живе безліч «я», які бачать свій варіант щастя і ви, сподіваємось, змогли це перевірити.

Цей практикум розроблений для найближчого знайомства з вашим Я, яке завжди знає, що таке справжнє щастя і вміє реально змінювати життя на краще! Більше ніхто не вміє це робити! Більше ніхто, окрім вашого Я…

Реальні зміни полягають у навичках відстежувати бажання що-небудь змінити в своєму житті і легко здійснювати зміну поведінки і вчинків, регулюючи і спрямовуючи цей процес до конкретної мети. Мова йде про ваші особисті навички, які стали звичкою.

Ось чому попередньо ми пояснюємо, як шляхом самонавчання досягти реальних змін на краще за допомогою усвідомлення і осмислення досвіду, а також прийняття конкретних рішень. Узагальнюючи, ми називаємо це вмінням розібратися в собі, що автоматично призводить до розвитку уміння зібратися в собі. Саме в «зібраному» стані, тобто в гармонійній цілісності тіла, думок та емоцій ви зможете звично покращувати своє життя, досягаючи поставлених цілей. І вам, наш дорогий читачу, напевно, дуже добре відомо, що все, що ви робите звично, цілком реально.

Реальні зміни починаються з персонального вибору, якому передує покроковий аналіз мало усвідомлюваних компонентів особистості – бажань, настроїв, домінуючих думок, пригнічених почуттів, відкинутих колись планів, незадоволених потреб тощо. Ці компоненти часто суперечать один одному, а часом навіть конфліктують, заважаючи жити краще.

Отже, пропоновані техніки спрямовані спершу на аналіз окремих властивостей вашої особистості, щоб потім ви могли їх синтезувати в цілісну людину.

Як же відбувається психосинтез субособистостей?

Багато наших клієнтів запитують: «Як не розірватися на частини? Як узгодити свої протилежні бажання?

Як спокійно жити?». Можна помітити, що саме в цих запитаннях простежується певна логіка психосинтезу:

1. Спочатку необхідно владнати з усім тим, що розриває нас на частини, тобто навчитися усвідомлювати свої субособистості з позиції Я, яка покликана спостерігати і регулювати. Це необхідно для нас саме тоді, коли це необхідно: після завершення робочого дня, після сексу, сварки, приємної розмови, коли руйнуються плани або, навпаки, все гаразд.

Психологи називають цю здатність людської свідомості рефлексією і ми можемо рефлексувати свої субособистості не тільки після їх переживання, але й під час перебування в станах «псевдо-Я».

Не важливо, чи існують які-небудь протиріччя в субособистостях або вони цілком доповнюють одна одну: головне – відкрити їх існування для себе як Я, щоб вони стали важливими інструментами самореалізації.

2. Після визначення психологічного портрету субособистостей, тобто вивчення їх проявів у поведінці, емоціях, словах, почуттях і бажаннях, ми отримуємо можливість їх прийняти як дар!

Саме в попередньому досвіді, який сформував нашу «сім'ю субособистостей», ховається величезний потенціал нереалізованих ресурсів (у сім'ї, як відомо, не без різних людей). Ми називаємо цей процес трансформацією, тобто зміною кожної частини особистості, яка не функціонує з іншими частинами як елемент цілісності. Змінивши ці частини, можна змінити їх взаємодію між собою.

Цікавим залишається той факт, що обидва процеси – зміна кожної субособистості окремо та їхніх взаємин – відбуваються паралельно. Ось чому, коли ви «прокручуєте калейдоскоп субособистостей», можна побачити як одна частина вас, змінюючись, позитивно впливає на зміну іншої частини і особистості загалом.

3. Після реалізації перших двох етапів, можна жити спокійно, оскільки щастя стає не очікуваною подією, а безпосереднім переживанням, в якому все обертається навколо вас, навколо Я. При цьому у вас як у Я є всі необхідні ресурси – ваші субособистості. Саме їх команда (натовп, сімейство, коаліція) можуть стати найбільшим інструментом для здійснення різних персональних виборів. Варто тільки навчитися дружити, за словами Джона Роуена, з «людьми всередині нас».

Наступна вправа допоможе усвідомити, коли вперше виникли ваші субособистості і як вони були «виховані» з плином часу серед інших «членів сімейства». Крім того, ви можете дізнатися, як кожна субособистість здатна змінитись у майбутньому, завдяки поступовому її прийняттю та трансформації.

Пам'ятайте, що трансформація можлива тільки після повного прийняття того, що ви трансформуєте. І навпаки: трансформувавши що-небудь у собі, ми підвищуємо рівень прийняття цього оновлення. Так ми поступово приймаємо себе як цілісність – з усіма відомими нам можливостями і ресурсами. З усіма, які у нас реально були, є і будуть.

Що означає прийняти своїх субособистостей? Як це відбувається?

Спробуємо розібратись, як взагалі людина себе приймає.

Приймати – це більше, ніж схвалювати. Ми приймаємо себе, коли говоримо «я дію», «я хочу», «я можу» тощо. Прийняти себе – означає заявити про своє існування, виразити волю до свого буття – такого, яке є і має здатність бути. Це самосприйняття загалом можна виразити словами «Я існую» або «Я є». Відчуйте, чи є між цими словосполученнями різниця, коли ви вимовляєте їх подумки. Орієнтуйтесь на сигнали свого тіла і супутні почуття. Багатьом вдається по-різному переживати реакції на ці слова, хоча, на перший погляд, їхній смисл схожий.

Подумайте, що насправді ви маєте на увазі, коли говорите «я дію», «я хочу», «я можу» тощо. Це означає, що ви існуєте? Що ви дійсно є?

Приймаючи субособистість, ви заявляєте про її реальне існування у вашому внутрішньому і зовнішньому житті. Ви дозволяєте їй бути, ви обираєте її існування замість її психологічної смерті.

Субособистість – це частина вашого існування (буття), без якого ви – це не ви. Якщо існує вона, то існуєте і ви! Якщо вона є, то тепер є і ви! Тепер субособистість ви розглядаєте як Ти, а не як Воно. А з Ти можна взаємодіяти як Ми! Так відбувається прийняття…

За словами Р. Ассаджіолі, наш організм складається з системи органів, і він (організм) не може існувати без якого-небудь органу, тканини або клітини. Це вже не організм, а щось інше. У ньому немає цілісності, а значить він і функціонує по-іншому (у нього інша сутність). Мудрий психолог мав на увазі, що наша особистість інколи схожа на хворий організм, який відкидає який-небудь «орган».

Приймаючи свої субособистості, ми дозволяємо їм не тільки бути «на своєму місці» у калейдоскопі особистості, але й ефективно функціонувати як цілісна система, в центрі якої стоїть Я.

Прийняти – значить більше, ніж просто не відкинути або схвалити, чи не так?

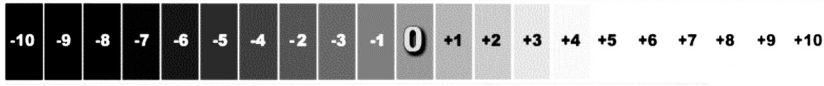
Вправа
«ПРИЙНЯТТЯ І ТРАНСФОРМАЦІЯ»

Приступаючи до виконання цієї вправи, рекомендуємо свідомо розслабитися, відвести двадцять хвилин для усамітнення в тихому місці, взявши папір і олівець.

Останні етапи цієї вправи можна виконувати протягом тривалого часу, повертаючись до нього за бажанням.

Етап 1. Намалюйте кілька шкал у вигляді прямих ліній як вам завгодно – горизонтально чи вертикально. Можна на одному листку паперу. Кількість ліній повинна відповідати кількості вже досліджених вами субособистостей.

На кожній шкалі позначте числа, як показано на малюнку нижче.



Ваше завдання – виміряти рівень прийняття своїх субособистостей на шкалі від «-10» до «+10», де число «-10» означає повне неприйняття і відкидання, а «+10» – повне безумовне прийняття. При цьому «0» означає нейтральне ставлення.

Зробіть цей вимір, прислухаючись до внутрішніх відчуттів і спонтанних реакцій тіла, як у вправі на перевірку істинності бажань. Перевірте ступінь прийняття кожної субособистості, неупереджено спостерігаючи за її образом з ключовими емоційними реакціями, станом думок тощо.

Використовуйте тільки дисоціативні стани: розототожнення з кожною субособистістю перед тим, як відчути своє справжнє ставлення до неї. Переживіть протягом миті це ставлення, а потім інтуїтивно визначте, як ваше Я оцінює ступінь прийняття.

Намагайтеся уникати позиції Критика, яка посилить неприйняття, а тому не дозволить вам по-справжньому зрозуміти, як ви «відгукуєтесь» на поставлене завдання – інтуїтивно відчути процес прийняття (неприйняття) субособистостей.

Кінцева мета цього виміру полягає у визначенні найбільш відчужених вами субособистостей: можливо це буде

Саботажник, Ледачий чи Злюка, не важливо. Головне зафіксувати у відчуттях і записати, кого з усіх субособистостей ваше Я найбільше відкидає (тобто хто отримав оцінку в межах від «-10» до «-1»). При цьому ви можете визначити тільки одну відхилену субособистість. Таке буває.

Якщо відчужених субособистостей немає, можна закінчити цю вправу і повернутися до неї пізніше. Можливо, ви ще не повністю дослідили приховані, мало усвідомлені субособистості, які не бажають «виходити назовні», оберігаючи вас від минулих життєвих травмувань.

Етап 2. Оберіть найбільш відчужену за попередніми результатами субособистість. Як ви її називаєте? Яка її провідна риса? Якими поведінковими особливостями вона відрізняється, коли ви її переживаєте асоціативно? Згадайте подробиці її прояву, які ви могли спостерігати останнього разу.

Визначте портрет цієї субособистості в своїй уяві. Для зручності її можна символічно намалювати.

Етап 3. Спостерігайте певний час за субособистістю з боку, використовуючи розототожнення.

Що саме в її особливостях викликає у вас неприйняття?

Не поспішайте і відчуйте, який конкретний прояв субособистості не дозволяє вам прийняти її легко і спокійно.

Етап 4. Визначте альтернативну рису, яка б вас влаштувала в цій субособистості. Це буде її ідеальний варіант, який ви зможете сформувати в майбутньому. Уявіть цей варіант як максимальну для вас вигоду. Чим ця «нова» субособистість буде для вас корисна, в чому буде її цінність?

Уявіть ідеальний для вас образ субособистості більш точно та яскраво. Для цього можна її намалювати або просто уявити бажаний стан субособистості.

Можна використовувати різні простори. Наприклад, відхилену субособистість можна подумки помістити пра-

воруч від себе, а її ідеальний варіант – ліворуч. Можна навпаки. Можна ззаду або спереду від вас. Неважливо. На малюнку можна розмістити обидва варіанти субособистостей у різних місцях або на окремих листках.

Виміряйте ступінь прийняття ідеальної субособистості. Це повинна бути максимальна оцінка, тобто «+10». Якщо ви оцінили хоча б на бал нижче, то це зовсім не ідеальний варіант і четвертий етап варто повторити, не обмежуючи свободу уяви.

Етап 5. Подумки увійдіть у стан бажаної субособистості. Якийсь час переживайте її нові якості та навички, щоб перевірити всі її позитивні риси. Зараз важливо зрозуміти її потреби й здібності, відстежити поточні емоції і відчуття в тілі.

Зверніть увагу на ті гарні зміни, які можуть статися, якщо ця субособистість трансформується так, як ви схочете.

Тепер розототожнюйтесь з цим образом і ще раз оцініть рівень його прийняття на шкалі від «-10» до «+10». Переконайтеся, що ваша оцінка максимальна.

Уточніть, скільки може пройти часу, щоб ваша субособистість стала ідеальною. Коли саме це може статися?

Етап 6. У власній уяві з'єднайте обидва образи субособистостей – реальний та ідеальний варіанти. Знайдіть «золоту середину». Зачекайте, доки ці два образи стануть єдиним цілим – перехідною субособистістю, яка включає недоліки першого варіанту і переваги другого. Дійте так, не поспішаючи. Це буде той перехідний етап, яким ви можете скористатися на шляху до ухвалення й трансформації вашої реальної субособистості. Цей варіант тимчасовий і важливий, бо в ньому відбуваються внутрішні зміни одного з ваших «я» у напрямку з його сьогодення в майбутнє.

Невідомо, скільки необхідно часу, щоб ваша субособистість змінилася. Це схоже на час лікування різних

хвороб – нежить можна вилікувати за тиждень, а грип – за два. У кожного це відбувається по-різному, в залежності від бажання одужати і засобів лікування.

Етап 7. Включіть «проміжну» субособистість у реальне життя. Дж. Варг'ю називає це «тайм-шерінг». Відведіть певний час і місце для цієї субособистості, повністю переживаючи її стан протягом тижня, можливо й місяця. Так ви «заземлюєте» її зі своєї уяви в реальні дії. Це персональний вибір на користь прийняття та трансформації свого «псевдо-Я».

Тепер ви знаєте, якою буде ваша субособистість у майбутньому, щоб ви могли повністю її прийняти. При цьому стає зрозумілим, яким може бути перехідний етап у цьому розвитку – від сьогодення до майбутнього.

Цю вправу важливо повторити з іншими субособистостями, які вам поки нелегко прийняти в тому вигляді, в якому вони існують.

Про важливість змін у субособистостях, а також їх прийнятті та координації з боку Я, говорили Р. Ассаджіолі, С. Кул, Дж. Варг'ю, М. Руффлер та інші психологи.

Первинні етапи психосинтезу, які запропоновані у цьому підрозділі, є основними для більш значущих змін у подальшій самореалізації. У додатках подано інші вправи, виконання яких допоможе вам реалізувати не менш цінні завдання на шляху до істинного Я.

ДОДАТКИ

БАЛАНС І СИНТЕЗ ПРОТИЛЕЖНОСТЕЙ

Р. Ассаджіолі, доктор медицини

Полярність є універсальною даністю, яка властива Космосу. **Варто відзначити, що Кінцева й Вища Реальність – це Одиничність, Абсолютність, Трансцендентність. Однак, ця Реальність може бути визначена тільки тим, чим вона *не є*.**

З моменту прояву космічної сутності народжується двоїстість. Перша фундаментальна двоїстість виражається в подвійності між активністю та її відсутністю. У *«Бхагавад Гіта»* вона виражається словами: «Однією лише часточкою Себе Я пронизую та зберігаю увесь Всесвіт». У процесі активності фундаментальною полярністю є Дух і Матерія. Необхідно відзначити, що полярність – це взаємозв'язок між двома елементами і вона ніколи не буває абсолютною, оскільки пов'язана з конкретною парою протилежностей: той самий елемент може бути позитивним стосовно одного «полюса» і негативним стосовно іншого. Приклад спорідненості «полярних взаємин» існує у фундаментальній полярності між Духом та Матерією. На думку деяких вчених, Дух – це вільна й трансцендентна Реальність, що знаходиться над протилежностями, які існують у житті. Така концепція викладена Г. Кайзерлінгом у його книзі *«Від страждання до виконання»* (London; Sellwyn and Blount; див. також його працю *«Das Buch vom Personlichen Leben»*, Stuttgart: Deutsche VerlagAnstalt, 1936, p. 505–510–515). На думку

інших авторів, Дух відповідає позитивному полюсу подвійності та є динамічним і творчим елементом. Такою є ідея К. Юнга. Інакше кажучи, Г. Кайзерлінг розглядає «напругу» між Духом і проявами життя як те, що існує в вертикальному взаємовідношенні й трактується ним як «вимір інтенсивності», тоді як К. Юнг розуміє полярність як горизонтальне взаємовідношення.

Фізична полярність

У світі фізики загальновизнаною полярністю вважається позитивне й негативне поле в електриці. Ця полярність є основою структури матерії, оскільки, як відомо, кожен атом містить заряди електрики, які поділяються на позитивне ядро й різну кількість негативних електронів. Електрична полярність проявляється по-різному та має безліч практичних застосувань, таких як індукований і змінний струм тощо. Цікаві аналогії різних полярностей можна знайти в галузі психології, наприклад, емоційний потяг і відраза, амбівалентність та «компенсаторна» функція психіки.

У живих організмах, наприклад, у людей, є різні полярності. Однією з найбільш важливих є полярність симпатичної та парасимпатичної нервових систем: перша стимулює катаболізм, друга – асиміляцію або анаболізм. Прикладом інших полярностей можуть бути функції різних ендокринних залоз.

Також однією з найбільш важливих і основних полярностей у трьох царствах живої природи (рослинної, тваринної й людської) є гендерна полярність. Позитивний полюс представлений чоловічим елементом, негативний – жіночим. Це не означає, що перший елемент активний, а другий – пасивний. Обидва полюси активні, але своєрідно. Чоловічий елемент динамічний та ініціативний, у той час як жіночий є елементом чутливим, удоскона-

леним, «схильним до вагітності». Такий тип полярності поширюється далеко за межі стосунків між чоловіком та жінкою і має місце в незліченних проявах життя. Особливо глибоко цю думку підкреслюють філософи Китаю, які розуміють ці два принципи як фундамент космічної еволюції та кожного аспекту людському життя. Творчий елемент, що символізує батька й Небеса, вони називають Янь, у той час як чутливий і вдосконалений елемент, який символізує матір й планету Земля, називають Інь. З точки зору китайської філософії благополуччя Людини залежить від її гармонійного узгодження з циклічною еволюцією Всесвіту, від незліченних взаємодій між Янь та Інь*.

Емоційна полярність

У сфері емоцій і почуттів ми знаходимо всім добре відомий дуалізм: «задоволення – біль», «збудження – депресія», «впевненість – страх», «потяг – відраза», «любов – ненависть». Цей дуалізм дуже різноманітний і можна сказати, що життя звичайної людини – це її емоційні реакції на речі, події та людей. Ці реакції мають певні функції та цілі, якщо вони утримуються в належних рамцях. Але якщо ми дозволимо досить часто виходити їм за ці рамки, то, ймовірно, станемо їхніми рабами. Пізніше ми розглянемо, як можна подолати обмеження цих протилежностей.

Ментальна полярність

У ментальній сфері існує полярність між аналітичною активністю розуму й синтетичною дією абстрактного інтелекту, між індуктивним (від часткового до загального) та дедуктивним (від загального до часткового) процесами.

* *Безліч китайських книг присвячено цій проблемі. Найцікавішою є «Ї цзін» або «Книга перемін», яка містить скарбницю мудрості у вигляді пророцтв. Юнг у своїй праці «Секрет золотої квітки» та Кайзерлінг високо її оцінили (прим. автора).*

Аналіз людської особистості у всій її повноті розкриває різні фундаментальні полярності, широко досліджені сучасною психологією. Знання про людину, набуті в цьому процесі, стимулювали розвиток важливих психологічних, освітніх і психотерапевтичних технік. Серед основних полярностей можна виділити такі: «тіло – душа», «свідоме – несвідоме», «нижче несвідоме – надсвідоме», «Патос (сприйнятливість, чутливість, реактивність) – Етос (активність, динамізм, воля)», «Ерос (почуття) – Логос (розум)».

Духовна полярність

Фундаментальна двоїстість у духовній сфері проявляється в полярності між особистісним і трансперсональним Я, що є причиною багатьох внутрішніх конфліктів доти, доки не буде досягнуто гармонійного взаємовідношення та об'єднання цих елементів (духовний психосинтез).

Міжособистісна полярність

Також існує безліч надзвичайно важливих полярностей у міжособистісній сфері людини. Першою й основною з них на всіх рівнях є полярність між Чоловіком та Жінкою. Потім з'являється полярність між дорослими й молодими людьми, особливо у взаємодії між батьками та дітьми. Згодом можна виділити різноманітні види взаємин між індивідами й різними групами, до яких вони належать.

Серед них – сім'я, яка розглядається як одиниця, як «психічний організм», що складається не тільки з живих членів родини, але й із традицій пращурів. Такі впливи іноді можуть стати допомогою для індивіда, коли пропонується ідеал та спосіб життя, який він, ймовірно, буде наслідувати. В інших випадках, і, можливо, частіше вони можуть обмежувати його чи навіть пригнічувати.

Потім виділяють різні види соціальних груп (соціальні й професійні підгрупи, культурні й релігійні групи та

нації), з якими індивід може бути пов'язаний в умовах пасивної субординації або кооперації, як лідер, або бути учасником конфлікту з групою. Подібні взаємини існують також між групами того самого виду й розміру (наприклад, між сім'ями та сім'ями, класами й класами, націями та націями тощо), так і між ієрархічними групами (між сім'єю й державою, класами й націями, між штатом і федерацією штатів).

Два дуже важливі види полярностей спостерігаються у взаєминах між представниками груп Півночі й Півдня, між народами Заходу та Сходу, у кожній нації й на кожному континенті.

Баланс протилежних полюсів

Кожна із названих полярностей ставить нас перед проблемою їх взаємодії та балансу. Нижче наводиться короткий огляд основних принципів і методів балансу протилежних полюсів з метою зменшення «полярних напружень»:

1. *Синтез* двох полюсів, включаючи нейтралізацію їх зарядів енергії.

2. *Створення нового буття,* нової реальності.

3. *Адаптація протилежних полюсів* за допомогою «проміжного центру» або принципу, який перевищує два полюси. Регулювання цього виду можна здійснити двома способами:

(а) Зменшенням амплітуди коливань між двома крайнощами, часом навіть до зникнення, у такий спосіб стимулюючи більш-менш повну нейтралізацію (золота середина). Прикладом може бути «напруга», що виникає між надмірною авторитарністю й ліберальністю у вихованні, а також у пошуку збалансованої педагогічної установки.

(б) Свідомим і розумним управлінням полюсами з метою одержання гармонійного й конструктивного ре-

зультату, який відповідає циклічному чергуванню індивідуальних, людських і космічних умов. (Цей метод викладається в китайській філософії як *«Ї цзін»*).

4. *Синтез,* який здійснюється більш високим елементом або принципом, що трансформує, сублімує й поглинає два полюси в більш високу реальність.

Різні типи полярностей вимагають відповідних способів нейтралізації. Людина часто має волю, а отже й відповідальність за вибір методу балансування протилежностей. Варто, однак, відзначити, що згадані методи й принципи не завжди достатньо точні, щоб відповідати вищенаведеному переліку. Іноді, як свідчать наступні приклади, вони можуть збігатися частково, або комбінуватися різним чином.

В електриці найпростіший результат нейтралізації досягається поєднанням позитивного й негативного зарядів. Однак, умови, за яких відбувається це поєднання, визначають значну варіативність кінцевих результатів. Наприклад, коли полюси наближаються один до одного і їх вольтаж долає опір середовища, що розділяє їх, відбувається розряд у вигляді іскри. Блискавка є прикладом цього феномену. З іншого боку, коли полюси розведені, але з'єднані струмопровідним дротом з певним «опором», у певній точці цього дроту електроенергія отримує здатність до різних трансформацій. Цей процес використовується в перетворенні електрики у світло, тепло або рух. У цих випадках процес нейтралізації заряду дає різноманітні корисні ефекти.

У біологічному світі здоров'я можна визначати як динамічну рівновагу, яка знаходиться під загрозою й постійно відроджується між різними полярностями, що існують між відділами нервової системи, між різними ендокринними залозами, і загалом між анаболічними й каталітичними функціями. У такий же спосіб психоло-

гічне життя може розглядатися як *безперервна поляризація й напруга між різними тенденціями й функціями, і як безперервна спроба, свідома або несвідома, встановити їхню рівновагу.* Найбільш важливі психологічні полярності такі: «імпульс – стримування», «почуття – розум», «екстраверсія – інтроверсія».

У сексуальній полярності союз двох фізичних елементів дає творчий ефект. Динамізм їх об'єднання призводить до народження нового організму, подібного його батькам. У людства ця дивна творча функція фізичного тісно асоціюється із *психологічними* полярностями, що часто призводить до дуже складних ситуацій і проблем.

У сфері спонукань, емоцій і почуттів балансування протилежних якостей вимагає втручання ментального або трансперсонального принципу більш високого рівня. Першочергове завдання полягає в тому, аби запобігти придушенню розуму й волі з боку спонукань та емоцій. Кращий спосіб досягти цієї мети – навчитися розототожнюватися з ними за власним бажанням для того, щоб бути вільним і в будь-який час підтримувати своє Я, тобто центр свідомості, на більш високому рівні. Це дає можливість спостерігати й оцінювати спонукання та емоції й розумно їх регулювати за потребою.

Слід пояснити, що регулювати не означає «пригнічувати», і що це в жодному разі не призведе до емоційної черствості або відсутності чутливості. Наприклад, розглянемо основну полярність – «задоволення-біль». Доти, доки ми залишаємося рабами цієї двоїстості, постійно перебуваючи в пошуках задоволення й спробах уникнути болю, ми не знайдемо тривалого спокою або постійного задоволення. З іншого боку, гальмівне придушення або штучна безпристрасність, без сумніву, не є задовільним вирішенням. Цього можна досягти лише за допомогою інсайту, який дозволяє нам збагнути причи-

ни, природу й функції задоволення й болю. Цей інсайт несе в собі визнання того, що приймаючи задоволення без жагучого бажання й прихильності до нього, і приймаючи неминучий біль без страху й супротиву йому, можна багато чого дізнатись як про задоволення, так і про біль, і усвідомити їхню суть цілком та повністю. Більше того, поступово можна підняти якість і рівень цих «протилежностей». Одна з них поступово переходить від фізичного задоволення до розумового і нарешті дає можливість отримати духовну радість. Інша протилежність проходить шлях від фізичних страждань до емоційних, потім до розумового осмислення страждань, далі до співчуття стражданням інших, і, нарешті, до страждань усієї людської раси. Із усього життєвого досвіду людина пожинає плоди мудрості й вчиться зберігати центр свідомості у все більш стабільному стані, на рівні, що перевищує особисті задоволення й біль. Саме так ми здобуваємо можливість ідентифікувати себе з життям Всесвіту, із власним Я, з Вищим Я, що перевершує межі всіх «протилежностей» у невимовному блаженстві.

Якщо проаналізувати специфічні полярності емоційної сфери більш детально, то можна чітко визначити два основні типи вирішення проблеми. Перший тип здійснюється на тому самому рівні; його можна назвати «помірною позицією» компромісу – з'єднання двох полюсів. Другий тип рішення ухвалюється на більш високому рівні: це – злиття полюсів у більш високий *синтез*.

Метод психосинтезу, який у певному сенсі є аналогом хімічної сполуки, включає й абсорбує два елементи в більш високу цілісність, наділену якостями, що відрізняються від них обох. Різницю між вирішенням через компроміс і через синтез можна проілюструвати на малюнку нижче.









Полярність між «розумом» і «серцем», між думками й почуттями (Логос і Ерос) регулюється таким визнанням їх відповідних функцій і прийнятних способів вираження, коли жоден з них не домінує над іншим. Це може супроводжуватися взаємним, ширшим співробітництвом і взаємопроникненням між ними, що в результаті призводить до синтезу, так добре вираженого словами Данте: «Світло інтелекту сповнене любові».

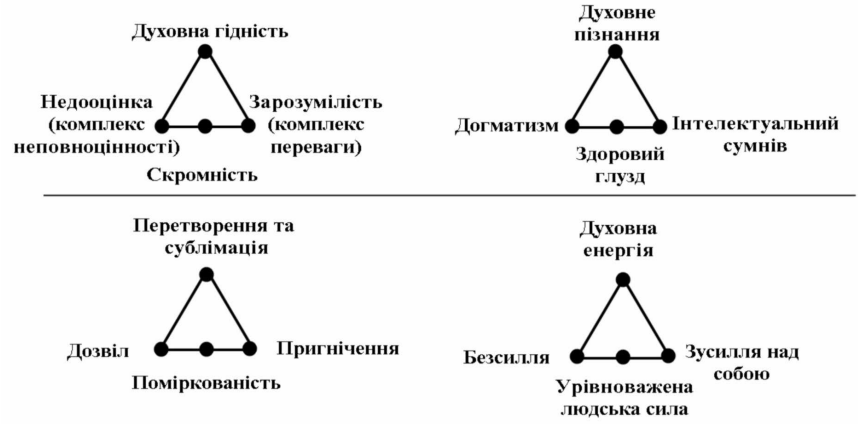
Полярність між чутливістю (Патос), з одного боку, і динамізмом Волі (Етос), з іншого, відповідає психосексуальній полярності. На першому місці, при цьому, знаходиться модальність «жіночого» полюсу, а на другому – «чоловічого». Вони можуть контролюватись, у першу чергу, збалансованою адаптацією, а не творчим синтезом.

Фундаментальна полярність між людиною та духовним Я може увінчатись єдністю. Саме такою є мета гармонізації й перетворення, що включає тривалі конфлікти, зближення й контакти. Результатом цих процесів будуть окремі, швидкозростаючі єдності.

Одним словом, це – процес духовного психосинтезу. Це благородне зусилля, центральна драма людини, що

свідомо чи несвідомо прагне до цієї високої мети, або ж до неї штовхає нездатність знайти тривале задоволення й справжній спокій доти, доки мету не буде досягнуто.

Взаємодія між Самістю та особистістю створює серію «трикутних» взаємин, подібних до попередньо наведених.



Досягти різних регуляцій та синтезів можливо різними способами. Іноді їм передують серйозні кризи й конфлікти. В інших випадках це досягається більш поступово й гармонійно, за допомогою зниження коливання «маятника». Чітке розуміння процесу синтезу дозволяє осягнути його простіше й швидше. Головна вимога полягає в тому, аби уникнути ідентифікації себе з одним із двох полюсів і контролювати, перетворювати й направляти їхню енергію з більш високого центру свідомості та сили.

---

* *Безліч китайських книг присвячено цій проблемі. Найцікавішою є «Ї цзін» або «Книга перемін», яка містить скарбницю мудрості у вигляді пророцтв. Юнг у своїй роботі «Секрет золотої квітки» та Кайзерлінг високо її оцінили (прим. автора).*

ЖИТТЯ ЯК ГРА Й ВИСТАВА

Р. Ассаджіолі, доктор медицини

Зазвичай ми живемо як доведеться. Проте, насправді, життя – це мистецтво і його слід вважати найбільшим мистецтвом.

Кожен вид мистецтва має свої специфічні техніки. Так само й життя має власні техніки, які необхідно вдосконалювати для успішного здійснення цього мистецтва. Одна з таких технік полягає в тому, щоб розглядати життя як гру й виставу на сцені. Грати – справа нелегка. Концепція гри складна, багатогранна і настільки ілюзорна, що, можна сказати, це гра в хованки з кимось, хто намагається відгадати її та дати їй визначення. Й. Гейзинга у своїй книзі «Homo Ludens» (Gallimard, Paris, 1951) наводить низку тверджень різних авторів з цієї проблеми. Отже, гра була розглянута як:

- засіб для розрядки надлишкової енергії;
- спосіб задоволення потреби у розслабленні;
- тренування у підготовці до відповідальної діяльності;
- засіб для розвитку самоконтролю;
- спосіб домінування над іншими;
- облишення потреби у змаганні;
- компенсуюча діяльність;
- надумане й уявне заміщення у задоволенні недосяжних бажань.

Кожне з наведених тверджень лише частково підкреслює різні аспекти гри і цей факт вимагає попереднього зауваження: *функції* гри слід відрізняти від її *природи*. По суті, одна і та ж діяльність є або не є грою в залежності від *психологічної установки*, наміру, мети, яка мотивує гравця. Яскравим прикладом є спорт. Якщо його розглядати етимологічно, в його чистому вигляді й первинному значенні, то спорт – це гра, «ludus» (від лат. «гра»), тобто те, що здійснюється для відвернення уваги.

Але сьогодні все більше людей займаються спортом «серйозно» і мотивами для цього є амбіції або матеріальна винагорода, що суперечить власне природі спорту. Саме так він втрачає властивість гри і перетворюється в роботу. Коли спорт стає професією, він перестає бути спортом. Насправді, між «грою» і «не грою» не існує чіткої межі, точніше, в будь-якій, на перший погляд, ігровій діяльності співвідношення між грою і, грубо кажучи, грою «по-справжньому», є величиною, яка може змінюватися в процесі самої діяльності. Дещо подібне можна помітити у дітей, які починають битися жартома, потім сердяться і згодом розпочинають справжній бій. Азартна гра – вражаючий приклад, в якому високий показник відповідальності мінімізує елемент гри. Там, де бажання тримати парі переважає і перетворилось на нав'язливу ідею, «ігровий» аспект зникає.

Метою дійсно спортивного підходу є «гарна гра», а не перемога. Це різні речі: перемога може залежати від низки таких чинників, як невисокий рівень опонента або різні сприятливі умови. Так само з поразкою: справжній спортсмен не намагається перемогти за рахунок стилю, гарної форми чи справедливої гри. Як і в інших сферах людської діяльності вагомим внеском у перемогу може бути відсутність піклування про те, чи буде вона чи ні!

Набагато більше можна було б сказати про «гру в ігри» та значення цього явища в освіті, психотерапії й психосинтезі, але я обмежусь обговоренням особливого аспекту гри, який інтерпретується в найширшому сенсі цього слова, тобто як виконання або програвання ролі. Гра та виконання ролі мають спільні й відмінні риси. Одна з подібностей полягає в тому, що кілька мов, крім англійської, використовують одне слово, яке означає грати і виконувати роль у контексті театральної термінології. Прикладами можуть слугувати французьке слово

«jouer» і німецьке «spielen». Розбіжності стануть очевидними у подальших поясненнях.

Виконання ролі або кількох ролей у житті – це фундаментально важлива техніка психосинтезу, яку можна розглядати як основну в мистецтві жити, з якою пов'язані всі інші техніки і від якої, в певному сенсі, вони залежать. По-перше, це твердження може здатись несподіваним або навіть шокуючим, як занадто легковажна установка. Проте, безпристрасне спостереження за собою та іншими, без упереджень та ілюзій, показує, що кожен з нас виконує або грає різноманітні ролі в житті. Це неминуче явище, в якому такі ролі створюють установку в наших міжособистісних і соціальних взаєминах. Однак більшу частину часу ми граємо наші ролі несвідомо, нічого не знаючи про них, і ми виконуємо їх погано, невміло, як погані актори-аматори. Серед примітивних народів і в давніх цивілізаціях гра та театральні вистави носили духовний характер і розглядалися як манера поведінки Богів. Як продовження цієї традиції містерія Середньовіччя, яка представляє Страсті Господні, в деяких місцях дійшла до наших днів (Oberammergau), в інших містах її відродили (Грассіна, неподалік від Флоренції). Історія цієї священної «вистави» документально та вичерпно представлена в книзі Гейзинга.

Вагнер надавав великого значення музичному театру з його духовною спрямованістю. Він називав деякі зі своїх музичних драм освяченими й радісними виставами.

Концепція життя як гри на сцені – концепція древня і широко відома. Досліджувати її походження наразі недоречно, але один або два моменти мають до неї безпосереднє відношення в цьому контексті. Прояв космічного розглядався власне як гра, вистава, як божественний танець. Так, скульптурні зображення «Танцю Шиви»

можна побачити в індійських храмах. Біблія, найбільша з книг, містить такий уривок: «Бог грає в світі».

Сонет філософа Томмазо Кампанелли звучить подібно. Наводиться початок і кінець:

«У світовому театрі, де душі грають маскарад, ховаючись за своїми тілами та їх ефектами...

Коли в кінці ми скидаємо маски на землю, в небеса і в море, в Бозі ми розглянемо, хто зробив і сказав кращу річ».

Сучасний російський письменник і драматург Микола Євреїнов підкреслив цей аспект життя в своїй книзі «Театр життя», в якій він детально описує те, що називає «театральним інстинктом». У своєму виданні «Мій Божественний драматург» він каже:

«Моє обличчя й тіло – це просто маски і костюм, у які Небесний Отець одягнув моє Его перед введенням його на сцену цього світу, де йому судилося грати цю роль. Цього разу роль, покладена на мене космічним Режисером, Драматургом, вельми складна. Проте, я не буду нехтувати своїм обов'язком або скаржитись. Як годиться благородному і, відтак, лояльному акторові, я докладу всіх зусиль і гратиму свою роль на цій сцені якнайкраще. І я впевнений, що Драматург винагородить мене за мої зусилля».

У деяких своїх п'єсах Піранделло згадував цю тему, але його підхід був песимістичним. Він зображує нереальні, ілюзорні і драматичні аспекти взаємодії ролей. Герман Кайзерлінг, навпаки, у своєму дванадцятому виданні *«Південноамериканських медитацій»*, багатозначно названому «Божественна комедія», інтерпретував глибше, ніж будь-який інший автор, зв'язок між грою, виконанням і реальним життям.

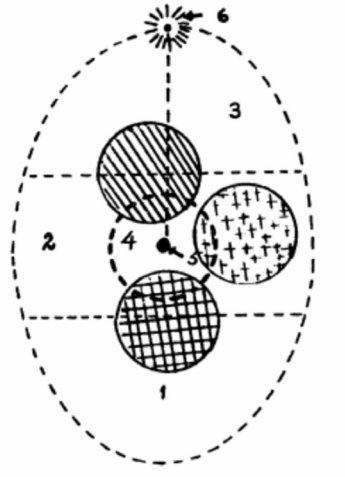
Як техніка психосинтезу мистецтво виконання ролі в житті базується на психологічній структурі людини. Вона описана в моїй книзі «Психосинтез» («Психосинтез: принципи і техніки. – Нью-Йорк: Hobbs, Dorman, 1965. Paper back Edition. – N.Y.: Viking Press, 1971).

Постановка п'єси в театрі вимагає внеску трьох учасників та їхньої співпраці: *автора, режисера і акторів*. Що стосується «п'єси», яку повинен зіграти кожен з нас на сцені життя, режисером її є, або повинна бути, Вища або Трансперсональна Особистість. Вона обирає тему, завдання або, краще сказати, сюжет, який особистість бере на себе, і ролі, які вона повинна «уособити». Слід зауважити, що, як правило, все це відбувається за відсутності обізнаності Его, або Я, оскільки Трансперсональна Особистість діє на рівні надсвідомого.

Свідоме Я, центр свідомості, є *режисером*. Його функція полягає у *виконанні* життєвого плану, який відкривається Я (Его) поступово, через натхнення, внутрішні підказки і розгортання життєвих обставин. Успіх постановки великою мірою залежить від режисера, від того, наскільки йому вдалося вловити фабулу п'єси і ситуації, від прийняття їх та від уваги й досвіду, з якими він працює з акторами. Хто ці актори? Вони – різні субособистості, які створює без винятку кожна людина протягом життя.

У діаграмі, що наведена нижче, зображені три субособистості. Центральне коло – це поле свідомого Я, в яку проникає частина кожної субособистості, в той час, як більша її частина діє на одному з рівнів несвідомого.

1. Нижче несвідоме.
2. Середнє несвідоме.
3. Надсвідоме (вище несвідоме).
4. Поле свідомості.
5. Персональна особистість чи Я (Его).
6. Трансперсональне Я.



Однак, слід зауважити, що відповідні сфери несвідомого, які заштриховані на малюнку, не є зафіксованими: кожна субособистість може «підніматися» або «опускатися», переходячи з одного на інший рівень протягом діяльності, в якій вона задіяна. Більше того, на кожному рівні існує не тільки одна субособистість (як показано на діаграмі для ясності), а безліч.

Кожна субособистість виконує специфічну функцію, тобто вона грає свою роль у сімейному та соціальному житті. Сім'я створює ролі сина та доньки, чоловіка та дружини, батька й матері. У суспільному середовищі ролі відповідають роду занять або професійної діяльності людини, її різним суспільним посадам.

Розширюючи театральну аналогію, насамперед, розглянемо взаємини *«автор-режисер»*, тобто зв'язок між трансперсональним Я і свідомим Я. Вони можуть бути найрізноманітнішими. На жаль, поки індивідум не досягає певної стадії розвитку, ці відносини зазвичай ускладню-

ються відсутністю розуміння, хибними інтерпретаціями, супротивом і конфліктами з боку Я. Ця стадія може поступово перерости у визнання свідомим Я того, що в його інтересах зрозуміти наміри «Автора», знайти порозуміння з трансперсональним Я і почати з ним співпрацювати.

Також розглянемо взаємини між *режисером* і *акторами*. Успіх постановки залежить від авторитету режисера і здатності виконувати свої специфічні обов'язки: роботу з акторами над тим, як найкращим чином виконати свої ролі, нормалізувати їх взаємодію тощо. Мовою життя, це відповідає роботі свідомого Я над розвитком, навчанням і гармонізацією різних субособистостей з метою навчити їх мистецтву кооперації між собою.

Потім починаються «репетиції». Вони відповідають «тренуванню уяви», яке потрібно здійснити до початку виконання будь-якої «ролі» в житті. Такі «репетиції» виконують функцію, подібну до гри як підготовки до життя; це метод, який слід застосовувати набагато частіше – особливо в сім'ї та шкільній освіті.

З дещо іншої точки зору, одним з найважливіших аспектів, який найкраще пояснює цю теорію, є аналогія між акторською майстерністю та справжнім життям, стосунки між *особистістю актора* як людини, чоловіка чи жінки, та персонажем, якого він «грає», «маскою» в психологічному сенсі.

Це порушує важливе питання, яке широко обговорюється. Наскільки актор має ідентифікувати себе з *персонажем*, якого він грає? Чи слід йому психологічно (емоційно) триматись осторонь від ролі для того, щоб він міг застосувати всі свої технічні ресурси для контролю її власної інтерпретації? Який метод характеризує гарного актора?

Дідро пробуджував жваві дискусії з цього приводу, обстоюючи позицію, яку висвітлив у своїй книзі «*Парадокс комедіанта*». Він стверджував, що «надмірна чутливість (в емоційному сенсі слова) характерна для посе-

реднього актора, в той час як її повна відсутність сприяє народженню великого актора». Ця догма викликала чимало критичних зауважень і стала предметом наукових досліджень. Серед різних дослідників професори Marzi і Vignoli надіслали опитувальник вісімнадцяти відомим італійським акторам і опублікували результати дослідження в статті *«Вираження емоцій на сцені»* (стаття опублікована в «Rivist. a di Psicologia» за 1944–1945 роки). Було встановлено, що міра, якою актори проникають в емоційний стан своїх персонажів, різниться дуже сильно. Дехто відповів, що вони відчувають часткову ідентифікацію зі своїми героями. Згідно Renzo Ricci, емоція, яку актор відчуває на сцені, дещо схожа на справжні емоції з їх психосоматичними реакціями. Він стверджує, що:

> *«Після самопідготовки, актор опиняється в персонажі, а персонаж в акторі. Але це злиття не повне... доти, доки не настають найбільш драматичні моменти, коли актор віддає себе повністю ролі персонажа».*

Інші стверджують, що під час вистав вони підтримують установку самоспостереження, самокритики і ясного усвідомлення себе. Anna Proclemer продовжує:

> *«Актор повинен відчувати персонажа, але не під час вистави, коли повинен бути встановлений контроль, щоб емоції не взяли гору».*

Декілька учасників, таких як Ruggero Ruggeri і Elena da Venezia, кажуть про розщеплення і спостереження. Anna Torrieri має особливу значущість у зв'язку з цим:

> *«Постійний контроль над собою за будь-якої надзвичайної ситуації та звикання до безперервного самоконтролю веде до того, що самоконтроль у театрі стає звичним явищем, коли роль виконується збалансовано та з витримкою, що характеризує реальне життя».*

Точніше кажучи, «повинно було б характеризувати».

Таким чином, ці актори зберігають, хоча й різною мірою, свою індивідуальну самосвідомість, яка відрізняється від ролей, які виконуються в театрі. За допомогою здатності зберігати рефлексію і самовладання, вони встановлюють дихотомію між деякими ролями, які вони спостерігають і скеровують, та діючими ролями, тим самим досягаючи дисідентифікації. Твердження акторів багатозначні, оскільки вони спонтанні і є плодами їх особистого досвіду, а не думками, технічно зібраними внаслідок психологічних досліджень.

Проаналізуємо, як все це можна прикласти до функцій, які ми виконуємо в житті, і які висновки ми можемо з цього зробити. У житті ми також можемо помітити, що ступінь ідентифікації «актора» з «роллю» дуже різний. Загалом, актор «проживає» свої ролі «інстинктивно» (слово вживається в звичайному, не науковому значенні), тобто за велінням внутрішніх імпульсів або в силу реакцій чи відповідей на зовнішні стимули й научіння. Цей факт становить основу для психологічних концепцій, які розглядають людину як істоту, яка активізується потребами, внутрішніми імпульсами та умовними рефлексами. Ці концепції, в яких кореняться біхевіористські та рефлексологічні теорії, надзвичайно однобічні в тому сенсі, що вони враховують тільки те, що в структурі людини є найменш «людським». Водночас, їм потрібно віддати належне за те, що вони пролили світло на цей аспект людської природи і поставили нас до відома про це, допомагаючи – навмисно або ненавмисно – впоратися з цим питанням.

Це правда, що більшість чоловіків і жінок дозволяють собі, щоб їх «ролі» були підконтрольними, і вони часто так захоплюються, що без цих ролей фактично не мають незалежного, справжнього, ефективного життя. Типові приклади можемо спостерігати у жінок, які ідентифіку-

ють себе виключно з материнською функцією, і в чоловіків, які відчувають себе чоловіками тільки тоді, коли займають важливі посади. Є також ті, хто ідентифікує себе з майном. Один французький землевласник зайшов так далеко, що вимовив: «Я – це моя земля!».

Однак, існують вагомі причини не ідентифікувати себе занадто з єдиною роллю або функцією. Якщо ми обмежимося однією роллю, повністю присвятивши себе їй і зосередивши на ній свій інтерес, ми суттєво зменшимо нашу здатність приділяти належну увагу іншим функціям, які ми також повинні виконувати. Публічна посадова особа або будь-який професіонал, який віддає роботі всі свої сили, буде мати мало часу й енергії для належного виконання функцій чоловіка та батька. Подібним чином жінка, яка повністю ідентифікує себе з материнською функцією, не зможе як слід виконувати роль дружини і ризикує втратити потенційні можливості набуття та вираження життєвого досвіду як людини в соціальному середовищі. Крім того, коли виконання функції, якій людина присвятила всю себе, стає неможливим у силу обставин (хвороба, вік, розлучення, втрата чоловіка або дружини чи дітей), може виникнути серйозна криза, колапс, що призводить до психосоматичної хвороби або навіть самогубства. Іншою є людина, яка набула досвіду розподіляти свої життєві інтереси, приділяючи увагу собі та енергії серед ролей, які життя покликало її грати, і які вона добровільно прийняла. Вона зможе знайти компенсацію, а в деяких випадках використовувати таланти й вжити заходів, якими вона досі нехтувала або відкладала їх на майбутнє.

З іншого боку, є люди, які підтримують під час своєї діяльності постійне самоспостереження і часто критикують себе. Деякі роблять це аж занадто дозволяючи своєму самоаналізу і самокритиці гальмувати або навіть паралізувати діяльність. Таких людей можна зустріти в середовищі екстремальних інтровертів.

Також є люди, які свідомо грають роль з утилітарними цілями, з метою обману, експлуатації або заради забави. Але це не повинно заохочувати нас до переконання в тому, що інстинктивний спосіб життя є єдиним і справжнім, а кожна свідома дія є фальшивою. Це помилкове поняття можна назвати «хибно розтлумаченою відвертістю», оскільки воно ототожнює щирість з неконтрольованою імпульсивністю.

Натомість існує звичка «грати актора» в житті і ця гра може бути не просто щирою та непідробною, але й насправді такою у вищому смислі, інколи стаючи обов'язком.

Загалом різницю між двома стилями життя можна порівняти з різницею між природою і мистецтвом. Один стиль – жити «за своєю природою», згідно з велінням інстинкту, інший – реалізуючи мистецтво життя або життя як мистецтво. Правильне співвідношення між двома стилями синтетично виражене приказкою: «Мистецтво засноване на природі, але покращує її». З іншої точки зору можна сказати, що справжність і, отже, сама людина, етична й духовна цінність її поведінки, лежить у намірі, який її надихає, в меті, до якої вона спрямована, і, нарешті, в мудрості й технічному досвіді, що наповнює сенсом її дії.

Спробуємо застосувати вище сказане до опису методу, який може супроводжувати людину в здійсненні гарного програвання своєї ролі на світовій сцені. Суттєвий крок полягає в нашому знайомстві зі справжнім Я, з тим, ким ми є насправді. Щоб досягти цього, нам потрібно здійснити подорож всередину себе аби визначити різні елементи, складові нашої особистості, познайомитися з «анатомією» і «психологією» нашої душевної структури. Це справжній смисл стародавнього, але завжди актуального припису: «Пізнай себе». Його досягнення вимагає від нас дисідентифікації з багатьма компонентами нашої психіки і різними субособистостями. Це дозволяє нам пізнати

себе як чисту «усвідомлюючу і перманентну особистість»: самосвідомість і трансперсональне або духовне Я.

Є вправа з дисідентифікації та самоідентифікації, яка допоможе розвинути установку на «стороннього спостерігача» (вона описана в моїй книзі *«Психосинтез: принципи і техніки»*; глава IV, стор. 116).

Друга фаза – це фаза, коли наявні субособистості трансформуються і навчаються «режисером». На цьому етапі є дві інші установки, висунуті в психосинтезі: *«Володій собою»* і *«Трансформуй себе»*. Всі техніки психосинтезу спрямовані на це.

Але може виникнути запитання, яким же є рівень часткової ідентифікації в процесі виконання дії? Він широко варіюється в залежності від виду дії та психологічного типу субособистості, яка має до неї відношення; в кожному випадку існує оптимальна пропорція субособистостей, яку можна пізнати та прийняти. Загальне правило застосування цієї пропорції під час розвитку нової функції або досвіду полягає в необхідності максимально зосередити увагу на субособистості, насамперед, вивчаючи та тренуючи її на рівні ваших найкращих здібностей. Практика технік психосинтезу поступово знижує необхідність приділяти більше уваги виконанню субособистостями їх ролі настільки, наскільки контроль поступово переходить до несвідомого, а якість виконання поліпшується та все менше потребує емоційного контролю. Цей процес відбувається аналогічно до того, як актори, все ближче знайомлячись зі своєю роллю в п'єсі, можуть дозволити собі знизити свою емоційну участь у ній. Існує також ефективний метод, аналогічний репетиції п'єси, який полягає в підготовці до дії за допомогою вправи «тренування уяви».

Однак використання всіх цих методів передбачає чітку й стійку самосвідомість, залучення твердої та рішучої

волі, а також постійне почуття самовладання як суб'єкта, так і об'єкта. Ця установка може бути прийнята на рівні особистісного Я (Его), але найбільш ефективний шлях полягає у встановленні контакту і взаємин з трансперсональним Я, породженням або відображенням якого є особистісне Я. З цієї вищої реальності ми можемо постійно черпати світло і силу, що необхідні для опору кожному внутрішньому і зовнішньому потягу, кожній спокусі та бажанню, які прагнуть відвернути нас від нашого завдання: зіграти якнайкраще роль, яку ми самі обрали або відведену нам у великій людській драмі.

Класичні вправи з психосинтезу

ВИЯВЛЕННЯ СУБОСОБИСТОСТЕЙ

Намагайтесь розслабитись. Прийміть зручне положення сидячи, заплющте очі і повністю зосередьте увагу на негативній особистісній якості, яка вам притаманна (це може бути будь-яка ваша особливість: негативна установка, риса характеру або ж певний емоційний стан). Заплющте очі та уявіть собі, як ця якість може бути візуалізована, тобто надайте їй образного вигляду. Не намагайтесь цей образ придумати свідомо: нехай перше, що спадає на думку, залишиться в центрі вашої уваги як на чистому екрані. Проявлений образ і є вашою субособистістю.

Розгляньте уважно цей образ, що (хто) його уособлює (конкретний предмет чи людина, певне абстрактне зображення тощо). Додайте цьому образу чіткості, ніби ви збільшили яскравість та контрастність зображення на екрані телевізора. Тепер роздивіться, як себе поводить створений образ, що з ним відбувається. Дозвольте образу змінюватись мимоволі, не залучаючи ваших оцінок та

ставлень до нього. Подумки зверніться до даного образу, називаючи його так само, як і вашу особливість (якість), яку ви обрали на початку візуалізації (наприклад, «моя тривожність» чи «мій страх»). Дозвольте образу на певний час поговорити з вами, виразити свої думки та наміри тощо. Робіть це доти, доки не відчуєте, що вашу «розмову» вичерпано.

Тепер зафіксуйте образ вашої субособистості та відкрийте очі. Запишіть або ж замалюйте все, що з вами відбулось. Дайте відповіді на такі запитання:

- Хто саме розмовляв з образом вашої субособистості?
- Як ви думаєте, коли саме ви зрозуміли, що ця субособистість вам притаманна?
- Як це пов'язано з вашим життям (повсякденною діяльністю, минулим)?
- Чи не здалось вам, що цей образ є незалежною від вас силою або ж окремою особистістю?
- Чи не вступили ви в конфлікт з вашим образом?
- Наскільки створений образ відповідає вашому уявленню про себе загалом?
- Як саме ви розрізняєте ваше Я та субособистості?

САМООТОТОЖНЕННЯ

Прийміть зручне положення сидячи, максимально розслабтесь, заплющте очі і повністю зосередьте увагу на вашому Я. Спершу зосередьтесь на вашому тілі. Деякий час намагайтесь усвідомлювати всі ваші тілесні відчуття, не змінюючи їх навмисно. Просто зафіксуйте, як ваше тіло доторкається до стільця, як ноги стоять на підлозі, як шкіра торкається до одягу. Усвідомлюйте ваше дихання.

Коли ви відчуєте, що максимально дослідили свої тілесні відчуття, починайте концентрувати увагу на ваших почуттях, які ви переживаєте в даний момент. Потім про-

аналізуйте свої позитивні та негативні почуття, які вам доводилось переживати найчастіше. Не давайте оцінку власним почуттям. Просто досліджуйте їх як вчений – безоцінно.

Тепер зверніть увагу на ваші бажання. Безпристрастно проаналізуйте ті бажання, які спонукають вас щось робити у буденному житті. Не змішуйте свої бажання з вами особисто, абстрагуйтесь від них. Нехай вони стануть об'єктом вашого детального аналізу. Зараз ви не є співучасником того, що аналізуєте.

Нарешті, облиште ваші бажання та зосередьтесь на думках. Спостерігайте за світом ваших думок. Щойно з'явиться одна думка, слідкуйте за нею, доки не виникне друга, а за нею третя думка. Якщо ви думаєте, що в даний момент у вас немає ніяких думок, то знайте: це також самостійна думка і вона існує. Тепер уважно спостерігайте за змінами у вашій свідомості. Що саме переважає на даний момент: згадування, маячня, образи, певна думка, очікування, сумніви тощо. Зосередьтесь на цій роботі протягом декількох хвилин.

Тепер відволічіться від самозосередження та подумайте, хто той самий спостерігач, який здійснив аналіз ваших відчуттів, почуттів, думок, бажань та вашої свідомості. Чи є цей спостерігач дещо іншим, відмінним від об'єктів спостереження? Може це ваше Я? Те саме Я, яким ви є, а не ваша думка чи образ. Скажіть про себе «Я – це я, центр чистої самосвідомості!» Відкрийте очі та занотуйте все, що з вами відбулось.

САМООТОТОЖНЕННЯ З ІДЕАЛЬНОЮ МОДЕЛЛЮ Я

Намагайтесь розслабитись. Прийміть зручне положення сидячи, заплющте очі і повністю зосередьте вашу увагу на одній з бажаних особливостей (якостей, навичок), якими ви хочете постійно володіти. Не має значення, чи притаманна вона вам, чи ні. Головне, щоб якість, яку ви обрали, найбільше сприяла вашій успішній самореалізації в майбутньому. Назвіть її подумки.

Тепер уявіть собі, якими ви будете, якщо володітимете обраною якістю у всій її повноті. Дозвольте уяві сформувати образ вашого майбутнього Я з усіма деталями: виразом обличчя, одягом, рухами тіла, мовленням, емоціями, настроєм тощо. Уявіть ситуацію вашої праці чи відпочинку. Зробіть образ ідеального Я максимально яскравим, придивіться до того, як ви змінились, коли ця якість стала вашим надбанням (у погляді, поведінці, у вашому мовленні тощо).

Тепер максимально зосередьтесь на образі ідеального Я і уявіть, що ваше тіло повністю зливається з ним у даний момент. Образ поступово проникає у ваш одяг, шкіру та кожну клітину організму. Ви стаєте новою людино, яка досконало володітиме цією якістю. Відчуйте, як ця якість повністю вам належить на рівні ваших емоцій, думок, намірів та рухів. Ви повністю злились з вашим ідеальним Я.

Уявіть собі ситуацію з буденного життя, в якій ви були б учасником якоїсь розмови чи діяльності. Придивіться, як ви виглядаєте, як і про що говорите, наскільки сильно виражається ваша нова якість, якою ви володієте. Тепер уявіть іншу ситуацію і також зосередьте увагу на ваших змінах. Що нового ви помітили?

Відкрийте очі. Запишіть або ж замалюйте все, що з вами відбулось.

ТРАНСФОРМАЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ЕНЕРГІЇ

Намагайтесь розслабитись. Прийміть зручне положення сидячи, закрийте очі. Пригадайте діяльність або ту поведінку, яка викликає у вас агресивні почуття.

Тепер абстрагуйтесь від спогадів та зосередьтесь на силі агресії, яку ви продовжуєте відчувати. Усвідомте, які відчуття виникають у вас у даний момент? Можете ви сказати, що агресія вібрує у вашому тілі і від цього ви страждаєте, це вас тривожить і не дає спокою? Спостерігайте за своїм станом без жодних оцінок: нехай агресія буде в центрі вашої свідомості як простий об'єкт споглядання. Пам'ятайте, що ви – незаангажований стереотипами, тобто незалежний від критики, спостерігач.

Тепер усвідомте, що всі ці почуття – дорогоцінна енергія, яка може бути використана вами для плідної діяльності або ж конструктивної поведінки. Ви управляєте нею, а не вона вами. Вона може стати рушійною силою у вашій роботі, вчинках та будь-яких простих діях. Це енергія вашої активності! Стримуючи негативний вплив агресії, ви отримуєте внутрішній ресурс, який може бути використаний на ваше благо.

Тепер уявіть детально свою діяльність чи поведінку після стримування агресії та її перетворення у позитивну енергію активності.

ДОРОГА ДО МЕТИ

Подумайте про свої відкриті та потаємні цілі, які мають велике значення у вашому житті. Які з них на даний момент є для вас найбільш важливими? Занотуйте всі життєво важливі цілі (всі, що зараз спадають вам на думку – абстрактні й конкретні, важкі та легкі, найближчі й віддалені). Названі вами цілі повинні відповідати двом критеріям: вони для вас насправді важливі та є

реальними цілями, а не надією, простою можливістю чи зобов'язанням. Оберіть з вашого списку лише одну мету, яку на даний момент ви розглядаєте як найважливішу.

Тепер намагайтесь розслабитись. Прийміть зручне положення сидячи, заплющте очі. Дозвольте вашій уяві створити образ обраної вами мети. Це може бути будь-що: тварина, неживий предмет, людина, щось абстрактне тощо. Не відкриваючи очей, уявіть, що перед вами простягається довга і пряма дорога, яка веде до вершини пагорба. На вершині ви бачите образ, який символізує вашу мету. Він має чіткі та яскраві ознаки. Зафіксуйте його.

По обидві сторони дороги ви можете побачити, почути і відчути тілом присутність різноманітних істот, які намагаються завадити вам досягнути мети. Ці істоти можуть робити все, що завгодно, однак жодна з них не може перегородити вашу дорогу, яка залишається прямою і чистою. Істоти уособлюють різні життєві ситуації, людей, другорядні цілі та ваші внутрішні стани. У них є безліч способів завадити вам: вони намагаються збити з пантелику, переконуючи вас у нездійсненності мети, можуть зваблювати до себе та погрожувати. Також вони можуть логічно доводити, що ваша мета – це абсурд і ви винні у тому, що намагаєтесь її досягти. Протягом декількох хвилин зосередьте увагу на неприємних істотах та ретельно дослідіть їх. При цьому поступово крокуйте по дорозі до вашої мети. Тримайтесь впевнено і незалежно, ігноруючи всі намагання істот зашкодити вам.

Дійшовши до вершини пагорба, подивіться на образ, що символізує вашу мету. Відчуйте свою присутність поряд з ним. Які саме відчуття ви переживаєте у даний момент?

Відкрийте очі і запишіть, що саме з вами відбулось. Занотуйте свої відчуття та переживання.

СТРІЛА І ЛУК

Намагайтесь розслабитись. Прийміть зручне положення сидячи, заплющте очі. Уявіть, що в руках ви тримаєте стрілу і лук. Відчуйте, що ваші ноги міцно стоять на землі. Тримайте лук в одній руці, а стрілу з тетівкою – в іншій. Відчуйте, як напружуються м'язи рук, коли ви натягуєте тетівку. Тепер уявіть перед собою ціль, на яку ви спрямовуєте вістря стріли.

Уявіть, що тетівка максимально натягнута, а стріла спрямована прямісінько у центр цілі. Відчуйте, яка велика енергія сконцентрована у вашому незворушному стані. Відпустіть стрілу, щоб ця енергія понесла її до центру цілі.

Усвідомьте, як затремтіла тетівка, а енергія руху понесла стрілу прямо в ціль.

Спостерігайте, як стріла летить у напрямку до цілі. Відчуйте її цілеспрямованість. Для неї не існує нічого, окрім цілі: ні сумнівів, ні відхилень. Вона летить прямо і потрапляє в центр цілі, трохи резонуючи.

Впевнено і спокійно протягом наступної хвилини випустіть ще декілька стріл, відчуваючи їхню тверду, цілеспрямованута зосереджену силу.

Розплющте очі. Занотуйте ваші відчуття та переживання. Як ви себе почуваєте тепер?

ПРИЙНЯТТЯ ДІЙСНОСТІ

Розслабтесь і подумайте про щось зі свого життя, чому ви вдячні або були вдячні (для зручності можна заплющити очі). Це може бути людина, вдала подія, ваше здоров'я, талант тощо. Жваво уявіть це собі, усвідомлюючи його цінність та думаючи про те, що воно вам дає і чому може навчити. Переживайте почуття вдячності протягом плину думок.

Тепер подумайте про те, чого ви хотіли б позбутись у вашому житті. Уявіть це так само жваво, відстежуючи ваші реакції на цей об'єкт. Спостерігайте за собою, але не намагайтесь зупинити потік переживань та вражень. Просто переживайте вашу звичайну стратегію неприйняття. Усвідомлюйте, як на стратегію неприйняття реагує ваше тіло, змінюються думки, емоції тощо.

Уявіть, що життя вдосконалює вас, скеровуючи у правильному напрямі і спілкується з вами мовою буденних ситуацій та подій. Деталізуйте образ вашого життя. Що цей образ намагався вам підказати, коли ви обирали попередні дві ситуації (події, людей)? Розмірковуючи над цим питанням, занотуйте всі ваші ідеї в блокноти.

Тепер знову уявіть те, чому ви вдячні. Думайте про нього, визнаючи його винятковість та усвідомлюючи прийняття цього об'єкта.

Знову переключіть увагу на неприємну ситуацію із залишковим почуттям прийняття, яке ви щойно переживали. Усвідомте перехідний характер ваших почуттів та ставлень до цієї події (людини, обставин). Усвідомте, що приємні та неприємні почуття викликані одним і тим же світом – дійсністю. Якщо ви готові відмовитись від будь-яких порівнянь, очікувань та зовнішніх маніпуляцій, то вам нічого не залишається, як прийняти дійсність.

СИНТЕЗ ПРОТИЛЕЖНОСТЕЙ

Оберіть одну пару протилежностей, які притаманні вашій особистості і викликають антагоністичні почуття. Візміть аркуш паперу та за допомогою вільного малювання намалюйте на лівій частині одну з протилежностей, а на правій – іншу. Нагадуємо, що в процесі вільного малювання не варто зосереджувати увагу на своїх художніх здібностях: малюнок повинен виникати на папері ніби сам.

Уважно подивіться на малюнок. Спершу на одну протилежність, потім на іншу. Уявіть, як два полюси починають взаємодіяти між собою. Візміть інший аркуш та зобразіть взаємодію між вашими протилежностями. Ця взаємодія має характер діалогу, який може прийняти різну форму (суперечки, першого знайомства, взаємної ворожості, стриманого спілкування тощо). Продовжуйте малювати на інших аркушах, доки не помітите, що протилежності поступово синтезуються в єдине ціле. Нехай ця взаємодія отримує будь-яку форму та образ.

Як тільки ви відчуєте, що на етапі досягнення цілісності та синтезу образу у вас виникли нові переживання, зупиніться і подумайте, який саме внутрішній стан відображений на вашому малюнку. Потім на зворотному боці аркуша опишіть всі переживання та стани, які виникали у вас протягом цієї вправи.

ПІСЛЯМОВА

Протягом ще двох років ця книга доповнювалась, виправлялась та знову доповнювалась і виправлялась. Саме так ми часом пишемо книгу свого життя, настійно намагаючись встигнути якомога більше і непомітно втрачаємо між рядками головне. Згодом зупиняємось і дивуємось, що більшість списаних сторінок – нікому не потрібний мотлох.

Викидайте все зайве з вашого унікального і неповторного життя – сміливо й мудро! Лише ви самі знаєте те, ким ви є насправді і що є головним для вашого щастя.

У психосинтезі кожна нові сторінка – це подія, коли народжується нова особистість, над якою всі попередні не мають влади, але зберігають цінність: вони як добрі знайомі, друзі, брати. Ось чому кожна нова думка в цій книзі була для мене як величне народження дитини в багатодітній сім'ї. Головне, щоб ці думки, як діти, не сварились. А це вже питання авторського, так би мовити, виховання.

Ми постійно оновлюємось, залишаючись тими, ким ми є і ще можемо стати в подальшому. У цьому полягає найвищий ступінь свободи – бути різним і єдиним водночас. Іноді особистість я розумію як емоційний гардероб, коли ми одягаємось абияк і страждаємо, або ж навпаки насолоджуємось гармонійно підібраними формами, що виражають нашу сутність. Сутність і особистість – це різні речі, чи не так?

Від самого початку моєї психологічної практики я інтуїтивно зрозумів, що поставити крапку в психосинтезі важко. Це не ознака перфекціонізму, а скоріше, процес,

який пронизує кожну нову хвилину професійного та особистісного досвіду. Відколи книга була написана, вона постійно оновлювалась моїми подіями, переживаннями та суцільною кризою життєвих перевтілень. І це неймовірне диво!

Ніхто не дарує рецептів життя: їх проживають усім розумом і серцем, щоб навчитись готувати себе до кращого! Дарма, що рецепти також змінюються, бо саме той, хто готує життєві страви щастя, ніколи не переймається з цього приводу, ба навпаки – тішиться від багатства смаків та присмаків, щоразу народжуючи оригінальні шедеври. Змінюючи себе, ми змінюємо все, що з нами відбувається, і навпаки – нові люди та події дають нам нові «рецепти» поведінки, новий «одяг» – наші субособистості.

Психосинтез – це сплав свідомості та уяви, це пізнання, що вмить стає діяльністю, в якій ми виражаємо свою волю. Це система життєтворчості, яка, на думку Р. Ассаджіолі, має лише одне обмеження – відсутність обмежень. Автор цієї системи заповідав, що жити треба якомога краще й радісно. Закликаю всіх до цього надважливого процесу!

Єгор Кучеренко
2018 рік

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Понять природу человека. – СПб. : Академический проект, 1997. – 346 с.

2. Арнц А. Схема-терапія: модель роботи з частками / А. Арнц, Ґ. Якоб. – Львів : Свічадо, 2014. – 264 с.

3. Ассаджоли Р. Психосинтез. Принципы и техники / Роберто Ассаджоли ; Пер. с англ. Е. Перовой. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416 с. (Серия «Психологическая коллекция»).

4. Ассаджоли Р. Психосинтез: принципы и техники / Роберто Ассаджоли. – [пер. с англ] – М. : Психотерапия, 2008. – 384 с.

5. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. От духовного кризиса к высшему Я / Р. Ассаджоли, П. Феруччи, Т. Йоуменс, М. Кремптон. – [перевод В. Данченко]. – М. : «REFL-book», 1994. – 314 с.

6. Ассаджиоли Р. Типология психосинтеза. Семь основных типов личности. Духовное развитие и нервные расстройства / Роберто Ассаджиоли. – М. : Мир Урании, 2008. – 160 с.

7. Асадуллина Ф. Г. Концепция психосинтеза Роберто Ассаджиоли (историко-психологическое исследование): автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. / Фарида Гильмановна Асадуллина; Моск. пед. гос. ун-т им. В. И. Ленина. – М., 1993. – 16 с.

8. Бёкк Р. Космическое сознание. Исследование эволюции человеческого разума / Бёкк Ричард Морис // Перев. с фр. – М. : ООО Издательство «София», 2008. – 448 с.

9. Бехтерев В. М. Бессмертие человеческой личности как научная проблема / В. М. Бехтерев. – Петроград : Типография Кюгельген, Глич и Ко, 1918.

10. Бондар В. І. Професійна підготовка практичного психолога в НПУ імені М. П. Драгоманова: зміст і основні напрями / В. І. Бондар, О. Я. Митник // Рідна школа. – 2015. – № 5–6. – С. 37–42.

11. Бондар В. І. Критичне мислення в психології та педагогіці: сутність, розвиток, формування : посібник / В. І. Бондар ; Мін-во освіти і науки України; Нац. пед. ун-т. імені М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 107 с.

12. Боришевський М. Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності : [монографія] / Мирослав Боришевський. – К. : Академвидав, 2010. – 416 с. (Серія «Монограф»).

13. Боуэн М. Духовность и личностно-центрированный подход / М. Боуєн // Вопросы психологии. – 1992. – № 3–4. – С. 24–33.

14. Брушлинский А. В. Проблемы психологии субъекта / А. В. Брушлинский. – М. : Институт психологии РАН, 1994. – 109 с.

15. Буров А. Н. Социально-психологические аспекты менеджмента в контексте целостности: интегративный подход: коллективная монография / Волгоградский филиал ГОУ ВПО «Российский государственный торгово-экономический университет»; А.Н. Буров [и др.]. – Волгоград : Сфера, 2011. – 166 с.

16. Василюк Ф. Е. Введение понятия переживания в категориальный аппарат теории деятельности // Психо-

логия переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. – М. : Изд-во Московского университета, 1984. – 198 с.

17. Василюк Ф. Е. Уровни построения переживания и методы психологической науки / Ф. Е. Василюк // Вопросы психологии. – 1988. – № 5. – С. 27–37.

18. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування / С. В. Васьківська. – 2-е вид. – К. : Ніка-Центр, 2012. – 424 с.

19. Вебер М. Работа с песочницей / Марион Вебер, Рейчел Наоми Ремен // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Под ред. А. А. Бадхена, В. Е. Кагана. – М. : Изд-во: Смысл, 1997. – С. 265–288.

20. Гиндилис Н. Л. Аналитическая психология К. Г. Юнга: к вопросу понимания самости / Н. Л. Гиндилис // Вопросы психологии. – 1997. – №6. – С. 89–95.

21. Гинзбург М. Р. Эриксоновский гипноз: систематический курс / М. Р. Гинзбург, Е. Л. Яковлева. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 312 с.

22. Гиллиген С. Терапевтические трансы : руководство по эриксоновской гипнотерапии / Стивен Гиллиген ; пер. с англ. А. Д. Иорданского. – Доп., испр. – М. : Психотерапия, 2011. – 448 с.

23. Дроб С. Каббалистическое видение – Юнг и каббалистический мистицизм : [Электронный ресурс] / Стендфорд Дроб. – Клуб Касталия, 2014. (Серия: Юнгианская культурология). – Режим доступа : http://www.castalia.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=1061&Itemid=67

24. Дьячук Н. В. Азбука гипноза (Книга первая) / Н. В. Дьячук. – М. : «КСП», 1995. – 112 с.

25. Ермошин А. Ф. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 320 с.

26. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній науці та практиці : монографія / [Г.О. Балл, О.В. Губенко, О.В. Завгородня та ін.] ; за ред. Г.О. Балла. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 206 с.

27. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко и Б. Г. Мещерякова. 2-е изд. – М. : Астрель; АСТ : Транзиткнига, 2006. – 479 с.

28. Канеман Д. Думай медленно... Решай быстро / Даниэль Канеман. – М. : «АСТ», 2017. – 656 с.

29. Кларк М. Отношения Эго и Самости в клинической практике: Путь к индивидуации / М. Кларк. – М. : Когито-Центр, 2013. – 96 с. (Серия: Библиотека Института практической психологии и психоанализа).

30. Ключников С. Ю. Эволюция сознания: как соединить эффективность, счастье и духовность / Сергей Ключников. – М. : Беловодье, 2014. – 480 с.

31. Козлов В. В. Трансперсональный проект: Психология, антропология, духовные традиции / В. В. Козлов, В. В. Майков. Том 1. – М. : Ярославский ГУ им. П. Г. Демидова, 2007. – 350 с.

32. Копьев А. Ф. О диалогическом понимании психотерапевтического контакта / А. Ф. Копьев // Общение и диалог в практике обучения, воспитания и психологической консультации / Под ред. Бодалева Л. А. – М., 1987. – С. 50–57.

33. Корнеенков С. С. Педагогическая технология интегрального развития в бодрствующем и измененном состоянии сознания / С. С. Корнеенков // Вестник ТГЭУ. – 2007. – № 1. – С. 127–139.

34. Корнеенков С. С. Психологические теории личности и её потребностей: психосинтез : Учеб. пособие для студентов вузов / С. С. Корнеенков ; М-во общ. и проф. образования РФ. Дальневост. гос. акад. экономики и упр. – Владивосток : Изд-во ДВГАЭУ, 1998. – 257 с.

35. Кроль Л. М. Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии / Л. М. Кроль. – СПб.: Класс, 1999. – 144 с.

36. Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навчальний посібник / С. Б. Кузікова. – К. : Академвидав, 2012. – 320 с. (Серія «Альма-матер»).

37. Кучеренко В. В. Сенсомоторный психосинтез / В. В. Кучеренко // Измененные состояния сознания: Природа, механизмы, функции, характеристика. – М. : Когитоцентр, 2012. – С. 191–202.

38. Кучеренко Є. В. Змінені стани свідомості як об'єкт психологічного дослідження / Кучеренко Єгор // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: Збірник наукових праць. – К. : Видавництво Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, 2013. – С. 133–137.

39. Кучеренко Є. В. Інструментальна модель психічного в концепції психосинтезу / Є. В. Кучеренко // Гуманітарний корпус : [збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії]. – Випуск 8. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – С. 58–63.

40. Кучеренко Є. В. Інтегративні методи психосинтезу особистості : [навчальний посібник] / Єгор Валерійович Кучеренко. – Ужгород : ФОП Бреза А.Е., 2013. – 120 с.

41. Кучеренко Є. В. Методи оптимізації професійного самовизначення майбутнього практичного психолога у процесі навчання / Є. В. Кучеренко // Професійна підготовка практичного психолога як конкурентоспроможного фахівця : теорія і практика : навчально-методичний посібник / За загальною редакцією академіка НАПН В. І. Бондаря; упорядкув. проф. О. Я. Митник. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – С. 118–134.

42. Кучеренко Є. В. Метод психосинтезу в підготовці учнів дитячої музичної школи до концертних виступів /

Є. В. Кучеренко, Т. Ю. Задорожна // Гуманітарний корпус : [збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії] – Випуск 6. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – С. 123–127.

43. Кучеренко Є. В. Самовизначення як подолання екзистенційної кризи в практиці психосинтезу / Є. В. Кучеренко // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Додаток 4 до Вип. 31: Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». – К.: Гнозис, 2014. – С. 58–63.

44. Кучеренко Є. В. Свідоме та надсвідоме «Я» як рівні самосвідомості в практиці психосинтезу / Є. В. Кучеренко // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. / Ун-т менедж. освіти НАПН України ; редкол. : О. Л. Онуфрієва [та ін.]. – Вип. 12 (25) / голов. ред. В. В. Олійник. – К. АТОПОЛ, 2014. – С. 196–206.

45. Кучеренко Є. В. Субособистість як структурно-динамічний компонент несвідомого в практиці психосинтезу / Кучеренко Єгор // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 32. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: Збірник наукових праць. – К. : Видавництво Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, 2014. – С. 140–146.

46. Кучеренко Є. В. Основні положення теорії субособистостей з позицій психосинтезу / Єгор Валерійович Кучеренко, Геннадій Тимофійович Лук'яненко // Гуманітарний корпус : [збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії] – Випуск 3 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова ; ГО «Академія розвитку психологічної науки і практики» / Упорядники: Кучеренко Є. В., Русаков С. С. – К. : Генеза, 2014. – С. 141–144.

47. Кучеренко Є. В. Поле свідомості як об'єктний внутрішній світ в концепції психосинтезу / Є. В. Куче-

ренко // Гуманітарний корпус : [збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії]. – Випуск 7. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – С. 76–78.

48. Кучеренко Є. В. Проблема спліттінгу в концепції та практиці психосинтезу / Кучеренко Єгор Валерійович // Гуманітарний корпус : [збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії]. – Випуск 4. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – С. 124–128.

49. Кучеренко Е. Психосинтез. Начало психотерапии / Е. Кучеренко. – Саарбрюккен: «Drugoe Reshenie», 2017. – 74 с.

50. Кучеренко Є. В. Психосинтез про суб'єкта діяльності в онтогенезі / Кучеренко Єгор Валерійович // Гуманітарний корпус : [збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії]. – Випуск 5. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – С. 105–108.

51. Кучеренко Є. В. Психосинтез у розвитку сучасної особистості: специфіка методу та актуальні завдання / Є. В. Кучеренко // Гуманітарний корпус : [збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії]. – Випуск 13. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – С. 64–70.

52. Кучеренко Є. В. Психосинтез як фактор оптимізації професійного самовизначення особистості / Є. В. Кучеренко // Ринок праці та зайнятість населення. – К. : ІПК ДСЗУ, 2011. – № 3(28). – С. 25–27.

53. Лазурский А. Ф. Психология общая и экспериментальная / А. Ф. Лазурский. – 2-е исправленное издание. – Петроград: Книжный склад «ЗЕМЛЯ», 1915. – 338 с.

54. Лазоренко Б. Проблемна молодь: шляхи самоздійснення [монографія] / Б. П. Лазоренко. – К. : Педагогічна думка, 2007. – 274 с.

55. Лозанов Г. Суггестология и суггестопедия. Теория и практика: рабочий документ международного совещания экспертов ЮНЕСКО / Георгий Лозанов. – София, 1978. – 67 с.

56. Майерс Д. Интуиция. Возможности и опасности / Дэвид Майерс. – СПб. : Питер, 2010. – 272 с.

57. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / Сальваторе Мадди [Пер. с англ. И. Авидон, А. Батустин и П. Румянцева]. – СПб. : Издательство «Речь». – 635 с.

58. Мамардашвили М. К. Как я понимаю философию / М. Мамардашвили. – М. : Изд. группа «Прогресс», «Культура», 1992. – 414 с.

59. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : [монографія] / С. Д. Максименко. – К. : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. – 256 с.

60. Малкина-Пых И. Г. Техники транзактного анализа и психосинтеза / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2004. – 352 с.

61. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – Пер. с англ. – М. : Смысл, 1999. – 425 с.

62. Милевська В. І. Формування субособистості інтернет-користувача / В. І. Милевська // Гуманітарний корпус: [збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії]. – Випуск 9. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – С. 142–145.

63. Милевська В. І. Особливості та потенціал субособистості інтернет-користувача / В. І. Милевська // Гуманітарний корпус: [збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії]. – Випуск 10. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – С. 87–91

64. Мириам К. Разбирая прошлое. Объектные отношения и субличности / Крис Мериам ; пер. с. англ. М. Бадхен ; Институт психотерапии и консультирования «Гармония». – СПб. : Реноме, 2014. – 56 с.

65. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт [Пер. с англ. Л. В. Трубицыной и Д. А. Леонтьева] ; под общ. ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002.

66. Орлов А. Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее «Я» человека / А. Б. Орлов // Вопросы психологии. – 1995. – №2. – С. 6–20.

67. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики / А. Б. Орлов. – М. : Академия, 2002.

68. Основи психотерапії : навч. посіб. / [К. В. Седих, О. О. Фільц, В. І. Банцлер та ін.] ; за ред. К. В. Седих та О. О. Фільц. – К. : Академвидав, 2016. – 192 с. (Серія «Альма-матер»).

69. Папуш М. Психотехника экзистенциального выбора / Михаил Папуш. – М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. – 544 с.

70. Пеллерен М. Психосинтез / М. Пеллерен, М. Брес ; пер. с фр. Ю. В. Крижевской. – М. : ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 160 с.

71. Петухов В. В. Образ мира и психологическое мышление / В. В. Петухов // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология, 1984. – № 4. – С. 13–20.

72. Подводный А. Человек многоликий / Авессалом Подводный. – М. : Мир Урании, 2003. – 288 с.

73. Поссель Ю. А. Субъектная индетерминированность социальной направленности личности : автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. психол. наук : 19.00.05 / Ю. А. Поссель ; Российский государственный педагогический ун- т им. А. И. Герцена. – СПб. : Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена, 2000. – 19 с.

74. Практика психосинтеза : Упражнения, направленные на развитие личности и достижение духовного роста / Сост. и ред. Дж. Томас. – [пер. с англ. Г. П. Хлуновской]. – СПб. ; МНПО «Жизнь», «Ферро-Логос», 1992. – 32 с.

75. Психологія : посібна книга для студентів педагогічних вищих шкіл / За ред. проф. Г. С. Костюка. – К. : Радянська школа, 1941. – 576 с.

76. Психологічна енциклопедія /Авт.-упорядник Степанов О. М. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с.

77. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Под. ред. А. А. Бадхена, В. Е. Когана. – М. : Смысл, 1997. – 298 с.

78. Психосинтез. Наона Бичер-Мур // Психотерапевты о психотерапии / Боб Муллан / Пер. с анг. И. В. Королева. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – С. 287–308.

79. Пятигорский А. М. Мышление и наблюдение: четыре лекции по обсервационной философии / Александр Пятигорский. – СПб. : Азбука, Азбука-Аттикус, 2016. – 192 с.

80. Ревонсуо А. Психология сознания / А. Ревонсуо ; пер. с англ. – СПб. : Питер, 2013. – 336 с.

81. Редьяр Д. Роберто Ассаджиоли и психосинтез // Журнал «Урания». – М., 1991. – № 2.

82. Рейнуоттер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуоттер ; Пер. с англ. Л. А. Бабук. – Л. : Люкспринт, 2005. – 224 с.

83. Ро М. Пространство присутствия / Марсель Ро // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Под ред. А. А. Бадхена, В. Е. Кагана. – М. : Издво Смысл, 1997. – С. 237–244.

84. Романин А. Н. Основы психотерапии : учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. специальностям / А. Н. Романин. – М. : КноРус, 2006. – 527 с.

85. Роменець В. А. Історія психології XX століття : [навч. посіб.] – 2-ге вид., стер. / В. А. Роменець, І. П. Маноха. – К. : Либідь, 2003. – 989 с.

86. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн ; [послесл. К. А. Абульхановой-Славской, А. Н. Славской] ; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. – М. : Наука, 1997. – 189 с.

87. Руффлер М. Игры внутри нас / М. Руффлер. – [пер. с англ. Т. Чхеидзе]. – М. : Изд-во Института психотерапии, 1998. – 208 с.

88. Савчин М. Духовна парадигма в психології : монографія / Мирослав Савчин. – К. : Академвидав, 2013. – 252 с. – (Серія «Монограф»).

89. Савчин М. Духовний потенціал особистості / М. В. Савчин. – Івано-Франківськ : Плай, 2001. – 203 с.

90. Симонов П. Познание неосознаваемого // Наука и жизнь. – 1980.– N 1. – С. 60–67.

91. Седих К. В. Чинники і механізми змін в процесі психотерапії / К. В. Седих // Вісник Харківського національного педагогічного університету. – Психологія. – Випуск 46. – Частина 1. – Харків, 2013. – С. 158–169.

92. Смолова Л. В. Методы работы с воображением: Основы психосинтеза : Учебное пособие / Л. В. Смолова. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун.-та, 2008. – 87 с.

93. Сосланд А. Й. Фундаментальная структура психотерапевтического метода, или Как создать свою школу в психотерапии / А. Й. Сосланд. – М. : Логос, 1999. – 386 с.

94. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве / К. С. Станіславський. – М., 1983. – 425 с.

95. Стригин И. Альтернатива выживанию. Введение в психосинтез / Иван Стригин. – М. : PubMix, 2014. – 170 с.

96. Татенко В. О. Ще раз про предмет психологічної науки / В. О. Татенко // Практична психологія та соціальна робота : Науково-практичний та освітньо-методичний журнал. – 2004 . – №6 . – С. 6–8.

97. Терлецька Л. Г. Модель інтегрованого підходу до корекції особистості методами групової терапії / Л. Г. Терлецька // Соціальна психологія. – 2005. – № 3 (11). – С. 115–121.

98. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я особистості: технологія психосинтезу / Л. Г. Терлецька. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2016. – 152 с.

99. Уайнхолд Б. Освобождение от созависимости / Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. / Перевод с английского А. Г. Чеславской. – М. : Независимая фирма «Класс», 2002. – 224 с.

100. Ушаков Д. В. Психология одаренности и проблема субъекта / Д. В. Ушаков // Проблема субъекта в психологической науке. – М. : Академический проект, 2000. – С. 212–226.

101. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / В. Б. Шапар та ін. – Харьків : Прапор, 2009. – 672 с.

102. Феруччи П. Кем мы можем быть. Психосинтез как метод психологического и духовного роста / Пьеро Феруччи ; [перевод О. Чадаева]. – М., 1992. – 112 с.

103. Фромм Э. Искусство любить / Э. Фром ; [пер. с англ.] ; Под ред. Д. А. Леонтьева. 2-е изд. – СПб. : Азбука, 2002. – 224 с.

104. Хубер Б. Сегодня особенно важен холлистический подход... // Журнал «Урания». – М., 1991. – № 2.

105. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду / Мігай Чиксентмігаї ; [пер. з англ. Г. Ф. Луіс]. – Х. : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. – 368 с.

106. Эйестад Г. Самооценка у детей и подростков: Книга для родителей / Гюру Эйестад ; Пер. с норвежского Н. Шинкаренко. – М. : АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. – 294 с.

107. Юнг К. Г. AION. Исследование феноменологии самости / К. Г. Юнг. – М. : «Рефл-бук», К. : «Ваклер», 1997. – 336 с.

108. Юнг К. Г. Архетип и символ / К. Г. Юнг. – М. : Ренессанс, 1991. – 300 с.

109. Яблонко В. Я. Психолого-педагогічні основи формування особистості : [навч. посібник] / В. Я. Яблонко. – К. : Центр учбової л-ри, 2008. – 257 с.

110. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / Ирвин Ялом ; [пер. с англ. А. Петренко]. – М. : Эксмо, 2009. – 352 с.

111. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : [навч. посібник]. – К. : Либідь, 1996. – 264 с.

112. Яценко Т. С. Методологія професійної підготовки практичного психолога / Т. С. Яценко, О. В. Глузман, О. М. Усатенко. – Ялта : Республіканський вищий навчальний заклад «КГУ», 2014. – 148 с.

113. Alberti A. The Will in Psychotherapy / Alberto Alberti // Originally presented in a Course at the Istituto di Psicosintesi, Via San Domenico 16, 50133 Florence, Italy. – Psychosynthesis Research Foundation, 1975. – 11 p.

114. Allport G. The functional autonomy of motives / Gordon Allport // American Journal of Psychology. – 1937. Vol. 50. – P. 141–156.

115. Appel P. R. Psychosynthesis: A Transpersonal Model for Hypnotically Mediated Psychotherapy / P. R. Appel // American Journal of Clinical Hypnosis (56–3). – 2014. – Pp. 249–268.

116. Assagioli R. Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques / Roberto Assagioli. – New York : The Viking Press, 1965.

117. Białek E. Psychosynteza w edukacji. Wzrastanie samoświadomości człowieka / Eva Danuta Białek. – ENETEIA, Instytut Psychosyntezy, Warszawa, 2005.

118. Bezzola D. Zur Analyse psychotraumatisher Symptome / Doumeng Bezzola // Journal fur Psychologie und

Neurologie. – Bd. 8. – Liepzig: Verlag von Johann Ambrosius Barth, 1907. – s. 204–219.

119. Block N. Paradox and cross purposes in recent work on consciousness / N. Block // Cognition (79). – 2001. – PP. 197–219.

120. Brode K. Archetypal Psychosynthesis or the Psychology of Unity: A New Look at the «Egg Diagramm» / Kristina Brode, 2014, from www: http://psychosynthesis.net/archetypal-psychosynthesis-psychology-unity-new-look-egg-diagram/

121. Brown M. A Psychosynthesis Approach to Organizational Transformation (A Case Study: the Transformation of the American Wildlife Society) / Michael H. Brown / Organizational Transformation: Approaches, Strategies, Theories, edited by Amir Levy and Uri Merr. – Westport, CT : Greenwood Press, 1986. – Pp. 137–141.

122. Brown M. Y. Growing Whole: Self-Realization for the Great Turning / Molly Young Brown. – C. A: Psychosintesis Press, 2009. – 220 p.

123. Carter-Haar B. Identity and Personal Freedom / B. Carter-Haar, Synthesis 2. – Volume 1, 1(2). – 1975. – PP. 56–91.

124. Crampton M. Psychosyntesis: Some Key Aspects of Theory and Practice / Marta Crampton. – Canada : Canadian Institute of Psychosynthesis, 1977. – 31 p.

125. Crews F.C. (Ed.). (1998). Unauthorized Freud: Doubters confront a legend. – New York : Viking.

126. Deikman A. Deautomatization and the mystic experience /A. Deikman // Psychiatry. – 1966 (29). – PP. 324 – 388.

127. Firman, John & Gila, Ann, 2004, A Suggested Change in the Egg Diagram: Palo Alto, California.

128. Firman, John & Gila, Ann, 2007, Assagiolis Seven Core Concepts for Psychosynthesis Training: Palo Alto, California. – 37 p.

129. Firman J. Healing the Human Spirit: A Psychosynthesis View of Wounding, Healing, and Growth (draft) / Firman, J., & Russell, A., 2-nd ed. Palo Alto. – CA: Psychosynthesis Palo Alto, 1994.

130. Firman J. What is Psychosynthesis? / Firman J., & Russell, A., Palo Alto. – CA: Psychosynthesis Palo Alto, 1993.

131. Freund Diana, 1983, Conversations with Roberto, Psychosynthesis Digest Spring issue.

132. Freud S. Lines of Advance in Psycho-Analytic Therapy / Sigmund Freud [1918] in Neville Symington, Narcissism: A New Theory. – London, 2003.

133. Jung, C.G. (1971). Psychological Types, Collected Works of C.G. Jung. – Volume 6. – Princeton, N.J. : Princeton University Press.

134. Hardy J. A Psychology with a Soul / Jean Hardy. – Arkana, UK, 1987.

135. Haronian F. Psychosynthesis: A psychotherapist's personal overview (1972) / Frank Haronian. Reprinted by Pastoral Psychology. – Vol. 25, №1. – 1976.

136. Haronian F. The repression of the Sublime. – New York : Psychosynthesis Research Foundation, Inc., 1972.

137. Keen S. (1974). The Golden Mean of Roberto Assagioli [Electronic version]. Psychology Today. Retrieved November 1st, 2009, from http://www.aap-psychosynthesis.org/resources/articles/golden_mean.pdf

138. Kihlstrom J. F. (2000) Is Freud Still Alive? No, Not Really. In Hilgard's Introduction to Psychology, 13th ed., by R. Atkinson, R.C. Atkinson, E.E. Smith, D.J. Bem, & S. Nolen-Hoeksema. – New York : Harcourt Brace Jovanovich, 2000, from www: http://ist-socrates.berkeley.edu/~kihlstrm/freuddead.htm

139. Kihlstrom J. F. (1999). The psychological unconscious. In L.R. Pervin & O. John (Eds.), Handbook of personality, 2nd ed. (pp. 424–442). – New York : Guilford.

140. Kitayama S., & Karasawa M. (1997). Implicit self-esteem in Japan: Name letters and birthday numbers. Personality and Social Psychology Bulletin. – 23. – P. 736–742.

141. Krippner S. The Varieties of Dissociative Experience: A Transpersonal, Postmodern Model / S. Krippner // The International Journal of Transpersonal Studies. – 1999. – Vol. 18. – No. 2. – P. 81–101.

142. Meriam, C. Digging up the Past. Object Relations and Subpersonalities / Meriam Chris, Psychosynthesis Palo Alto (Monograph Series). – California, 1994. – 52 p.

143. Miller S. The Rebirth of the Soul, interview with Roberto Assagioli (an interview) / Stuart Miller // Intellectual Digest. – 1973. – Vol III. – No. 12. – [Internet resourse]. – http://www.psykosyntese.dk/a-199/

144. Miller S. The Will of Roberto Assagioli / Stuart Miller // Intellectual Digest. – October 1972

145. Orage A. R. On Love & Psychological Exercises: With Some Aphorisms & Other Essays / Orage A. R. – London : The Janus Press, 1969. – p. 72.

146. Parfitt W. Roberto Assagioli, the Kabbalist / Will Parfitt // Psicosintesi Journal. – 1998 / [Електронний ресурс]. — Режим доступу : https://vk.com/doc591943_288157600?hash=d27948f-09773b51454&dl=bebcf93712178455f9

147. Psychosynthesis: Height Psychology – Dis-covering the self and the Self. An Interview with Roberto Assagioli, Conducted by Beverly Besmer (1973), from www: http://synthesiscenter.org/articles/0217.pdf

148. Roth B. Movement and Mindfulness: Personal and Transpersonal Psychosynthesis through Kinesthetic Sensing / Brad Roth // Conversations June 2006. – PP. 45–66.

149. Rowan, J. Subpersonalities: The People Inside Us. / Rowan J. – London and New York : Routledge, 1990.

150. Siegel D. The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are / Siegel D. – New York : Guilford Press, 1993. – P. 506.

151. Sigmund Freud et C. G. Jung. Correspondance. Tome 1: 1906–1909, Traduit par R. Fivaz-Silbermann. – Paris : NRF Gallimard, 1975. – P. 364.

152. Schaub R. The Psychosynthetic Treatment of Addictions / R. Schaub, B. Schaub, from http://synthesiscenter.org/PDFgallery.htm

153. Kremer S. Opening the Inner Gates: New Paths in Kabbalah and Psychology / Sheldon Z. Kremer, ed. by Edward Hofmann. – Shambhala, USA 1995. – P. 320.

154. Sørensen K. Roberto Assagioli – His Life and Work / Kenneth Sørensen, Hanne Birkholm // In Kentaur Træning (Gunnar Hansen, Trans). Retrieved November 20, 2009, from http://www.psykosyntese.dk/a-146/

155. Sørensen K. Integral Psychosyntesis. A Compa-rison of Wilber and Assagioli, 2008, from http://www.integralworld.net/sorensen1.html

156. Speech K. R. The Gurdjieff work / K. R. Speech. – Los Angeles, 1989. – 350 p.

157. Vargiu J. Subpersonalities / Vargiu J. – Synthesis. – Volume 1: The Realization of the Self. – The Synthesis Press, Redwood City, CA 1974. – PP. 52–90.

158. Wilber K. Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy / Ken Wilber. – Shambhala Publications, 2000.

159. Wehr G. Carl Gustav Jung: Leben, Werk, Wirkung / Gerhard Wehr. – München : Kösel Verlag, 1985. – 478 S.

160. Westen D. (1998). The scientific legacy of Sigmund Freud: Toward a psychodynamically informed psychological science. – Psychological Bulletin, 124. – 333–371.

161. Whitmore D. Psychosynthesis Counseling in Action / D. Whitmore. – London : Sage Publications, 1991.

162. Wynne D. The Egg Diagram / Dennis http://www.psychosynthesisresources.com/NieuweBestanden/eggdiagram.pdf

163. Yeomans A. Self-Care During Dark Times // Psycho-synthesis in The Helping Proffesions: Now and for the Future. – Canada, 1984.

164. Yeomans T. Occasional Note (February) / Томаs Yeomans. – Concord, MA : The Concord Institute, 1992.

165. Yeomans Th. Soul Wound and Psychotherapy. The Concord Institute. Pamphlet Series. 1992. – June № 2.

166. Yeomans Th. Spiritual Psychology: An Introduction. The Concord Institute. Pamphlet Series. 1992. – June № 1.

167. Yeomans Th. The Three Dimentions of Psycho-synthesis / Th. Yeomans // Readings in Psychosynthesis: Theory, Process and Practice. Vol. 2. The Department of Applied Psychology. – The Outano Institute for Studies in Education, 1988.

Вибрані праці Р. Ассаджіолі:

1. Assagioli Roberto , 1942, Spiritual Joy, The Beacon.

2. Assagioli Roberto, 1960, The Education of Gifted and Super-Gifted Children, Psychosynthesis Research Foundation. Issue No. 8.

3. Assagioli Roberto, 1961, Self Realization and Psychological Disturbances, Psychosynthesis Research Foundation Issue No. 10.

4. Assagioli Roberto, 1963, Creative Expression in Education (It's Purpose, Process, Techniques and Results) Psychosynthesis Research Foundation.

5. Assagioli Roberto, 1965, Psychosynthesis: Individual and Social (Some Suggested Lines of Research), Psychosynthesis Research Foundation, Issue No. 16.

6. Assagioli Roberto, 1967a, Psychosomatic Medicine and Bio-Psychosynthesis, Psychosynthesis Research Foundation, Issue No. 21.

7. Assagioli Roberto, 1967b, Jung and Psychosynthesis, Psychosynthesis Research Foundation. Issue No. 19.

8. Assagioli Roberto, 1968a, Notes on Education, Psychosynthesis Research Foundation.

9. Assagioli Roberto, 1968b, The Science and Service of Blessing, Sundial House.

10. Assagioli Roberto, 1969, Symbols of Transpersonal Experiences, Psychosynthesis Research Foundation, Reprint No. 11 included is:

11. Assagioli Roberto, 1970, The Technique of Evocative Words, Psychosynthesis Research Foundation, Issue No. 25.

12. Assagioli Roberto, 1972, The Balancing and Synthesis of Opposites, Psychosynthesis Research Foundation, Issue No. 29).

13. Assagioli Roberto, 1973, The Conflict between the Generations and the Psychosynthesis of the Human Ages, Psychosynthesis Research Foundation, Issue No. 31.

14. Assagioli Roberto, 1974, Training a Statement, Florence: Istituto di Psicosintesi.

15. Assagioli, Roberto, 1975, Psychosynthesis, Turnstone Press.

16. Assagioli Roberto, 1975b, The Resolution of Conflicts and Spiritual Conflicts and Crises, Psychosynthesis Research Foundation, Issue No. 34.

17. Assagioli Roberto, 1976, Transpersonal Inspiration, and Psychological Mountain-Climbing, Psychosynthesis Research Foundation, Issue No. 36.

18. Assagioli Roberto, 1983a, Psychosynthesis Typology, Institute of Psychosynthesis.

19. Assagioli Roberto, 1983b, Cheerfulness (A Psychosynthetic Technique), Pasadena Calif.: Psychosynthesis Training Center. (First print 1973, P.R.F. issue 33).

20. Assagioli Roberto, 1983c, Life as a Game and Stage Performance (Role Playing) Pasadena Calif.: Psycho-synthesis Training Center. (First print 1973, P.R.F. issue 33).

21. Assagioli Roberto, 1993, Transpersonal Development, Thorsons.

22. Assagioli Roberto, 2002, The Act of Will, Psycho-synthesis and Education Trust.

23. Assagioli Roberto, Undated 1 Psychosynthesis in Education, Psychosynthesis Research Foundation, Reprint No. 2.

24. Assagioli Roberto, Undated 2, Talks on the Self, (Handed out from The Psychosynthesis and Education Trust, London).

25. Assagioli Roberto, Undated 3, The Superconscious and the Self, The Psychosynthesis and Education Trust, London.

26. Assagioli Roberto, Undated 4, From the couple to the community, (unknown source).

27. Assagioli Roberto, Undated 5, A Psychological Method for Learning Languages, Psychosynthesis Research Foundation, Issue No. 3.

28. Assagioli Roberto, Undated 6, Discrimination in service, (The Institute of Psychosynthesis, London).

29. Assagioli Roberto, Undated 7, Music as a Cause of Disease and as a Healing Agent, Psychosynthesis Research Foundation, Issue No. 5.

30. Assagioli Roberto, Undated 8 Smiling Wisdom, Psychosynthesis Research Foundation, Issue No. 4.

31. Assagioli Roberto, Undated 9, Synthesis in Psychotherapy, Psychosynthesis Research Foundation, Issue No. 15.

32. Assagioli Roberto, Undated 10, The Psychology of Woman and Her Psychosynthesis,Psychosynthesis Research Foundation. Issue No. 24

33. Assagioli Roberto, Undated 11, The Self a Unifying Center, The Psychosynthesis and Education Trust, London.

34. Assagioli Roberto, Undated 12, Training of the Will, Psychosynthesis Research Foundation, Issue No. 17.

35. Assagioli Roberto, Undated 13, Transpersonal Inspiration & Psychological Mountain Climbing, Psychosynthesis Research Foundation, Issue No. 36.

36. Assagioli Roberto, Undated 14, Transmutation and Sublimation of Sexual Energies, Psychosynthesis Research Foundation, Issue No. 13.

37. Assagioli Roberto, Undated 15, What Is Synthesis? (Handed out from The Psychosynthesis and Education Trust, London).

Навчальне видання

Єгор Валерійович Кучеренко

ПСИХОСИНТЕЗ: теорія і практика психотерапії

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 21.12.18.
Формат 84х60/16. Папір офсетний.
Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Умов. друк. арк. 12,17.
Наклад 300 прим. Зам. № 9352.

Віддруковано з оригіналів замовника.
ФОП Корзун Д.Ю.

Видавець ТОВ «ТВОРИ».
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції серія
ДК № 6188 від 18.05.2018 р.
21027, м. Вінниця, вул. Келецька, 51А, прим. 143.
Тел.: (0432) 69-67-69, 603-000
e-mail: info@tvoru.com.ua, http://www.tvoru.com.ua