

**СУБОСОБИСТІТЬ ЯК СТРУКТУРНО-ДИНАМІЧНИЙ КОМПОНЕНТ
НЕСВІДОМОГО В ПРАКТИЦІ ПСИХОСИНТЕЗУ****Єгор Кучеренко**
Київ

У статті представлено загальну характеристику психосинтезу як трансперсонального напрямку психотерапії, що полягає у поетапному вирішенні симптоматичних та каузальних завдань. Мета статті полягає у здійсненні теоретичного аналізу субособистості як структурно-динамічного компоненту несвідомого клієнта. Автором висвітлено джерела психосинтезу, його етапи та методологію роботи з клієнтом над інтеграцією ним мало усвідомлюваних компонентів особистості навколо свідомого «Я». Встановлено, що психосинтез дозволяє клієнту не тільки пізнати субособистості, але й навчитись регулювати їх з боку свідомого «Я». В статті наголошується, що головна перевага у застосуванні психосинтезу – це можливість трансформувати негативну природу субособистостей клієнта у ресурсні можливості його цілісної особистості як самодетермінованої системи. Кінцева мета в роботі з субособистостями полягає в тому, щоб сильніше відчувати свідоме «Я» як суб'єкту основу особистості.

Ключові слова: психосинтез, субособистість, свідоме «Я», ідентифікація.

Постановка проблеми. Сучасному психологу, який здійснює психотерапію, важливо усвідомлювати цілісність особистості клієнта, тобто єдність його емоційно-поведінкових, когнітивних та інших компонентів, які відображаються у свідомості фахівця у вигляді певної структури. Серед напрямів немедичної психотерапії поза увагою українських психологів часто залишається психосинтез, у якому структура особистості представлена як цілісне поєднання несвідомих компонентів, що називаються субособистостями. У вітчизняній практиці надання психологічної допомоги, а також навчання та виховання, психосинтез майже не застосовують. Однак психосинтетичні техніки часто інтегруються психологами у процес терапевтичної діяльності, незалежно від його теоретичних засад. Наприклад, деякі техніки гештальт-терапії є видозміненими варіантами психосинтетичних вправ, безліч тренінгів духовного зростання базуються на теоретичних моделях психосинтезу, а у теорії нейролінгвістичного програмування, яка на теренах України відома завдяки практиці навчальних психотренінгів, активно використовують понятійний апарат психосинтезу. Для оволодіння психосинтезом фахівцю необхідно не тільки чітко усвідомити відповідні теоретичні положення психосинтезу, але й самостійно чи за допомогою фахівця опрацювати психосинтетичні техніки у власному життєвому досвіді.

Відомо, що італійський психіатр Р. Ассаджіолі, захистивши у 1910 році докторську дисертацію, висловив незгоду з деякими ідеями З. Фрейда і започаткував відмінний від психоаналізу напрям психотерапії, який назвав психосинтезом. Згодом він розвинув його до науково обґрунтованого вчення, що має свій предмет та завдання (з цією метою в 1926 році в Римі було засновано Інститут психосинтезу). Починаючи з 50-х років, психосинтез був широко розповсюджений у наукових колах США та Європи. Поняття «психосинтез» трактують як напрям психотерапії, як її метод та теоретико-методологічну концепцію розвитку і самореалізації особистості. Найбільш суперечливим та складним у теорії психосинтезу є ідея автономної взаємодії субособистостей, що практично передбачає обов'язкове усвідомлення їх клієнтом з метою подальшої трансформації та інтеграції навколо свідомого «Я». Саме тому *мета статті* полягає в теоретичному аналізі субособистості як структурно-динамічного компоненту несвідомого в практиці психосинтезу та висвітленні основних завдань цього напрямку психотерапії.

Теоретичний аналіз проблеми. Психосинтез – широко відомий у світі напрям психотерапії італійського походження. Він дозволяє пацієнту (клієнту) пізнати свої мало усвідомлювані бажання та наміри, приховані потяги, розвинути самосвідомість, волю та саморегуляцію психічних процесів на основі гармонізації своєї особистості. У психосинтезі поєднані ідеї психодинамічного напрямку та трансперсональні погляди на структуру особистості.

Сфера застосування психосинтезу досить широка: лікування невротичних порушень, депресивних станів, психосоматичних хвороб, психокорекція особистості, особливо в ситуаціях кризових переживань. Також психосинтез сприяє розвитку креативного мислення, творчих здібностей у дітей та дорослих. Процес психосинтезу вимагає від психотерапевта багато часу, енергії та терпіння, що сприяє міцній та тривалій післядії, тобто цей метод ефективно діє в реальному житті клієнта (аутопсихосинтез), про що засвідчують тривалі крос-культурні дослідження П. Феруччі.

У зарубіжній психології метод психосинтезу в плані процедури його застосування вважається одним із найменш «болісних» та дуже ефективних, оскільки, окрім лікування, він поєднує в собі можливості подальшого особистісного та духовного розвитку внаслідок автотрансформації. 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 тощо).

Розрізняють особистісний, міжособистісний (інтерперсональний) та духовний чи трансперсональний психосинтез (Pelleren, 2004) [7]. Порівняно з психоаналізом, у психосинтезі психотерапевт 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. Основна складність психосинтезу полягає у глибинному пізнанні несвідомого клієнта, яке представлене трьома рівнями: нижчим (доособистісним), середнім (особистісним) та вищим (надособистісним, трансперсональним). Кожен рівень несвідомого постійно взаємодіє з колективним несвідомим.

Терапевтичний процес психосинтезу включає 4 послідовні етапи (завдання):

1. Глибоке самопізнання: клієнт усвідомлює різні частини своєї особистості (субособистості), які були приховані від його «Я», досліджує їхній зміст, приймаючи їх на вищому рівні усвідомлення (Ruffler, 1998) [9].

2. Звільнення свідомого «Я» від впливу субособистостей, розвиток здатності до контролю всіх частин особистості, тобто процес розототожнення. Здійснення особистісного самовизначення.

3. Виявлення або створення об'єднаного центру – «Я». Після посилення енергії «Я» здійснюється психосинтез – інтеграція особистості навколо «Я» або його ідеальної моделі. Досягнення самоототожнення, розвиток волі як функції «Я».

4. Практичний психосинтез – активна трансформація (цілеспрямоване формування) цілісної особистості навколо нового центру в залежності від поставлених цілей та системи життєвих смислів. Здійснення самореалізації (Assadzholi, 2008, p. 15) [2].

Послідовна реалізація поставлених перед клієнтом завдань «включає» такі механізми психосинтезу:

1) постійне використання психічної енергії, яка звільняється внаслідок аналізу несвідомих компонентів особистості у змінених станах свідомості;

2) перетворення негативних емоційних імпульсів у творчу діяльність, яка сприяє особистісному розвитку і досягненню істинних бажань (автотрансформація);

3) розвиток психічних процесів, особливо волі, уваги та уяви;

4) розвиток навичок свідомої та несвідомої саморегуляції своєї особистості.

У структурі особистості клієнта засновник психосинтезу Р. Ассаджіолі виокремив такі цілісні підструктури, які назвав субособистостями або хибними ідентифікаціями. Іноді це поняття звужено розглядають як соціальні ролі, які людині доводиться несвідомо програвати щоденно, або як особистісні якості (риси характеру). Насправді, це такі гешталти, які мають соціально детерміноване походження з психотравматичним змістом і являють собою окремі психічні енергії, які мають відносну незалежність від свідомого «Я», діють самостійно, а тому несвідомо впливають на поведінку і поле свідомості клієнта. Свідоме «Я» – це активний центр особистості, її ядро, самосвідомість, суб'єктність, що має волю (особистісне «Я»). Поле свідомості – це усвідомлюваний зміст психіки, відмінний від суб'єкта усвідомлення – «Я» (Assadzholi, 1994, pp. 93-97) [1].

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», самосвідомість) від об'єкта усвідомлення (поля свідомості), то субособистості постійно домінують над свідомим «Я», спричиняючи неможливість відрізнити «Я» та те, що йому належить. Відбувається «злиття» процесів самоусвідомлення з усвідомленням своїх структурно-динамічних частин (субособистостей), які часто конфліктують між собою. Тобто «Я» хибно ідентифікує себе з тим, що не є цим «Я» (з тілом, мисленням, рисою характеру, потребою, емоціями, діяльністю, соціальною роллю, тривожністю тощо).

І. Малкіна-Пих (2004, р. 91) 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, пригородом, кошмаром, загадкою, карнавалом тощо. Різні моделі світогляду по-різному «фарбують» наше сприйняття і впливають на спосіб життя і 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.

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. 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 дійсного «Я» згодом підвищується і, отже, збільшується ступінь свободи (волі) особистості загалом [3].

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.

На аналітичному (першому) етапі психосинтезу клієнт може уявити свою особистість як хаотичну суміш окремих субособистостей, кожен з яких він згодом усвідомлює як окремі якості, які почали вести автономне життя, що спрямоване на обмежені цілі та бажання. Зміна або трансформація хоча б однієї субособистості впливає на всю психічну діяльність загалом. Найчастіше субособистості – це психологічна спадщина, яка бере початок з культурного і релігійного минулого і несвідомо передається від батьків до дітей через неусвідомлюване наслідування поведінки батьків, вихователів і оточуючих людей. При кожному повторенні формується така схема поведінки, що «кристалізує» такий психодинамічний компонент. Первинна функція субособистостей зазвичай полягає в захисті особистості дитини (а потім дорослого), тобто їх формування пов'язано з якимись психологічними травмами (Kucherenko, 2013, pp. 16-17) [6].

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 (Feguchchi, 1992, р. 14) [10]. Тобто субособистість є сукупністю психічних процесів, які можна відрефлексувати за допомогою техніки розототожнення (дисоціації). Це робота свідомого «Я» над ретельним дослідженням власної особистості, починаючи з неусвідомлених травм.

Немає поганих або хороших субособистостей: всі вони уособлюють життєво важливі 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 деідентифікуватись). Їх психічна енергія вивільняється і використовується свідомим «Я» для досягнення поставлених цілей (так званої «ідеальної моделі» в реальному житті клієнта) (Томас, 1992, р. 20) [8].

Кінцева мета в роботі з субособистостями полягає в тому, щоб сильніше відчувати себе як «Я», як центр особистості. Поглиблюючи знайомство з субособистістю, ми прагнемо знову стати єдиним цілим, а не розпадатися на безліч протидіючих «суб-Я». З центру ми можемо звертатися до тієї чи іншої субособистості, управляти нею, співчувати їй та піклуватися про неї. 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.

Нами апробовано застосування психосинтезу в процесі цілеспрямованого розвитку професійного самовизначення студентів (на прикладі майбутніх психологів) (Kucherenko, 2011, р. 10) [4]. Було встановлено, що цей метод може дозволити студенту віднайти свої справжні (істинні) професійні цілі, які визначаються власною суб'єктивністю (особистісним, свідомим «Я») (Kucherenko, 2011) [5]. 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 усвідомлених стереотипів. Іншими словами, психосинтез дозволяє не тільки усвідомити субособистість, яка несвідомо визначає професійні наміри в «Я-концепції», але й те, що саме його «Я» здійснює цілепокладання. У професійному самовизначенні саме «Я» управляє співвідношенням образів реального «Я» та ідеального «Я» – таких ідентичностей, з якими суб'єкт може ідентифікуватись та деідентифікуватись, візуалізуючи ці образи спонтанно.

Висновки. Субособистість – це напівавтономна частина особистості, яка, організувавшись в минулому навколо незадоволеної потреби і ставши досить складним утворенням несвідомого, прагне до незалежної активності. Субособистість виражається як емоційно-поведінкова звичка через стереотипні тілесні рухи і відчуття, емоційні стани, мисленнєві схеми тощо. Субособистості можуть утворюватись у різному віці та закріплюються через регулярне повторення й підкріплення в поведінці. 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 – свідомого «Я» (в академічній психології воно представлене у поняттях самосвідомості та суб'єктивності). Основна функція «Я» – здійснення вольового акту.

Психосинтез дозволяє клієнту пізнати свої субособистості, розототожнити (деідентифікувати) їх зі своїм «Я» (самосвідомістю), глибоко усвідомити їхню природу, створивши можливість для регуляції та об'єднання їхньої психічної енергії навколо «Я» (у духовному психосинтезі навколо вищого «Я»). У цьому полягає основна мета психосинтетичної терапії: вона спрямована на управління клієнтом своїх психічних процесів, через які виявляють себе субособистості (увага, мислення, уява, емоції тощо).

Процеси розототожнення та самоототожнення (деідентифікація та самоідентифікація) виконують рефлексивну та регуляційну функції у практиці психосинтезу, а також сприяють самопізнанню, самовизначенню та самореалізації клієнта. Основна мета глибокого пізнання субособистостей – розвинути вміння свідомої регуляції несвідомих процесів.

Психосинтез допомагає людині усвідомити, що вона здатна самостійно управляти своєю психічною діяльністю, тобто здійснювати свідому регуляцію несвідомих процесів. Психосинтетичні техніки та вправи дозволяють «обійти» раціональну частину свідомості (логічне мислення) та «видобути» несвідомий матеріал, у якому знаходяться конфліктні компоненти особистості, усвідомивши їх протидію та суперечність. Це дозволяє людині збагнути субособистості, і трансформувати їхню психічну енергію згідно з власною волею – бажаннями та намірами свідомого «Я».

Література:

1. Ассаджолі Р. Психосинтез: теорія і практика / Ассаджолі Роберто. – М. : «REFL-book», 1994. – 314 с.
2. Ассаджолі Р. Психосинтез: принципи і техніки / Роберто Ассаджолі. – М. : Психотерапія, 2008. – 384 с.
3. Малкіна-Пых І. Г. Техніки транзактного аналізу і психосинтезу / І. Г. Малкіна-Пых. – М. : Ексмо, 2004. – 352 с.
4. Кучеренко Є. В. Розвиток професійного самовизначення майбутніх психологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Є. В. Кучеренко. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – 21 с.
5. 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.
6. Кучеренко Є. В. Інтегративні методи психосинтезу особистості: навчальний посібник / Єгор Валерійович Кучеренко, Юрій Олексійович Медвін. – Ужгород : ФОП Брежа А. Е., 2013. – 120 с.
7. Пеллерен М. Психосинтез / М. Пеллерен, М. Брес; пер. с фр. Ю. В. Крижевської. – М. : ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 160 с.
8. Практика психосинтезу: 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.
9. Руффлер М. Игры внутри нас / М. Руффлер / пер. с англ. Т. Чхеидзе. – М. : Изд-во Института психотерапии, 1998. – 208 с.
10. Феруччи П. Кем мы можем быть. Психосинтез как метод психологического и духовного роста / Пьеро Феруччи. / перевод О. Чадаева. – М., 1992. – 112 с.

Literatura:

1. Assadzholi R. Psihosintez: teoriya i praktika / Assadzholi Roberto. – М. : «REFL-book», 1994. – 314 s.
2. Assadzholi R. Psihosintez: printsipy i tehniky / Roberto Assadzholi. – М. : Psihoterapiya, 2008. – 384 s.
3. Malkina-Pyih I. G. Tehniki tranzaktnogo analiza i psihosinteza / I. G. Malkina-Pyih. – М. : Eksmo, 2004. – 352 s.
4. Kucherenko Ye. V. Rozvytok profesiynoho samovyznachennya maybutnikh psykholohiv: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. psykhol. nauk: spets. 19.00.07 «Pedagogichna ta vikova psykholohiya» / Ye. V. Kucherenko. – К. : NPU imeni M. P. Drahomanova, 2011. – 21 s.
5. Kucherenko Ye. V. Psykhosintez yak faktor optymizatsiyi profesiynoho samovyznachennya osobystosti / Ye. V. Kucherenko // Rynok pratsi ta zaynyatist' naseleння. – К. : ІПК ДСЗУ, 2011. – № 3 (28). – С. 25–27.
6. Kucherenko Ye. V. Intehrativni metody psykhosintezu osobystosti: navchal'nyy posibnyk / Yehor Valeriyovych Kucherenko, Yuriy Oleksiyovych Medvin. – Uzhhorod : FOP Breza A. E., 2013. – 120 s.
7. Pelleren M. Psihosintez / M. Pelleren, M. Bres; per. s fr. Yu. V. Krizhevskoy. – М. : ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 160 с.
8. Praktika psihosinteza: Uprazhneniya, napravlennyie na razvitie lichnosti i dostizhenie duhovnogo rosta / Sost. i red. Dzh. Tomas. / per. s angl. G. P. Hlunovskoy. – SPb. : MNPO «Zhizn», «Ferro-Logos», 1992. – 32 s.
9. Ruffler M. Iгры vnutri nas / M. Ruffler / per. s angl. T. Chheidze. – М. : Изд-во Института психотерапии, 1998. – 208 с.
10. Feruchchi P. Kem myi mozhem byit. Psihosintez kak metod psihologicheskogo i duhovnogo rosta / Pero Feruchchi. / perevod O. Chadaeva. – М., 1992. – 112 s.

В статье представлена общая характеристика психосинтеза как трансперсонального направления психотерапии, которое заключается в поэтапном достижении симптоматических и каузальных заданий. Целью статьи является теоретический анализ субличности как структурно-динамического компонента бессознательного клиента. Автор рассматривает истоки психосинтеза, его этапы и методологию работы с клиентом над интеграцией его мало осознаваемых

компонентов личности вокруг сознательного «Я». Сделан вывод о том, что психосинтез позволяет клиенту не только изучить субличности, но и научиться их регулировать с помощью сознательного «Я». В статье подчеркивается, что основное преимущество в использовании психосинтеза – это возможность трансформировать негативную природу субличностей клиента в ресурсные возможности его целостной личности как самодетерминированной системы. Конечная цель в работе с субличностями заключается в том, чтобы сильнее почувствовать сознательное «Я» как субъектную основу личности.

Ключевые слова: психосинтез, субличность, сознательное «Я», идентификация.

The paper represents a general description of psychosynthesis as a transpersonal approach to psychotherapy which provides a stepwise solution to symptomatic and causal problems. The research is aimed to conduct a theoretical analysis of a subpersonality – a compositional element of a client's unconscious. The author has cast a light on resources of psychosynthesis, its stages and the practical methodology for integration of the unconscious personality elements' into the conscious «I». The study has revealed that psychosynthesis allows a client not only to identify his subpersonalities but also to learn how to manage them by the conscious «I». The paper puts an emphasis on the main advantage of psychosynthesis application – the ability to transform negative characteristics of the client's subpersonalities into the resourceful capacities of his integral personality as a self-determined system. The ultimate goal of work with subpersonalities is to intensify the feeling of the conscious «I» as a subjective individual framework.

Key words: psychosynthesis, subpersonality, consciousness «I», identification.