

**Кучеренко Єгор Валерійович,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології і педагогіки
Національного педагогічного
університету ім. М. П. Драгоманова**

СВІДОМЕ ТА НАДСВІДОМЕ «Я» ЯК РІВНІ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПРАКТИЦІ ПСИХОСИНТЕЗУ

Анотація. У статті зроблено теоретичний аналіз самосвідомості з позицій психосинтезу як теорії особистості та психотерапевтичної практики. Автор наголошує на тому, що у вітчизняній науці недостатньо вивчено процес самоусвідомлення, і пропонує розглядати його як феноменальне явище, яке можливо дослідити в практиці особистісного та духовного психосинтезу як свідоме та надсвідоме «Я». На основі аналізу зарубіжних досліджень висунуто гіпотезу про особистісний та позаособистісний рівні самосвідомості, а також подано теоретичні засади психосинтезу як методу розвитку процесуального компонента самосвідомості дорослих в індивідуальній психотерапії.

Ключові слова: психосинтез, самосвідомість, свідоме та надсвідоме «Я», субособистості, «Я-концепція».

Кучеренко Єгор Валерієвич

СОЗНАТЕЛЬНОЕ И СВЕРХСОЗНАТЕЛЬНОЕ «Я» КАК УРОВНИ САМОСОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ПРАКТИКЕ ПСИХОСИНТЕЗА

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ самосознания с позиций психосинтеза как теории личности и практики психотерапии. Автор подчеркивает, что в отечественной науке недостаточно изучен процесс самосознания, и предлагает рассматривать его как феноменальное явление, которое можно исследовать в практике личностного и духовного психосинтеза в качестве сознательного и сверхсознательного «Я». На основе анализа зарубежных исследований выдвинута гипотеза о личностном и внеличностном уровнях самосознания, а также представлено теоретические основы психосинтеза как метода развития процессуального компонента самосознания взрослых в индивидуальной психотерапии.

Ключевые слова: психосинтез, самосознание, сознательное и сверхсознательное «Я», субличности, «Я-концепция».

Kucherenko Iegor Valerijovych

**CONSCIOUS «SELF» AND SUPERCONSCIOUS
AS LEVELS OF PERSONALITY SELF-CONSCIOUSNESS
IN THE PRACTICE OF PSYCHOSYNTHESIS**

Abstract. *The paper represents a theoretical analysis of self-consciousness from the perspective of psychosynthesis as a personality theory and a psychotherapy practice. The author emphasizes that the process of self-awareness has not been thoroughly examined in the national science and he suggests considering it as a phenomenon which may be examined as Conscious “Self” and Superconscious in the practice of personal and spiritual psychosynthesis. Therefore a hypothesis about personal and transpersonal levels of self-consciousness has been formulated on the ground of foreign researches. The study explores theoretical background of psychosynthesis as a development method of the process component of adults’ self-awareness in the course of individual psychotherapy.*

Key words: *psychosynthesis, self-consciousness, Conscious “Self” and Superconscious, subpersonality, «I-concept».*

Постановка проблеми

Актуальність проблеми дослідження. В практиці надання психологічної допомоги українським громадянам все частіше актуалізується запит, який безпосередньо 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 особистісно орієнтованої (немедичної) психотерапії дорослих. Особливо загострюється проблема пізнання власного «Я» протягом переживання термінальних криз, в ситуації 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.

Серед напрямів психотерапії, у теорії та практиці якої досліджено проблему самосвідомості, психосинтез дав змогу вирішити її на особистісному та позаособистісному (духовному) рівнях. При цьому виникає необхідність теоретично обґрунтувати 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. У цьому полягає *мета* статті.

Аналіз основних досліджень та публікацій

У сучасній психології самосвідомість визначається як *усвідомлення* людини себе особистістю, тобто власних рис характеру, потенційних можливостей, дій та вчинків, їх мотивів і наслідків, своїх фізичних, інтелектуальних та моральних якостей,

ставлення до навколишньої дійсності, інших людей, своєї діяльності та її значення для себе і всього суспільства⁸. Проблему самосвідомості досліджували як соціально детерміноване явище у тісному зв'язку зі свідомістю (Б. Ананьєв, В. Бехтерев, Л. Виготський, С. Рубінштейн, К. Платонов, О. Спіркін, П. Чамата, І. Чеснокова та інші). Значний внесок у психологію самосвідомості зробив видатний український психолог М. Боришевський³.

За О. Леонтьєвим, структура самосвідомості включає два компоненти, які ми умовно називаємо змістовим (знання про себе) і процесуальним (усвідомлення себе)⁸. 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 діяльності³. 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 без посилання на його зміст, який зазвичай констатують через самооцінювання, 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.

Виклад основного матеріалу

За теорією італійського психіатра Р. Ассаджолі, яку він розробив на початку минулого століття і назвав психосинтезом, процес усвідомлення відбувається 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 власною поведінкою і діяльністю, а також усіма психічними процесами, що мають свідому чи несвідому природу (уява, бажання, мислення, емоційні стани, увага тощо). Саме тому ключове 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. Ассаджолі, керує волею, а тому може об'єднати навколо себе цілісну особистість, надаючи їй гармонії, що й забезпечує самодетермінацію як передумову самореалізації в житті¹. Однак ми допускаємо, що пізнання свідомого «Я» в процесі психотерапії є лише першим рівнем самосвідомості клієнта у її процесуальному спрямуванні.

⁸ Психологічна енциклопедія / автор-упоряд. О. М. Степанов. — К: Академвидав, 2006. — 424 с. — (Серія «Енциклопедія ерудита»).

³ Боришевський М. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : моногр. / М. Боришевський. — К. : Академвидав, 2010. — 416 с. — (Серія «Монограф»).

¹ Ассаджолі Р. Психосинтез: принципы и техники / Р. Ассаджолі ; пер. с англ. — М. : Психотерапия, 2008. — 384 с.

Засновник психосинтезу стверджував, що під час сну, запаморочення, у стані коми і 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. Через ці очевидні явища Р. Ассаджолі висловив ідею про існування істинного, надсвідомого (вищого, трансперсонального, духовного) «Я»¹. Воно сконцентроване у несвідомому і може виявлятися 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 особистісного 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)¹. Це відбувається за принципом «тут і тепер». Згодом відбувається посилення свідомого «Я» завдяки технікам деідентифікації (розототожнення) 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. Ассаджолі — «точка чистої самосвідомості»¹, вершина самосвідомості, яка здатна до усвідомлення своєї індивідуальності¹. При цьому розототожнення передбачає усвідомлення субособистостей – хибних образів свого «Я», про що йтиметься далі.

Осягнення надсвідомого «Я» – це мета духовного психосинтезу, який дає змогу клієнту вийти на другий (вищий) рівень самосвідомості. Однак, за словами Р. Ассаджолі, нічого конкретного та науково обґрунтованого про надсвідоме «Я» сказати не можна¹. 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. Ассаджолі сповідував ідеї теософії та пантеїзму і у власному світогляді схилився до древніх учень, зокрема до кабали¹⁰. 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 є його еталонним результатом (наслідками духовного психосинтезу може бути усвідомлення власного 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. Саме так працюють Л. Гімштед (Швеція), Т. Йоуменс (США), М. Пеллерен (Франція), П. Феруччі (Італія). Проте існують прихильники суміжного розуміння психосинтезу – як напряму психотерапії та практики

¹ Ассаджолі Р. Психосинтез: принципы и техники / Р. Ассаджолі ; пер. с англ. — М. : Психотерапия, 2008. — 384 с.

¹⁰ Parfitt Will, Roberto Assagioli, the Kabbalist, «Psicosintesi Journal», 1998 [електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://www.willparfitt.com/assag.html>

езотеричного філософування (М. Кремpton, У. Парфiт). Зокрема, Б. Хубер як учень Р. Ассаджолі розробив так званий астропсихосинтез – поєднання астрології з психосинтезом.

Духовний психосинтез дає змогу клієнту як суб'єкту самосвідомості процесуально пережити свідоме «Я» на рівні надсвідомого «Я», що сприяє гармонізації його особистості завдяки істинному, позаособистісному, самоусвідомленню. При цьому Р. Ассаджолі 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, дає змогу клієнту усвідомити власну суб'єктність поза просторово-часовими межами, в яких він має індивідуальний досвід. Це відбувається після етапів свідомого самопізнання як цілісне переживання індивідуальної екзистенції («Я – це Я») в стані легкого трансу.

М. Кремpton (Канада) вважає, що надсвідоме «Я» – це вольове начало особистості, що має здатність до цілепокладання, під яким психологиня розуміє інтеграцію за «законами творчого синтезу». Цей «закон» діє в органічних системах як загальний принцип існування Всесвіту². При цьому М. Кремpton стверджує, що вище «Я» має ознаки внутрішнього регулятора, з яким свідоме «Я» здійснює зворотний зв'язок, наслідком чого є виникнення емоційної реакції 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»². Тут простежується не тільки зв'язок психосинтезу з холізмом, але й його тяжіння до еріксоновського гіпнозу, в якому типовим є розмежування «свідомого» та «несвідомого», яке називають дисоціацією. Наразі найприйнятнішою 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 психосинтезу ми розвиваємо на теренах України, ґрунтуючись винятково на наукових позиціях⁵.

Отже, в практиці психосинтезу клієнт може усвідомити себе, починаючи від конкретних проявів свідомого «Я» (наприклад, довільна зміна кінестетичних відчуттів чи емоційного стану) та закінчуючи недиференційованими мислєформами, що мають чуттєво-симультанну природу (переживання духовної радості, мудрого гумору, природного спокою тощо). Саме ірраціональна природа надсвідомого «Я» дає змогу 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.

Отже, психосинтетика лише умовно розмежовують свідоме (емпіричне) «Я» (в англійських джерелах «I») та надсвідоме (ноуменальне) «Я» (в англійських

² Ассаджолі Р. Психосинтез: теория и практика / Р. Ассаджолі. — М. : REFL-book, 1994. — 314 с.

⁵ Кучеренко С. В. Інтегративні методи психосинтезу особистості: навч. посіб. / С. В. Кучеренко. — Ужгород, 2013. — 120 с.

джерелах «Self»). При цьому фактичне існування «Я» («self», самості, суб'єктності) передбачається як у теоретичних (філософських), так і в емпіричних моделях свідомості⁹. 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 винятково за якісними характеристиками самого процесу переживання (для цього застосовують термін «квалія» – найпростіша якість чуттєвого переживання, що не має рефлексії). Завдяки феноменальній свідомості суб'єкт може бути суб'єктом, оскільки він «здійснює усвідомлення чогось». Тобто квалія – 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 (квалія), 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).

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 умовиводами⁹.

А. Ревонсуо наголошує, що сутність самосвідомості полягає у рефлексивному усвідомленні, в якому відбувається співмірність 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 спрямуванні у суб'єкта не відбудеться («я існую тоді, коли порівнюю себе протягом певного часу»)⁹. 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 рівня⁹. 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 перебуває в центрі іншого утворення – віртуальної моделі світу, у «світі для мене». При цьому А. Ревонсуо, порівняно з Р. Ассаджолі, вважає, що усвідомлене «Я»

⁹ Ревонсуо А. Психология сознания / А. Ревонсуо ; пер. с англ. — СПб. : Питер, 2013. — 336 с.

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 само по собі, тобто поза станом бадьорості, без зовнішніх чинників, у так званому мозку, що бачить сновидіння. Можливо, ця гіпотеза у термінах психосинтезу стосується більше поняття надсвідомого, ніж свідомого «Я». Аналогічну думку про постійність «Я», незалежно від актуальних психічних станів, підтримують також М. Пеллерен та М. Брес⁶.

Спробу дослідити фактичне існування надсвідомого «Я» було здійснено Е. Хільгардом у 1970-х рр. в експериментах із нав'язною глухотою. Здоровим людям нав'язували в гіпнотичному стані, що вони глухі і постекспериментальні інтерв'ю засвідчували, що в трансі вони нічого не чули. Якимось під час експерименту один із дослідників наважився запитати піддослідних, чи існує в їхній психіці така «інстанція», яка все-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 експеримент, замінивши нав'язну глухоту на больову анестезію (Г. Остер). При цьому свідоме «Я» за допомогою автоматичного письма «відповідало», що больового відчуття немає, а надсвідоме «Я» «фіксувало» біль⁵. Саме так Е. Хільгард на основі ідей П. Жане довів, що у кожної людини є «внутрішній спостерігач», який постійно все фіксує у будь-якому стані: під час сну, в стані бадьорості, під наркозом, в непритомному стані. Це явище було названо невідсоціацією (за Е. Хільгардом). Однак критики вважали, що існування «внутрішнього спостерігача», тобто надсвідомого «Я», є лише результатом нав'язання внаслідок застосування гіпнозу. Так само гіпнотерапевтам закидають формалізм у трактуванні ними несвідомого як частини психіки, пояснюючи, що це наслідок сугестії. Тобто як тільки клієнт сприймає нав'язання про те, що його несвідоме існує, воно «з'являється», а фактично такого явища немає. Подібна критика суперечить очевидним фактам про те, що більша частина психічного функціонування особистості здійснюється поза участю свідомого контролю, тобто несвідомо, автоматично⁴.

Е. Хільгард відповідав на критику просто: він вважав, що в трансовому стані свідомі та несвідомі 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)⁴.

⁶ Пеллерен М. Психосинтез / М. Пеллерен, М. Брес ; пер. с фр. Ю. В. Крижевской. — М. : Астрель ; АСТ, 2004. — 160 с.

⁵ Кучеренко Є. В. Інтегративні методи психосинтезу особистості: навч. посіб. / Є. В. Кучеренко. — Ужгород, 2013. — 120 с.

⁴ Гинзбург М. Р. Эриксоновский гипноз: систематический курс / М. Р. Гинзбург, Е. Л. Яковлева. — М. : Москов. психолого-соц. ин-т, 2008. — 312 с.

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 само-свідомості, можуть бути усвідомлені саме в образах «Я» (реального, ідеального, динамічного, дзеркального, фантастичного)⁸. 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 власну особистість, що має оцінювально-афективний зміст, який в процесі самоусвідомлення постійно змінюється залежно 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 – здатність бути суб'єктом безвіданого до особистісних утворень. Основна ознака особистості – це її соціально детермінована природа (ролі, маскування), тоді як суб'єктність має здатність до самодетермінації, відповідником якої в психосинтезі є воля. При цьому суб'єктність є центральною саморегульованою підсистемою особистості, її самістю, її «Я»⁷.

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

У теорії психосинтезу ідентифікація «Я» з малоусвідомлюваними 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 цьому разі 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 є його свідоме «Я», а об'єкт терапії (субособистість) перебуває 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 навчіння клієнта навичок автотрансформації як передумови самореалізації (іноді це називають ауто-психосинтез).

У роботі над досягненням бажаної мети (ідеальної моделі самореалізації) клієнт так само може керуватися свідомим «Я», а не субособистісними установками, оскільки це дає можливість усвідомити себе поза психологічним часом і простором, в межах яких формується будь-який образ «Я», зокрема ідеальний. Переживання «Я»

⁸ Психологічна енциклопедія / автор-упоряд. О. М. Степанов. — К : Академвидав, 2006. — 424 с. — (Серія «Енциклопедія ерудита»).

⁷ 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.

дає змогу зробити вольовий вибір стратегії самореалізації, яка позбавлена особистісних стереотипів, представлених в образах «Я».

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

Висновки

Узагальнюючи вищезазначене, 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 пропонувані рівні дають можливість емпірично дослідити якісні зміни у процесуальному компоненті самосвідомості внаслідок поетапного застосування особистісного та духовного психосинтезу. Цей компонент є процесом самоусвідомлення, в основі якого лежить переживання себе як суб'єктності, як свідомого «Я». За допомогою цього переживання у дисоційованих трансових станах клієнт може досягнути надсвідоме, позаособистісне «Я», що має симультанно-чуттєвий вияв у пізнавальній, емоційній та вольовій формах. Ідеться 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 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 відбуватися, не стосуючись сформованих образів «Я» в «Я-концепції» особистості, розототожнено. Психосинтезики 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 дає змогу особистості пізнати та феноменально відчувати свою суб'єктність безвідного 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 поза змістом образів «Я» та рівня психічної активності суб'єкта.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі

У подальшому ми плануємо дослідити когнітивні, емотивні та конативні форми прояву самосвідомості особистості клієнта в практиці психосинтезу, а також ґрунтовніше проаналізувати явище надсвідомого як психологічну проблему.

Список використаних джерел

1. Ассаджолі Р. Психосинтез: принципи и техники / Р. Ассаджолі ; пер. с англ. — М. : Психотерапия, 2008. — 384 с.
2. Ассаджолі Р. Психосинтез: теория и практика / Р. Ассаджолі. — М. : REFL-book, 1994. — 314 с.
3. Боришевський М. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : моногр. / М. Боришевський. — К. : Академвидав, 2010. — 416 с. — (Серія «Монограф»).
4. Гинзбург М. Р. Эриксоновский гипноз: систематический курс / М. Р. Гинзбург, Е. Л. Яковлева. — М. : Москов. психолого-соц. ин-т, 2008. — 312 с.
5. Кучеренко Є. В. Інтегративні методи психосинтезу особистості: навч. посіб. / Є. В. Кучеренко. — Ужгород, 2013. — 120 с.
6. Пеллерен М. Психосинтез / М. Пеллерен, М. Брес ; пер. с фр. Ю. В. Крижевской. — М. : Астрель ; АСТ, 2004. — 160 с.
7. 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.
8. Психологічна енциклопедія / автор-упоряд. О. М. Степанов. — К : Академвидав, 2006. — 424 с. — (Серія «Енциклопедія ерудита»).
9. Ревонсуо А. Психология сознания / А. Ревонсуо ; пер. с англ. — СПб. : Питер, 2013. — 336 с.
10. Parfitt Will, Roberto Assagioli, the Kabbalist, «Psicosintesi Journal», 1998 / [електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://www.willparfitt.com/assag.html>

Kucherenko Iegor Valerijovych

**CONSCIOUS «SELF» AND SUPERCONSCIOUS AS LEVELS
OF PERSONALITY SELF-CONSCIOUSNESS IN THE PRACTICE
OF PSYCHOSYNTHESIS**

The paper represents a theoretical analysis of self-consciousness from the perspective of psychosynthesis as a personality theory and a psychotherapy practice. The author emphasizes that the process of self-awareness has not been thoroughly examined in the national science and he suggests considering it as a phenomenon which may be examined as Conscious “Self” and Superconscious in the practice of personal and spiritual psychosynthesis. Therefore a hypothesis about personal and transpersonal levels of self-consciousness has been formulated on the ground of foreign researches.

The author believes that the Conscious “Self” and the Superconscious are the phenomenal levels of personality self-consciousness which are the most inapproachable for the empirical study. However the suggested levels enable an empirical research of qualitative changes in the self-consciousness’ process component through the stepwise practice of personal and spiritual psychosynthesis. This component is the process of self-awareness which comes from the experiencing one’s subjectness as the Conscious “Self” (“I”). Through this experience, using dissociated trance states the client may comprehend the Superconscious, the transpersonal “Self” which manifests sensory-simultaneously in cognitive, emotional and conative form.

It has been proven that the first level of self-consciousness (the Conscious “Self”) is a logical theoretical comprehension of one’s subjectness based on space-time borders, within which the images of “I” are being formed as personality images. The next level of self-consciousness (the Superconscious “Self”) involves sensory-simultaneous experience of its’ own existence irrelatively to the essence of the “I” images and the individual mental activity state. Both levels of self-consciousness have cognitive, affective and regulatory forms of expression under certain conditions.