

УДК: 159.9.018.5

© Чаркіна О.А., 2016 р.

orcid.org/0000-0001-5213-7672

dx.doi.org/10.5281/zenodo.44916

О.А. Чаркіна  
Педагогічний інститут  
ДВНЗ «Криворізький національний  
університет», м. Кривий Ріг

## ПСИХОСИНТЕЗ В УКРАЇНІ: СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

У статті зроблено спробу виявити відмінності класичної і автентичної – східної – версії психосинтезу. Психосинтез розглядається не лише як технологія терапевтичної роботи, але і як глибокий психологічний механізм, що становить основу нормального функціонування психіки сучасної людини.

*Ключові слова:* інтеграція, психосинтез, рефреймінг, самопізнання, субособистість.

### О.А. Чаркина ПСИХОСИНТЕЗ В УКРАИНЕ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

В статье сделана попытка выявить отличия классической и аутентичной – восточной – версии психосинтеза. Психосинтез рассматривается не только как технология терапевтической работы, но и как глубокий психологический механизм, который представляет основу нормального функционирования психики современного человека.

*Ключевые слова:* интеграция, психосинтез, рефрейминг, самопознание, субличность.

### О.А. Charkina PSYCHOSYNTHESIS IN UKRAINE: CURRENT STATUS AND PROSPECTS

In the article given it a shot to educe differences classic and authentic – east are versions of psychosynthesis. A psychosynthesis is examined not only as technology of therapeutic work but also as a deep psychological mechanism which presents basis of the normal functioning of psyche of modern man.

*Keywords:* integration, psychosynthesis, reframing, self-knowledge, subpersonality.

**Постановка проблеми.** Психосинтез – ефективний метод психотерапії, лікування, інтегрального навчання, саморозвитку, особистісного і духовного зростання й удосконалення, заснований на теорії італійського психолога, психіатра і філософа Роберто Гвідо Ассаджіолі (1888-1976). Психосинтез розглядають як певну протилежність

психоаналізу З. Фрейда, хоча сам Р.Г. Ассаджіоли прагнув не стільки до опанування тій системі, з якої він вийшов, скільки до поєднання найкращих здобутків і напрацювань З. Фрейда, К.-Г. Юнга, П. Жане та ін.

Незважаючи на те, що у світі існує близько 100 інститутів і центрів вивчення і застосування психосинтезу, констатуємо, що в Україні ця екологічна, дієва, ресурсна, глибинно-орієнтована система психології і психотерапії недостатньо оцінена. Як правило, вітчизняні фахівці вибірково використовують окремі техніки психосинтезу для лікування нервово-психічних розладів і залежностей, а також у галузі інтегрального виховання і навчання, у форматі тренінгів креативності, асертивності, сензитивності, особистісного зростання тощо.

Якщо порівнювати ефективність психосинтезу з іншими системами практичної психології і психотерапії, то слід відзначити його безпеку для психіки, невелику кількість обмежень, адаптивність і варіативність підходу до проблем клієнтів [8]. Психосинтез як метод містить велику кількість практичних прийомів самотрансформації, відрізняється м'яким екологічним підходом до вирішення проблем і раціональним, доречним використанням прихованих ресурсів психіки і потенціалів, ув'язнених у сфері нашого несвідомого.

Вагомою особливістю психосинтезу є сталість і довготривалість результатів терапевтичного втручання — особистісно-духовних трансформацій психіки: психосинтез орієнтує людину не просто на особистісне, а, скоріше, на духовне самовдосконалення.

Застосування принципів і практик психосинтезу дозволяє людині відчувати, зрозуміти і усвідомити, що вона може бути розпорядником власної долі, що вона спроможна до самоменеджменту і актуалізації внутрішніх потенціалів. Як дієвий метод самопізнання і трансформації, психосинтез допомагає людині виявити негативні психологічні програми і тенденції, що заважають набутти цілісності, і поступово перетворити їх у позитивні і гармонійні.

Отже, завданнями статті є 1) теоретико-методологічне обґрунтування терапевтичного потенціалу психосинтезу як методу самотрансформації особистості; 2) аналіз сучасного стану і перспектив розвитку даного методу в Україні, а також 3) порівняння західної і автентичної – східної – моделей психосинтезу в концептуально-технологічному аспекті.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Засновник методу Р.Г. Ассаджіоли визначав головну мету психосинтезу як допомогу людині в інтеграції розрізнених, а нерідко і конфліктуючих частин психіки в більш досконале і гармонійне Я з подальшим вивільненням енергії Вищого Я.

Шлях людини до внутрішньої гармонії полягає, на думку

Р.Г. Ассаджіолі, в реалізації наступних завдань: 1) глибоке пізнання власної особистості, що полягає у виявленні її складових частин і конфліктуючих структур і розумінні ступеня отождоженості з ними і залежності від них; 2) поступове розотождоження з цими частинами (субособистостями) і досягнення контролю над різними елементами внутрішнього світу; 3) створення об'єднуючого центру, нового Я, що формується у відповідності до поставлених перед особистістю завдань під керівництвом досвідченого психолога або психотерапевта; 4) психосинтез, тобто з'єднання цього центру або Я з вищим Я і перебудова усіх елементів особистості навколо нового центру [1].

Квінтесенцією психосинтезу можна вважати саме цю останню стадію роботи — з'єднання нового Я або свідомо побудованого внутрішнього психологічного центру з Вищим Я, тобто синтезування двох Я в єдине ціле. Індивідуальний психосинтез Р.Г. Ассаджіолі розглядає як прояв універсального принципу, загального космічного закону інтеграції людей, етносів, націй і всесвіту, який він сприймав як наділену душею реальність. Про подібні глобальні види інтеграції Р.Г. Ассаджіолі говорив опосередковано, залишаючи цей напрямок для майбутніх дослідників, а сам зосереджував увагу на проблемі інтрапсихічного синтезу, тобто інтеграції особистості, яка, за його уявленнями, включає безліч елементів, зокрема низку субособистостей [1].

Щоб навчитися саморегуляції на рівні тіла, емоцій і думок з позиції психосинтезу необхідно опанувати складніші інтрапсихічні утворення – субособистості. Суб'єкт повинен дослідити їх, зрозуміти, який рівень психіки, включаючи рівень несвідомого, вони займають; визначити, з якими соціальними ролями вони пов'язані або якими потребами актуалізуються, і привести їх до стану єдності і гармонії [7].

Психосинтез передбачає не тільки інтеграцію субособистостей, але і стимулює здатність до концентрації, самопізнання, споглядання, стабілізує відчуття асертивності і підтримку внутрішньої цілісності, досягнення гармонії і аутопсихологічної компетентності.

Структура особистості, або «карта внутрішнього світу», за Р.Г. Ассаджіолі, складається з: 1) нижчого несвідомого, 2) середнього несвідомого, 3) вищого несвідомого, 4) поля свідомості, 5) свідомого Я, 6) вищого Я, 7) колективного несвідомого [1].

*Нижче несвідоме* – найбільш примітивна частина особистості, яка включає найпростіші форми психічної діяльності, що керують життям тіла; основні потяги і примітивні спонування; численні комплекси з потужним емоційним зарядом; зразки жажливих снів і фантазій; неконтрольовані парапсихічні процеси.

*Середнє несвідоме* (передсвідоме) – галузь, де знаходяться всі

психічні навички і стани. Тут відбувається засвоєння набутого досвіду, зароджуються і дозрівають плоди нашого розуму. Середнє несвідоме і свідомість тісно пов'язані між собою і можуть спонтанно переходити одне в одне.

*Вище несвідоме* (наднесвідоме) – галузь формування і джерело натхнення, творчості, героїзму, альтруїзму та інших вищих почуттів. Тут же, на думку Р.Г. Ассаджіолі, зароджуються і зосереджуються вищі парапсихічні функції і духовна енергія.

*Поле свідомості* – це безпосередньо усвідомлювана нами частина особистості. Це безперервний потік відчуттів, думок, бажань, доступних для інтроспекції та рефлексії.

*Свідоме Я* – це центр нашої свідомості, але це неусвідомлювана нами частина особистості. Р.Г. Ассаджіолі так підкреслює цю різницю: «Існуюча між ними відмінність у певному розумінні нагадує відмінність між освітленою зоною екрану і спроектованими на ній зображеннями». Саме цей елемент особистості автор називає *Ego* [1].

*Вище Я* – наша справжня сутність. Свідоме «Я» змінюється або зникає при будь-якому порушенні свідомості (травматичному, психотичному, медикаментозному). Вище «Я» не змінюється і не зникає. Тому Р.Г. Ассаджіолі називає його справжнім «Я» і вважає, що саме з нього після глибокого сну, непритомності, трансу або наркозу «Я» знову повертається в «поле свідомості».

Вище згадане не означає, що у особистості два «Я», мова йде не про дисоціацію, а про наявність єдиного цілісного «Я», різні еманції якого виявляються на різних рівнях свідомості і саморефлексії.

Процедурно психосинтез включає наступне.

1. *Глибинне пізнання власної особистості.* Пізнання особистості потрібно розпочинати з нижчого несвідомого, з розтину «комплексів», що були успадковані зі свідомості ще в дитячому віці. Р.Г. Ассаджіолі називає їх «фантазіями», «мислеобразами», «темними силами» і надає їм (як і З. Фрейд) великого значення у формуванні неврозів. Далі необхідно досліджувати середнє та вище несвідоме. Так ми можемо виявити приховані здібності, справжнє покликання, резервні можливості психіки тощо. Глибоке пізнання власної особистості є першою стадією роботи з відтворення цілісної особистості [5].

2. *Розототожнення.* Фундаментальний принцип, на якому побудована практика психосинтеза, полягає в тому, що особистість може усвідомлювати різні власні прояви як неаутентичні, сторонні, дистанційовані від самої себе. Одні ототожнюють себе переважно зі своїм тілом (спортсмен, манекенниця), інші – з інтелектом (учитель, дослідник); треті – з почуттями (закоханий, зраджений). Таке однобічне ототожнення

себе з однією з частин власної особистості значно ускладнює самопізнання. Подібні отождоження можуть бути стійкими, а можуть носити і тимчасовий характер.

Сенс розототоження, вказує Р.Г. Ассаджіолі, полягає в тому, щоб відокремити виділені комплекси і «мислеобрази» від свідомого «Я», розкласти на елементи і спробувати контролювати їх і управляти ними. Іншими словами, – пише Р.Г. Ассаджіолі, – нам слід спостерігати за ними беземоційно і безпристрасно – так, нібито вони є просто зовнішніми природними явищами. Необхідно встановити між собою і ними «психологічну дистанцію» і, утримуючи ці комплекси і мислеобрази, так би мовити, на відстані витягнутої руки, спокійно вивчати їх походження, їх природу і їх безглуздість [1].

Це не означає, що енергію негативних почуттів і бажань потрібно обов'язково стримувати і пригнічувати. Ця енергія може витратитися спонтанно. Потрібно навчитися контролювати її і управляти нею, спрямовуючи в конструктивне русло, але це можливо тільки при дистанціюванні й усвідомленні стрижня власної особистості, свого істинного Я.

3. *Контроль над різними елементами особистості.* Для того щоб навчитися контролювати окремі елементи особистості, потрібно їх спочатку виявити. З цією метою в психосинтезі застосовують метод роботи над субособистостями. *Субособистостями* називаються напівавтономні частини особистості, які, зорганізувавшись навколо певної потреби і набувши внутрішньої структурованості, прагнуть до незалежного існування. Як інструменти самопрезентації субособистості використовують тіло, емоції, мислення. Активізація конкретної субособистості супроводжується певними тілесними відчуттями (соматичними симптомами), позою тіла, відповідними емоційними станами, думками [2; 6].

Субособистості можуть виникати, утворюватися у різному віці і фіксуватися через підкріплення. Кожна субособистість має власний стиль і мотивацію, свої індивідуальні характеристики. Іноді виникає враження, що окремі якості індивіда посилюються, тяжіння між ними зростає і вони автономізуються, формуючи власні цілі і бажання.

Кожну людину можна розглядати як сукупність окремих субособистостей. Зміна або трансформація хоча б однієї субособистості впливає на психіку індивіда в цілому. Оцінні категорії «поганий» або «хороший» до субособистостей застосовувати недоречно. Всі вони транслиують певні життєво важливі складові нашої Самості, хоча спочатку ці складові можуть здаватися помилковими, негативними. Субособистості поведуться деструктивно тільки тоді, коли починають контролювати наше

Его. Тому одна з цілей терапевтичної роботи в психосинтезі – не дозволяти субособистостям підпорядковувати волю і свідомість індивіда, обмежувати його вітальність; навчити клієнта знаходити ресурс для ототожнення і розототожнення з ними за власним бажанням.

*Робота з субособистостями* проводиться у п'ять етапів (Руффлер, 1998): 1) усвідомлення і розпізнавання; 2) визнання і прийняття; 3) координація і трансформація; 4) інтеграція; 5) синтез [3].

*Усвідомлення і розпізнавання* психологічних структур включає розвиток здатності ототожнення і розототожнення зі власною субособистістю. Для того щоб внести корективи у життя, потрібно усвідомити ту поведінку і ті психологічні структури, які хотілося б змінити. Розпізнавання будь-якого об'єкта вимагає концентрації уваги, що саме по собі уже може сприяти певним змінам внаслідок фокусування на об'єкті й інвентаризації його структури.

*Визнання і прийняття.* Часто важко усвідомити небажані частини власної особистості. Іноді таке усвідомлення лякає. Потрібно докласти певних зусиль, щоб поглянути на них і прийняти їх з усіма супровідними негативними якостями. Взаємовідносини з пригніченими частинами особистості вимагають істинної любові і співчуття. Небажані психодинамічні структури, які часто викристалізуються з травматичного дитячого досвіду, вимагають прийняття в першу чергу. Справжнє прийняття є актом любові. Визнання власних слабкостей, так само як і сильних сторін особистості, може сприяти вирішенню внутрішнього конфлікту. Таке прийняття породжує глибинні трансформації особистості, завдяки чому зростає здатність до емпатії і саморефлексії. Прийняття означає повернення до власного Я і його глибинне пізнання. Частиною процесу є те, що людина дозволяє собі відчувати такі глибокі переживання і емоції, як сум, гнів, ненависть, почуття самотності, провини, некомпетентності, страх втрати, вивільняючи їх енергію з психодинамічних структур. Відреагування, або катарсис, дозволяє людині підвищити власний енергетичний потенціал, каталізує ресурсні стани психіки.

Прийняття починається з інтелектуального переструктурування (рефреймінгу) старої системи вірувань. Обмежуючі і деструктивні ціннісні системи піддаються зміні і трансформації з метою розширення діапазону світосприйняття, в якому переплетені структури субособистостей. Трансформація повинна відповідати природному ритму субособистості. Ритм трансформації визначається віком, глибиною і ригідністю психодинамічної структури. Раніше життєва енергія і воля, інкапсульовані в структурах субособистостей, були спрямовані на боротьбу, уникнення і опір. Тепер вони можуть бути вивільнені і

скоординовані з волею до життя і творчим самовираженням особистості.

Опір психодинамічної структури змінам укорінений у травматичному досвіді раннього дитинства. Свого часу ця захисна функція була необхідною для виживання і вже тому заслуговує на повагу. Змінитися повинна не сама функція, а механізм або спосіб її використання особистістю, тобто те, що фактично блокує прояв творчості і конструктивних взаємин. Однак захисна функція психодинамічної структури повинна бути визнана і прийнята. Зміни вимагає лише недоречне застосування цієї функції, а не первинна захисна мотивація [2].

*Координація і трансформація* також передбачають зміну взаємовідносин між субособистостями. Такі зміни поряд з продукуванням і переживанням нових думок, емоцій і тілесних відчуттів забезпечують реінтеграцію субособистостей в особистість.

*Інтеграція* передбачає об'єднання різних, часто протилежних за своєю природою, елементів, які при цьому зберігають свої індивідуальні властивості. Корекції зазнає не структура, а поведінка елементів, вони починають функціонувати згідно з бажанням особистості трансформуватися відповідно до актуальних завдань терапії.

*Синтез* можливий в тому випадку, коли дві або більше субособистостей готові сформувати нове ціле. При синтезі індивідуальність елементів втрачається, але їх якості зберігаються в новому цілому. Нове ціле містить суму їх якостей і разом з тим щось більше, щось трансцендентне, те, що перевершує просту суму індивідуальних характеристик. Цей процес вимагає глибокого перетворення особистості. Синтез дозволяє Я і «трансперсональному Я» спонтанно, але екологічно виразити себе через особистість та її якості [1; 3].

Вищеописані етапи трансформації є етапами зростання, еволюції та вдосконалення власних особистісних якостей. У більшості психотерапевтичних напрямків процес усвідомлення відбувається на першій стадії. Він супроводжується повторним переживанням (ретравматизацією) або придушенням (амнезією) того змісту, який було розпізнано. При роботі з субособистостями «через прийняття» відбувається свідоме звернення до хворобливого змісту. Це передбачає любляче прийняття психологічної структури, якою б не був її зміст. У цей час відбувається тренування імпліцитної здатності людського серця – здатності до любові. Розумовий процес усвідомлення через любляче прийняття інтегрується в особистісний процес. Власні люблячі об'єми як властивість серця гарантують захищеність субособистості, надають їй можливість розслабитися і відпочити.

Для переходу на етап координації і трансформації потрібна

присутність ефективного «внутрішнього спостерігача». Спостерігач, який бере до уваги ритм психодинамічних структур, може вплинути на процес змін. Тривалість і глибина змін вимагають впливу на розумові патерни, емоції і тілесні відчуття особистості. На етапі інтеграції трансформовані частини заново об'єднуються в особистісну структуру для того, щоб служити первинній меті, тобто наданню підтримки цілісній особистості.

Як етап індивідуального розвитку синтез, остання стадія трансформації, є воістину еволюційним етапом, фіксує зміну парадигми. Перехід від першої стадії трансформації – усвідомлення, до стадії прийняття виглядає простим і логічним кроком. У реальному житті це виявляється набагато важче. Такий перехід є одним з найголовніших етапів процесу. Після здійснення прийняття, за стадією трансформації, під час якої маніпуляції з психодинамічними структурами носять стратегічний характер, органічно впливає стадія інтеграції.

Психодинамічні структури психіки індивіда завжди існують у взаємозв'язку одна з одною як у зовнішньому, так і у внутрішньому світі [3]. Зв'язок між ними настільки тісний, що будь-яка зміна, що відбувається в будь-якій сфері психічного, впливає на всю систему психіки в цілому. Інтенсивність впливу залежить від сили і глибини ефекту, викликаного перебудовою. Фокусування на психодинамічній структурі, її усвідомлення і трансформація генерують реакцію в цілісній системі, якій доводиться динамічно перебудовуватися відповідно до змін, що відбулися.

Одна з важливих детермінант роботи з субособистостями полягає в тому, що в процесі самоспоглядання особистість природним шляхом набуває сили. Процес розпізнавання веде до прийняття відповідальності за себе і за власну поведінку. Усвідомлення і прийняття можуть стосуватися несанкціонованих частин особистості. Прийняття і перетворення патернів власної поведінки підвищують самооцінку, оптимізуючи особистісну сферу людини.

Інтенсивна робота з існуючими психодинамічними структурами виявляє глибинні рівні психіки. Це можуть бути ранні стадії розвитку дитини, включаючи перинатальний період. У такому випадку слід обов'язково приділити увагу «Внутрішній Дитині», і спробувати залікувати глибокі дитячі рани через демонстрацію любові і прийняття.

При роботі з субособистостями на глибинному рівні бажано працювати не тільки з минулим, але і з поширенням нових патернів на майбутнє. Після вивільнення психодинамічних структур минулого необхідно обов'язково допомогти особистості розпізнати і закріпити свої нові ресурси, оскільки саме вони визначатимуть майбутню поведінку.

*Осягнення свого істинного Я* – це виявлення або створення об'єднуючого центру Я, сутність якого полягає в розширенні вузького поля



особистої свідомості в основному за рахунок вищого несвідомого, об'єднання нижчого Я з вищим Я. З позиції психосинтеза істинне Я розглядається як елементарна і разом з тим незмінна частина нашої особистості – її ядро, яке повністю відрізняється від усіх інших елементів (почуттів, думок, установок, мотивів). Істинне Я може функціонувати як об'єднуючий центр, що координує взаємодію всіх інших елементів особистості. Всі інші елементи особистості можуть змінюватися з віком в залежності від контексту життєвих ситуацій, але є в людині щось трансцендентне, незмінне. Це «щось» і є справжнє Я. За П. Ферруччі, справжнє Я – це стан свідомості в його хімічно чистому, нерозведеному вигляді; це стан психічної наготи, в якому ми зняли з себе увесь психічний одяг – думки, почуття і уявлення, тілесні відчуття [цит. по 5]. Ця «чиста свідомість», залишаючись стрижнем особистості, може легко ідентифікуватися з різними елементами особистості, але при певних навичках може відокремитися від них, стати самостійним, незалежним центром, з якого, як з укріплення, можна спостерігати за своїми емоціями, думками, вчинками, а при відповідному тренуванні – управляти ними.

Отже, істинне Я – це та частина особистості, яка здатна відстежувати будь-який аспект нашої психіки, не будучи залученою до її атмосфери. А це дозволяє, у свою чергу, знаходити той баланс (гомеостазіс), досягати тієї гармонії, які необхідні для психічного та фізичного комфорту. У психосинтезі Я не є ні пасивним глядачем, ні актором. Воно – швидше продюсер-постановник шоу, який відповідає за якість, своєчасність і чуйне керівництво [5].

Процес пізнання істинного Я досить складний, і не кожен пацієнт навіть за допомогою досвідченого психотерапевта в змозі швидко досягти кінцевого результату. Можна створити прийнятний для себе ідеальний образ і в усьому наслідувати його. Деякі люди, особливо екстраверти, іноді спонтанно проєктують життєвий центр своєї особистості назовні. Це патріот, який повністю ототожнює себе з батьківщиною, або любляча жінка, яка ототожнює себе з коханим чоловіком. Такі проєкції назовні, за Р.Г. Ассаджіолі, не можна недооцінювати, оскільки це досить вдала форма опосередкованого самоосягнення [1]. Якщо людина не розчиняється у своєму зовнішньому об'єкті, у своєму кумирі (а за допомогою психотерапевта цього легко уникнути), то вона осягає себе, своє справжнє Я за посередництвом цього зовнішнього ідеалу. Таким чином, зовнішній об'єднуючий центр, що відображає і символізує тотожний ідеал, може стати сполучною ланкою між «нижчим» і «вищим» Я.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** У цілому, вплив психосинтезу на практичну психологію і психотерапію важко переоцінити. Саме Р.Г. Ассаджіолі ввів у науково-практичний обіг поняття

«субособистість», що згодом дало імпульс таким напрямкам, як НЛП, психодрама, системні розстановки. Саме у теорії психосинтезу вперше було сформульовано поняття синтезу, інтеграції, цілісності, які надалі були узяті на озброєння інтеграційною і холистичною психологією. Саме психосинтез запропонував переорієнтуватися із зосередженості на виключно хворій, травмованій особистості і спрямувати увагу на здорову, прагнучу до самовдосконалення людину, що потім набуло розвитку в гуманістичній психології. Саме психосинтез запропонував особливу систему роботи з психічними образами, що згодом було використане в методах імаготерапії і символдрами. Саме психосинтез звернув увагу на Вище Я – глибинний духовний центр людини, і тим самим легалізував в психологічній науці дослідження духовних рівнів свідомості і містичного досвіду, що згодом стало інтенсивно вивчатися трансперсональною психологією. Саме психосинтез звернув увагу на важливу роль свідомої уваги, що згодом було підхоплене такими видатними ученими і практиками психології, як Чарльз Тарт, Михайл Чиксентмихайи, Мартін Селігман, Даніель Канеман. Саме Р.Г. Ассаджіолі запропонував вивчати особистість з точки зору психодинамічних процесів і легалізував поняття психічної енергії як основи психодинаміки, що згодом отримало розвиток в тілесно-орієнтованій психотерапії, зокрема в біоенергетичному підході Олександра Лоуена. Саме Р.Г. Ассаджіолі, наслідуючи А. Шопенгауера, показав важливість для еволюції людини такої складової як усвідомлена, спрямована до самопізнання воля, запропонував реальні методи її розвитку і вплинув на погляди цілої низки езотериків, таких як Володимир Мегре, Георгій Гурджієв, Олена Блаватська [7].

Можна говорити про безліч інших здобутків Р.Г. Ассаджіолі і відкритого ним методу, проте наскільки значними не були б досягнення класичної версії психосинтезу, психологічна система має майбутнє, якщо постійно розвивається і оновлюється. Фахівці, які застосовують цей метод в конкретних умовах, постали перед необхідністю включати в психосинтез досягнення сучасної психологічної науки і адаптувати його до умов національного менталітету. Іронія долі полягає в тому, що в Україні, яка через низку обставин не встигла ознайомитися з класичним варіантом психосинтезу і запізнилася з його освоєнням майже на сто років, фахівцям, захопленим цією системою, доведеться відразу просувати обидві його версії – класичну і автентичну.

Тому вважаємо за доцільне сформулювати основні положення східної версії психосинтезу, запропонованої С. Ключниковим [цит. по 5], що полягає в новій концептуальній картині людської свідомості, оновленій психотехнічній практиці й істотному розширенні сфер її застосування. Згідно з цими уявленнями, психосинтез – не просто метод, створений

геніальним італійським психологом, а реальний універсальний механізм роботи людської психіки і свідомості. Ми постійно психосинтезуємо, сприймаючи світ, реалізовуючи цілі і спілкуючись з іншими. Можна говорити а) про несвідомий, недосконалий психосинтез, що передбачає дисоціацію людської особистості на напівавтономні утворення – субособистості, які розщеплюють ресурси нашої уваги, енергії і створюють мозаїчну картину світу, і б) про більш досконалий усвідомлений психосинтез, в якому ми набули цілісності, що дозволяє нам сприймати світ і взаємодіяти з ним зі стану повноти і гармонії.

Свідомість сприймається як подвійне дзеркало, що конструює зовнішню і внутрішню реальність.

По-новому тлумачиться тема уваги, яка розглядається як найбільш активна частина свідомості, безмежна за своїм потенціалом, тотожна відчуттям і енергії, яку можна накопичувати, трансформувати і навіть перетворювати на інші психологічні елементи, зокрема на позитивні потокові стани.

Розроблена принципово інша система саморегуляції, заснована на посиленні свідомого Я («fors-selfing»), що потенціює процес управління психікою з субособистісного рівня.

У плані застосування методу східна версія психосинтезу істотно розширює свій діапазон в порівнянні з класичною і отримує такі нові майданчики для використання, як психологія досягнень, успіху, навчання, управління, менеджменту, спорту, бізнесу, реклами, політики.

Проте щоб вийти на новий рівень функціонування потрібне неухильне підвищення професійної психотерапевтичної майстерності. Слід усебічно сприяти розвитку психосинтезу в Україні, ініціювати організацію при НДІ психології постійно діючого семінару з обміну різними практичними методиками, які ми, незважаючи на свою належність до різних шкіл, періодично запозичуємо з інших напрямків. Такий формат обміну професійним досвідом, поза сумнівом, піде на користь усім практикуючим психосинтез представникам терапевтичного співтовариства.

### Література

1. Ассаджиоли Р.Г. Психосинтез. Принципы и техники / Ассаджиоли Р.Г.; пер. с англ. — М.: Эксмо-Пресс, 2002. — 416 с.
2. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия / М.Е. Бурно. — М.: Академический проект, 2007. — 719 с.
3. Егоров Б.Е. Русский клинический психоанализ – новая школа / Б.Е. Егоров. — М.: Академический проект, 2002. — 528 с.

4. Завьялов В.Ю. Необъявленная психотерапия / В.Ю. Завьялов. — М.: Академический проект, 1999. — 250 с.
5. Макаров В.В. Психотерапия нового века / В.В. Макаров. — М.: Академический Проект, 2001. — 496 с.
6. Психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. — СПб.: Питер, 2000. — 544 с.
7. Стехликова Д.А. Психотерапия в зеркале культуры / Д.А. Стехликова // Независимый психиатрический журнал. — 1999. — № 2. — С. 58-68.
8. Хомуленко Т.Б. Психосоматика: культурно-історичний підхід. Навчально-методичний посібник / Т.Б. Хомуленко, І.О. Філенко, К.І. Фоменко, О.С. Шукалова, М.В. Коваленко. — Х.: Діса плюс, 2015. — 264 с.