

СУБЛИЧНОСТИ. ЧТО ЭТО И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ?

Е. А. Дементьева

Е. В. Быкова

*Младший научный сотрудник,
ORCID 0000-0002-0467-9597,
e-mail: zorra2@yandex.ru,
Лаборатория медико-социальных проблем
педиатрии, научно-исследовательский центр,
Санкт-Петербургский государственный
педиатрический медицинский университет,
психолог, e-mail: bykekaterina8@gmail.com,
г. Санкт-Петербург, Россия*

SUBPERSONALITIES. WHAT IS IT AND WHAT TO DO WITH THEM?

E. A. Dementyeva

E. V. Bykova

*Junior Researcher, ORCID 0000-0002-0467-9597,
e-mail: zorra2@yandex.ru,
Laboratory of Medical and Social Problems
of Pediatrics, Research Center,
St. Petersburg State Pediatric Medical University,
psychologist, e-mail: bykekaterina8@gmail.com,
St. Petersburg, Russia*

Abstract. One of the leading tasks of a person can be called the desire to know oneself. However, on the way to yourself, you may encounter the presence of internal contradictions, differences in the manifestations of your "I". Subpersonalities, according to Roberto Assagioli, are different roles of a person. All social roles correspond to a role status that exists independently of the role carrier. Psychosynthesis techniques make it possible to realize the presence of subpersonalities. Its successfully work with both youth and adults during the passage of the normative crisis of adulthood in order to solve the corresponding development tasks A case of using the technique of psychosynthesis to identify subpersonalities in a 22-year-old client is given.

Keywords: subpersonalities; personality; psychosynthesis; Roberto Assagioli; case.

Одной из ведущих задач человека можно назвать желание познать себя. Однако, на пути к себе можно столкнуться с наличием внутренних противоречий, различиями проявлений своего «Я». Исследователи, психологи, клиницисты, исследуя природу человека, по-разному называют и описывают дуальность личности.

Пьер Жане изучал явления «психического автоматизма». Не зависящие от сознания человека формы психической деятельности он назвал «вторыми личностями». Вторые личности живут, не соприка-

саясь с повседневной личностью человека, и способны подменять её [1].

Йозеф Брейер применял катарсический метод (гипноз) для воскрешения в сознании пациента забытой психической травмы. Зигмунд Фрейд обнаружил, что того же результата можно достичь с помощью психоаналитических методов: метода свободных ассоциаций и метода толкования сновидений. Фрейд показал важность защитных механизмов для скрывания бессознательных инстинктов, влечений и фантазий [3].

Карл Юнг, исследуя глубокие слои бессознательного, обнаружил в них коллективные образы и символы, на основании которых классифицировал и описал психологические типы (архетипы) [4].

Автором и создателем термина субличности, стал психиатр Роберто Ассаджиоли, он же организовал институт психосинтеза [5]. Психосинтез – одно из направлений трансперсональной психологии, исходящей из того, что за пределами нашей личности есть другая психическая реальность. Роберто Ассаджиоли вдохновлялся идеями Фрейда, но не был полностью ими удовлетворен, предложив в психосинтезе исследовать творческий потенциал человека, свою модель личности и о представлении о ее месте в мире.

Субличности – это персонажи, роли человека. Чем больше у человека социальных ролей, тем больше у него энергии, богаче и разнообразнее жизнь [5].

Например, женщина может быть дочерью, мамой, внучкой, бабушкой, женой, сотрудницей, коллегой, подругой, студенткой и т.д. У каждого человека еще есть и другие роли, не связанные с социумом. Это сценарии, которые создаются в подсознании для решения повторяющихся схожих задач, исполнение тех или иных ролей (домохозяйка, спортсмен, ленивое я, вечно виноватый).

Чаще всего эти субличности формируются в детстве [5]. Например, одергивая ребенка, родитель может сказать: мальчики не плачут; так хорошие девочки не поступают; не можешь не берись; не трогай – сломаешь; мне некогда; я занят; ты должен получать только пятерки; ты наша гордость; тебя не спрашивают; твое мнение никого не интересует; нет это не обидно; ты еще не устал и т.д.

Всем социальным ролям соответствует ролевой статус, существующий независимо от носителя роли. Например, когда необходимо что-то срочно сделать, человек может избегать выполнения работы, то может включиться внутренний Сабо-

тажник (негативная установка «ты ничего не умеешь») будет мешать человеку хорошо выполнить свою работу, и тогда работа не будет выполнена или будет выполнена небрежно. Или Перфекционист (будь безупречен во всем) и человек будет стремиться быть успешным во всем, желание победы любым путем. Все эти роли являются субличностью своего хозяина.

Субличности воспринимаются личностью, как нечто отдельное от себя. Часто самим человеком субличности не замечаются, не осознаются. Субличности возникают на разных этапах развития человека, и служат ему для защиты, реализации его потребностей.

Может быть и конфликт субличностей, когда примерная девушка проявляет другую сторону своей личности «хулиганки». Возможно, тотальное преобладание одной из субличностей. Например, «отличник» направляет всю жизнь человека на учебу, не давая заниматься чем-то другим.

Техники психосинтеза позволяют осознать наличие субличностей. Они успешно работают и с юношеским возрастом, и с взрослыми людьми при прохождении нормативного кризиса взрослости с целью разрешения соответствующих задач развития. Психосинтез – это динамическая концепция психической жизни человека, предстающей как непрерывное взаимодействие и борьба множества разных, в том числе противодействующих сил с объединяющим центром, который постоянно пытается управлять ими, согласовывать их между собой и использовать [5].

При использовании психодрамы со взрослыми, когда необходимо решить проблему в настоящем, можно обратиться к предку за помощью, поговорить с ним, получить поддержку рода. Выделив субличность или несколько субличностей, можно дать им право голоса, и таким образом понять себя, свои возможности и ограничения. В психодраматической сессии клиент одновременно и главный герой

драмы, и ее творец, и исследователь себя и своей жизни. При этом драматизируются и исследуются в действии не только реальные события и жизненные кризисы, но и различные аспекты внутренних психологических событий. В ходе драмы воссоздается субъективная реальность сложного мира внутренних переживаний и отношений протагониста [2].

В рамках психосинтеза используются также медитативные техники. Медитации обеспечивают более полное расслабление тела по сравнению со сном при сохранении бодрого и ясного сознания. Они позволяют клиенту сосредоточиться на телесных ощущениях, дыхании, чувствах и мыслях, используя образы из бессознательного.

Кейс:

За помощью обратился молодой человек 22 лет. Его запрос на терапию звучал следующим образом: налаживание отношений с девушкой. Основные претензии к ней сводились к тому, что она его не понимает, не догадывается о его желаниях и потребностях. При этом основная реакция молодого человека на неправильное (с его точки зрения) поведение девушки – гнев, игнорирование, обида.

Применение техник психосинтеза позволило выявить две субличности молодого человека. Первая субличность – это его основное «Я» – спокойный, рассудительный, ответственный. Вторая субличность – «пацан» – ему 14 лет, проявляет себя в виде обиды, неся при этом функцию понимания и защиты своего основного «Я».

Терапевтическая работа была построена на удовлетворении потребностей суб-

личности «пацан», а также выстраивании внутренних опор молодого человека. Терапия привела к пониманию своих собственных чувств и эмоций, а также к пониманию необходимости выстраивания конструктивного диалога с другими людьми.

Психосинтез применяет множество методик психологического воздействия, нацеленных на развитие и совершенствование личности, гармонизацию её отношений с «Я» и все более полное объединение с ним [5].

Таким образом, применение техник, позволяющих осознать наличие различных субличностей у человека, а также налаживание с ними контакта, воссоздание внутреннего комфорта и гармонии, может в значительной степени обогатить психологическую практику.

Библиографический список

1. Жане П. Психический автоматизм: экспериментальное исследование низших форм психической деятельности человека. Санкт-Петербург: Наука, 2009.
2. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика: классическая психодрама Я. Л. Морено. Издание 2-е, исправленное и дополненное. Москва: Когито-Центр, 2007.
3. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я». Москва: Академический проект, 2014.
4. Юнг К. Г. Структура психики и архетипы. 2-е издание. Москва: Академический проект, 2009.
5. Assagioli R. Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques. New York, 1965.

© Дементьева Е. А., Быкова Е. В.,
2022