

УДК 159. 938. 3; 378

Кушнір О.Д.¹, Арсентьева Г.О.²

¹студ. гр. Т-411м НУ «Запорізька політехніка»

²канд. філос. н., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОСИНТЕЗ АССАДЖІОЛІ

Для початку визначимося, що являє собою психосинтез.

Психосинтез – це теоретико-методична концепція психотерапії та саморозвитку людини, розроблена італійським психіатром Роберто Ассаджіолі (1888-1974). Концепція ця стала результатом глибинної незгоди Ассаджіолі з популярністю на початку ХХ ст. психоаналітичним трактуванням стадій та рушійних сил розвитку людини, а також природи та значення вищих проявів психічної діяльності. Зокрема, Ассаджіолі ввів у психологію поняття надсвідомого – несвідомої сфери психіки, змісту якої не зводяться до змісту сфери, позначеної Фрейдом як підсвідоме.

У цьому методі Роберто Ассаджіолі спробував поєднати все найкраще, створене З.Фрейдом, К.Юнгом, П.Жане, а також створити можливості для самопізнання особистістю себе, самозвільнення її від ілюзій та перебудови навколо нового «центру Я».

Ось що говорив сам Ассаджіолі про психосинтез – «це велика і, зрозуміло, довга і важка справа, і не кожен готовий до нього».

Незабаром після Жане віденський лікар Зигмунд Фрейд почав вивчення несвідомих психічних процесів. Для нього відправною точкою послужив

метод катарсису, розроблений Брейером, який полягає у пробудженні у свідомості пацієнта забутого травматичного досвіду, що викликав симптоми, та у вивільненні сильних емоцій, пов'язаних з ним.

Усього система психотерапії Ассаджіолі налічує чотири основні стадії, які втім у процесі роботи часто перетинаються і змінюють свою послідовність.

- глибоке пізнання своєї особистості.

- контроль за різними її складовими.

- реалізація істинного «Я» – «розкриття» або створення об'єднуючого «центру».

- психосинтез: формування чи реконструкція особи навколо цього нового «центру».

Після того, як ідеальна форма визначена, починається практичний психосинтез, побудова нової особистості як така. Ця робота може бути поділена на три основні частини:

Використання всіх наявних енергій.

Розвиток відсутні або недостатньо розвинених для досягнення нашої мети сторін особистості.

Узгодження та підпорядкування (координація та субординація) різних психічних функцій та енергій, створення стійкої структури особистості.

Так загалом виглядає процес психосинтезу. Слід уточнити, однак, що всі вищезгадані стадії та методи тісно взаємопов'язані і їх проходження не передбачає суворой послідовності певних періодів або фаз. Жива людина – не будівля, для якої спочатку має бути закладено фундамент, потім зведені стіни і, нарешті, покладено дах.

Виконання широкої внутрішньої програми психосинтезу можна починати одночасно з різних точок, з різних сторін, а різні методи та дії можна, залежно від обставин та внутрішнього стану, чергувати протягом більш менш тривалих відрізків часу. Спочатку все це може здатися надто складним, але сумувати не варто. Безумовно, допомога компетентного психотерапевта чи вчителя значно полегшить завдання, з іншого боку, шуканого результату можна досягти і без сторонньої допомоги, самотужки, шляхом спроб та помилок. Таким чином формується нова, відроджена особистість і починається нове життя, справжнє життя, в порівнянні з яким попередня може здатися лише підготовкою до життя, чи не внутрішньоутробним періодом розвитку.

Психосинтез не є методом психологічної роботи у звичному значенні цього слова. Сам Ассаджіолі говорив про свій метод так:

«Психосинтез – це перш за все динамічна, навіть драматична концепція нашого психічного життя, що постає як безперервна взаємодія і боротьба безлічі різних, у тому числі протидіючих сил з центром, що об'єднує, який

постійно намагається керувати ними, узгоджувати їх між собою і використовувати.»

Ассаджіолі не раз говорив про свій метод, як лише про спробу допомогти людині створити внутрішню гармонію між двома протилежними прагненнями до множинності та єдності і в цій гармонії досягти нарешті внутрішнього єднання.

Найкраще буде сказати словами самого Майстра про це прагнення: «привносячи порядок, гармонію і красу, і навіть об'єднуючи всіх істот узами любові, здійснює – повільно і тихо, але вірно і невідворотно – нічим іншим, як Вищий Синтез».