

Число субличностей бесконечно. Они изменчивы. Чем их больше, тем человек внутренне богаче, но и менее целеустремлен

211

15

3

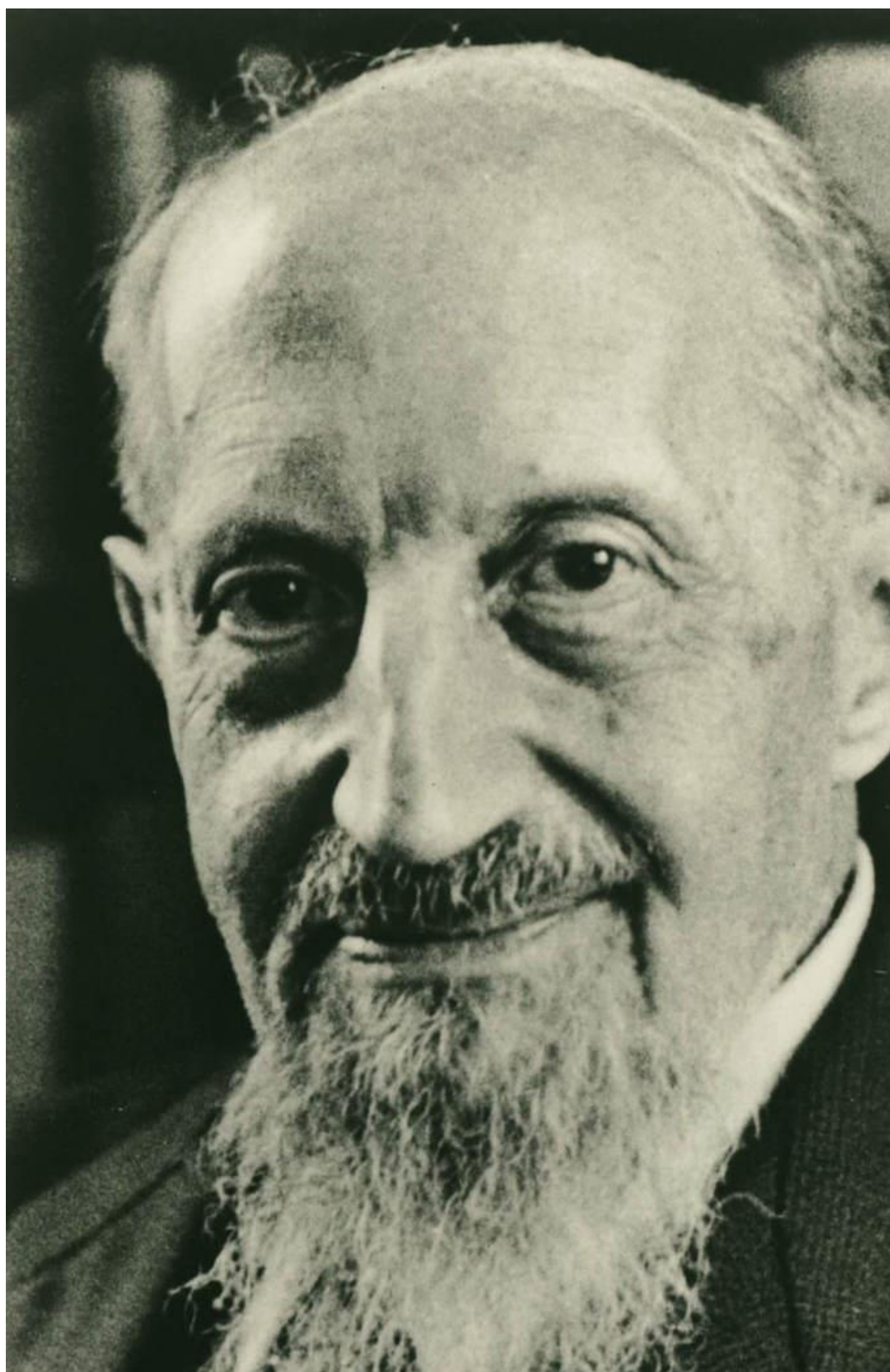
1

***Если существует анализ (разложение на части), то существует и синтез (создание целого из частей).***

- Для того, чтобы найти причину дисгармонии, невроза, предпочтителен **анализ**.
- Для того, чтобы создать гармонию, гомеостазис, предпочтителен **синтез**.

**Дисбаланс (психический дискомфорт) часто возникает потому, что наши психические процессы разрознены или даже противоречат друг другу.**

## **Теория личности по Ассаджиоли**

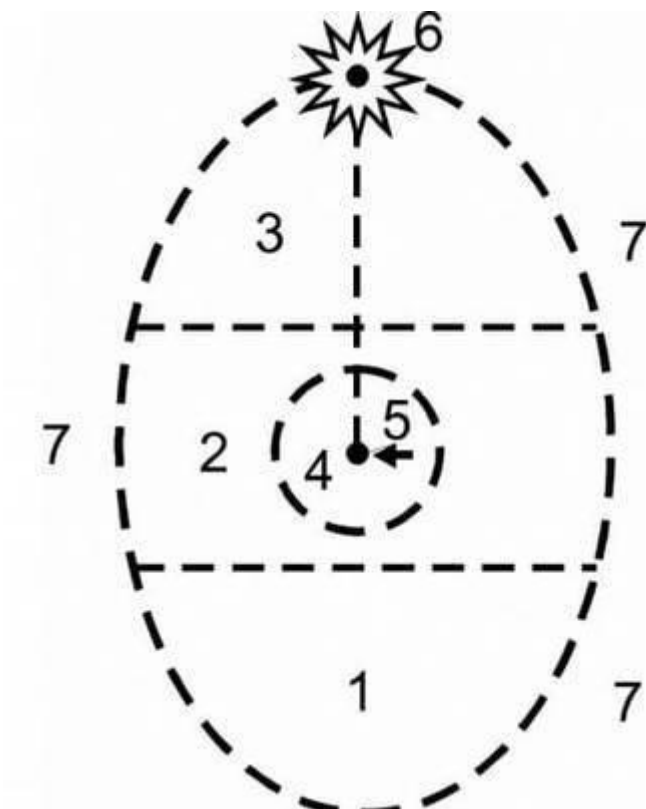


Роберто Ассаджиоли (1888 - 1974) считал, что в процессе психосинтеза нужно эти «части», эти разрозненные психические процессы, желания, стремления прежде осознать, а потом — объединить. Но не просто объединить, а объединить так, чтобы возникла гармония.

### Подписывайтесь на наш аккаунт в INSTAGRAM!

В основе психосинтеза лежит психоанализ Фрейда (вы сейчас заметите схожесть терминологии), однако оригинальность отдельных теоретических взглядов и методологических подходов в лечении позволила Ассаджиоли создать самостоятельное психотерапевтическое направление.

Структура личности, или «карта внутреннего мира», по Ассаджиоли, состоит из:



1. Нижнее бессознательное
2. Среднее бессознательное
3. Высшее бессознательное
4. Поле сознания
5. Сознательное «я»
6. Высшее Я
7. Коллективное бессознательное

- 
- 
- 

**Низшее бессознательное** представляет собой наиболее примитивную часть нашей личности.

В него входят:

- простейшие формы психической деятельности, управляющие жизнью тела;
- основные влечения и примитивные побуждения;
- многочисленные комплексы, несущие сильный эмоциональный заряд;
- образцы кошмарных сновидений и фантазий;
- неконтролируемые парапсихические процессы.

**Среднее бессознательное (предсознательное)** — область, где пребывают все психические навыки и состояния.

**Здесь происходит усвоение полученного опыта, зарождаются и созревают плоды нашего ума.** Среднее бессознательное и сознание тесно связаны между собой и могут спонтанно переходить друг в друга.

**Высшее бессознательное (супербессознательное)** — область формирования и источник вдохновения, творчества, героизма, альтруизма и других высших чувств. **Здесь же, по мнению Ассаджиоли, зарождаются и сосредотачиваются высшие парапсихические функции и духовная энергия.**

Нельзя говорить, что низшее бессознательное «хуже» высшего. Просто **низшее бессознательное — это начало, основание, а супербессознательное — это резерв развития личности.**

**Поле сознания** — это непосредственно осознаваемая нами часть личности. Это непрерывный поток ощущений, мыслей, желаний, доступных нашему наблюдению и анализу.

**Сознательное Я** — это центр нашего сознания, но это не есть осознаваемая нами часть личности (поле сознания). Ассаджиоли так подчеркивает эту разницу: «Существующее между ними различие в каком-то смысле напоминает различие между освещенной зоной экрана и проецируемыми на ней изображениями». Именно этот элемент личности Ассаджиоли называет [Эго](#).

**Высшее Я** — наша истинная сущность. Сознательное Я изменяется или исчезает при нарушении сознания (кома, обморок, наркоз, состояние гипноза и т. д.). **Высшее Я не изменяется и не исчезает.**

Поэтому Ассаджиоли называет его истинным Я и считает, что именно из него после глубокого сна, обморока или наркоза Я снова возвращается в «поле сознания», т. е. снова начинает осознаваться нами.

*Сам Ассаджиоли пишет: «В действительности нет двух Я, двух независимых и обособленных существ. Есть только Я, которое проявляется на разных уровнях сознательности и самопостижения».*

**Осознание персонального Я — условие психического здоровья, реализация трансперсонального Я — признак духовного совершенства.**

Наша психика не изолирована, она, по образному выражению Ферруччи, плавает в океане, который Карл Юнг назвал коллективным бессознательным. По мнению Юнга, **коллективное бессознательное** содержит в себе опыт всего человечества и передается из поколения в поколение. Ассаджиоли подчеркивает, что внешний овал его схемы «Структура личности», не случайно представляющий пунктирную линию, следует рассматривать не как «отделяющий», а только как «разграничительный» с коллективным бессознательным Юнга.

## Техника психосинтеза

**Основными задачами психосинтеза, по Ассаджиоли, являются:**

- постижение своего истинного (высшего) Я,

- достижение на основании этого внутренней гармонии,
- налаживание адекватных отношений с внешним миром, в том числе и с окружающими людьми.

**В психосинтезе применяют два основных метода:**

- 1) метод разотождествления,
- 2) работу над субличностями.

Оба метода базируются на психологическом принципе, который Ассаджиоли сформулировал следующим образом: **«Над нами властвует все то, с чем мы себя отождествляем. Мы можем властвовать над тем и контролировать все то, с чем мы себя разотождествили»**.

### Разотождествление

Человеку, в отличие от животного, присуще **самосознание**. Самосознание, в свою очередь, сопровождается процессом отождествления себя с наиболее актуальными элементами личности, чувствами, желаниями.

- Одни отождествляют себя преимущественно со своим телом (спортсмен, манекенщица),
- другие — с интеллектом (ученый, «премудрый пескарь»),
- третьи — с чувствами (влюбленный юноша).

**Такое одностороннее отождествление себя с одной из частей своей личности прежде всего затрудняет познание «себя для себя».** Более того, длительное отождествление себя с отдельными элементами личности нередко ведет к трагедии: «страдающий спортсмен», «блекнущая актриса», «ушедший в отставку политик» и т. п.

**Эти отождествления могут быть стойкими, но могут носить и временный характер.**

Каждый из нас временами говорит (или думает): я раздражен; у меня все валится из рук; у меня ничего не получается. Мы можем сдаться этим чувствам или отождествиться с ними и надолго впасть в гнев или депрессию, а можем и отграничить эти чувства от своего сознательного Я осознать их, постараться увидеть их причину и нежелательные последствия.

Иногда этого бывает достаточно, чтобы выдержать наступление «темных» сил.

**Смысл разотождествления, учит Ассаджиоли, заключается в том, чтобы отделить выделенные комплексы и «мыслеобразы» от нашего сознательного Я, разложить их на элементы и постараться контролировать их и управлять ими.** «Иными словами, — пишет Ассаджиоли, — нам следует наблюдать их холодно и бесстрастно — так, как если бы они были просто внешними природными явлениями. Необходимо установить между собой и ними «психологическую дистанцию» и, удерживая эти комплексы и мыслеобразы, так сказать, на расстоянии вытянутой руки, спокойно изучать их происхождение, их природу и их глупость».

Это не означает, что энергию этих негативных чувств и желаний нужно обязательно сдерживать и подавлять. Эту энергию нельзя пускать и на самотек. **Нужно научиться контролировать ее и управлять ею, направляя в конструктивное русло, но это возможно только при отграничении и постижении стержня своей личности, своего истинного Я.**

### Работа над субличностями

По образному выражению П. Ферруччи, **субличности — это «психологические сателлиты, существующие как множество жизней внутри всецелой личности».** Каждая [личность](#), с одной стороны, целостна и уникальна, с другой — многослойна и разнолика.

В каждом из нас уживается множество «типажей», часто противоположных друг другу.

Еще К. Юнг, говоря о структуре личности, выделил «тень», противопоставляя ее нашему осознаваемому Я.

**Число субличностей бесконечно. Они изменчивы. Чем их больше, тем человек внутренне богаче, но и менее целеустремлен.** Вообще можно быть целеустремленным и при большом богатстве субличностей, но для этого нужно, чтобы они находились в определенном согласии, в гармонии.

**Нельзя говорить о хороших или плохих субличностях, так как все они выражают лишь многогранность нашей целостной личности.** Но иногда одна (или несколько) из субличностей доминирует и начинает контролировать наши чувства и поведение.

**В первую очередь важно распознать свои основные субличности (обычно их две-три).** Уже одно это дает вам возможность составить более четкое представление о вашей внутренней жизни. Когда вы распознаете субличность, то обретаете возможность как бы отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны.

Этот процесс в психосинтезе называется дисидентификацией.

Человек более склонен к идентификации; дисидентификация — обратный процесс. **Постижение своего истинного Я - выявление или создание объединяющего центра Я.**

Сущность постижения истинного Я заключается в расширении узкого поля личного сознания в основном за счет высшего бессознательного, объединения низшего Я с высшим Я. Все, казалось бы, просто: нужно познать свою истинную сущность, свое «ядро», но, как справедливо подчеркивает Ассаджиоли, «за этими легко произносимыми словами скрывается сложнейшее предприятие».

В этом контексте интересна мысль П. Ферруччи:

*«В психосинтезе Я не является ни пассивным зрителем, ни актером. Оно — скорее продюсер, ставящий шоу, отвечающий за качество, своевременность и чуткое руководство».*

**Для знакомства с методами психосинтеза вы можете сделать следующее упражнение.**

### **«Кто я?»**

Это упражнение способствует выявлению нашего истинного Я, которое проявляется вовне не только положительными, но и отрицательными сторонами. Можно выполнить его дома.

**Выполняя упражнение, придерживайтесь следующего порядка.**

1. Выберите тихое место, возьмите свою рабочую тетрадь, поставьте дату и напишите вопрос: «Кто я»? Ниже напишите ответ на этот вопрос. Постарайтесь, чтобы ответ был предельно открытым и честным. Можно задать этот вопрос несколько раз и несколько раз ответить на него.
2. Сядьте, закройте глаза, расслабьтесь. Мысленно задайте себе вопрос «Кто я?» и попытайтесь уловить на него ответ в форме образа. Беспристрастно изучите возникший образ, откройте глаза и опишите его.
3. Через минуту снова закройте глаза и снова задайте себе тот же вопрос. Теперь позвольте ответу выразиться в движениях, в танце или пении. Доверьтесь мудрости своего тела. Возможно, вы выразите в движениях какой-то конкретный образ.
4. После поделитесь своим опытом с кем-то, кому доверяете, или опишите свои ощущения в тетради.

**В зависимости от области и цели применения психосинтез может быть:**

- методом самопознания и саморазвития личности;
- методом лечения (в основном пограничных нервно-психических расстройств и психосоматических заболеваний);
- методом воспитания.

**В заключении хотелось бы разобрать одну интересную мысль, которую Ассаджиоли высказал почти 30 лет тому назад, но которая актуальна и в наши дни.**

Мысль эта заключается в том, что индивидуальный психосинтез является частным случаем всеобщего межперсонального синтеза. **Человек не живет в вакууме. Каждый индивидуум тесно связан с другими индивидуумами, поэтому человека следует рассматривать как элемент человеческой группы.**

Малые группы (семья) являются элементами больших групп (общественный класс, нация). Большие группы могут быть объединены в государства, а государства являются элементами человечества в целом.

Между людьми внутри группы и между группами (малыми и большими) постоянно возникают конфликты, по своему механизму удивительно схожие с теми, которые присущи каждому отдельному индивидууму. Поэтому разрешать их (межперсональный психосинтез) можно по тому же плану и примерно теми же методами, с помощью которых осуществляется индивидуальный психосинтез. **От анализа конфликтов, дисгармонии — к синтезу гармонии вокруг истинного и независимого «центра».**

Первоначально **Р. Ассаджиоли рассматривал два уровня психосинтеза.**

Он выделял этап формирования полноценной личности (личностный психосинтез) и далее этап духовного совершенствования (духовный психосинтез). К области духовного психосинтеза он относил множество феноменов и психических состояний, с которыми встречается тот, кто окунается в глубины своего бессознательного.

**В настоящее время многие последователи этого направления склонны принимать трехуровневую модель, предложенную Т. Йомансом.** Он делит процесс психосинтеза не на два, а на три этапа:

- личностный,
- трансперсональный,
- духовный.

**Этап формирования личности** соответствует этапу, выделяемому Р. Ассаджиоли. В этот период происходит работа по интеграции личности вокруг "личного Я". Задача этой стадии в том, чтобы структурировать и (или) согласовать все аспекты личности, дать ей возможность новым здоровым, эффективным способом справляться с окружающей действительностью.

Эта работа должна предварять переход к другим этапам. Преждевременное открытие энергиям трансперсонального может привести, напротив, к углублению расстройств личности, разрастанию Эго, регрессивному поведению.

**Трансперсональная работа** имеет отношение к расширению сознания за пределы обычных границ в любую другую область (в личное или коллективное бессознательное). Эта работа предполагает подробное исследование различных уровней психики, соответствующих, например, различным области овальной диаграммы Р. Ассаджиоли, или работу с "воспоминаниями о своем рождении". Сюда же может относиться работа с тем, что К. Юнг назвал "тенью" или Анима и Анимус и их интеграцией. Это также может бы "переживание прошлых жизней", проявление экстрасенсорных способностей, парапсихические явления и т.д.

Таким образом, трансперсональное - это та область, которая дает возможность в буквальном смысле глубже и полнее познать себя, увидеть и прочувствовать, а иногда и услышать те стороны и энергии, которые до сих пор были недоступны сознанию и включить их в более полное ощущение своего "личного Я".

**Духовный уровень** по сравнению с трансперсональным, внимание которого направлено на содержание бессознательного, обращается непосредственно к энергиям синтеза, к воле "Духовного Я". Здесь ставится задача приведения личной воли в соответствие с волей "Духовного Я", т.е. фактического растворения в Высшей воле.

В отличие от трансперсонального уровня, переживания на этапе духовного психосинтеза не имеют содержания. Если психика имеет содержание, личность обладает динамической структурой, то "Духовное Я" - есть чистое бытие, пронизывающее их. Это энергия, наполняющая всю жизненную систему, это чувство полной гармонии, полная удовлетворенность существующим положением вещей, ощущение внутренней силы и уверенности. При этом уже нет необходимости познавать какие-либо области сознания, осмысливать их. Все ясно и присутствует знание без осмысления.

**Работа с "Духовным Я" имеет свои уровни и проблемы.** Здесь не предлагается расширение сознания для получения новых знаний. Если предположить, что "Духовное Я" есть условие существования психики, а психика - условие существования личности, то ясно, что чем прозрачнее "призмы" психики и личности, тем больше света от "Духовного Я" будет достигать внешнего мира.



Таким образом, работа на личностном и трансперсональном уровнях сводится к тому, чтобы связать и настроить внутренние системы "призм". Духовное Я" становится во главу работы психосинтеза, оно становится как условием, так и результатом работы на других уровнях.

Именно "Духовное Я" включает в себе сознание Бога, потенциальную возможность постичь Его. **Человек, которому удается достичь полной "настройки" живет в Абсолютном Мире, где понятия "внутренний Мир" и "внешний Мир" идентичны и граница между ними исчезает и, следовательно, отсутствуют противоречия.** Живя в Абсолютном Мире он обретает абсолютные мысли и чувства, совершает абсолютные действия. Именно поэтому каждое слово, действие и даже мысль такого человека содержат в себе огромную трансформирующую силу. опубликовано [econet.ru](http://econet.ru)