

Часть 1. ПРИНЦИПЫ

ВВЕДЕНИЕ

Для того чтобы определить место психосинтеза в контексте современной психиатрии и психологии — особенно с учетом новых тенденций, — будет уместно сравнить его с экзистенциальной психотерапией.

Мне хорошо известны трудности и ограничения, сопряженные с подобным сравнением. Как утверждает ван Каам (16), «экзистенциализм — это собираательное название для сильно отличающихся друг от друга направлений мысли, сходство которых ограничивается лишь несколькими общими характеристиками». Но эти трудности будут в значительной мере преодолены, если не принимать во внимание философские и теоретические аспекты экзистенциализма, т.е. вопросы, по которым мнения представителей этого течения в наибольшей степени расходятся, а рассматривать только те, которые связаны с психотерапией.

При всем том эта работа не претендует на то, чтобы быть исчерпывающей: она является лишь введением в тему. Хочется также добавить, что она позволяет выявить сходства и различия между психосинтезом и другими неэкзистенциальными методами психотерапии. Давайте прежде рассмотрим сходства.

Сходства

В основном они сводятся к тем, которые так четко выделяет Маслоу (12)¹ в своей работе «Замечания об экзистенциализме и психологии».

1. Фундаментальное сходство — или, скорее, идентичность подходов — заключается в методологии, а именно в методе, который можно определить, как «начать изнутри», т.е. с «Я» индивида, с его *присутствия*. Это означает приданье центрального значения понятию и опыту идентификации «себя» как личности, что характерно также для Маслоу и ряда других американских психологов и психотерапевтов, таких, как Оллпорт (1), Гольдштейн (9), Фромм (8), Мустакас (13), Эриксон (6) и др.
2. Факт, заключающийся в том, что каждый индивид постоянно развивается, *растет*, последовательно актуализируя свои многочисленные скрытые способности.

¹ Об отношении Маслоу к экзистенциальному направлению в психологии см.: Маслоу А. Экзистенциальная психология — что она может нам дать? // Теория и практика экзистенциальной психологии. М.: ИОИ, 2014. — Прим. ред.

3. Центральное значение, придаваемое смыслу, особенно тому смыслу, который каждый человек приписывает жизни или ищет в ней.
4. Признание важности ценностей, особенно этических, эстетических, духовных, религиозных, что подчеркивалось Франклом (7).
5. Тот факт, что индивид постоянно сталкивается с проблемой *выбора и принятия решения* и, следовательно, с *ответственностью*, которую эти два фактора на него налагают.
6. Необходимость достигнуть ясного осознания *мотивации*, которая предопределяет выборы и решения.
7. Признание глубины и серьезности человеческой жизни, в которой немалое место занимают тревога и страдания.
8. Акцент на *будущем* и подчеркивание его динамической роли в настоящем.
9. Признание уникальности каждого индивида, «идеографическая психология», по Оллпорту (1), и, следовательно, необходимость того, что я называю «дифференцированным психосинтезом», который требует различных комбинаций разнообразных техник терапии и разработки нового отдельного *метода* для каждого пациента.

Различия

Первым делом я хотел бы заметить, что эти различия относительны, не фундаментальны и фактически «неконтрастны». В основном они заключаются в разной расстановке акцентов и наличии факторов, аспектов или техник, которые в других психотерапевтических направлениях не принимаются во внимание совсем или принимаются во внимание недостаточно.

Нужно также указать на то, что различия проявляются в разной степени для разных представителей экзистенциальной терапии. Я не могу сейчас привести их здесь, но хорошо информированные читатели смогут без труда распознать их.

1. Наибольшее отличие психосинтеза от других направлений терапии заключается, наверное, в придании центрального значения *воле* как существенной функции «Я» и необходимому источнику, или «началу» всех выборов и решений. Поэтому психосинтез включает в себя подробный анализ разных волевых стадий — таких, как *обдумывание, мотивация, принятие решения, его подтверждение, настаивание на нем, его выполнение*, и приносит много пользы, развивая, укрепляя и направляя волю при помощи разнообразных техник.

2. Второе отличие касается природы «Я» и поиска самоидентичности. Как мне кажется, непосредственное переживание «Я», переживание чистого самосознания, независимого ни от какого содержания поля сознания или ситуации, в которой индивид может находиться, — это истинное, «феноменологическое» переживание, внутренняя реальность, которая может быть эмпирически проверена и произвольно вызвана с помощью определенных техник. Исследование двух аспектов природы и места «Я» содержится в главах 1 и 2: «Динамическая психология и психосинтез» и «Самореализация и психические нарушения».
3. Еще одно отличие заключается в признании того положительного, творческого, радостного опыта, который человек может переживать и нередко переживает одновременно с болезненным и трагическим. Сюда относятся самореализация, выполнение, достижение, вдохновение, мир и радость — все то, что Маслоу удачно назвал «вершинными переживаниями». Это феноменологический жизненный опыт. В психосинтезе подобные переживания активно «создаются» при помощи соответствующих методов.
4. Переживание одиночества не рассматривается в психосинтезе как основное или существенное. Это лишь стадия, временное субъективное состояние. Оно может чередоваться и, в конце концов, смениться подлинным переживанием межличностного и межиндивидуального общения, взаимоотношений, взаимодействия; сотрудничеством между индивидами и группами и даже их гармоничным «слиянием» в единое целое через интуицию, эмпатию, понимание и идентификацию. Это огромное пространство психосинтеза, переходящего от уровня межличностных отношений мужчины и женщины к уровню гармоничного объединения индивидов в единое «человечество». Его можно описать и иными словами [что и было сделано в других работах: Сорокин (14), Льюис (11) и Фромм (8)], относящимися к реальности и функции любви в ее различных аспектах, особенно в таких, как агапэ, альтруистическая любовь, милосердие, братство, общность, участие.
5. Осознанное использование большого числа *техник* с целью:
 - а) трансформации, сублимации и направления психологической энергии в нужное русло;
 - б) укрепления слабых или недостаточно развитых функций;
 - в) активации сверхсознательной энергии и актуализации скрытых возможностей.

6. Сознательная и планируемая реконструкция, или воссоздание личности через сотрудничество и взаимодействие пациента и терапевта. Уровень и характер такого сотрудничества различны на разных этапах развития терапевтического процесса; это сотрудничество можно представить в виде трех отдельных стадий, хотя они и неотделимы друг от друга и часто взаимно перекрываются. Сначала терапевт играет более активную роль. Затем его влияние становится более «катализитическим»: он представляет некую модель или символ, который в некотором смысле интровертируется пациентом. На последней стадии личность терапевта отходит на второй план, уступая место «Я» пациента, с которым он устанавливает «диалог» и углубляет свою идентификацию с ним (никогда не доводя ее до предела).

Я хотел бы подчеркнуть тот факт, что элементы и функции, происходящие из сверхсознательного, такие, как эстетические, этические, религиозные переживания, интуиция, вдохновение, мистические состояния сознания, являются *настоящими, реальными* в практическом смысле (*wirklich*, если употребить соответствующее немецкое слово), потому что они оказывают *действие* (*wirkend — действующие*), производя изменения как во внешнем, так и во внутреннем мире. Поэтому они доступны для наблюдения и экспериментального изучения с применением научных методов, выбранных с учетом их природы, и, кроме того, на них можно воздействовать и их можно использовать при помощи психоспиритуалистических техник.

Здесь может возникнуть вопрос о связи этой концепции человека с религией и метафизикой. Ответ на него в следующем: психосинтез ни в коем случае не претендует на «присвоение» себе тех областей, которые принадлежат религии и философии. Это научная концепция, не имеющая отношения к религиозным и философским доктрина姆 за исключением материалистических, которые отрицают существование духовной реальности. У психосинтеза нет цели найти метафизическое или теологическое объяснение великой Тайны — он лишь подводит к двери, но там и останавливается.

Совокупность техник, используемых в психосинтезе, охватывает различные этапы психосинтетического лечения. Отправной точкой лечения является подтверждение *的独特性* *экзистенциальной ситуации каждого пациента*, его *проблем* и путей их разрешения. Как правило, оно включает психоаналитическую стадию. Затем следует активизация скрытых и развитие слабо проявляющихся сторон лич-

ности и функций с помощью подходящих техник. После или во время этого должна быть поставлена цель достижения гармонии и интеграции всех качеств и функций индивида в единое целое — в этом и заключается главное назначение психосинтеза. Достижение подобной гармонии и единства требует полной вовлеченности и проявления всех высвобожденных и активизированных импульсов и всей энергии личности. В свою очередь, это вызывает многочисленные проблемы и ставит перед психосинтезом множество задач в области межличностных отношений и социальной интеграции (психосинтез мужчины и женщины, психосинтез индивида с различными группами, психосинтез межгрупповой, межнациональный, всего человечества).

В реальной практике все эти этапы не встречаются по отдельности или последовательно, но возникают параллельно. К примеру, начав рассматривать центральную экзистенциальную проблему, можно нередко обнаружить, что она включает в себя этические или религиозные конфликты и разрешать их нужно все одновременно. В противоположность этому аналитическую работу можно проводить с интервалами: ее необходимо выполнять всякий раз, когда возникает препятствие или сопротивление.

Психосинтетическое лечение характеризуется *систематическим* использованием всех подходящих активных психологических техник. Я подчеркиваю слово «*систематическое*», которое означает использование согласно определенному плану лечения, предполагающему сформулированные цели. Поэтому это не эклектизм, как могло бы показаться на первый взгляд. Мне бы хотелось упомянуть здесь некоторые техники, которые, как мне кажется, имеют первостепенное значение (более подробно я остановлюсь на них позднее (см. часть 2)). Основная техника, которая способствует и даже обуславливает использование всех остальных, связана с пробуждением и развитием воли.

Как ни странно, воля не считается основной и центральной функцией этого. Часто ее расценивают как неэффективное средство противостояния различным влечениям и силе воображения или рассматривают в качестве пути к самовозвеличиванию (воля к власти). Но последнее является извращенным пониманием воли, а тщетность усилий объясняется лишь неправомерным и неумным ее применением. Воля становится неэффективной только тогда, когда ее пытаются направить вопреки воображению или другим психическим функциям. На-

против, умелое и успешное использование воли заключается в *регулировании и направлении* других функций к обдуманно выбранной цели.

Воля — это не просто «сила воли» в ее обычном понимании. Воля включает в себя пять фаз или стадий, каждая из которых необходима для ее полного и эффективного выражения.

1. Мотивация — Цель — Обдумывание; 2. Принятие решения; 3. Его утверждение — Команда; 4. Планирование; 5. Выполнение запланированного.

Каждый из этих аспектов может быть развит и использован с помощью соответствующих техник.

Еще один важный психологический метод — превращение и сублимация биологической энергии, особенно сексуальных и агрессивных влечений. Современная психология (и в особенности психоанализ) выявила (причем уже не впервые) ту трансформацию, через которую может пройти и нередко спонтанно проходит эта энергия. Для того чтобы установить законы, предопределяющие эти изменения и техники, с помощью которых можно сделать эти процессы управляемыми, существует научная «психодинамика». Она предлагает средства, с помощью которых можно «скомпенсировать» бессмысленное расходование огромного количества сексуальной, эмоциональной и агрессивной энергии, которое стало обыденным в наше время, и направить эти же силы на созидательную деятельность. Не будет преувеличением указать на параллели между подобным использованием энергии и «задействованием» игнорировавшейся в прежние времена энергии электричества.

К другой и в некотором смысле противоположной группе процедур относятся те, которые нацелены на пробуждение, высвобождение и применение потенциальной сверхсознательной духовной энергии, оказывающей на личность преобразующее и восстанавливающее действие. Ее высвобождение можно сравнить с высвобождением внутренней энергии атома.

Я хотел бы также заметить, что, хотя психосинтез в основном развивался и применялся в психотерапии, его методы и принципы можно использовать и в других областях: прежде всего, в области психологической гигиены, или психического здоровья, для предотвращения неврозов и других психических заболеваний. Далее, в области образования, где многим техникам можно было бы найти широкое применение. Особенно полезны они были бы при обучении одаренных и сверходаренных детей, поскольку у таких детей спонтанно пробуждаются

сверхсознательные функции и их деятельность должна находиться под разумным контролем и в согласии с остальными функциями. Еще одной обширной областью применения являются межличностные и межгрупповые отношения, которые явно нуждаются в привнесении в них упорядоченности и гармонии.

И последнее, но не менее важное: индивид может применять психосинтез самостоятельно, помогая своему внутреннему росту и самоактуализации, которая должна быть главной целью для человека и которая подчас ощущается как настоящий внутренний призыв, как жизненно важная экзистенциальная необходимость. Такой самопсихосинтез следует практиковать (или хотя бы пытаться практиковать) каждому психотерапевту, социальному работнику и педагогу, включая сюда и родителей. Разумеется, огромную помощь может оказать здесь дидактический психосинтез, поэтому я убедительно рекомендую проводить дидактические тренинги, как это делается в психоанализе.

Это введение позволяет, хотя и очень приблизительно, составить представление о том, что может предложить психосинтез, однако я ни в коем случае не хотел бы создать у читателей впечатление, что это направление уже окончательно разработано. Напротив, я воспринимаю психосинтез как ребенка или, максимум, как подростка, которому еще предстоит долгое развитие и который обладает огромными и многообещающими возможностями для роста.

Я призываю всех психотерапевтов, психологов и педагогов принять активное участие в исследованиях, экспериментах и практической работе. Пусть нами будет двигать сознание необходимости нашей помощи человечеству в борьбе с одолевающими его недугами; это будет нашим достойным вкладом в создание новой цивилизации, единой и гармоничной, наполненной духом синтеза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Allport, G.: *Becoming*, New Haven, Yale University Press, 1955.
2. Angyal, A.: *Foundations of a Science of Personality*, Cambridge. Harvard University Press, 1941.
3. Assagioli, R.: *Dynamic Psychology and Psychosynthesis*. Monograph. New York. Psychosynthesis Research Foundation, 1958.
— *Self-Realization and Psychological Disturbances*. Monograph. New York, Psychosynthesis Research Foundation, 1961.
4. Baudoin, C: *Découverte de la Personne*, Paris, Presses Universitaires, 1940.
5. Caruso, I. A.: *Psychoanalyse und Synthese der Existenz*. Wien. Seelsorger Verlag. Herder 1952.
— *Bios, Psyche, Person*, Freiburg, K. After, 1957.
6. Erikson, Erik H.: *Childhood and Society*, New York, Norton, 1950.

ПСИХОСИНТЕЗ. ПРИНЦИПЫ И ТЕХНИКИ

7. Frankl, V. E.: Theorie und Therapie der Neurosen; Einfuehrung in Logotherapie und Existenzanalise, Wien, Urban & Schwarzenberg, 1956.
— Arztliche Seelsorge, Wien, Deuticke, 1952.
- The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy, New York: Knopf. 1955.
8. Fromm, E.: The Sane Society, New York, Rinehart, 1956.
9. Goldstein, K.: The Organism, New York, American Book Co., 1939.
10. Herzog-Durk.: Mensch sein als Wagnis, Stuttgart, Klett, 1961.
11. Lewis, C. S.: The Four Loves, New York, Harcourt Brace, 1960.
12. Maslow, A.H.: Cognition of Being in the Peak Experiences. Monograph. Waltham, Mass., Dept. of Psychology, Brandeis University, 1956.
- Remarks on Existentialism and Psychology, (Lecture delivered at the American Psychological Association, Cincinnati, 1959). Mimeographed, from Psychosynthesis Research Foundation, New York.
13. Moustakas, C: (Editor), The Self: Explorations in Personal Growth, New York, Harper. 1956.
14. Sorokin, P.A., et al.: Forms and Techniques of Altruistic and Spiritual Growth, Boston, Beacon Press, 1954.
— The Ways and Power of Love, Boston, Beacon Press, 1954.
15. Tournier, P.: Medecine de la Personne, Neuchatel, Delachoux & Niestle, 1941.
16. Van Kaam, A.: The Third Force in European Psychology; Its Expression in a Theory of Psychotherapy. Monograph. New York, Psychosynthesis Research Foundation, 1960.
17. von Gebtsattel, E.V.: Gedanken zu einer anthropologischen Psychotherapie, in Frankl-von Gebtsattel-Schultz Hbd. Neurosenlehre in Psychotherapie, Bd. III, S.435-588, Munchen, Urban Schwarzenberg, 1959.
18. Vetter, A.: Natur und Person. Stuttgart. Klett, 1950.

ГЛАВА 1. ДИНАМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОСИНТЕЗ

Начну с семантических замечаний и небольшого исторического экскурса. Слово «психосинтез» и выражения типа «ментальный синтез» и др. и прежде использовались некоторыми психологами и психиатрами. Если рассмотреть только сферу психотерапии, то первым стоит Жане (34), который говорит о «synthese mentale», затем Беццола (10), Нотра (53), Бьерр (11), де Жон (17), Трюб (74); Фрейд говорит о синтезирующей функции этого. Но они использовали это слово только в значении «исцеления функциональной диссоциации», т.е. восстановления того состояния, которое было у человека до «раскола» в его сознании или до диссоциации, произошедших вследствие травматического опыта или конфликта.

Другие, такие, как Юнг (35), который упоминает синтез в контексте «трансцендентальной функции», Мэдер (43), Карузо (15), Стокер (69) и В. Кречмер-мл. (38), использовали слова «синтез», «психосинтез», «синтез экзистенции», «синтетическая психотерапия» в более широком и глубоком смысле — как развитие единой и гармоничной личности, включая и сознательную, и бессознательную ее части. Недавно слово «психосинтез» стал также употреблять Лепп (40).

Та концепция психосинтеза, которую развиваю я, является более понятной и в то же время более определенной и техничной, поскольку включает в себя предшествующий материал.

Если рассмотреть наиболее заметные черты современной цивилизации, то в первую очередь поражает ее безудержная экстраверсия, ее желание познать и подчинить себе силы природы для удовлетворения своих растущих потребностей. Это поистине доминирующая тенденция нашего столетия, однако далеко не единственная, как показывают более тщательные исследования. Как известно, в течение последних семидесяти лет ряд исследователей занимается изучением феноменов и тайн человеческой психики. Сначала таких исследователей было немногого, но постепенно их число увеличилось. Наиболее важные результаты были получены не академическими, а независимыми психологами. Почти все они были клиницистами, действовавшими во имя помощи своим пациентам. Им очень помогло то, что многие психологические феномены проявляются особенно отчетливо в состоянии болезни.

Первым ученым, привнесшим значительный вклад в эту область, был Пьер Жане (34). Начав с феномена «психологического автоматизма», он пришел к выводу, что многие процессы в психике происходят независимо от сознания пациента и что существуют даже настоящие «вторичные личности», «живущие», как бы «спрятавшись» за обычную «будничную» личность человека или все время меняющиеся с ней местами.

Вскоре после Жане венский врач Зигмунд Фрейд начал изучение бессознательных психических процессов. Для него отправной точкой послужил метод катарсиса, разработанный Брейером, который заключается в пробуждении в сознании пациента забытого травматического опыта, вызвавшего симптомы, и в высвобождении сильных эмоций, с ним связанных. Брейер использовал для этих целей гипноз, но Фрейд скоро обнаружил, что такой же результат может быть достигнут при помощи свободных ассоциаций и толкования сновидений. Два этих метода стали основными в психоанализе.

Фрейд показал, что различные физические симптомы и психические нарушения объясняются инстинктами, влечениями и фантазиями, содержащимися в бессознательном, которыедерживаются там благодаря сопротивлению и разнообразным защитным механизмам. Он также обнаружил, что многие явления нашей повседневной жизни, такие, как сны, фантазии, иллюзии, ошибки и промахи в поведении и даже некоторые произведения искусства и литературы, обусловлены действием тех же психологических механизмов, что и в случае болезненных симптомов. Например, смешное забывание хорошо известных слов или вещей объясняется, по Фрейду, некой связью, существующей между забытым словом или фактом и каким-то болезненным событием. В качестве иллюстрации он приводит забавный случай: однажды он не смог вспомнить название известного курорта на итальянской Ривьере, а именно Нерви. «В самом деле, — пишет он, — нервы (по-итальянски — *nervi*) доставляют мне немало хлопот».

На основе этого Фрейд построил много концепций генетических процессов и структуру человеческой личности — вкратце их изложить невозможно, в том числе и потому, что они претерпели значительные изменения со времен Фрейда.

Если мы обратимся теперь к более широкой области, которая объединяет специальные отрасли медицины и психологии, а также различные независимые культурные течения, то обнаружим, что все они

внесли важный и ценный вклад в дело познания и совершенствования природы человека. В их число входят:

1. *Психосоматическая медицина*, которая интенсивно развивалась в последние годы и позволила доказать существование сильного влияния психологических факторов на самые разные заболевания, в том числе и органического характера.
2. *Психология религии*, которая изучает различные проявления религиозного сознания и мистических состояний. В этой области работает множество исследователей; одним из первых можно упомянуть Уильяма Джеймса (33) с его классическим трудом «Многообразие религиозного опыта», а также Андерхилла (75), Хейлера (30), Уинслоу Холла (26) и пр. В последнее время появился ряд книг, в которых обсуждается связь между психологией и религией.
3. *Изучение сверхсознательного* (и таких его проявлений, как интуиция и озарение); гениальности, творческой деятельности; изучение одаренных детей. Здесь мы находим исследование «космического сознания», выполненное Баком (13), работы Успенского (55), У. Холла (26), Урбана (76), Маслоу (45), Термена и других.
4. *Восточная психология* (особенно индийская), как древняя, так и современная. Ее ценные достижения начинают объединяться с достижениями психологии западной (64).
5. «*Творческое осознание*» — направление, подчеркивающее творческую силу духовного осознания. Его главным приверженцем является Герман Кейзерлинг (36).
7. *Холистический (целостный) подход и психология личности*. Впервые эта идея была выдвинута Смутсом (65) в его книге «Холизм и эволюция», а затем разрабатывалась многими психологами и психиатрами, такими, как Оллпорт (4), Ангъял (5), Гольдштейн (24), Маслоу (45), Мерфи (51), Перлз, Хефферлайн и Гудмэн (56) и Прогофф (Progoff, 57). Взгляды вышеперечисленных авторов были обобщены Холлом (25).
8. *Межличностная и социальная психология и психиатрия, а также антропологические исследования человека*. Это широкое направление включает в себя различные независимые течения. Здесь мы находим Салливана (70) с его «Межличностной теорией психиатрии», Левина (41), затем исследователей групповой динамики из Мичиганского университета (14), исследователей человеческих взаимоотношений из Гарварда (61), работы Сорокина (61) об альтруистической любви и т.д.; в Европе Барук (7) и Хаузер (29)

делают акцент на социальном и моральном аспекте психиатрии. Антропологический подход представлен среди прочих Маргарет Мид (48).

9. «*Активные методы*» для лечения и развития личности. Здесь раньше других возникли гипнотизм, внушение и самовнушение, описанные и применяющиеся в рамках двух «нансийских школ» (Льебо, Бернхейм, Куэ, и с более выраженным строгим научным подходом — Бодуэн (8)); затем идет аутогенный тренинг Шульца (62), «reve eveille» (сон наяву) Дезуаля, рациональный подход Эллиса и Харпера (18), медитативный метод Хаппиха (27), психодрама Морено (49) и другие формы групповой психотерапии, например методы Баха (6) и Берна (9). Кроме того, существует множество методов развития отдельных психических функций — памяти, мышления, воображения, воли².

Такое огромное количество исследований предоставляет достаточно материала, чтобы предпринять попытку координации и синтеза. Если мы соберем достоверные факты, статьи и интерпретации и не будем обращать внимания на преувеличения и излишнее теоретизирование, к которому склонны различные школы, то мы сможем прийти к многомерной³ концепции человеческой личности, которая хотя и не претендует на совершенство или завершенность, но все же, как нам кажется, является более полной и приближенной к реальности, чем предыдущие.

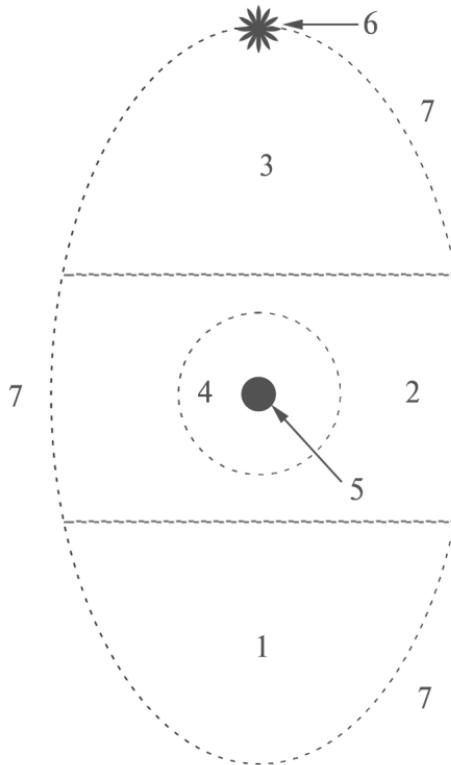
В качестве иллюстрации к концепции «структуры» человеческой личности воспользуемся следующей диаграммой. Это, разумеется, лишь схематичный, крайне упрощенный графический «образ», который может дать нам лишь структурное, статичное, едва ли не «анатомическое» представление о строении нашего внутреннего мира, тогда как наибольшую важность имеет именно его динамический аспект. Но здесь, как и в любой науке, шаги должны быть последовательными, а уточнения — постепенными. Имея дело с такой пластичной и неуловимой реальностью, как наша психическая жизнь, важно не упустить из виду главные ее направления и фундаментальные различия между ними, иначе многочисленные детали заслонят от нас целост-

² Этот перечень носит ознакомительный характер, и список исследователей далеко не полон. Автор приносит извинения тем, кого он не назвал. Единственное назначение данного обзора — показать, сколь многообразны и не схожи пути, раскрывающие тайны человека. Все их в этом кратком обзоре перечислить невозможно.

³ Этот удачный термин использовали Р. Манро (50) и Г. Мэрфи (51).

ную картину и помешают осознать важность, назначение и ценность ее отдельных частей.

С учетом всех оговорок и ограничений картина выглядит следующим образом:



1. Низшее бессознательное 2. Среднее бессознательное 3. Высшее бессознательное, или сверхсознательное 4. Поле сознания 5. Сознательное «Я», или Эго 6. Высшее «Я» 7. Коллективное бессознательное

1. НИЗШЕЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

В него входят:

- простейшие формы психической деятельности, управляющие жизнью тела; разумная координация телесных функций;
- базовые влечения и примитивные побуждения;
- многочисленные комплексы, связанные с сильными эмоциями;
- кошмарные сны и фантазии;
- низшие, неконтролируемые парапсихические процессы;

- е) различные патологические проявления, такие, как фобии, навязчивые идеи, мании.

2. СРЕДНЕЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Оно состоит из психических элементов, похожих на составляющие нашего бодрствующего сознания и являющихся легкодоступными для него. В этой внутренней области накапливается наш опыт, здесь зарождаются и протекают развитие и психическое созревание нашего ума и воображения, прежде чем они «появляются на свет» в «сознательном» обличье.

3. ВЫСШЕЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ, ИЛИ СВЕРХСОЗНАТЕЛЬНОЕ

Из этой области к нам приходят интуитивные прозрения и вдохновение — художественное, философское или научное, — этические «императивы», стремление к человечным и героическим поступкам. Это источник высших чувств, таких, как альтруистическая любовь; источник гениальности, созерцательности, просветления, экстаза. Это царство скрытых высших психических функций и духовной энергии.

4. ПОЛЕ СОЗНАНИЯ

Этот не всегда точный, но понятный и удобный для практического применения термин используется для обозначения той части нашей личности, которую мы непосредственно осознаем, т.е. непрерывный поток чувств, образов, мыслей, ощущений, желаний и импульсов, который мы можем отслеживать, анализировать и оценивать.

5. СОЗНАТЕЛЬНОЕ «Я»

«Я», которое представляет собой средоточие чистого самосознания, нередко путают с только что описанной сознательной частью нашей личности; в действительности они совершенно различны. В этом можно убедиться путем пристального самонаблюдения. Изменчивые *содержания* нашего сознания (ощущения, мысли, чувства и др.) — это одно, в то время как «Я», *центр* нашего сознания, — это другое. В некотором смысле разница между ними похожа на разницу между освещенной частью экрана и проецируемыми на нее изображениями.

Но ни «человек с улицы», ни даже высокообразованные люди не отдают себе отчета в этой разнице; они пассивно плывут в потоке сознания, отождествляя себя с его меняющимися содержаниями.

6. Высшее «Я»

Сознательное «Я», вообще говоря, не всегда погружено в бесконечный поток психических содержаний сознания; оно, по-видимому, совсем исчезает, когда мы засыпаем, падаем в обморок, пребываем под действием анестезии, наркотиков или в состоянии гипноза. Когда же мы пробуждаемся, «Я» загадочным образом возникает снова, неизвестно, как и откуда, — факт, при ближайшем рассмотрении непостижимый и сбивающий с толку. Это заставляет нас предполагать, что повторяющееся «возвращение» сознательного «Я», или Эго, происходит потому, что за пределами этого «Я» или «над» ним расположен некий постоянный центр — «истинное» «Я»⁴.

Убедиться в действительности «Я» можно различными путями. Многие люди, достигавшие более или менее продолжительного осознания реальности «Я», приравнивали это переживание — по степени реальности восприятия — к переживанию исследователя, вступившего в доселе неведомую область.

В философии Кант и Гербарт провели четкое разделение между эмпирическим эго и ноумenalным, реальным «Я». Это «Я» пребывает над потоком мыслей и не подвержено ни его влиянию, ни влиянию со стороны физических условий; личное же, сознательное «Я» нужно рассматривать, скорее, как его отражение, «проекцию» на поле личности. На настоящем этапе психологического исследования высшего, «Я» о нем нельзя сказать почти ничего определенного, однако важность этого синтезирующего «центра» является достаточным основанием для дальнейшего его изучения.

7. Коллективное бессознательное

Человеческие существа не оторваны друг от друга, это не «монады без окон», как считал Лейбниц. Иногда они могут испытывать субъективное чувство изолированности, одиночества, но экзистенциальные концепции, абсолютизирующие этот факт, не являются справедливыми ни в психологическом, ни в духовном плане.

Внешнюю линию овала на схеме следует понимать не как «разделяющую», а как «разграничивающую». Это аналог мембранны, ограничивающей клетку и обеспечивающей постоянный и активный обмен веществ между клеткой и организмом, частью которого она является.

⁴ Высшее «Я» ни в коем случае не следует путать с суперэго, по Фрейду, которое является не реальным «Я», а искусственным продуктом. Высшее «Я» отличается также от любых «феноменологических» концепций «Я», или эго.

Процессы «психического осмоса» между индивидом и окружающими людьми, а также между индивидом и общей психической средой протекают постоянно и непрерывно. Окружающую нас психическую среду Юнг назвал «коллективным бессознательным», но четкого определения этому термину не дал. В это понятие он включал разнообразные и даже противоположные по своей природе элементы, а именно: примитивные архаичные структуры и высшую, поступательно направленную деятельность сверхсознательного характера.

Схема поможет нам согласовать следующие факты, которые, на первый взгляд, противоречат друг другу и кажутся взаимоисключающими:

1. *Мнимая двойственность*, отдельное существование в нас двух «я». В самом деле, кажется, что их действительно два, потому что личное «Я» обычно не осознает другого «я» вплоть до отрицания самого его существования. Истинное же «Я» скрыто и не обнаруживает себя в нашем сознании.
2. *Действительное единство и уникальность «Я*. На самом деле нет двух «я», двух независимых и обособленных существ. «Я» одно, оно проявляется на разных уровнях осознанности и самопостижения. Рефлексия кажется существующей самостоятельно, но в действительности она не имеет собственной субстанциональности. Другими словами, это не новый свет, но проекция источника света.

Такая концепция структуры нашего внутреннего мира включает, согласует между собой и сводит воедино данные, полученные в ходе различных наблюдений и экспериментов. Она позволяет нам более широко и полно понять внутреннюю драму человека, конфликты и проблемы, с которыми сталкивается каждый из нас, а также указывает нам средства их разрешения и путь к освобождению.

В нашей повседневной жизни нас ограничивают и сковывают тысячи разных явлений, которые нередко нами самими и порождаются. Мы становимся жертвами иллюзий и фантомов, рабами неосознаваемых комплексов, мы бросаемся из стороны в сторону под воздействием внешних влияний, нас ослепляет и гипнотизирует обманчивая внешность вещей. Поэтому нет ничего удивительного в том факте, что человек, будучи в таком состоянии, часто испытывает чувство неудовлетворенности, неуверенности, что его настроения, мысли и действия переменчивы. Интуитивно чувствуя себя «единым целым», а между тем постоянно обнаруживая в себе внутренний «раскол», он приходит в замешательство и не может понять ни себя, ни других. Не удивительно, что, не зная и не понимая себя, человек не может руководить собой и

постоянно вращается в кругу собственных ошибок и слабостей; поэтому столь многим людям жизнь не удалась или была омрачена телесными и душевными болезнями, отравлена сомнениями, разочарованием и отчаянием. Не удивительно, что человек в своем слепом и страстном поиске свободы и удовлетворения иногда яростно восстает против порядка вещей, а иногда пытается приглушить внутреннюю боль, с головой окунувшись в жизнь, полную лихорадочной активности, постоянного волнения, бурных эмоций и безрассудных приключений.

Теперь давайте рассмотрим, возможно ли разрешить эту центральную проблему человеческой жизни и как это надо сделать, — как исцелить человечество от его основного недуга. Давайте посмотрим, как освободиться от этого рабства и достичь внутренней гармонии, истинной самореализации и правильных отношений с другими людьми. Добиться этого, разумеется, непросто, но успехи тех, кто использовал для достижения этой цели нужные и адекватные средства, убеждают нас в возможности решения этой задачи.

На пути к достижению данной цели можно выделить следующие стадии:

1. Глубокое познание своей личности.
2. Контроль над различными ее составляющими.
3. Реализация истинного «Я» — «раскрытие» или создание объединяющего «центра».
4. Психосинтез: формирование или реконструкция личности вокруг этого нового «центра».

Давайте проанализируем каждую из этих стадий.

1. Глубокое познание своей личности

Для того чтобы по-настоящему проникнуть в свою собственную сущность, недостаточно составить перечень элементов, формирующих наше сознание. Следует также предпринять тщательное исследование обширных бессознательных областей. Сначала мы должны бесстрашно спуститься в преисподнюю нашего низшего бессознательного, чтобы открыть природу темных сил, расставляющих нам ловушки и угрожающих нам, — этих «фантазий», унаследованных или детских представлений и образов, которые преследуют нас или тайно над нами властвуют, сковывающих нас страхов, конфликтов, поглощающих нашу энергию. Это можно сделать, используя методы психоанализа.

Подобное исследование может быть проведено самостоятельно, но задачу можно облегчить, если кто-то другой будет оказывать индивиду помощь. В любом случае исследование должно проводиться стро-

го научно, как можно более объективно и беспристрастно, без предвзятого теоретизирования и не позволяя нашим страхам, желаниям и эмоциональным влечениям — которые могут «сопротивляться» этому в завуалированной или бурной «форме» — удержать нас или увести в сторону от главного направления.

Как правило, на этом месте психоанализ и заканчивается, однако такое ограничение едва ли оправданно. Аналогичным образом должны быть исследованы и области среднего и высшего бессознательного. Тогда мы откроем в себе доселе неизвестные способности, поймем свое истинное призвание, свои высшие потенциальные возможности, которые ищут самовыражения и которые мы часто подавляем из-за того, что не понимаем их, из-за предубеждений и страхов. Мы также откроем для себя огромный источник постоянной психической энергии, скрытый в каждом из нас, — гибкую часть бессознательного, находящуюся в нашем распоряжении, наделяющую нас безграничной способностью учиться и творить.

2. Контроль за различными составляющими личности

«Прояснив» все составляющие элементы личности, мы должны установить над ними контроль. Самым эффективным методом достижения этого является разотождествление (деидентификация). Он основывается на фундаментальном психологическом принципе, который можно сформулировать следующим образом:

Над нами властвует все то, с чем мы себя идентифицируем. Мы можем контролировать все то, с чем мы себя не отождествляем.

В этом принципе — секрет нашего порабощения или нашей свободы. Каждый раз, когда мы отождествляем себя со слабостью, виной, страхом, любой другой своей эмоцией или влечением, мы ограничиваем и сковываем себя. Каждый раз, когда мы признаем свое уныние или раздражение, депрессия и гнев овладевают нами с еще большей силой. Мы признали эти ограничения и сами заковали себя в цепи. Если же в аналогичной ситуации мы скажем: «Меня пытаются захлестнуть волна уныния» или «Мною пытаются овладеть вспышка гнева», то положение изменится. Теперь наличествуют две противостоящие силы: с одной стороны — бдительное «Я» и с другой — уныние или гнев. И бдительное «Я» не допустит вторжения. Оно может объективно и критично «рассмотреть» импульсы гнева или уныния, проникнуть в их происхождение, «спрогнозировать» их нежелательные последствия и «понять» их необоснованность. Часто этого бывает достаточно, чтобы противостоять атаке подобных сил и выиграть битву.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
(e-Univers.ru)