##### Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

##### высшего образования

##### «Красноярский государственный медицинский университет

##### имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»

##### Министерства здравоохранения Российской Федерации

(ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России)

Клинической психологии и психотерапии с курсом ПО

**РЕФЕРАТ**

**БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕХНИКИ ПСИХОСИНТЕЗА**

Выполнила: ординатор 1-го года специальности Психотерапия

Минкевич Н.Р.

Преподаватель: КМН, Малюткина Е.П.

Красноярск, 2023

**Содержание**

|  |
| --- |
| Введение………………………………………………………………………………………..3 |
| Психосинтез. Принципы и техники …………………………………………………………3 |
| Схема личности….. ……………………………………………………………………………5 |
| Выявление или создание объединяющего центра…….…………………………………….13 |
| Психосинтез. Формирование или перестройка личности вокруг нового центр………………………………………………………….………………………………..14 |
| Список используемой литературы……………………………………………………………19 |

# Введение

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, который говорит о «synthese mentale», затем Беццола, Нотра , Бьерр, де Жон, Трю; Фрейд говорит о синтезирующей функции эго. 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, который упоминает синтез в контексте «трансцендентальной функции», Мэдер, Каруз, Стокер и В. Кречмер-мл., 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.

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 немного, 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.

**Психосинтез. Принципы и техники**

Первым ученым, привнесшим значительный вклад в эту область, был Пьер Жане. 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, которые удерживаются 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 (поитальянски — 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 с его классическим трудом «Многообразие религиозного опыта», а также Андерхилла, Хейлера, Уинслоу Холла 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, работы Успенского, У. Холла, Урбана, Маслоу, Термена и других.

*4. Восточная психология* (особенно индийская), как древняя, так и современная. Ее ценные достижения начинают объединяться с достижениями психологии западной.

*5. «Творческое осознание»* — направление, подчеркивающее творческую силу духовного осознания. Его главным приверженцем является Герман Кейзерлинг.

*6. Холистический (целостный) подход и психология личности*. Впервые эта идея была выдвинута Смутсом в его книге «Холизм и эволюция», а затем разрабатывалась многими психологами и психиатрами, такими, как Оллпорт, Ангьял, Гольдштейн , Маслоу, Мерфи, Перлз, Хефферлайн и Гудмэн и Прогофф. Взгляды вышеперечисленных авторов были обобщены Холлом.

*7. Межличностная и социальная психология и психиатрия*, а также антропологические исследования человека. Это широкое направление включает в себя различные независимые течения. Здесь мы находим Салливана с его «Межличностной теорией психиатрии», Левина, затем исследователей групповой динамики из Мичиганского университета, исследователей человеческих взаимоотношений из Гарварда, работы Сорокина об альтруистической любви и т.д.; в Европе Барук и Хаузер Психосинтез. Принципы и техники делают акцент на социальном и моральном аспекте психиатрии. Антропологический подход представлен среди прочих Маргарет Мид.

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

**Схема личности**

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 многомерной 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 целостную картину и помешают осознать важность, назначение и ценность ее отдельных частей. С учетом всех оговорок и ограничений картина выглядит следующим образом:



#

##### **1. Низшее бессознательное:**

В него входят:

1. Простейшие формы психической деятельности, управляющие жизнью тела; разумное согласование телесных функций.
2. Основные влечения и примитивные побуждения.
3. Многочисленные «комплексы», несущие сильный эмоциональный заряд.
4. Образы кошмарных сновидений и фантазий.
5. Низшие, неконтролируемые парапсихические процессы.
6. Различные патологические проявления, такие как фобии, мании, навязчивые идеи и желания.

##### **2. Среднее бессознательное:**

Эта область состоит из психических элементов, сходных с психическими элементами бодрствующего сознания и свободно в него проникающих. Здесь происходит усвоение полученного нами опыта; здесь, прежде чем родиться в свете сознания, зарождаются, развиваются и созревают плоды повседневной деятельности нашего ума и воображения.

##### **3. Высшее бессознательное, или сверхсознательное:**

Из этой области нам являются высшие формы интуиции и вдохновения — художественного, философского и научного, — этические «императивы», стремление к человечным и героическим поступкам. Это источник таких высших чувств, например, как альтруистическая любовь; это источник таланта, а также состояний созерцания, просветления и экстаза. Здесь таятся высшие парапсихические функции и духовные энергии.

##### **4. Поле сознания:**

Этот не совсем точный, но понятный и пригодный для практических целей термин обозначает непосредственно сознаваемую нами часть нашей личности: непрерывный поток ощущений, образов, мыслей, чувств, желаний и влечений, доступных нашему наблюдению, анализу и оценке.

##### **5. Сознательное «Я»:**

«Я», которое представляет собой точку чистого самоосознания, нередко путают с только что описанной сознательной частью нашей личности; в действительности же они совершенно различны. В этом можно убедиться путём интроспекции. Изменчивые содержания нашего сознания (ощущения, мысли, чувства и так далее) — это одно, а «Я», центр нашего сознания — это другое. Существующее между ними различие в каком-то смысле напоминает различие между освещённой зоной экрана и проецируемыми на ней изображениями.

Однако «человек с улицы» и даже многие высокообразованные люди не утруждают себя самонаблюдением и не видят этой разницы, — они пассивно плывут по поверхности «потока мысли», отождествляя себя с каждой последующей волной, со сменяющимися содержаниями своего сознания.

1. **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».

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 ноуменальным, 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.

1. **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 мембраны, ограничивающей клетку и обеспечивающей постоянный и активный обмен веществ между клеткой и организмом, частью которого она является. 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, убеждает 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.

**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 строго 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.

**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 пытается захлестнуть волна уныния» или «Мною пытается 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.

Но даже если эти силы окажутся на какое-то время сильнее, если сознательная личность поначалу будет захвачена их натиском, бдительное «Я» никогда не будет побеждено до конца. Оно может отойти во внутреннюю крепость и в ожидании благоприятного момента готовиться там к контрнаступлению. Оно может проиграть ряд сражений, но если оно само не поднимет руки и не сдастся, окончательный исход дела сомнений не вызывает: в конце концов оно одержит победу.

Далее, вместо того, чтобы раз за разом отражать идущие из бессознательного атаки, мы можем воспользоваться более основательным и решительным методом: мы можем обратиться к глубинным причинам этих атак и выкорчевать проблему с корнем. Эта процедура может быть разделена на две фазы:

* a. Разложение вредных комплексов или мыслеобразов на элементы.
* b. Управление высвобождаемыми энергиями и их использование.

Психоанализ показал, что сила этих комплексов и мыслеобразов состоит главным образом в том, что мы их не сознаем. Нередко после того, как они выявлены, поняты и разложены на составные элементы, они перестают нас тревожить. Во всяком случае, после этого мы можем защищаться от них гораздо более эффективно. Для разложения на элементы необходимо воспользоваться методами «опредмечивания», «критического анализа» и «различения». Иными словами, 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, откуда они взялись, какова их природа и — насколько они глупы. Это не значит, что энергию, присущую их проявлениям, следует подавлять или сдерживать; нужно лишь управлять ей, переводя её в конструктивное русло.

Как известно, чересчур критичное и аналитическое отношение к своим чувствам и эмоциям способно сковывать и даже убивать их. Эту способность критического отношения, применяемую нередко во вред нашим высшим чувствам и творческим возможностям, следует использовать для освобождения от нежелательных импульсов и тенденций. Однако критический анализ иногда бывает недостаточным. Некоторые устойчивые тенденции, некоторые витальные элементы нашего существа упорно продолжают существовать, сколько бы мы их не осуждали и не отрицали. В особенности это касается сексуальных и агрессивных побуждений.

Отсоединяясь от того или иного комплекса или отклоняясь от своего прежнего русла, они приводят нас в состояние возбуждения и, беспокойства и могут найти для себя новый, но столь же нежелательный выход.

Поэтому такие силы не следует пускать на самотёк, их нужно направлять на какие-то безвредные или, ещё лучше, конструктивные цели: разного рода творческую деятельность, перестройку личности, содействие психосинтезу. Но для того, чтобы это стало возможным, мы должны начинать с центра; мы должны утвердить и наделить силой объединяющий и руководящий Принцип нашей жизни.

**Постижение своего истинного «Я». Выявление или создание объединяющего центра**

На основании того, что уже было сказано о природе «Я», несложно указать теоретически, как достичь этой цели. Для этого нужно расширять личное сознание вплоть до превращения его в сознание «Я»; нужно достичь звезды, следуя за её лучом (см. схему 2); нужно объединить низшее «Я» с высшим «Я». Но за этими легко произносимыми словами скрывается сложнейшее предприятие. Это великое и, разумеется, долгое и трудное дело, и не каждый готов к нему. Вместе с тем между исходной точкой пути, который начинается в долинах нашего обычного сознания, и сверкающим пиком Самопостижения есть промежуточные фазы, разновысокие плато, где человек может отдохнуть и даже поселиться, если он не может или не хочет продолжать восхождение.

При благоприятных обстоятельствах процесс такого восхождения протекает в какой-то мере стихийно — в ходе естественного внутреннего роста, питаемого разнообразным жизненным опытом; но зачастую этот процесс идёт очень медленно. При любых обстоятельствах, однако, его можно значительно ускорить путём целенаправленного сознательного действия и применения надлежащих активных методов.

Промежуточные стадии связаны с новыми отождествлениями. Люди, которые не могут постичь своё истинное «Я» в его чистой сущности, могут создать идеальный образ совершенной личности, соответствующий их масштабу, стадии развития и психологическому опыту, а затем начать практически воплощать его в жизнь.

Для одних таким идеалом может стать художник, творец прекрасных форм, для которого искусство стало ведущей жизненной потребностью, движущим принципом существования. Для других таким идеалом может стать искатель Истины, философ, учёный. Ещё для кого-то подойдёт более приземленный, более личный идеал хорошего отца или матери.

Очевидно, что такие «идеальные модели» предполагают живую связь с внешним миром и другими человеческими существами, то есть определённую степень экстраверсии. Но некоторые люди экстравертированы до такой степени, что проецируют жизненный центр своей личности вовне. Типичным примером крайней экстраверсивности может служить пламенный патриот, всецело посвятивший себя своей стране, которая стала для него центром жизни и средоточием стремлений, как бы заместила его собственное «Я».

Другим примером (в прошлом достаточно распространённым) может служить женщина, которая отождествила себя с любимым мужчиной, живёт для него и поглощена им. В древней Индии жена считала мужа не только господином, она поклонялась ему как своему духовному учителю, Гуру, — почти что Богу.

Такого рода проекцию своего центра вовне, такого рода эксцентричность (в буквальном смысле слова) нельзя недооценивать. Будучи не самым прямым путём к вершине и не самым высоким достижением, она, тем не менее, какое-то время может служить удачной формой опосредованного самопостижения. В особо благоприятных случаях человек при этом не теряет себя полностью во внешнем объекте, но освобождается от эгоистических устремлений и личной ограниченности; он постигает себя через посредство внешнего идеала. Последний таким образом становится опосредующим звеном между личным «Я» человека и его высшим «Я», которое отражается и символизируется этим объектом.

**Психосинтзез.**

**Формирование или перестройка личности вокруг нового центра**

После того, как мы выявили или создали объединяющий центр, у нас появляется возможность построить вокруг него новую личность — органичную, внутренне согласованную и объединённую в одно целое.

Это и есть собственно психосинтез, также имеющий несколько стадий. Прежде всего необходимо разработать план действий, сформулировать «внутреннюю программу». Мы должны визуализировать, мысленно представлять свою цель, — то есть новую личность, к созданию которой мы стремимся, — и ясно сознавать задачи, возникающие перед нами в связи с её достижением.

Некоторые люди ясно видят свою цель с самого начала. Они способны составить чёткое представление о том, кем они могут и хотят стать. Это представление должно быть реалистичным и «достоверным», то есть согласованным с естественным ходом развития данного индивида и потому осуществимым, — по крайней мере, отчасти: это не должен быть невротический, нереалистичный «идеализированный образ», как его называет Карен Хорни. Подлинная «идеальная модель» потребного развития заключает в себе динамическую созидательную силу, она облегчает достижение цели путём устранения неясностей и неопределённостей; она сосредоточивает усилия человека и подключает к делу великую суггестивную силу образов.

Люди с более пластичной психической конституцией, которые живут спонтанно, руководствуясь скорее знаками и предчувствиями, нежели определёнными намерениями, находят затруднительным сформулировать для себя такую программу и затем строить новую личность по намеченной схеме: они могут даже категорически отвергать такой метод. Они предпочитают вверять себя водительству внутреннего Духа или воли Божией, предоставляя Ему решать, какими они должны стать. Они полагают, что быстрее достигнут цели путём устранения, по мере возможности, помех и сопротивления высшей Силе со стороны своей личности, или путём расширения канала связи с высшим «Я» при помощи устремления к нему и служения ему, полагаясь во всём остальном на действие его созидательной силы и повинуясь ей. Другие люди занимают сходную позицию, но выражают её иначе; они говорят о настрое на космический порядок, вселенскую гармонию, о предоставлении Жизни действовать в них и через них (у-вей, «недеяние» даосов).

Оба метода эффективны, и каждый из них подходит для соответствующего типа личности. Но желательно знать, понимать значение и в какой-то степени применять оба метода, что позволит избежать крайностей и ограниченности, присущей каждому из них в отдельности.

Так, последователи первого метода должны следить за тем, чтобы не сделать своё «идеальное представление» чересчур косным; они должны быть готовы видоизменить, расширить или даже вообще сменить его, если их последующий опыт, знакомство с неизвестной ранее точкой зрения или новые прозрения укажут на необходимость такого изменения.

С другой стороны, последователи второго метода должны остерегаться стать чересчур пассивными и безответственными, принимая порывы бессознательных сил, желаний и стремлений низшего порядка за указания и наития свыше. Кроме того, они должны развивать в себе способность стойко переносить неминуемые периоды внутреннего бесплодия и мрака, когда сознательная связь с духовным Центром обрывается и личность чувствует себя покинутой.

Всё многообразие «идеальных моделей» можно разделить на две основные группы. К первой относятся образы, олицетворяющие гармоничное развитие, всестороннее личное и духовное совершенство. Идеал такого рода выдвигают перед собой главным образом интроверты. Вторая группа идеальных образов олицетворяет совершенство в определённой сфере деятельности. Это идеал художника, учителя, учёного и так далее. Как правило, такие модели предпочитают экстраверты.

После того как идеальная форма определена, начинается практический психосинтез, построение новой личности как таковое. Эта работа может быть разделена на три главные части:

1. Использование всех имеющихся в распоряжении энергий. К ним относятся:
	* а) силы, высвобождаемые в процессе анализа и разложения бессознательных комплексов;
	* б) стремления, скрыто присутствующие на разных психологических уровнях и до сих пор обойденные вниманием.

Чтобы использовать эти бессознательные силы, многие из них нужно «трансмутировать», превратить в нечто иное. Это становится возможным благодаря свойственной им пластичности и изменчивости, фактически, такая трансмутация протекает в нас постоянно. Подобно тому, как энергия тепла превращается в энергию движения или электроэнергию и наоборот, наши эмоции и влечения превращаются в физические действия или деятельность ума и воображения. И наоборот, идеи возбуждают эмоции или превращаются в планы, а затем в действия.

Случаи таких трансмутаций наблюдались и отмечались многими людьми.

Важные положения и примеры, касающиеся теории и практики преобразования внутренних энергий можно найти в индийской Йоге, христианском мистицизме и аскетике, трудах по духовной алхимии, а некоторые моменты этого явления были освещены психоанализом. Таким образом, мы располагаем достаточной основой для формирования науки о психических энергиях (психодинамики), а также надёжных методик, способных производить желаемые изменения в нас самих и других людях.

1. Развитие недостающих или недостаточно развитых для достижения нашей цели сторон личности. Такое развитие может осуществляться двумя путями: с помощью методов вызывания и самовнушения или с помощью систематической тренировки неразвитых психических функций (таких как память, воображение, воля) — тренировки наподобие той, что применяется, например, в области физической культуры, при наработке технических навыков пения, игры на музыкальных инструментах и так далее.
2. Согласование и соподчинение (координация и субординация) различных психических функций и энергий, создание устойчивой структуры личности. Такая структура представляет собой любопытную и наводящую на размышления аналогию с устройством современного государства, граждане которого входят в различные объединения, общественные классы, профессиональные группы и так далее, и в котором есть органы управления разного уровня, — например, городского, областного, республиканского.

Так в общих чертах выглядит процесс психосинтеза. Следует уточнить, однако, что все вышеупомянутые стадии и методы тесно взаимосвязаны и прохождение их не предполагает строгой последовательности определённых периодов или фаз. Живой человек — не здание, для которого сперва должен быть заложен фундамент, затем возведены стены и, наконец, положена крыша. Выполнение широкой внутренней программы психосинтеза можно начинать одновременно с разных точек, с разных сторон, а разные методы и действия можно, в зависимости от обстоятельств и внутреннего состояния, чередовать в течение более или менее продолжительных отрезков времени.

Поначалу всё это может показаться чересчур сложным, но унывать не стоит. Безусловно, помощь компетентного психотерапевта или учителя значительно облегчит задачу; с другой стороны, искомого результата можно достичь и без посторонней помощи, своими силами, путём проб и ошибок. После того как усвоены предварительные сведения о психологических принципах и законах психосинтеза, а также изучены различные психосинтетические методики, всё остальное становится делом практики, опыта, ума и интуиции, рост которых зависит от возникающей в них потребности и от постоянства прилагаемых усилий. Таким образом формируется новая, возрождённая личность и начинается новая жизнь, настоящая жизнь, по сравнению с которой предшествующая может показаться лишь подготовкой к жизни, едва ли не внутриутробным периодом развития.

Если мы возьмём теперь психосинтез как целое, то увидим, что его нельзя рассматривать ни как частную психологическую теорию, ни как конкретную психотехническую процедуру.

Психосинтез — это прежде всего динамическая, даже драматическая концепция нашей психической жизни, 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.

Кроме того, психосинтез применяет множество методик психологического воздействия, нацеленных в первую очередь на развитие и совершенствование личности, а затем — на гармонизацию её отношений с «Я» и все более полное объединение с ним. Эти две фазы можно назвать, соответственно, «личностным» и «духовным» психосинтезом. В зависимости от области и цели применения, психосинтез служит или может служить:

1. Методом психического развития и Самопостижения для тех, кто не желает оставаться рабом внутренних фантазмов и внешних влияний, кто не желает больше принимать пассивное участие в игре собственных психических сил и решил стать хозяином своей жизни.
2. Методом лечения психических и психосоматических расстройств, обусловленных либо острым запутанным конфликтом между различными группами сознательных и бессознательных сил, либо теми мучительными глубинными кризисами, которые нередко предшествуют фазе Самопостижения, но значение которых сам пациент не вполне понимает и неспособен оценить должным образом.
3. Методом интегрального воспитания, которое служит не только развитию различных способностей ребёнка или подростка, но помогает ему обнаружить и осознать свою истинную духовную природу и построить под её руководством гармоничную, яркую и эффективную личность.

Индивидуальный психосинтез можно рассматривать также как частное проявление более широкого принципа, всеобщего закона межиндивидного и космического синтеза. В самом деле, изолированных индивидов не существует; каждый индивид тесно связан с другими индивидами, все индивиды взаимосвязаны. Более того, все индивиды включены в надиндивидную духовную Реальность, и каждый из них является её частью.

Так, отдельного человека можно рассматривать не только как комбинацию более или менее согласованных элементов, но и как элемент или клетку человеческой группы: эта группа, в свою очередь, включена в сообщества, образующие более многочисленные и сложные группы — от семейных до городских и региональных групп и общественных классов, от союзов рабочих и объединений работодателей до больших национальных групп, до человечества в целом.

Между индивидами, равно как и между группами, возникают конфликты, удивительно схожие с теми, которые можно обнаружить в каждом индивиде. Поэтому разрешать их (межиндивидный психосинтез) следует по тому же плану и примерно теми же методами, с помощью которых осуществляется индивидуальный психосинтез. Более пристальное изучение этого параллелизма может оказаться весьма продуктивным и поможет нам выявить глубинный смысл и подлинную ценность многочисленных попыток синтеза и построения органических систем — как в практической, так и в чисто теоретической сфере, — которые всё чаще предпринимаются различными национальными, социальными, экономическими, научными и религиозными группами.

С ещё более широкой и всеобъемлющей точки зрения вся жизнь вселенной предстаёт пред нами как борьба между множественностью и единством, как усилие и стремление к единению. У нас возникает ощущение, что Дух (представляется ли он нам божественным Существом или космической энергией), который действует в тварном мире, привнося в него порядок, гармонию и красоту, а также объединяя всех существ узами любви, осуществляет — медленно и тихо, но верно и неотвратимо — не что иное, как Высший Синтез.

# Список используемой литературы

1. Assagioli R. Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques. New York 1965. Роберто Ассаджиоли: Психосинтез. Часть первая: Принципы. — М., 1994. // Элект­рон­ная публи­ка­ция: Центр гума­нитар­ных техно­логий. — 08.10.2020.
2. Психосинтез. Принципы и техники М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2019
3. «Психосинтез: теория и практика» ред. В.Данченко, М; Наука; 2016 г.