

Психосинтез Ассаджиоли

Выполнил: студент группы 5201613
Клешин Владислав Сергеевич

Роберто Ассаджиоли:

- ▶ Итальянский психолог, психиатр, гуманист. Основатель психосинтеза — теоретико-методологической концепции психотерапии и саморазвития человека.



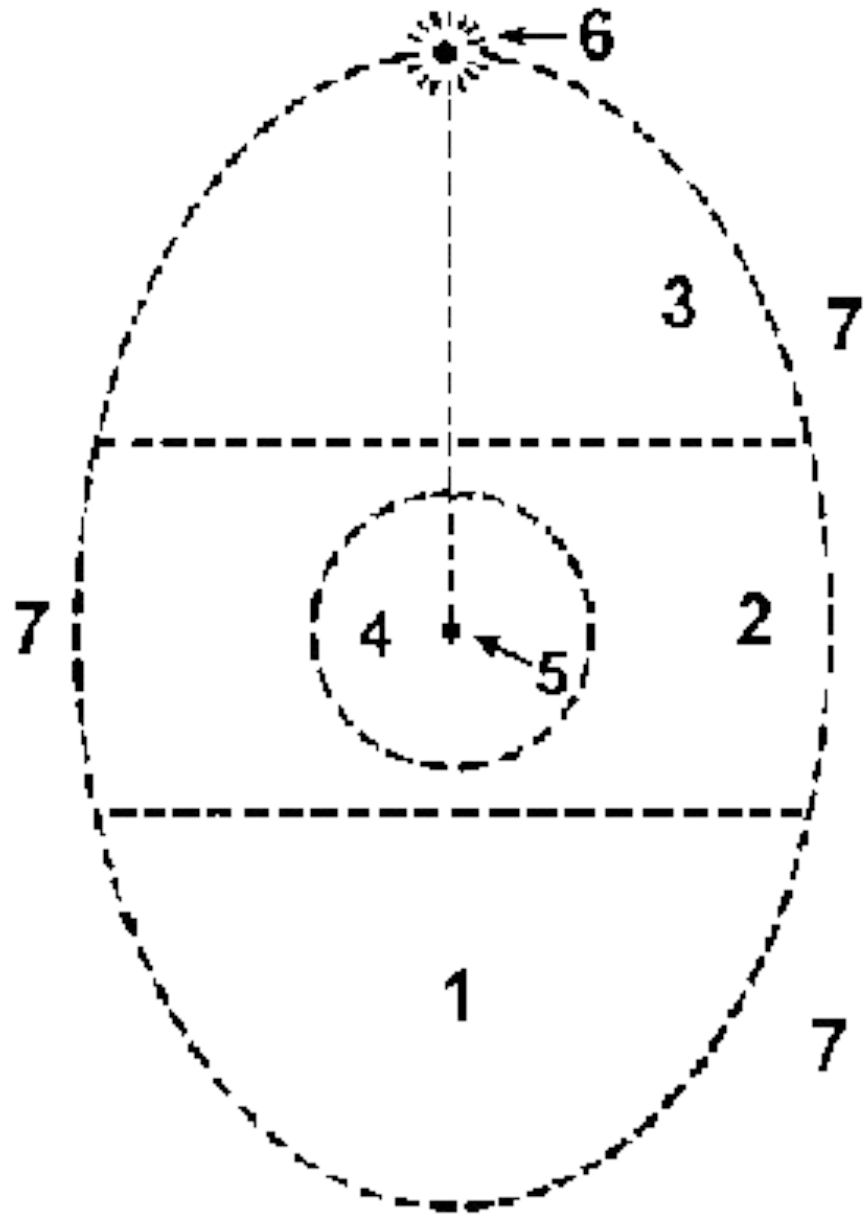
Биография:

- ▶ Роберто Ассаджиоли родился 27 февраля 1888 года в Венеции, Италия. Был родом из среднего класса, из семьи с еврейскими корнями. При рождении ему было дано имя Роберто Марко Греко. Его отец Леоне Греко умер, когда ему было всего два года, и впоследствии его мать Элена Каула вышла замуж за Алессандро Эмануэле Ассаджоли.
- ▶ К 18 годам Р. Ассаджиоли владел восемью языками: итальянским, английский, французским, русским, греческим, латинским, немецким и санскритом. В этом же возрасте он начал путешествовать, в основном в Россию. В 1910 году он окончил Флорентийский университет, получив степень доктора по неврологии и психиатрии. В том же году на Международном конгрессе по философии в Болонье Ассаджиоли представил свой взгляд на бессознательное, указывая на ограниченность психоанализа, и приступил к разработке собственного метода психотерапии и саморазвития под названием психосинтез.

Биография:

- ▶ В 1922 году женился на Нелле Чапетти. У них родился сын Иларио .
- ▶ В 1926 году Ассаджиоли организовал во Флоренции Институт психосинтеза. В 1927 году на английском языке вышла его работа: «Новый метод лечения: психосинтез».
- ▶ В 1938 году Асаджоли был арестован фашистским правительством Бенито Муссолини за свою национальную принадлежность и гуманистические произведения.
- ▶ После окончания Второй мировой войны возобновил свою работу Институт психосинтеза, были основаны центры психосинтеза в США и Франции, Ассаджиоли продолжил читать лекции в Италии, Швейцарии, Англии и Америке. В настоящее время в мире насчитывается более пятидесяти институтов и центров психосинтеза.

- ▶ Психосинтез - метод психотерапии психосоматических расстройств, используемый в первую очередь тогда, когда их причиной является глубокий и сложный конфликт между различными группами сознательных и бессознательных сил пациента или же когда они происходят в результате глубинных и мучительных кризисов.
- ▶ Сущность психосинтеза заключается в формировании или реконструкции новой личности, которой присущи согласованность, организованность и единство.



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

1. низшего бессознательного
2. среднего бессознательного
3. высшего бессознательного
4. поля сознания,
5. сознательного Я
6. высшего Я
7. коллективного бессознательного.

- ▶ 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 сосредоточиваются высшие парапсихические функции и духовная энергия.

- ▶ 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.

- ▶ 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 и налаживание адекватных отношений с внешним миром, в том числе и с окружающими людьми.
- ▶ В психосинтезе применяют два основных метода: метод разотождествления и 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 отождествляем».

- ▶ Процесс психосинтеза можно условно разделить на несколько этапов.
- ▶ Выбор новой личности, к которой мы стремимся.
- ▶ Использование всех имеющихся в распоряжении энергий.
- ▶ Развитие недостающих (или недостаточно развитых) для формирования «идеальной модели» элементов личности.
- ▶ Координация и соподчинение различных элементов психики, осознание гармонической целостной структуры личности.
- ▶ Сам процесс психосинтеза требует времени и терпения при работе, но обладает прочным и долгим последствием, что выгодно отличает данное направление от некоторых методов современной психотерапии.

- ▶ Терапевтический процесс психосинтеза включает в себя 4 последовательные стадии:
- ▶ На первой стадии мы узнаем о различных частях нашей личности (*субличности*), которые были скрыты и принимаем их на сознательном уровне.
- ▶ На второй стадии происходит освобождение себя от их психологического влияния и развитие способности их контролировать - это то, что Р. Ассаджиоли назвал «растождествлением».
- ▶ Третья стадия подразумевает раскрытие или создание возможным достижение самого психосинтеза; "отождествление" по воле Я.
- ▶ Четвертая стадия - практический психосинтез: формирование или реконструкция личности вокруг нового центра, в зависимости от поставленной цели.

► **Способы, которыми это достигается:**

- используется энергия, высвобожденная в ходе анализа неосознаваемого материала;
- преобразование не принимаемых ранее эмоциональных импульсов в творческую деятельность, способствующую личностному развитию и достижению того, что истинно желаемо;
- *развитие* недостающих аспектов *личности*, таких как Воля, Память, Воображение, Внимание;
- координирование вокруг нового центра различных видов психических функций.

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

- постижение своего истинного (высшего) Я.
- постижение на основании этого внутренней гармонии.
- налаживание адекватных отношений с внешним миром, в том числе и с окружающими людьми.



- ▶ В психосинтезе применяют два основных метода:
- ▶ Метод разотождествления
- ▶ Метод работы 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 отождествляем».

- ▶ 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 и 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.
- ▶ 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".
- ▶ 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. Духовное Я" становится во главу работы психосинтеза, оно становится как условием, так и результатом работы на других уровнях.

- ▶ **Ключевым в психосинтезе является понятие **Субличности**.**
- ▶ **Работа с субличностями состоит из следующих этапов (Руффлер, 1998):**
 1. **Осознание и распознавание.**
 2. **Принятие.**
 3. **Координация и трансформация.**
 4. **Интеграция.**
 5. **Синтез.**
- ▶ **Субличности – это психологические образования, подобные живым существам, сосуществующим в общем пространстве нашей личности. Каждая субличность ведет собственный стиль жизни и имеет свои собственные движущие мотивы, зачастую отличные от стиля жизни и мотивов других субличностей.**

- ▶ Осознание и распознавание. Первый этап в работе с субличностью - это осознание и распознавание наших психологических структур.
- ▶ Принятие. Второй этап трансформации - стадия принятия. Человеку нелегко осознать нежелательные части своей личности.
- ▶ Принятие позволяет осуществиться координации и трансформации как третьему этапу. Он начинается с интеллектуального переструктурирования старой системы верований. Ограничивающие и деструктивные ценностные системы подвергаются изменению и трансформации для того, чтобы расширить собственное восприятие мира, в котором переплетены структуры субличностей.
- ▶ Интеграция. Любая интеграция подразумевает единство различных элементов, которые зачастую обладают противоположной природой. При этом интегрированные элементы сохраняют свои индивидуальные качества.
- ▶ Синтез. Синтез имеет место в том случае, когда две или большее количество субличностей готовы сформировать новое целое. При синтезе индивидуальность элементов теряется, но их качества сохраняются в новом целом.

► Психосинтез – формирование или перестройка личности вокруг нового центра. **Этот процесс можно разделить на следующие этапы:**

- выбор новой личности, к которой мы стремимся (желательно визуализировать ее; подумать о том, чтобы она была более реалистичной, т.е. достижимой);
- использование энергии бессознательного: силы, высвобождающейся в процессе анализа, устремления к гармонии, идеалу – и направление ее в оптимальное русло («трансмутация» – значение этого термина близко к фрейдовскому понятию «сублимация»);
- развитие недостающих (или недостаточно развитых) для формирования «идеальной модели» элементов личности;
- координация и соподчинение различных элементов психики, осознание гармоничной и целостной структуры личности.

Техника психосинтеза

- ▶ Ассаджиоли выделяет несколько основных этапов:
- ▶ Глубинное познание своей личности;
- ▶ Контроль над различными ее элементами;
- ▶ Постигание своего истинного Я - выявление или создание «объединяющего центра» Я;
- ▶ Психосинтез: формирование или перестройка личного вокруг нового центра.
- ▶ Глубинное познание своей личности.

Технические приемы:

- ▶ • Рабочая тетрадь (записываются диалоги с другими людьми, идеи, сны, фантазии, работа в медитации, пиковые переживания, затруднения).
- Вечерний обзор (обзор дня, переживаний, субличности).
- Упражнение «Кто я?» (написать ответы после медитации в различных состояниях).
- Упражнение с разотождествлением.
- Упражнение с самоотождествлением.
- «Цветение розы».
- «Внутренний диалог».
- Побуждение и развитие желаемых качеств.

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 и интегрального обучения, который благоприятствует выявлению и развитию способностей ребенка.

- ▶ Психосинтез - это есть формирование или реконструкция личности вокруг нового центра. ВОКРУГ созданного центра строится новая ЛИЧНОСТЬ, КОТОРОЙ ПРИСУЩИ СОГЛАСОВАННОСТЬ, ОРГАНИЗОВАННОСТЬ И ЕДИНСТВО.
- ▶ Это метод целостного воспитания детей и подростков, здесь уделяется внимание не только развитию у них различных способностей, идет помощь ребенку в раскрытии и реализации истинной духовной природы и, как результат - создания светлой, гармоничной, жизни способной личности.

- ▶ **Психосинтез** **находит применение** в лечении *невротических расстройств, депрессивных состояний, психосоматических заболеваний, зависимостей, в психокоррекционной работе, особенно в ситуациях кризисных переживаний, в развитие творческих способностей у детей и взрослых.*
- ▶ Сам **процесс психосинтеза** требует времени и терпения при работе, но **обладает прочным и долгим последствием**, что выгодно отличает данное направление от некоторых методов современной психотерапии.
- ▶ С помощью психосинтеза любой человек может почувствовать и осознать, что способен управлять своими психическими процессами.
- ▶ **Психосинтез** – редко используемый отечественными специалистами метод, требующий основательной профессиональной подготовки и хорошей личностной проработки самого терапевта, но вместе с тем это один из самых эффективных и наименее болезненных методов, который помимо терапевтического эффекта параллельно ведет в направлении **личностного и духовного роста.**