

УДК 159.9.018.4

І.В. Сингаївська
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології,
Університет економіки та права «КРОК»

В.В. Ткач
здобувач магістратури 2 курсу, групи Пс-15м,
Університет економіки та права «КРОК»

Р.М. Ткач
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Університет економіки та права «КРОК»

Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя)

У статті розглядаються та розрізняються поняття «внутрішній конфлікт особистості» і «внутрішньоособистісний конфлікт», формулюється визначення поняття внутрішнього конфлікту особистості. Здійснюється огляд основних психодинамічних теорій, що відображають дану проблематику. Описуються методи сучасного юнгіанського аналізу, які сприяють вирішенню внутрішнього конфлікту особистості, пов'язаного із пошуком сенсу життя.

Ключові слова: юнгіанський аналіз, внутрішньоособистісний конфлікт, внутрішній конфлікт особистості, сенс життя, метод ампліфікації.

И.В. Сингаевская
кандидат психологических наук, доцент,
профессор кафедры психологии,
Университет экономики и права «КРОК»

В.В. Ткач
соискатель магистратуры 2 курса, группы Пс-15м,
Университет экономики и права «КРОК»

Р.М. Ткач
кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии,
Университет экономики и права «КРОК»

Методы юнгианского анализа в разрешении внутреннего конфликта личности (на примере работы с поиском смысла жизни)

В статье рассматриваются понятия «внутренний конфликт личности» и «внутриличностный конфликт», формулируется определение понятия внутреннего конфликта личности. Осуществляется обзор основных психодинамических теорий, которые отражают данную про-

блематику. Описуються методи сучасного юнґіанського аналізу, способствующие разрешению внутреннего конфликта личности, связанного с поиском смысла жизни.

Ключевые слова: юнґіанський аналіз, внутріличностний конфлікт, внутрішній конфлікт личности, смысл жизни, метод ампліфікації.

Iryna Synhavska

*PhD in Psychology, Associate Professor,
Professor of Department of Psychology
of KROK University*

Vitalii Tkach

*2nd year student of Master's degree program, group Ps-15m,
of KROK University*

Razida Tkach

*PhD in Psychology,
Associate Professor of Department of Psychology,
of KROK University*

Jungian analysis methods in solving the internal conflict of a personality (by searching the meaning of life as an example)

This article discusses the terms of “internal conflict of personality” and “intrapersonal conflict”, formulates the definition of internal conflict of personality. We review the main psychodynamic theories that reflect this problematic. It describes the methods of modern Jungian analysis, contributing to the solution of the internal conflict of personality associated with the search for the meaning of life.

Key words: Jungian analysis, intrapersonal conflict, internal conflict of personality, meaning of life, method of amplification.

Постановка проблеми

Наш світ розвивається так стрімко, що сучасній людині буває складно сповільнитися та відчутти, усвідомити, зрозуміти, в чому істинний сенс її життя та чого бажає її душа. Внутрішня напруга, що виникає через нехтування своїми потребами, та відмова від власних бажань на догоду соціальним, культурним та іншим стандартам завжди призводить до психологічної кризи, а пізніше – до конфлікту.

Дуже важливим завданням практичної психології є підбір адекватних методів, використовуючи які психологи та психотерапевти зможуть конструктивно допомогти клієнтам у вирішенні їхніх внутрішніх та внутрішньоособистісних конфліктів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Поняття «внутрішній конфлікт особис-

тості» та «внутрішньоособистісний конфлікт» розглядається в основних психодинамічних теоріях, що відображають дану проблематику, а саме: психоаналіз (З. Фройд, К. Хорні), аналітична психологія (К. Г. Юнг), гештальттерапія (Ф. Перлз), екзистенційна психологія та логотерапія (І. Ялом, Р. Мей, В. Франкл).

Невирішені раніше частини загальної проблеми

Високий темп життя сучасної людини, її проінформованість в особливостях психологічної допомоги та бажання пізнати себе потребують від практичних психологів розробки та впровадження в роботу методів і технік глибинного консультування. Нині існує відчутний дефіцит методів короткострокового юнґіанського аналізу, а науково обґрунтованих технік з використанням авторських казок немає взагалі.

Формулювання цілей статті

У даному дослідженні вважаємо за необхідне розглянути та розрізнити поняття «внутрішній конфлікт особистості» та «внутрішньоособистісний конфлікт», а також запропонувати техніку, апробовану в Київському юнгіанському Інституті, яка сприяє вирішенню внутрішнього конфлікту особистості, пов'язаного з пошуком сенсу життя.

Виклад основного матеріалу

У психологічній літературі поняття «внутрішній конфлікт особистості» та «внутрішньоособистісний конфлікт» виступають як синоніми та визначаються як зіткнення протилежних ціннісних орієнтацій особистості, її потреб, інтересів, прагнень. Основними причинами внутрішнього конфлікту називаються: труднощі при виборі рішення, неадекватне уявлення про себе, непомірні претензії, протилежно спрямовані мотиви самоствердження, а також невідповідність між високою самооцінкою особистості і низькою оцінкою оточуючих, між потребами та неможливістю їхнього задоволення, між високими вимогами в навчанні, роботі та недостатньо розвиненими для успіху особистісними якостями (розумовими, вольовими та ін.). Як бачимо, таке протистояння відбувається як у полі міжособистісної взаємодії, так і внутрішньоособистісному плані.

Логічно припустити, що внутрішній конфлікт особистості розгортається в просторі внутрішньої реальності – суб'єктивному просторі сприйняття індивіда, який включає в себе найрізноманітніше життя внутрішніх переживань, роздумів, рефлексії. У ситуаціях, коли внутрішня реальність впливає на сприйняття зовнішнього світу, внутрішні конфлікти переростають у зовнішні. Саме крізь призму внутрішньої реальності людина зазвичай дивиться на навколишній зовнішній світ, і хоча повністю відмовитися від цього впливу вона не може, але змістити фокус з «Я» на «Інший» сучасна людина вже вміє. Разом з тим проблема проєкцій несвідомих і неусвідомлених внутрішніх конфліктів на

зовнішню реальність й інших людей залишається актуальною.

На основі вивчення психологічної літератури визначено, що поняття «внутрішній конфлікт особистості» і «внутрішньоособистісний конфлікт» виступають як взаємозамінні, і що не існує загального визначення внутрішнього конфлікту. Так, у психоаналітичній теорії під внутрішньоособистісним конфліктом розуміється боротьба між структурами особистості і несумісними зовнішніми силами, між Ід і Супер Его; між суперечливими «невротичними потребами» [1]. В екзистенційній психології внутрішньоособистісний конфлікт пояснюється конфронтацією людини з кінцевими данностями існування: смертю, свободою, ізоляцією та безглуздістю [2]. У гештальт теорії розуміння внутрішнього конфлікту пов'язане з невмінням людини відрізнити свої потреби від впливів зовнішнього середовища [3]. В аналітичній психології внутрішній конфлікт розглядається як втрата цілісності і рівноваги психіки, яка виникає через «недооцінку» впливу несвідомого на свідому психіку людини [4, 5].

Отже, в аналітичній психології існує думка про те, що всередині особистості діють суперечливі тенденції, які можуть вступити в конфлікт між собою, насамперед це свідомо психіка та колективне несвідоме. Проаналізовані ідеї щодо індивідуалізації особистості, як усвідомлення раніше неусвідомлених потреб, прагнень, почуттів, подальше їхнє розщеплення на свідому та несвідому частини. Розглянуто шлях індивідуалізації особистості, а саме найбільш важливі мотиви, колізії людського життя, коли особистість переживає зіткнення з архетипними фігурами: ставлення до інших, їх вплив на людину (Персона, компроміс між індивідом і соціальністю), вибір, прийняття рішень (Его), ставлення до себе, відкидання або прийняття себе (Тінь, негативна сторона людини, що частіше за все символізує примітивні агресивні та руйнівні тенденції, що ховаються в глибинах психіки), статеві ідентичність як поділ на чоловічий і жіночий початки (Аніма /Анімус – внутрішні колективні

образи чоловіка і жінки, за допомогою яких вони вивчають природу протилежної статі), ставлення до надприродного, що знаходиться за межами розуміння людини (Самість – психічна тотальність, компенсація за конфлікт між внутрішнім і зовнішнім, мета життя людини). Звернено увагу на причини виникнення неврозу. Наприклад, коли комплекси («маленькі чоловічки» у Тіні) утворюють автономні групи уявлень і асоціацій, – вони мають тенденцію самостійно переміщатися і жити власним життям, незалежно від намірів людини. Захоплена комплексами та архетипами людина може переживати владу над собою чогось потужного і надособистого, втрату себе або власної надособистого сили.

Таким чином, ми пропонуємо розділяти поняття «внутрішній конфлікт особистості» та «внутрішньоособистісний конфлікт». Вважаємо, що внутрішній конфлікт особистості швидше стосується неусвідомлених внутрішніх протиріч, тоді як внутрішньоособистісний конфлікт – внутрішніх протиріч, які вже усвідомлені людиною, але залишаються нерозв'язаними. *Пропонуємо визначення «внутрішнього конфлікту особистості» як неусвідомленого протиріччя між різними компонентами структури психіки (між свідомістю та несвідомим, комплексами, архетипами), яке створює внутрішню напругу, психологічну кризу або невроз і проявляється у проекції на зовнішню дійсність та інших людей.*

Перш ніж розглянути одну з важливих тем юнґіанства, а саме «сєнс життя», нагадаємо, що існують дві точки зору щодо розуміння поведінки особистості в цілому:

Каузальна (причинна) – сьогдення визначається минулим. Сьогдення як наслідок або результат попередніх обставин або причин. Поведінка в сьогденні оцінюється, виходячи з погляду в минуле.

Телеологічна (фіналістична) – сьогдення пояснюється з точки зору майбутнього. Відповідно до цієї точки зору, людська особистість та її поведінка розуміється, виходячи з того, до чого вона рухається, а не з того, що було раніше.

Використання лише причинної уста-

новки в розумінні особистості здатне викликати в людей відчуття, що вони – полоняни свого минулого, звідси відчуття покірності та безвиході. Фіналістична ж установка дає людям надію на щось, заради чого варто жити. На думку Юнга, психологи в своєму прагненні зрозуміти істину повинні уподібнитися дволикому Янусу. Одне обличчя звернене в минуле особистості, інше – в майбутнє. Обидва погляди, поєднуючись, дадуть повну картину особистості.

К. Юнг, на відміну від З. Фрейда, вважав, що, не тільки минуле, а й майбутнє впливає на сьогдення клієнта. Допмагаючи клієнту з'єднати його минулі переживання з сьогденням, ми допомагаємо йому не тільки зрозуміти, яким чином ці минулі переживання могли викликати проблеми в сьогденні, але і рухатися вперед. І тоді логічно виникає тема «сєнсу життя».

Питання сєнсу було для Юнга ключовим. Він відшукував сєнс у всьому, чим займався. Юнг дійшов висновку, що місце сєнсу – в психіці, і що лише психіка здатна виділити сєнс з досвіду. За Юнгом, розпізнання сєнсу несе в собі цілющу силу – і це фундаментальне поняття в юнґівській концепції етіології неврозу. Але оскільки людина не здатна відкрити абсолютну істину, то і сєнс її життя – це особистий міф, до якого варто ставитися з психотерапевтичною довірою. У будь-якому випадку виявлення сєнсу супроводжується у людей почуттями таємниці, трепету, страху й інтересу. Юнг так само зазначав, що сєнс парадоксальний за своєю природою, і сприймав його як архетип. А якщо сєнс – архетип, значить, у нього є символічні образи, в яких він себе проявляє.

Найяскравіше символічні образи відображені у міфах, легендах, казках, притчах. Ми вважаємо, що використання таких текстів допомагає людині зазирнути в несвідоме та запустити внутрішню роботу. Наведемо приклад роботи з казкою, що було апробоване учасниками майстер-класів Р. Ткач на численних психологічних фестивалях та студентами Київського юнґіанського інституту. Техніка називається «Казка з прихованим змістом». Вона

передбачає написання казки за заданим алгоритмом і використання юнганського методу роботи з символічним образом – ампліфікації. Ампліфікація – це асоціація, але на відміну від лінійної асоціації, коли вибудовується асоціативний ряд, ампліфікація передбачає прив'язку до одного символу [7].

Отже, спочатку клієнту пропонується продовжити речення «Сенс мого життя – ...». Це сенс життя з його свідомої частини психіки. Потім йому пропонують написати два списки: а) казкових персонажів тієї ж статі, що і клієнт; б) чарівних предметів. Далі він пише казку за заданим алгоритмом:

* Жив(-ла)-був(-ла)... Клієнт описує одного з персонажів зі свого списку.

* І ось одного разу у персонажа з'являється чарівний предмет... Клієнт описує предмет і те, як він опинився у персонажа.

* Через це... Клієнт вигадує продовження історії персонажа, який тепер має чарівний предмет. Описує, як змінилося його життя, що він почав робити/відчувати/думати, яким він став.

* І тоді... Клієнту пропонується пофантазувати на тему, що сталося потім, як Світ відгукнувся на зміни персонажа казки.

* З тих пір... Клієнт завершує історію та формулює її мораль.

Після написання казки психолог знайомить клієнта з методом ампліфікації і просить дати асоціації на персонажа казки (рис.1). Потім процедура ампліфікації повторюється з чарівним предметом, але вже у контексті ресурсу (рис. 2). І нарешті, психолог пропонує клієнту ще раз перечитати останній абзац казки та назвати одне ключове слово, яке відображає його зміст. Далі пропонується ще одна ампліфікація з ключовим словом у значенні цінності (рис. 3).

У процесі кожної ампліфікації психолог запитує у клієнта, яке слово у нього «кладає», відгукується більше за інші, та фіксує ці слова. Потім клієнтові називаються три виділені слова і пропонується написати одну фразу, яка відображала б сенс життя. Це сенс з його несвідомої частини психіки. Робота завершується обговорен-

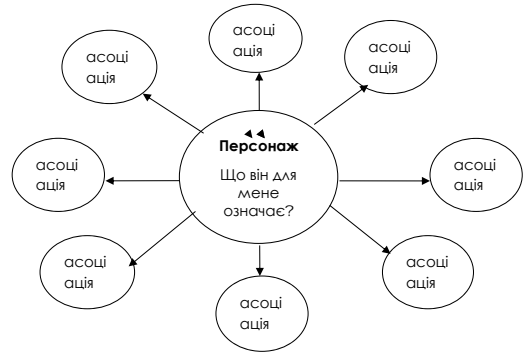


Рис. 1. Ампліфікація: персонаж казки

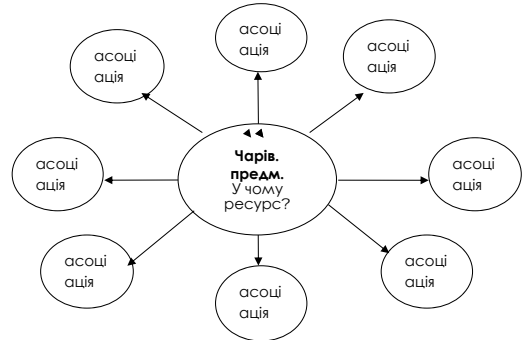


Рис. 2. Ампліфікація: чарівний предмет

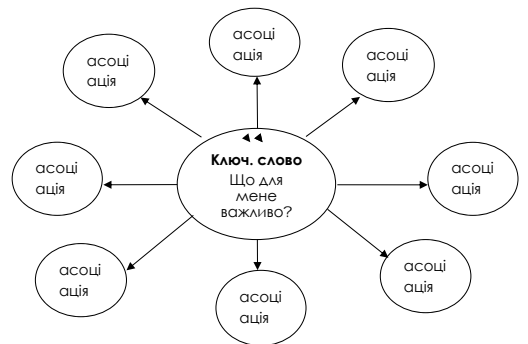


Рис. 3. Ампліфікація: ключове слово

ням: як «сенс із підсвідомого» співвідноситься із розумінням клієнтом його «свідомого сенсу життя» і його самоцінності; що він може робити, щоб синхронізувати ці обидва сенси.

Висновки та перспективи подальших досліджень

Таким чином, аналіз психологічної літератури свідчить, що поняття «внутрішній конфлікт особистості» та «внутрішньоосо-

бистісний конфлікт» психологи-науковці часто використовують як синонімічні і визначають їх приблизно однаково. Проте ми пропонуємо розрізнати поняття «внутрішній конфлікт особистості» та «внутрішньоособистісний конфлікт». Вважаємо, що внутрішній конфлікт особистості стосується її неусвідомлюваних внутрішніх протиріч, а внутрішньоособистісний конфлікт – внутрішніх протиріч, які вже усвідомлені людиною, але залишаються нерозв'язаними.

Для того, щоб допомогти особистості розв'язати її внутрішні конфлікти, варто

спочатку допомогти їй усвідомити сенс її життя, а це можливо зробити, працюючи з її несвідомим (сенс життя людини – це її особистий міф). Розпізнання сенсу має цілющий вплив на особистість.

Описана в статті апробована техніка «Казка з прихованим змістом» показала позитивні результати. В подальшому вважаємо за необхідне провести дослідження серед значної вибірки людей, які скаржаться на втрату сенсу життя, та за позитивних результатів рекомендувати дану техніку для широкого використання практикуючим психологам та психотерапевтам.

Література

1. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений. – М.: Просвещение, 1990. – 448 с.
2. Мей Р. Экзистенциальная психология. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. – 624 с.
3. Перлз Ф. Практикум по гештальт-терапии. – М.: Институт Психотерапии, 2001. – 240 с.
4. Юнг К. Г. Структура и динамика психического. – М.: Когито-Центр, 2008. – 440 с.
5. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. – М.: Прогресс, 1994. – 336 с.
6. Кроссли М. Л. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов. – Х.: «Гуманитарный Центр», 2013. – 284 с.
7. Сэмьюэлз Э., Ортер Б., Плот Ф. Словарь аналитической психологии К. Юнга. – СПб.: Издательская группа «Азбука-классика», 2009. – С. 26-28.