



**ПСИХОСИНТЕЗ, как одна из технологий саморазвития личности в направлении человечности**

# Роберто Ассаджиоли

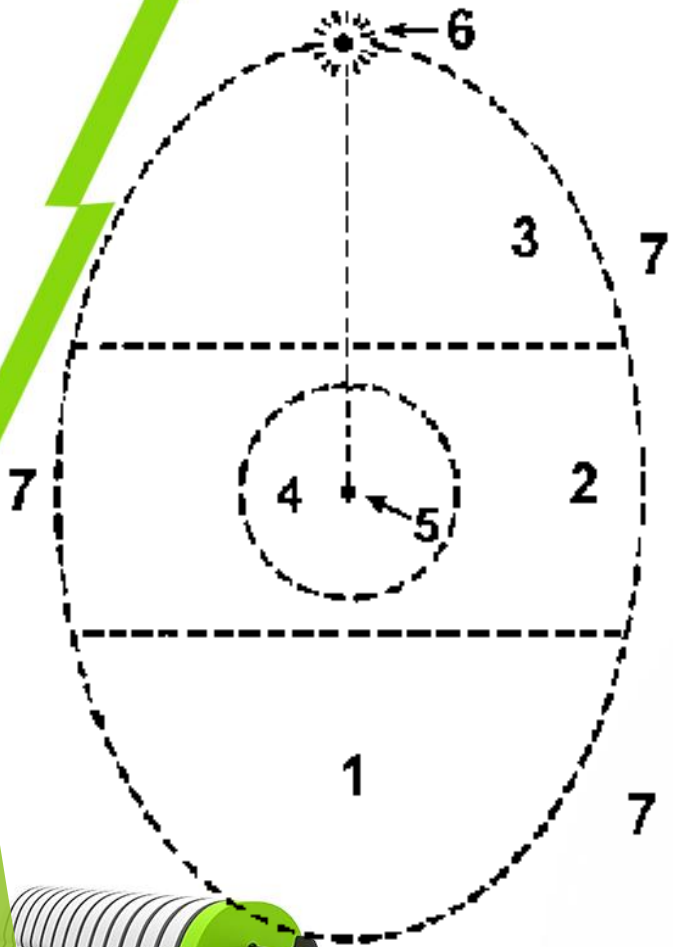
Роберто Ассаджиоли или Ассаджоли (итал. Roberto Assagioli; 27 февраля 1888, Венеция — 23 августа 1974, Каполона, Ареццо) — итальянский психолог, психиатр, гуманист. Основатель психосинтеза — теоретико-методологической концепции психотерапии и саморазвития человека.

Ассаджиоли много читал, был жаден до знаний и уже к 18 годам полностью овладел восемью языками (помимо перечисленных это были греческий, латынь, иврит, немецкий, русский и санскрит). Он мог не просто свободно говорить и читать, но даже думать помимо итальянского еще и на английском, немецком и французском языках.

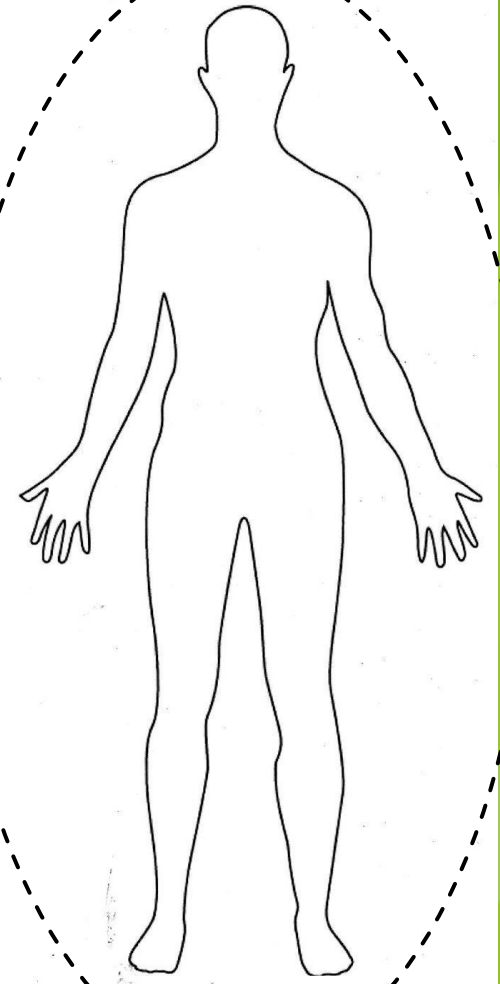
В возрасте 17 лет, Ассаджиоли, посетил Россию и сохранил к ней интерес до конца жизни: после семидесяти лет он засел за изучение русской классики, без которой остро ощутил культурную неполноту.



# Психосинтез



1. Низшее бессознательное
2. Среднее бессознательное
3. Высшее бессознательное, или сверхсознательное
4. Поле сознания
5. Сознательное "я" [2]
6. Высшее Я
7. Коллективное бессознательное



# Низшее бессознательное

В него входят:

- a. Простейшие формы психической деятельности, управляющие жизнью тела; разумное согласование телесных функций.
- b. Основные влечения и примитивные побуждения.
- c. Многочисленные "комплексы", несущие сильный эмоциональный заряд.
- d. Образы кошмарных сновидений и фантазий.
- e. Низшие, неконтролируемые парapsихические процессы.
- f. Различные патологические проявления, такие как фобии, мании, навязчивые идеи и желания.



# Среднее бессознательное

- Полученный нами опыт в течении жизни(умения и навыки)



# Высшее бессознательное

- Высшие формы вдохновения и интуиции:
  - ✓ Художественного
  - ✓ Философского
  - ✓ Научного
  - ✓ Совесть
  - ✓ Нравственность



# Поле сознания

- Это всё то, что доступно нашему осознанному наблюдению и анализу(информация от внешних и внутренних раздражителей, наши мысли)





# Сознательное «Я»

- Это наш внутренний наблюдатель - центр нашего *сознания*





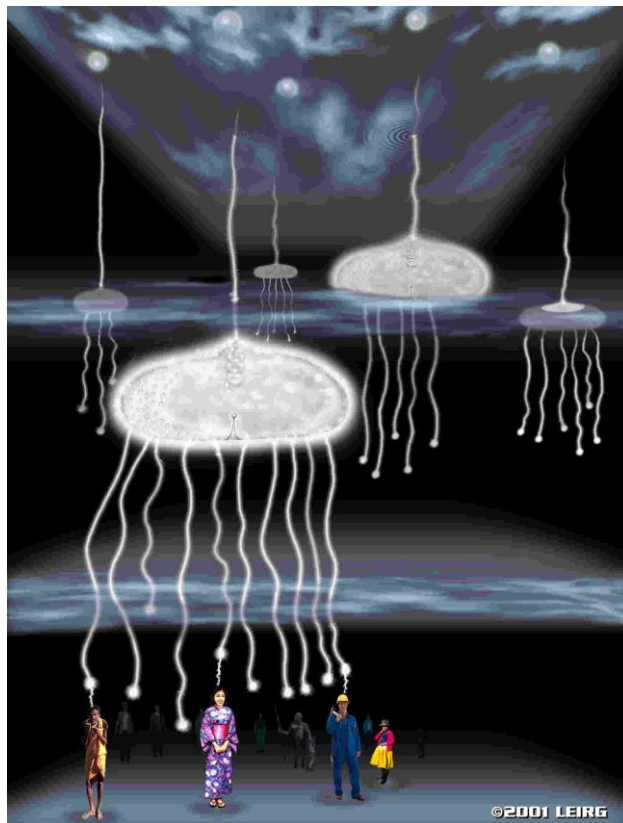
# Высшее Я

- По сути - это ДУША
- Слияние сознательного Я с ДУШОЙ - это достижение человеческого типа строя психики



# Коллективное бессознательное

Различного рода эгрегоры, в которые встроена психика индивида



Достижение высшего Я - это есть обретение СЕБЯ = достижение необратимого человеческого строя психики

*Для человеческого строя психики* – нормально, если врождённые рефлексy и инстинкты являются основой, на которой строится разумное поведение; нормально, когда интуиция предоставляет информацию, которую возможно понять посредством интеллектуальной деятельности. То есть для человеческого строя психики нормально, когда *интуиция вообще* находится под непрерывным контролем *СОВЕСТИ* и всегда выше разума, разум выше инстинктов, а все вместе они обеспечивают пребывание человека в ладу с биосферой Земли, Космосом и Богом.



Для достижения человеческого строя психики в толпо-элитарной культуре, индивиду необходимо произвести «пересборку» своей личности.

Иными словами - осуществить психосинтез, который заключается в следующем:

1. в глубоком самопознании
2. в установлении контроля над отдельными элементами личности (овладение свободой воли)
3. постижение своего истинного Я - создание объединяющего центра
4. психосинтез - пересборка своей личности вокруг объединяющего центра



# Глубокое самопознание

Выведение на уровень сознания своих положительных качеств и порочности.

Данный этап осуществляется как через взаимодействие с другими людьми (умение выслушивать критические замечания), так и через различные проективные методики



# Установление контроля над отдельными элементами личности

*Над нами властвует все то, с чем мы себя отождествляем.*

*Мы можем властвовать над тем и контролировать все то, с чем мы себя растождествили. (Р. Ассаджиоли)*

- а. Разложение вредных комплексов или мыслеобразов на элементы.*
- б. Управление высвобождаемыми энергиями и их использование.*





# Постижение своего истинного Я – создание объединяющего центра

Объединяющий центр может быть как внутренний, так и внешний.

- Внутренний центр - это чёткий образ своего идеального Я
- Внешний центр - это идеал нравственного человека, который может быть как исторической личностью (Иисус, Будда, Мухаммад, И. В. Сталин и т.д. ), так и близким знакомым.





# Психосинтез – пересборка своей личности вокруг объединяющего центра

Нужно визуализировать, мысленно представлять свою цель, - то есть новую личность, к созданию которой мы стремимся, - и ясно сознавать задачи, возникающие перед нами в связи с ее достижением.

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.
2. *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 т. д.
3. *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 т. д., и в котором есть органы управления разного уровня, - например, городского, областного, республиканского.

