

МЕТОД АКТИВНОЇ УЯВИ ЯК ВІДПОВІДЬ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ХІ СТОЛІТТЯ

Бостанджи О.В.,

*студентка кафедри психології,
ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,
e-mail: olyabostanci@gmail.com*

Ткач Р.М.,

*к.психол.н., доцент кафедри психології,
ВНЗ “Університету економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,
e-mail: razidatkach@gmail.com*

Проблема виникнення і розвитку психіки в цілому і психологічної природи уяви і механізмів її функціонування зокрема викликала гострі наукові дискусії впродовж ХХ століття і наразі зберігає свою актуальність, адже наука продовжує критично осмислювати знання, що були напрацьовані в психології впродовж її формування, становлення і розвитку як наукової галузі [1]. Мета даної публікації привернути увагу до відкриттів і методів юнгіанської психології, зокрема методу активної уяви, яка в юнгіанській парадигмі розглядається як провідник нашої свідомості в світ несвідомої частини психіки індивіда. Остання в юнгіанстві отримала назву колективного несвідомого.

Ми дотримуємося думки, що людина є більшою за своє свідоме «Я» («Его-свідомість»), з яким себе асоціює. Наш свідомий розум – це лише невелика частина нашої особистості, що бере свої витoki в безмежному просторі колективного несвідомого – скарбниці історії всього людства. Юнгіанське розуміння психіки людини базується на припущенні існування персонального і колективного несвідомого – енергій, знань, сили і навіть окремих особистостей, всі з яких є складовими нашого психічного життя і мають потужний вплив на його перебіг. В ньому також знаходяться сильні почуття, які, не отримуючи вираження, прориваються назовні і призводять до деструктивних наслідків (психосоматичних хвороб, невротичних розладів тощо). Через постійні травми індивід втрачає частини своєї особистості, відчуває дезінтеграцію і відірваність від своїх справжніх прагнень і бажань. Українські вчені І. Сингаївська і Р. Ткач наступним чином описують дану проблему: «Наш світ розвивається так стрімко, що сучасній людині буває складно сповільнитися та відчути, 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» [2]. На думку юнгіанських аналітиків, саме в повному відриві свідомого розуму від його коріння в несвідомому і, як результат, втраті цілісності полягає «катастрофа», що спіткала сучасний світ [3]. Проте через відновлення контакту, діалог і інтеграцію нашої несвідомої частини, роботу з символами, яка є її мовою, ми можемо запобігти небажаним розладам, повернути цілісність, навчитися жити більш гармонійним і повним життям.

Це завдання може бути вирішене за допомогою методу активної уяви – діалогом між свідомим «Я» (Его-розумом) і внутрішніми фігурами індивіда, що відбувається без втручання терапевта і застосування зовнішнього сценарію. Суть активної уяви, на відміну від пасивної і керованої, полягає в свідомій участі Его в процесі – воно заходить у внутрішній світ і вільно веде діалоги, або навіть сперечається з особистостями, що його «заселяють». Сценарій цієї вистави невідомий заздалегідь – він створюється в процесі взаємодії Его з внутрішніми фігурами. Отже, активна уява – це спосіб повернути втрачені або сховані в тінь частини психіки, з метою їх подальшого прийняття і інтеграції. Такий діалог – ще один крок на шляху індивіда до розуміння і прийняття себе, досягнення гармонії і цілісності.

Остання набуває особливої актуальності в сучасному контексті. Юнгіанський психолог С. Каплан-Уільямс зауважив, що наразі ми можемо спостерігати народження нової ери, як культурної, так і духовної, коли люди «дійсно більше залучені у внутрішні пошуки, ніж за всі попередні тисячоліття» [4]. В минулому столітті світ спіткало дві світові війни, було створено ядерну зброю, на мапі продовжують постійно з'являтися нові точки збройних конфліктів, ми переживаємо кризи і епідемії, наслідки останньої нам поки що важко збагнути. На фоні цих маловтішних глобальних тенденцій, людина знаходиться в пошуку балансу і внутрішніх ресурсів, самореалізації і цілісності. Сам К. Юнг сформулював основні положення аналітичної психології і почав експериментувати з активною уявою в нелегкий час – напередодні першої світової війни. Сьогодні ми знову повертаємося до юнгівських відкриттів, з метою більше зрозуміти себе, знайти ресурси, сенс життя і цілісність. В передмові до книги Т. Василець «Чоловік і жінка» Ф. Філатов зауважує, що ми стаємо свідками другої (після 1910-1920-х рр.) хвилі цікавості до психоаналізу і альтернативних течій глибинної психології, перш за все юнгіанства, як в психологічних, так і в більш широких культурних колах [5].

Крім індивідуального аспекту, тема повернення цілісності через відновлення діалогу з несвідомим, який може бути забезпечений методом активної уяви, також актуальна у всезагальному масштабі. Ми дотримуємося думки, що так само як і наша людська свідомість, колективна свідомість потребує розвитку і кожна людина відіграє свою індивідуальну роль в її еволюції. Життя окремої людини повторює еволюцію людства в цілому, і кожна особистість має стати індивідуальним вмістилищем, в якому свідомість продовжуватиме свій розвиток. Р. Джонсон зауважував: «Кожен з нас є мікрокосмосом, в котрому реалізуються вселенські процеси. Таким чином, ми всі беремо участь в русі змісту несвідомого у напрямку до рівня свідомого розуму. І кожен з нас залучений в протилежний рух его-розуму, що рухається назад до несвідомого, щоб відновити зв'язок з матрицею-прародительською, що дала йому життя» [3]. Іншими словами, розвиваючись і інтегруючи несвідомі частини психіки на рівні свого власного життя, ми також підключаємося до вселенського, всезагального руху до розвитку і гармонії, використовуючи активну уяву як найпотужніший інструмент юнгіанської психології для досягнення цілісності.

Список використаних джерел:

1. Шрагіна Л.І. Теоретико-методологічні дослідження вербальної уяви особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. – К.: Національна академія психологічних наук України. Інститут психології імені Г. С.Костюка. – 2017. – С. 450.
2. Сингаївська І. В., Ткач В. В., Ткач Р. М. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя)/Правничий вісник Університету «КРОК». – К.: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». – Вип. 24. – 2016. – С. 229–234.
3. Джонсон Р. Сновидения и фантазии. Анализ и использование / Р. Джонсон. М.: RAFL-book Ваклер. – 1996. – С. 286.
4. Каплан-Вильямс С. Работа со сновидениями/С. Каплан-Вильямс. – М.: Изд-во Трансперсонального Института. – 1997. – С. 192.
5. Василюк Т.Б. Мужчина и женщина – тайна сакрального брака / Т.Б. Василюк. – СПб: Речь. – 2010. – С. 496