

## РЕЗЮМЕ

Восточная версия психосинтеза (EVP)- отечественная авторская модификация (автор- российский психолог и психотерапевт Сергей Ключников) классического психосинтеза, разработанного итальянским психотерапевтом, психиатром и философом Роберто Ассаджиоли в первой половине XX века.. Восточная версия психосинтеза работает в общем поле психотерапии и психологии вместе с такими направлениями как трансперсональная психология, гештальт-терапия, гуманистическая психология, позитивная психология, арт-терапия), ресурсная психология, которые предполагают гармонизацию внутреннего мира, снятие душевных конфликтов и противоречий, обретение целостности, освобождение от негативных привычек и зависимостей, пробуждение скрытых ресурсов психики. Их основой является врожденная потребность в самосовершенствовании (А. Адлер), в гармонии и целостности (гештальт), в личностном росте (гуманистическая и позитивная психотерапия), в духовной трансформации ( трансперсональная психология). EVP обобщает эти и другие подходы, предлагая иную, в чем-то более полную концепцию самопроцесса психосинтеза и новые психотехнологии.

*Существо метода.* Психосинтез в восточной версии – это не просто метод психотерапии, а универсальный механизм сознания, в процессе жизни накапливающего впечатления, эмоции, опыт, мастерство. Психосинтез может быть осозанным и неосозанным, стихийным, а впечатления, как позитивными, так и негативными травматическими. Такой психосинтез создается потребностями, ставшими персональными желаниями и целями. В процессе удовлетворения потребностей и осуществления целей, копится жизненный опыт, формируются субличности, отражающие различные грани картины мира и образа себя. EVP предлагает зафиксировать восемь основных картин мира , вводя эволюционный вектор и удваивая четыре экзистенциальные позиций Э. Берна. Чем автономнее субличности от личностного ядра человека и высшего Я, тем слабее интегративное чувство Хозяина своей жизни и реальнее путь духовной инволюции, потери себя, реализации негативного сценария жизни. EVP предлагает путь эволюционного сценария, совершенствования, элевации (возвышения) потребностей, интеграции полярностей и множественности, приближения к высшему Я, или внутреннему Хозяину. Суть EVP в мастерстве саморегуляции, обретении целостности, синтезе *эффективности* (умения достигать жизненно важных целей), *счастья* ( умения радоваться достигнутым) и *духовности* ( максимальное приближение к совершенству и служения людям).

*Применение. Показания.* EVP может быть применена в психотерапевтической практике для лечения пациентов с пограничными неврологическими состояниями и психоэмоциональными расстройствами, стрессами, депрессиями ( не в острой форме), нервно-психическим истощением , зависимостями и созависимостями, возрастными кризисами - в больницах, диспансерах, наркологических кабинетах, санаториях, лечебных учреждениях, оздоровительных центрах, в работе с подростками ( в адаптированной игровой форме), в центрах реабилитации, для помощи тем, кто перенес острые психологические травмы в результате стихийных бедствий, социальных катастроф, военных действий, терактов. Она может быть использована для здоровых, стремящихся к саморазвитию людей, а также в качестве учебных курсов и спецкурсов на психологических и педагогических факультетах, в медицинских институтах ( психиатрическая специализация), в университетах, в творческих вузах на факультетах искусств.

*Противопоказания* для использования методов EVP - наличие у людей заболеваний психиатрического характера, сильных психотических расстройств и

депрессий острого характера, суицидальных намерений или ярко выраженных патологических наклонностей, а также активное нежелание человека работать над собой.

*Теоретической основой* восточной версии психосинтеза является: 1. классический психосинтез, 2. доктрины отечественных ученых- А.А. Ухтомского о доминанте, Д.Н. Узнадзе об установке, П.В. Симонова об информационной теории эмоций и об интуиции и сверхсознании, 3. разделяемое многими школами психотерапии представление о дезинтеграции человеческой психики, 4. представления школ ресурсной психологии о скрытых силах организма и психики, которыми можно овладеть, 5. положение квантовой теории и восточной духовно-терапевтической традиции о влиянии наблюдателя на наблюдаемое, в том числе на внутриспсихические процессы (нейрокогнитивные исследования, работы Ч. Тарта, К. Уилбера, А. Минделла, А.Домазио, Д. Деннета), 6) исследования русского национального характера, культуры, психологии и менталитета, евразийских аспектов российской истории и психики, проведенные историками, философами, этнографами, зафиксировавших склонность россиян к психосинтезирующему типу мышления.

*Практика* восточной версии психосинтеза предполагает индивидуальные консультации, психотерапевтические группы личностного роста, лекции и семинары,, тренинговые занятия личностного характера, корпоративные бизнес-тренинги, организованные отделами по обучения персонала на фирме. Может использоваться в области педагогики, воспитания, самовоспитания, психологии достижений, обучения новым навыкам, арт-терапии, спорте, менеджменте, бизнесе. сессиях коучинга, на тренингах личностного роста, бизнес-тренингах, мастер-классах. Занятия в психотерапевтических группах могут длиться от одной недели до двух-трех лет.

*Сверхзадача* восточной версии психосинтеза заключается в обучении человека разнообразным методам психосинтеза, регулярная и систематическая работа над которыми помогает ему добиться мастерства в профессии, творчестве, научиться управлять своим внутренним миром и внешней жизнью.

В EVP применяется целый ряд *конкретных методов*: 1) выявление доминирующих субличностей; 2) анализ форс-динамики (сил сознания, включающих в себя две главные полярности и разновекторную множественность воли остальных субличностей); 3) практики, работающие с нашим Я: «Self-forsing» или «Усиление Я», формирование эволюционного Я, ответственного за позитивные изменения в жизни, отождествление и разотождествление, повышение «силы присутствия» и «наблюдение наблюдателя»), 4) тренинг внимания (интеграция расщепленного внимания, гармонизация баланса экстравертности/ интравертности и воспитание мегавертности, развитие непрерывного слепопроизвольного внимания, расширение поля сознания, 5) пробуждение эволюционной интуиции («интуитивное созерцание и слушание» (специальная развивающая интроспекция), развитие интуитивного (фонового) мышления, б) интеграция психических ресурсов, сил и способностей, интеграция а) сознания с энергией препятствия, б) интуиции и воли, в) эффективности, счастья и духовности, г) волн собственных эмоциональных состояний и качеств («психологический серфинг»), д) ума и эмоций («открытое сердце»).

Каждый из упомянутых *методов* восточная версия психосинтеза предлагает проделывать несколькими *способами* (психотехнологиями)::

*I. Внутренние способы*: 1). мысленное представление образов, создание позитивных мыслеобразов и растворение негативных, создание мысленных кинофильмов,

моделирующих идеальное поведение человека 2) сознательное наблюдение за динамикой психики, 3) волевая остановка мыслительных и перцептивных процессов с помощью управляемого транса ( состояние «безмолвия»), 4) эмоциональное проживание и пропускание идеи или образа через сферу эмоций, 5) дыхательные практики, усиливающие позитивные психические образы и растворяющие негативные), 6) использование силы словесного самовнушения или аффирмации для лучшего усвоения нужной психологической идеи, навыка, программы, 7) управляемая самоидентификация, создание в себе мини-Я, позитивной субличности, обеспечивающей качественное выполнение данной практики.

II. *Внешние способы:* 1) письменные упражнения в описании собственной автобиографии, биографии своих субличностей, дневник самопознания и самоконтроля, 2) рисование своих психологических проблем, состояний души, желательного будущего, образа цели и пути к нему, 3) ментально-двигательные упражнения, освобождающие от психологического негатива и усиливающих позитив, превращая идею в волну телесных ощущений ( авторская модификация китайского цигуна), 4) упражнения, модифицирующие системные расстановки, с замещением людей фигурками, символизирующими субличности с их отношениями друг к другу и к высшему Я, 5) «синтезирующая психодрама»(разыгрывание ситуаций под руководством психотерапевта и самостоятельно с другими участниками тренингов, домашними и друзьями), 6) арт-терапевтическая практика использования средств искусства ( музыка, лепка, кинотерапия) и литературы (сочинение историй, притч, стихов и афоризмов) в психотерапевтическом ключе, 7) поступки, реализующие намерения, действия, домашние задания по тренировке воли.

Практики и упражнения EVP выстроены в систему поэтапного овладения собой с тремя стадиями : 1) начальной, 2) продвинутой и 3) мастерской. На каждый внутренний и внешний способ в EVP разработаны десятки упражнений и психотехник. Любой метод психосинтеза может быть выполнен семью внутренними и семью внешними способами, а всего WVP использует несколько сот оригинальных психотехник и особую диагностику достигаемых результатов, включающую в себя психодинамические графики, специальные опросники, дневники самоконтроля, анализ изменений реальной жизненной ситуации клиента.