

## РОЗРОБКА ПРОБЛЕМИ ІНДИВІДУАЦІЇ ТА ЇЇ МЕТОДІВ В АНАЛІТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ К. ЮНГА

© Колесник І., 2009

**Розглянуто особливості індивідуаційного процесу, в якому бере участь людина впродовж свого життя, виявляючи та стверджуючи творчі потенції. Виокремлено основні стадії індивідуації та методи, які використовуються під час дослідження та вивчення кожного окремого випадку індивідуації. Проаналізовано наслідки реалізації людської особи та її інтеграцію в міжлюдські стосунки, формування нових етичних засад, які створюють умови для нового рівня адаптації свідомості людини до вирішення життєвих труднощів.**

**Ключові слова:** індивідуація, сновидіння, несвідоме, Его, Персона, Самість, Аніма, Анімус.

**Igor Kolesnyk. The developing of individuation and its method in analytical psychology of K.G.Jung.**

**The author examines features of individuation which is main process of whole human life. The individuation opens creative potential and shows its powerful influence on activity. There are showed main stages of individuation and methods which are used by analytical psychologists. Also the author analyses the results of realization of creative human nature and its integration in cooperation with people which is built on new type of ethical principles. These principles are called to help a person to defeat problems in its spiritual life.**

**Key-words:** individuation, dream, unconscious, Ego, Person, Self, Anima, Animus.

Як свідчить сучасний етап поширення і розвитку поглядів та концепцій К. Юнга, не завжди відбувається їхнє адекватне засвоєння. У галузі психотерапії відбувається звуження сфери використання аналітичної психології і методу Юнга учнями та послідовниками, які перетворюють її на винятково „кабінетну” роботу з пацієнтом. З іншого боку, спостерігаємо на більш „масовому” рівні профанізацію концепції Юнга до „містичної системи”, яка втрачає ознаки критичності та науковості. На нашу думку, як „психологізація” Юнга, так і перетворення його на „містичного” мислителя загрожує втратою справді важливих моментів аналітичної психології для сучасної культури та науки. Проблеми, пов’язані із складністю оцінки аналітичної психології й ролі індивідуаційного процесу в житті індивіда зумовлені специфічним характером методу. Водночас він є одним із найбільш перспективних у подальшому розвитку досліджень природи внутрішнього світу людини. Наприклад, психолого-філософський характер аналітичної психології, якою її бачив К. Юнг, може слугувати тим підґрунтям, на якому в майбутньому може будуватися компаративістика духовної феноменології Заходу і Сходу.

Аналітична психологія, принципи і основи якої заклав К. Юнг, центром своєї проблематики має реалізацію людської особи та її інтеграцію в суспільство. Центральною проблемою усієї аналітичної психології залишається індивідуація. Аналітична психологія Юнга, яка займається переважно глибинним змістом душі людини, розглядає індивідуацію під специфічним кутом зору. З одного боку, вже звична взаємодія людини, що реалізується, із зовнішнім світом суспільних конвенцій, а з іншого, – внутрішній світ людини, із часто страхітливим втручанням несвідомих імпульсів у щоденні думки та вчинки.

Зацікавлення поглядами К. Юнга щодо природи внутрішнього світу, символічної мови, процесу індивідуації як самоздійснення людської особи було не випадковим. Було б спрощенням пояснювати це лише новаторством у галузі психології. Досліджуючи творчість мислителя, а особливо, творчість його пізнього періоду захоплення алхімічними практиками Заходу та Сходу, ми спостерігаємо особливе новаторство у поєднанні психологічного знання із філософським, внутрішнього чуття порухів душі із осмисленням дійсності. Його ідеї невідповідно були поштовхом до зближення східних та західних внутрішніх духовних практик і результати цього зближення ми можемо оцінити лише поступово. Індивідуація як процес становлення зрілої людини досліджувалася не лише Юнгом. У різні історичні епохи мислителі займалися проблемою реалізації людини, але у ХХ ст. на фоні двох світових війн проблема індивідуації стає на перше місце, оскільки людська цивілізація продемонструвала повне ігнорування людського внутрішнього світу, духовності та гуманності. Тому не дивно, що в аналітичній психології К. Юнга проблема набуває особливої актуальності.

Проблему індивідуації досліджували також учні Юнга: Е. Нойман, М.-Л. фон Франц, Дж. Кемпбел. Серед дослідників творчості Юнга, які торкалися цієї проблематики, можна згадати Г. Вера, В. Зеленського, К. Гаяра, Р. Фрейджера, Дж. Фрейдмана та інших. Так, Г. Вер, відомий дослідник творчості К. Юнга, так описує індивідуацію: "...індивідуація є комплексом подій і особливого роду життєве завдання. Її можна охарактеризувати такими словами: людина повинна стати тим, ким вона має завдатки стати. Це самостановлення може відбуватися двома шляхами: по-перше, як певний природний процес, в якому людина з інстинктивною впевненістю йде своїм шляхом і живе за посередництва характерних їй засобів, тобто без особливого, цілеспрямованого розвитку своїх свідомих здібностей" [1, с. 282]. Цей перший спосіб самостановлення відбувається пасивніше, віддаючись повністю під вплив несвідомого, а отже, позбавляє свідомість права на цілеспрямоване виявлення свого внутрішнього змісту і творчого потенціалу в усій повноті.

Життя людини нерозривно пов'язане із самостановленням, із процесом, який вимагає доволі вагомих зусиль та уважності у разі, коли людина прагне досягти вищого рівня усвідомлення світу, подорослішати і позбутися інфантильних страхів перед світом внутрішнім та зовнішнім. Важливу роль у цьому процесі відіграє "внутрішній голос", даїмон, порадижник, що має сильний вплив на внутрішні процеси та думки людини. В. Зеленській пише із цього приводу: "...приділяючи увагу голосу, який іде зсередини, людина набуває нову єдність свідомості та несвідомого, яку Юнг назвав "індивідуацією". Шлях індивідуації – це обов'язково духовна мандрівка..." [2]. Людське життя корелюється як свідомістю, так і несвідомими імпульсами. Ці дві сфери мають у своїй основі різні принципи, що є причиною багатьох внутрішніх конфліктів. Свідомість відображає, рефлектує дійсність внутрішню і зовнішню. Несвідоме ж зосереджене на своєму власному змісті, внутрішніх процесах. На основі взаємодії цих двох сторін людського буття відбувається трансформація особистості. У цій ситуації архетип Самості виступає силою, на основі якої інтегрується зміст несвідомого та свідомість своєю центруючою функцією. Інтеграція не завжди має поступовий, спокійний характер: часто саме боротьба, суперечливість, руйнування попередньої картини світу супроводжує індивідуацію. Але саме в такий спосіб Юнг сприймав особу – як результат певного зусилля. Поряд із Самістю, яка виконує центруючу функцію, в житті людини важливі функції виконує Персона. Її часто ототожнюють із індивідуумом, забуваючи, що первісно Персона відіграла роль соціального адаптатора, але не є самою індивідуальністю. Згадка про Персону є невідповідною, оскільки процес індивідуації дуже часто починається із кризи цього образу нас, який формується внаслідок суспільної діяльності. Болючість процесу залежатиме від того, наскільки людина ототожнює себе із своєю Персоною. Незалежно від бажань індивіда, "маска, яка грає роль індивідуальності, яка змушує інших та її носія думати, що він індивідуальний, залишається лише зіграною роллю, що її формує колективна психіка" [8, с. 48].

У зв'язку із необхідністю розрізнення Персони та Самості, індивідуалізму та індивідуації, Юнг пише: „Егоїстів називають “самолюбними”, що, звісно, не має нічого спільного із тим значенням поняття „самість”, в якому я його тут вживаю. Водночас самоздійснення здається протилежним до самозречення. Ця помилка всюди поширена завдяки недостатньому розрізненню індивідуалізму та індивідуації. Індивідуалізм є спеціальною демонстрацією і підкреслюванням псевдосвоєрідності на противагу повазі та обов'язкам стосовно колективу. Індивідуація означає якраз досконаліше виконання людиною своїх колективних обов'язків: адже достатнє врахування своєрідності індивіда залишає надію на кращий соціальний ефект, ніж ігнорування чи приниження цієї своєрідності” [8, с. 67]. Індивід в процесі розвитку не ізолюється в межах власного буття. Ознакою своєрідності не може бути й винятково зовнішня атрибутика чи сукупність звичок, комунікативних навичок. „Своєрідність індивіда слід розуміти не як незвичність його субстанції або його компонентів, але швидше як своєрідне співвідношення або розрізнення в ступені розвитку функцій і умінь, які є універсальними... Тому індивідуація може означати лише процес психологічного розвитку, що здійснює закладені індивідуальні схильності, робить людину тією окремою істотою, якою вона є. Разом із тим вона не стає “самолюбивою”, а просто реалізує свою своєрідність, що як небо від землі далеке від егоїзму або індивідуалізму” [8, с. 67]. Закладений потенціал завдяки індивідуації розкривається із внутрішнього джерела, індивідуальних задатків, а не за рахунок звеличення над іншими людьми.

На нашу думку, таке розрізнення Самості та Персони має кілька проблемних моментів. Насамперед поняття Самості в західній думці розумілося одразу в двох вимірах: Самість в К. Юнга через свою невизначеність, тобто ірраціонально-символічний характер, плуталася із іншим розумінням самості, а саме – як сукупності індивідуальних характеристик, прагнень та поглядів. Отже, поняттю Самості, в трактуванні Юнга, загрожує місце вузькогалузевого нововведення в аналітичній психології, або довготривалий процес введення в широкий науковий обіг західної науки. Варто тут згадати те, що у просторі пострадянської психолого-філософської науки далі існують проблеми, пов'язані із розрізненням Самості Юнга і самості у вузькому розумінні лише як індивіда.

Важливо зазначити, що процес взаємодії між особистим змістом психіки і надособистісним архетипом цілісності посідає чи не найважливіше місце в аналітичній психології. Спроби його опису завжди матимуть суперечливий характер, але це лише підтверджує фундаментальність його впливу на становлення цілісної особистості. Дж. Холіс зазначає, що “з точки зору глибинної психології, істинна роль Его полягає в тому, щоб вести діалог із Самістю і оточуючим світом. Его повинно залишатися відкритим, максимально свідомим і постійно прагнути до переговорів. Юнг називав цей діалог Его-Самість *Auseinandersetzung*, тобто діалектичною взаємодією окремих, не пов'язаних між собою сторін реальності. Ідея Самості як трансцендентної і недосяжної для Его реальності – це визнання не лише обмежень невротичного Его, але і його місця в загальній структурі людської психіки” [6]. Отже, не руйнування Его центру людини, а його інтегрування у більш цілісну і широку структуру є метою індивідуації. Це неодноразово стверджував учень Юнга Е. Нойман, який у своїх працях, присвячених процесу становлення *героя*, відобразив важливість Его центру в процесі духовної трансформації для західної культури.

Наступна стадія індивідуації, як правило, має стосунок із Тінню. Це витіснений у підсвідоме зміст, який людська свідомість не хотіла сприймати. Негативні особисті риси втілюються у своєрідний комплекс, нічний світ, що має на меті постійну конфронтацію із світом денним, раціональним. Після відкриття Его назустріч несвідомому “виникає потреба у коригуванні усвідомленої поведінки відповідно до отриманої інформації, тобто прийняти “критику” несвідомого” [4]. Залежно від того, якою є свідомою частиною людини, Тінь відповідно завжди відіграє роль внутрішнього суперника. Г. Вер пише: “...на початку шляху індивідуації від людини вимагається не лише навчитися чітко визначати своє істинне ядро особи від спрямованої на

зовнішній світ Персона, але й розпізнати несвідомі проєкції, які досі залишилися. Мається на увазі витіснені Я в несвідомі компоненти особи, які формують “альтер Его”, “іншу сторону Я”, яку Юнг влучно називає “Тінню” [1, с. 285]. Поняття Тіні Юнг використовує під час аналізу історичних процесів, в такий спосіб претендуючи на право нововведення ще одного способу сприйняття причини морального зла. Таке сприйняття природи зла, як лише сукупності негативних проєкцій громади під впливом колективного несвідомого, хоча й виявляє моменти „міфологічного” в соціальних процесах, залишається однобоким, надто „психологічним”. Думки, які К. Юнг висловив з приводу ролі соціальної міфології, символів та архетипічних сил колективного несвідомого, стали новаторством у соціальній психології, але вони розкривали лише один аспект багатовимірного буття людини.

Наступною стадією індивідуації є зустріч із архетипом Аніми (у чоловіка) і Анімуса (у жінки). Ці архетипи є образами протилежної статі в душі людини. “Аніма – це втілення усіх проявів жіночності в психіці чоловіка: таких як непевні відчуття і настрої, пророчі осяяння, чутливість до ірраціонального, здатність любити, потяг до природи і – останнє по порядку, але не за значенням – здатність контакту із підсвідомим” [4]. Цей образ Жінки у чоловікові розширює і доповнює здатності свідомості, не лише компенсуючи, але часто захищаючи психіку від різних проявів несвідомого. У жінки індивідуація відбуватиметься із фігуруванням архетипу Анімуса – втілення чоловічого начала в жіночому несвідомому, яке в схожий спосіб до Аніми має негативні та позитивні риси. Після тривалого процесу визволення частини свідомості від сліпого ототожнення із архетипом Аніми (Анімуса) перед людиною постає завершальна стадія – інтегрування змісту психіки у Самість. Цей архетип поєднує у собі усі попередні прояви психічного як свідомого, так і несвідомого. Це і є мета індивідуації, яка є “*mysterium coniunctionis*”, при цьому Самість відчувається як шлюбний союз протилежних половин і у вигляді складного цілого відображається в мандалах, що спонтанно малюються пацієнтами” [9, с. 73]. Символіка мандал є поширеною також і в східних духовних традиціях, зокрема, в тибетському буддизмі. А дослідження впродовж ХХ ст. у сфері міфологічних традицій різних культур світу стверджують факт визначної ролі символу мандали в практиках ініціації.

Внутрішня ситуація, яка утворюється внаслідок досягнення стадії усвідомлення факту цілісності і парадоксальності індивідуації описується у Ноймана. Коли відбувається “переміщення центру з Его на Самість..., тимчасовий характер Его релятивізується. Особа більше не ототожнюється повністю із ефемерним Его, а відчуває свою часткову тотожність із Самістю, незалежно від того, приймає це відчуття форму “богоподібності” або форму “наслідування Богу”, про що кажуть містики. Переживаючи свою нетотожність Его, особа отримує перемогу над смертністю, за яку чіпляється егоцентризм...” [3, с. 369]. Таким чином Его позбувається своєї обмеженості та переконаності в „ізолюваності” буття, відкриваючи для себе виміри вищого порядку, реальність в її багатогранності. Тобто можна навіть ствердити, що особистість вперше починає *бачити* світ. Процес індивідуації тісно пов'язаний із дисоціацією особистого образу „Я”. На нашу думку, тут важливим є створення системи критеріїв, за якими дисоціація оцінюється як негативна чи позитивна, тобто частина позитивної трансформації. Складність полягає у тому, що головний зміст процесу індивідуації полягає в сфері символічного, ірраціонального, а тому західна наука або залишає поза увагою цю сферу: без спроб вироблення адекватної мови пояснення, або відносить до сфери психопатології, що є далеко не вирішенням проблеми.

Про стадії індивідуації також писали дослідники творчості Юнга Р.Фрейджер та Дж.Фрейдіман. “Незважаючи на те, що індивідуацію можна описати в термінах послідовних ступенів, процес є значно складнішим, ніж простий розвиток, презентований тут. Усі описані кроки частково перекривають одне одного, і кожен із нас постійно повертається до старих проблем і питань (з надією, яка зумовлена різними перспективами). Індивідуацію можна уявити собі як спіраль, в якій перед нами постають основні питання, кожного разу в більш виявленій формі” [5].

Своєю чергою, з методів, що супроводжують свідомий процес індивідуації, в аналітичній психології, як відомо, виділяють: аналіз сновидінь, активне фантазування (нім. Einbildungskraft), аналіз проєкцій на зовнішній світ.

Метод аналізу сновидіння передбачає, що сновидіння – це реальність, яку людина повинна визнавати рівноправною щодо інших реальностей. Аналітична психологія ставиться до сновидіння як до фундаментальної реальності людини, вимагаючи від людини уважного ставлення. З першого погляду може здатися, що сновидіння мають на меті регулювати нашу поведінку у зовнішньому світі, але, згідно із фон Франц, “...наші сновидіння приділяють зазвичай насамперед увагу зовсім не адаптації до зовнішнього життя. У нашому цивілізованому світі вони, як правило, намагаються розвинути (за посередництва Его) відповідне відношення до Самості, тому що сучасні спосіб мислення і манера поведінки значно послаблюють зв'язок із нею...” [4]. Сновидіння, які супроводжують процес індивідуації було б помилкою тлумачити лише у зв'язку із індивідуальним несвідомим особи. У такому разі це нічим не відрізнялося б від бачення Фрейдом несвідомого крізь призму витісненої сексуальності.

Поряд із аналізом сновидінь не менш вагомим є метод “активної уяви” (фантазування). За серйозного ставлення до фантазування індивід отримувач невичерпне і неповторне джерело знання про внутрішні процеси, а також зміни, які спричинювалися взаємодією свідомості та несвідомого. Для Юнга “...використання активного фантазування було способом розвитку саморозуміння через роботу із символами. Він заохочував своїх пацієнтів малювати, ліпити або працювати із іншими видами мистецтв і вважав це способом проникнення у свої внутрішні глибини. Активне фантазування є не порожньою фантазією, а спробою через символи підштовхнути несвідоме до діалогу з Его” [5]. Розвиток цих ідей Юнга можна побачити в сучасних арт-терапевтичних методиках Заходу.

Ще одним методом роботи із несвідомим у процесі індивідуації є спостереження несвідомих проєкцій на зовнішній світ. Це копітка робота з виявлення втручання Тіні в світогляд людини, вплив на етичні погляди, а також на стосунки із іншими людьми. Проєкція має властивість накладати на інших людей ті недоліки, які в глибині душі є властивими тому, хто проєктує. Звідси проблема ксенофобії, негативних стереотипів.

Під час цілісного вивчення цих методів і їхнього зіставлення із методами східних духовних практик, ми спостерігаємо їхню внутрішню спорідненість. Так, східні духовні практики передбачають розширення бачення людиною свого буття як включеного у загальний духовний процес, руйнування ілюзії однозначного трактування світу, а також пробудження свідомості для сприйняття факту, що сновидіння є не лише джерелом жахів, але творчим началом кожної людини. Наприклад, метод аналізу сновидіння пропонує не просто дослідження сновидінь, їхній зв'язок з індивідуальним несвідомим, але зміну фундаментальної установки внутрішньої культури, визнання багатовимірності проявів людського духу, що дає змогу в подальшому розробити адаптованішу до потреб сучасної людини в духовному знанні концепцію сприйняття дійсності.

Схожий характер ставлення до людської душі ми спостерігаємо, наприклад, в буддистській філософії, яка поєднує у собі релігійні елементи, філософські концепції та водночас систему знання про психічні процеси. Оцінити значення аналітичної психології та нововведень Юнга, на думку Заходу, ми можемо лише за наявності цілісного сприйняття та міждисциплінарного підходу, який би уникав як секуляризації, так і сакралізації концепцій. Лише за умови подолання евроцентризму і віри у зверхність наукових досягнень Заходу або сліпе слідування зовнішній стороні східних екзотичних учень, ми можемо відкрити справжню вартість східних духовних практик. На нашу думку, перспективним є також оновлення культури Заходу внаслідок об'єктивнішого виявлення внутрішнього „Сходу”, який завжди був присутній у фундаменті свідомості західної людини.

У контексті вищесказаного, зацікавлення Юнга алхімією зумовлене не лише його індивідуальними симпатіями, але загалом засвідчує тенденцію до цілісного і фундаментального оновлення осереддя культури Заходу. К. Юнг порівнював аналітичну психологію із алхімією, стверджуючи той факт, що в різних культурах, в різні епохи завжди існувала потреба у духовній роботі. Тим самим підтверджується факт тривалої історії контактів внутрішніх практик Заходу і Сходу. Увага Юнга до алхімічної традиції, на нашу думку, викликана вже згаданою потребою у формуванні адекватної мови, яка могла б виражати процес внутрішньої трансформації. Парадоксально, але загалом езотеричний зміст алхімічних практик Юнг прагнув зробити загальнозрозумілим, поширеним у практиці аналітичної психології та загальнодоступним в культурі Заходу. Як свідчить історія поширення аналітичної психології, цей намір К. Юнга не знайшов свого вираження сповна, що пов'язано із згаданим вище „психологічним” та „містичним” сприйняттям думок мислителя. Аналітична практика, яка ґрунтується на „закритій” співпраці аналітика і пацієнта, не може стати носієм нових духовних принципів культури. А „містична” система на основі думок Юнга залишатиметься необ'єктивним сприйняттям думок мислителя. Індивідуація як процес ініціації та духовного оновлення в різних її формах має поширення в культурах світу, що створює підґрунтя для взаємодії між духовними традиціями. В такий спосіб Захід зможе заповнити поступово прогалину у цій сфері і віднайти власні традиції трансформації духу. Аналітична психологія була однією із перших, яка поєднувала ознаки наукового підходу до індивідуації людини, окрім того, не виключала інших, необхідних вимірів буття. Також важливою ознакою підходу є не догматичність та відкритість. На думку Юнга, а також його учня Е. Ноймана, індивідуація є тим фундаментом, на якому повинна будуватися нова етика. Лише така етика буде спроможна вийти назустріч виклику часу. Хоча у цьому випадку нова система етики, яка ґрунтується на індивідуації, не може бути масовою, оскільки в основі своїй має саме особистий досвід духовної трансформації, для вираження якої західна культура не виробила загальнодоступних способів.

Отже, як свідчить розроблення проблеми індивідуації та її методів в аналітичній психології К.Г. Юнга, індивідуація є не лише розкриттям індивідуальних талантів, але містком зв'язку між особою та соціумом. Принципи, які лежать в основі аналітичної психології, також створюють підґрунтя для міжкультурного діалогу духовних традицій, за умови уникання крайнощів „психологізації” та перетворення аналітичної психології на систему „таємної алхімічної думки”.

1. Вер Г. *Понятие индивидуации у Юнга* // *Энциклопедия глубинной психологии*. – Т.4. – М., “Когито-Центр”; МГМ, 2004. – 588 с. 2. Зеленский В. *Аналитическая психология. Очерк основных положений* // [http://www.jungland.ru/valeriy\\_zelenskiy\\_analiticheskaya\\_psihologiya\\_ocherk\\_osnovnyh\\_polozeniy](http://www.jungland.ru/valeriy_zelenskiy_analiticheskaya_psihologiya_ocherk_osnovnyh_polozeniy). 3. Нойман Э. *Происхождение и развитие сознания*. – М.: “Рефл-бук”; К.: “Ваклер”, 1998. – 464 с. 4. фон Франц М.-Л. *Процесс индивидуации* // <http://www.jungland.ru/node/630>. 5. Фрейджер Р., Фрейдман Дж. *К.Г. Юнг и аналитическая психология* // <http://www.jungland.ru/node/2886>. 6. Холлис Д. *Душевные омуты* // <http://www.jungland.ru/node/695>. 7. Юнг К.Г. *Психологические типы*. – СПб.: Азбука, 2001. 8. Юнг К.Г. *Сознание и бессознательное* // М.: Академический Проект, 2007. – 188 с. 9. Юнг К.Г. *AION*, – М.: “Рефл-бук”, К.: “Ваклер”, 1997 – 336 с. 10. Jung K.G. *The Difficult Art, p. 54.14 Letters*. – Vol. 1. – P. 375.