

УДК 159.92+159.96

Каменева И. П.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССОВ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ И ИНТЕГРАЦИИ ПСИХИКИ В РАБОТАХ ЮНГА

Анализируются положения Юнга, определяющие динамику сознания и бессознательного, методы работы с бессознательным, процессы индивидуации и интеграции личности. С позиций термодинамики, самость рассматривается как идеальное состояние, на достижение которого направлено перераспределение психической энергии. Процессы дифференциации и интеграции психического пространства сопоставляются с символами и текстами алхимии, обретая более глубокое содержание в контексте современного научного знания.

Ключевые слова: сознание, бессознательное, эго, психическая энергия, комплексы, энтропия, индивидуация, самость, мандала.

Юнг о сознании и бессознательном

Юнг рассматривает динамику сознания и бессознательного как длительный и сложный процесс выявления, осознания и упорядочивания тех материалов, которые все время накапливаются на бессознательном уровне.

С позиций аналитической психологии, сознание и бессознательное пребывают в непрерывном взаимодействии друг с другом. Юнг подчеркивает, что психология лишь в первом приближении является наукой о сознании. В большей степени это наука о продуктах того, что мы относим к бессознательному.

Сознание можно рассматривать как дискретный феномен. Около половины нашей жизни протекает в бессознательном состоянии. *«Бессознательно наше раннее детство. Каждую ночь мы погружаемся в бессознательное, и лишь в промежутке между пробуждением и погружением в сон мы имеем более или менее ясное сознание, ведь в каком-то смысле это еще вопрос, насколько ясно это сознание»* [7, с. 14].

Юнг полагает, что наше осознание эго носит фрагментарный характер. Оно подобно *«пленке на поверхности бессознательного, с его неведомыми глубинами»*. В каждый кон-

кретный момент времени сознание может работать лишь с ограниченным объемом материала. *«Общее представление о сознательном мире мы получаем лишь из последовательности моментальных состояний сознания ... Нам дано улавливать лишь изолированные сигналы существования»* [7, с. 15].

Юнг утверждает, что феномен бессознательного, в силу своей необозримости и непрерывности, первичен по отношению к сознанию. Сознание исторически вырастает из бессознательного и может рассматриваться как его продукт. Для обоснования своей позиции Юнг неоднократно ссылается на представления, свойственные примитивным народам и древним культурам. В частности, индейцы Пуэбло убеждены, что «думают сердцем». В тантрической йоге рассматривается тщательно разработанная система слоев психики, согласно которой сознание локализуется в *чакрах*, расположенных вдоль позвоночного столба. Аналогичные идеи можно встретить также в старинных немецких книгах по алхимии.

В данном контексте следует особо подчеркнуть связь сознания с *эго*. Юнг рассматривает сознание как соотношение психических фактов и *эго*. В свою очередь, *эго* есть сложное образование, которое можно констатировать *«во-первых, общим осознанием собственного тела, собственного существования, и, во-вторых, данными памяти — у вас есть некоторое представление о прошлом, долгая последовательность воспоминаний»* [7, с. 17–18]. Это комплекс психических фактов, обладающий мощным магнетизмом. Он притягивает как содержание бессознательного, так и впечатления извне, которые становятся фактами сознания после взаимодействия с *эго*. Юнг рассматривает *эго* как комплекс, образующий центр сознания. Мы можем говорить о личности только при наличии такого центра. В случае же его разрушения индивид как бы распадается, лишаясь системы координат. Например, при заболевании шизофренией наблюдаются лишь фрагменты *эго* (скачки от одной личности к другой). Необходимо отметить, что *эго* — достаточно сложное понятие, до сих пор вызывающее серьезные разногласия. Образуя центр сознания, оно, тем не менее, не может рассматриваться как центр всей психики. Юнг полагал, что за *эго* должно стоять нечто большее, в каком-то смысле определяющее направление его развития. Он назвал эту постулируемую сущность *самостью*. Между *эго* и *самостью* всю жизнь идет активное взаимодействие, способствующее их сближению.

В целом, Юнг рассматривает психику как сложную систему, которая включает ряд дифференцированных, но тесно связанных между собой составляющих. К наиболее важным из них относятся *эго*, *личное бессознательное* и *его комплексы*, *коллективное бессознательное* и *его архетипы*. Кроме того, психика включает в себя две противоположные установки — интроверсию и экстраверсию, а также психические функции — мышление, чувство, ощущение и интуицию. Более детально структура психики и возможности ее графической интерпретации анализируются в [2].

Методы работы с бессознательным

Юнг ставит задачу исследования сферы бессознательного, где мы неизбежно сталкиваемся с так называемыми комплексами. Комплекс есть некоторая совокупность ассоциаций, за которой может стоять психологическая травма или просто повышенная напряженность, с которой тяжело справиться. Комплексу присуща своя энергия, которая противостоит энергии *эго*. Впрочем, Юнг утверждает, что *эго* — тоже комплекс. По-видимому, *эго-комплекс* выделяется на фоне других комплексов именно тем, что обладает большей энергией. Тем не менее, если намерение *эго* сталкивается с комплексом, то результат уже не совпадает с намерением.

Юнг характеризует комплексы следующим образом: *«Комплексы — это автономные группы ассоциаций, движимые самостоятельными тенденциями, живущие своей жизнью, независимо от наших намерений. Я полагаю, что наше индивидуальное бессознательное, так же как и коллективное бессознательное, состоит из неопределенного (т.е. неизвестного) количества комплексов или фрагментарных личностей»* [7, с. 87]. Иллюстрируя свои идеи, Юнг говорит о персонификации комплексов. Так, в состоянии шизофрении и в

сновидениях комплексы могут появляться в форме видений и голосов. Создавая художественные образы, писатель также демонстрирует нам свои фрагментарные личности.

Для исследования бессознательных процессов и выявления комплексов Юнг рекомендует специальные методы. К ним относятся ассоциативный тест, анализ сновидений и метод активного воображения.

Ассоциативный тест предполагает использование списка, содержащего около ста слов. Тестируемому рекомендуется реагировать следующим образом: услышав и определив слово-стимул, он должен как можно быстрее назвать первое слово, пришедшее ему в голову. С помощью секундомера отмечается время каждой реакции. Пройдя весь список, следует повторить эксперимент, чтобы тестируемый воспроизвел свои прежние ответы. Сопоставление полученных результатов позволяет уточнить те особенности реакций, неувязки и расхождения, за которыми прячутся наиболее болезненные ассоциации, связанные с комплексами.

Анализ сновидений Юнг связывает с серией из нескольких снов, чтобы увидеть непрерывный бессознательный процесс. Он ставит цель выяснить, что делает бессознательное с комплексами во снах. Для этого применяется логический принцип, называемый *амплификацией* и состоящий в поиске параллелей. Контекст сна обычно ищется через ассоциации. Считая сон частью континуума, следует попытаться установить соответствия между разными снами. Для работы с индивидуальным бессознательным используются ассоциации, возникающие у пациента. При появлении архетипических мотивов сновидение нуждается в интерпретации в рамках мифологического контекста. В последнем случае вместо общих рекомендаций Юнг предлагает примеры из собственной практики.

Метод активного воображения основан на предположении, что образы живут собственной жизнью, и связанные с ними символические события следуют своей логике. Пациенту предлагается сосредоточить внимание на начальном пункте события, придать ему визуальную форму, а затем привести картину в движение. Если при этом удастся устранить помехи со стороны сознания, бессознательное способно породить целую галерею образов. Работа с полученными образами успешно заменяет анализ сновидений. Как только сознание устанавливает связь с бессознательным, материал бессознательного начинает поступать в творческой форме. Он лучше оформлен и более содержателен, чем сновидения. Многие пациенты приходят к выводу, что полученный материал требует художественного воплощения. Одни начинают рисовать или ищут возможности для пластического оформления своих образов. Другие пробуют придать полученным впечатлениям литературную форму.

Методы работы с бессознательным Юнг рассматривает как инструменты для выявления скрытых тенденций бессознательного, которые необходимо осознать и упорядочить для последующей интеграции в сознание.

Индивидуация и трансцендентная функция

Развитие личности в понимании Юнга должно быть направлено на выявление и осознание изначальной недифференцированной целостности. Поэтому главная цель развития — самореализация. Однако для этого необходимо, чтобы различные составляющие личности дифференцировались и достигли гармонического развития. В противном случае отвергнутая часть личности превращается в центр сопротивления, претендующий на энергию других систем. Процесс *индивидуации* — это процесс достижения полной дифференциации и развития всех составляющих личности.

Анализируя положение индивида в современном ему обществе, Юнг подчеркивает, что основным препятствием для индивидуального развития личности стало противоречие между человеком и государством, которое продолжает рассматривать отдельную личность как среднестатистическую величину, обязанную прежде всего заботиться об общественных интересах. «Цель и смысл индивидуальной жизни (которая является единственной *реальной* жизнью) заключается уже не в индивидуальном развитии, а в политике Государства, которая навязывается индивиду извне... Индивида все более лишают права на принятие нравствен-

ного решения о том, как ему следует прожить его же собственную жизнь», — пишет Юнг [8, с. 61].

Учение Юнга противостоит подобному обезличиванию и ориентирует каждого человека на поиск собственного неповторимого жизненного пути. Если самость можно рассматривать как «потенциал для интеграции общей личности», то индивидуация есть «процесс, порождающий «психологического индивида», т.е. обособленное, нечленимое единство, некую целостность» [9, с. 197].

Юнг связывает развитие и становление личности со способностью к обособлению из толпы, которое проявляется как верность *собственному закону* и выбор *собственного пути*. Он отмечает также, что «подавляющее большинство людей выбирает не собственный путь, а конвенции, и вследствие этого каждый из них развивает не самого себя, а какой-нибудь метод, а значит, нечто коллективное, за счет собственной целостности» [10, с. 212].

Проблема индивидуации достаточно подробно рассматривается в работе [3], где на примере одного из соционических типов иллюстрируются этапы и особенности индивидуального развития на пути к достижению целостного состояния.

Если в процессе индивидуации внутреннее многообразие личности достигается за счет дифференциации отдельных ее составляющих, то трансцендентная функция осуществляет последующую интеграцию частей в новое стабильное единство. Кратко приведем основные положения работы [11], где Юнг излагает свое понимание трансцендентной функции и поясняет ее роль в интеграции личности.

При работе с бессознательным производится выявление и упорядочивание травмирующего материала, который образует комплекс. Но жизнь бессознательного продолжается и порождает новые проблемы. Поэтому при изменении окружающей среды любая установка может превратиться в ограничение. Адаптироваться раз и навсегда в реальной жизни, к сожалению, невозможно.

Юнг видит основную задачу терапии именно в том, чтобы подготовить человека к успешной борьбе с будущими трудностями. Одна из возможных перспектив — научиться самостоятельно работать с комплексами и интегрировать их в сознание.

Чтобы уменьшить напряжение, необходимо убрать барьер между сознанием и бессознательным, т.е. признать побуждения бессознательного. *Трансцендентная функция*, в понимании Юнга, соединяет тенденции сознания и бессознательного.

Когда эту функцию выполняет психотерапевт, он вызывает у пациента определенную форму зависимости. Для предупреждения подобных ситуаций Юнг рассматривает возможность обучения самостоятельной работе с трансцендентной функцией. По этому поводу он высказывает следующие соображения.

В первую очередь индивиду следует отказаться от подавления собственного бессознательного, ибо регулирующие процессы в бессознательном необходимы для умственного и психического здоровья. Это наша компенсаторная активность.

Далее Юнг рекомендует осознать свое эмоциональное состояние через полное в него погружение и нанести на бумагу все возникающие в связи с этим процессом ассоциации и фантазии. В результате аффект приобретает определенную форму и максимально приближается к сознанию.

Здесь возможны две основные тенденции — *творческое формулирование* и *понимание*. Юнг полагает, что одна тенденция является регулирующим принципом другой, т.к. они взаимно компенсируют друг друга. Совместно обе они образуют трансцендентную функцию. Для одного типа людей более важной становится эстетическая проблема, а для другого — интеллектуальная.

Как только содержимому бессознательного придается форма и постигается смысл полученной формулировки, встает вопрос, как связать с этим *эго*, которое противостоит бессознательному фактору. Проблема может быть решена через внутренний диалог, ведущий к соединению противоположностей или осознанному выбору между ними. Анализ аффекта резко снижает его воздействие на индивида, и в результате интеграции этого фактора границы сознания неизбежно расширяются.

Дальнейшие исследования показали, что сам факт разделения мозга на два полушария уже предполагает процесс интеграции их функционирования, что весьма убедительно подтверждает правомерность рассуждений Юнга о трансцендентной функции. В 1977 году идеи Юнга об интеграции функций получили практическое подтверждение в исследованиях Росси, показавшего, что «мозговые полушария постоянно находятся в процессе установления баланса и интеграции функций друг друга на нейрофизиологическом уровне» [5, с. 106].

Принципы психодинамики Юнга

Юнг рассматривает психику как частично закрытую энергетическую систему. Из этого следует, что личность не может достичь полной стабильности, т.к. она остается объектом воздействия внешних источников. Психическая энергия является одним из проявлений жизненной энергии организма, которую Юнг обозначил как *либидо*. Количество психической энергии, связанной с одной из составляющих личности, определяет *ценность* данной составляющей.

Психодинамика Юнга базируется на двух фундаментальных принципах — принципе эквивалентности и принципе энтропии [6]. Первый из них утверждает, что если какая-то ценность ослабевает или исчезает, то количество энергии, которое ее поддерживало, неизбежно переходит к иной ценности. К примеру, если ценность вытесняется из сознания, то связанная с ней энергия может расходоваться на создание фантазий и сновидений. Психическая энергия непрерывно перетекает из одной части личности в другую, принимая активное участие в энергетическом обмене между психикой, организмом и внешним миром.

Принцип энтропии в интерпретации Юнга постулирует, что распределение энергии в психике стремится к равновесию. В частности, наблюдается тенденция перехода энергии от большей ценности к меньшей. Хотя постоянный баланс психических сил внутри личности недостижим, тем не менее, Юнг полагает, что развитие личности направлено в сторону их уравнивания. Идеальное состояние, когда энергия равномерно распределена между всеми составляющими личности, соответствует представлению Юнга о *самости*. Однако живой организм не может достичь такого устойчивого равновесия, ибо система, достигшая совершенства, уже не может развиваться, а значит, — прекращает свое существование.

Следуя законам термодинамики, Юнг показал, как «хаос» бессознательного постепенно преобразуется в упорядоченную структуру расширенного сознания. Такая трансформация возможна только в результате длительной индивидуальной работы, включающей дифференциацию отдельных составляющих психического пространства, их гармоничное развитие и последующую интеграцию.

Самость можно рассматривать как цель жизни, к которой люди постоянно стремятся, но которая остается практически недостижимой. Это один из архетипов коллективного бессознательного, воплощающий стремление человека к целостности. В работах Юнга *самость* чаще всего ассоциируется с кругом. В [7, с. 54] психическое пространство представлено как система концентрических кругов, центром которой является коллективное бессознательное (1935). В работе «Психология и алхимия» (1944) Юнг соединяет представление о *самости* с символикой мандалы.

Попытки дальнейшей разработки учения Юнга о *самости* можно найти в работах его последователей [5]. Среди зарубежных научных школ следует особо выделить онтопсихологию Антонио Менегетти, идеи которой весьма созвучны концепции *самости* у Юнга. Менегетти ввел представление об Ин-се (In Se) как позитивном начале каждой личности, источнике смысла и целенаправленности ее жизни [4]. Ин-се, так же, как и *самость*, отражает архетип упорядочивания, который помогает преодолевать ограничения и искажения, порождаемые нашим *эго*. Процесс упорядочивания, по аналогии с термодинамикой, характеризуется уменьшением энтропии в результате освобождения энергии, ранее принадлежавшей комплексам.

Как известно, каждый психологический тип достаточно адекватно отражает только ту часть информации, которая обрабатывается его наиболее развитыми функциями. Поэтому

индивид видит окружающую реальность с какой-то одной или двух сторон. Таким образом, сам факт существования разных психологических типов уже свидетельствует об ограничениях отдельного восприятия. И только объединение результатов совместной деятельности разных типов информационного метаболизма позволяет приблизиться к объективной картине мира, где в качестве универсального сознания рассматривается социон [1].

С другой стороны, в каждом из нас изначально заложены все психические функции, т.е. индивидуальное сознание обладает возможностями настройки на все составляющие информационного потока. Поэтому процесс дифференциации должен завершиться осознанием и настройкой более слабых функций, которые, в свою очередь, обеспечивают связь бессознательного с сознанием. Процесс интеграции составляющих психического пространства направлен на более оптимальное, с энергетической точки зрения, их взаимодействие, которое обеспечивает реализацию способностей более высокого порядка (феномены резонансной настройки).

Следовательно, развитие индивидуального сознания протекает как процесс его настройки на Универсум (Космос, Вселенную). В работе [2] на примере шри-янтры было показано, как мандала с высокой точностью воспроизводит геометрическую структуру психического пространства (универсальное сознание). Поэтому мандалы с давних времен используются в качестве схем настройки на более высокий уровень организации информации. Работа с мандалой помогает упорядочить внутреннее пространство индивида вокруг центрального архетипа *самости*, чтобы обеспечить переход на более высокий энергетический уровень.

Символы дифференциации и самости

В качестве иллюстрации воспроизведем одну из диаграмм Юнга (рис. 1), которая изображает четыре функции сознания [12, с. 126].

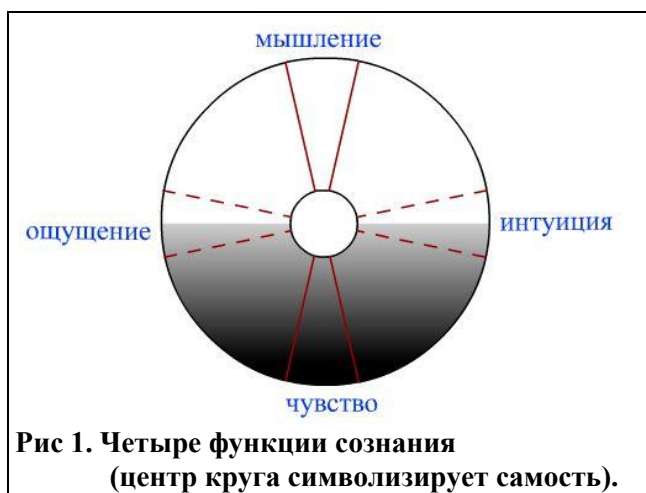


Рис 1. Четыре функции сознания (центр круга символизирует самость).

В данном случае мышление является главной функцией, занимающей центр светлой половины круга, а чувство как подчиненная функция занимает темную половину. Две вспомогательные функции находятся в пограничной области между светом и тенью. Если главная функция — носитель *эго*, то подчиненная функция бессознательна и проецируется в *не-эго*. Здесь четыре функции выступают как компоненты общей индивидуальности, а центр круга обозначает самость, символизирующую такую общность. Юнг указывает на аналогичную идею в философии Упанишад, где «Самость является одним из аспектов личного атмана, но в то же время она имеет космическое и метафизическое качество как надличностный Атман» [12, с. 126].

По-видимому, *самость* следует рассматривать как символ соединения личного и космического сознания. Индивидуальное сознание, в соответствии с голографической концепцией Бома и Прибрама, выступает как проекция космического целого. Однако эта проекция скорее напоминает кривое зеркало. Чтобы зеркало могло отразить все многообразие окружающего мира, оно не должно вносить искажений. Поэтому путь к самости длинен и труден. Юнг рассматривает изображение мандалы как эталон, на который пробует настроиться индивидуальная психика. Простейшим таким символом будет точка, обозначающая центр окружности. (Круг с центром — наиболее известный символ природы Бога.) Это символ недифференцированной целостности.

Для дифференциации психического пространства можно воспользоваться привычной системой координат. Сначала вдоль горизонтальной оси производится дифференциация природной составляющей личности: выделяются ощущение и интуиция. Далее вдоль вертикальной оси производится дифференциация рациональной составляющей, т. е. суждение разделяется на мышление и чувство. Следующие этапы дифференциации функций у Юнга только намечены. Дальнейшее развитие эта проблема получила в модели А. Аугустинавичюте [1], где описано 8 психических функций. Модель психики А. Аугустинавичюте включает ментальное и витальное кольца, которые на рис. 2 показаны как внешние окружности. Каждое кольцо имеет четыре функции, обозначенные символами соционики. Ментальное кольцо состоит из блоков Эго и Суперэго, контролируемых сознанием. Витальное кольцо включает блоки Ид и Суперид, которые представляют личное бессознательное.

Однако, следуя за Юнгом, для дальнейшей дифференциации психического пространства необходимо уточнить роль архетипов *анимы* и *анимуса*, которые также можно рассматривать как функции психики. В работе [13, с.31] Юнг показывает, что эти фигуры «представляют функции, отфильтровывающие содержимое коллективного бессознательного и передающие его сознанию». Хотя воздействие анимы и анимуса может быть осознано, но сами они остаются факторами, лежащими вне сознания. Юнг рассматривает трансцендентную *аниму* и трансцендентный *анимус* как Эрос и Логос, образующие Божественную пару. На рис. 2 они обозначены как функции отношения, связывающие психику с коллективным бессознательным.

Одним из основных символов средневековой алхимии является квадратура круга. Это символ, который «раскалывает первоначальный единый хаос на четыре элемента и затем объединяет их в высшее единство. Единство представлено кругом, а четыре элемента — квадратом, площадью. Производство одного из четырех — это результат процесса возгонки и сублимации, который принимает так называемую «циркулярную» форму...» [12, с.144].

В большинстве случаев мандала также содержит квадрат, внутри которого находится круг. Юнг показывает, что мандала символизирует план сооружения (дома или храма), где внутреннее пространство (круг) обнесено стенами.

В алхимии круг, заключенный в квадрат, символизирует один из этапов постижения «философского камня». Юнг приводит рисунок из средневекового трактата (рис.3), где дается следующее указание: «Из мужчины и женщины сотвори круг и извлеки четырехугольник из этого, а из четырехугольника — треугольник. Сделай круг, и ты будешь иметь философский камень» [12, с.145]. В своих комментариях Юнг полагает, что внутренний круг, где два пола становятся единым целым, символизирует результат интеграции древних стадий (самость). Он находит подтверждение этому в сновидениях своих пациентов, где идет речь о рождении обезьяны (архаичной сущности).

Таким образом, внутренний круг обозначает воссоздание *самости*, а внешние фигуры показывают способ интеграции *самости* в сознание. Квадрат в данном случае символизирует последующий синтез четырех составляющих информационного потока (способ осознания *самости*), а треугольник — соединение единичной целостности с космическим сознанием, которое образует внешняя окружность. Треугольник также можно рассматривать



Рис 2 Дифференциация восьми психических функций в соционике. Затененный круг символизирует коллективное бессознательное.

как плоское изображение пирамиды, где стороны основания есть функции психики, соединенные в трансцендентной вершине.

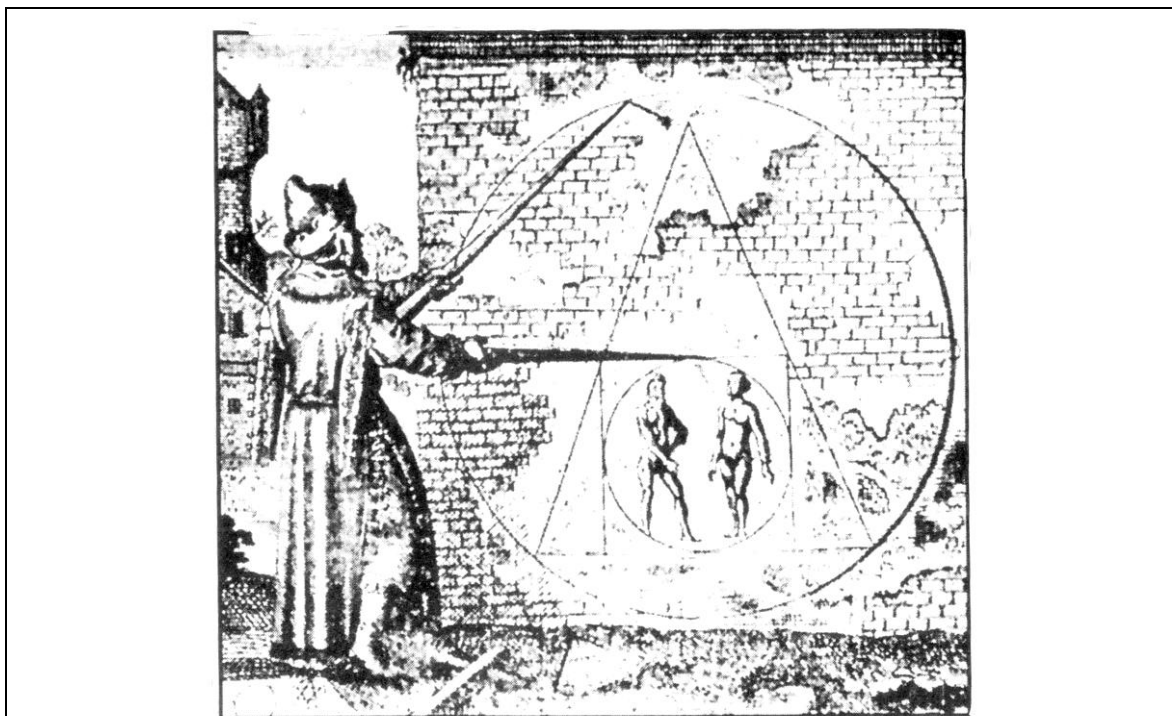


Рис.3. Иллюстрация к процессу трансформации в алхимии. Квадрирование круга превращает два пола в единое целое. Maier, *Scrutinium chymicum* (1687)

Этот рисунок интересен еще и тем, что в нем присутствует три соционических символа. Малый круг можно рассматривать как единичное сенсорное восприятие, наиболее архаичное из всех функций. Квадрат воплощает логику, рациональный подход к сенсорным переживаниям. В данном случае речь идет об осознании *самости* на уровне рационального мышления. Треугольник, в свою очередь, символизирует интуицию, которая необходима для подключения единичного сознания к энергиям Универсума. Рисунок показывает, как алхимик трансформирует единичное *эго* и производит его воссоединение с космическим порядком.

Понятно, что совпадение обозначений в соционике и алхимии — не более чем случайность. Однако сакральное значение символов именно в том и состоит, что они пробуждают глубинные ассоциации, которые требуют дальнейших исследований.

Л и т е р а т у р а :

1. Аугустинавичюте А. Соционика: Введение. — М., 1998.
2. Каменева И. П. Графическая интерпретация структуры психики. //Соционика, ментология и психология личности. — 2002. — № 1.
3. Каменева И. П. Типологический подход к проблеме индивидуации. //Соционика, ментология и психология личности. — 2001. — № 6.
4. Менегетти А. Онтопсихологическая педагогика. — Пермь, 1993, 76 с.
5. Самуэлс Э. Юнг и постъюнгианцы. Курс юнгианского психоанализа. — М., 1997.
6. Холл К. С., Линдсей Г. Теории личности. — М., 1997.
7. Юнг К. Г. Тэвистокские лекции. — М., 1998.
8. Юнг К. Г. Нераскрытая самость // Синхроничность, — М., 1997.
9. Юнг К. Г. Сознание, бессознательное и индивидуация // Структура психики и процесс индивидуации. — М., 1996.
10. Юнг К. Г. О становлении личности // Структура психики и процесс индивидуации, — М., 1996.
11. Юнг К. Г. Трансцендентальная функция // Синхроничность. — М., 1997.
12. Юнг К. Г. Психология и алхимия. — М., 1997.

13. Юнг К. Г. A I O N. Исследование феноменологии самости. — К., 1997.

Статья поступила в редакцию 12.05.2003 г.