

УДК 159.922.62:159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.4>

ПСИХОСИНТЕЗ ЯК МЕТОД ПОСТТРАВМАТИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ ЛІМІНАЛЬНОСТІ

Кучеренко Єгор Валерійович,

кандидат психологічних наук, доцент,

докторант кафедри психології

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

<https://orcid.org/0000-0002-7462-0638>

В статті представлено результати аналізу теоретичних засад психосинтезу як методу пост-травматичного розвитку особистості дорослого в умовах соціальної лімінальності – перехідної зміни суспільних структур, зокрема внаслідок війни. На основі першоджерел з психосинтезу та за результатами попередніх досліджень лімінальності суб'єкта в дорослому віці автор висуває концепцію посттравматичного розвитку (ПТР) як лімінального процесу, що має рівень порогового самопізнання та рівень порогової самозміни, які становлять саморозвиток постраждалої особистості внаслідок психотравматизації. Обидва рівні полягають у цілеспрямованому розвитку суб'єктності дорослого (його самоусвідомлення та волі) з метою виявлення та трансформації травмованої (виживаючої) та захисної субособистостей у психологічній допомозі засобами психоедукації. Зберігаючи оригінальні поняття теорії психосинтезу, автор виснує, що етапи психоедукації збігаються з методологією психосинтезу загалом та відповідають етапам ПТР, зокрема: вони включають «пізнання себе», «володіння собою» та «трансформацію себе». Наголошується, що в психологічній допомозі дорослим у воєнний (лімінальний) та післявоєнний (постлімінальний) періоди становлення українського суспільства ПТР зводиться до особистісного розвитку з можливістю дальшої реалізації духовних потреб клієнта, які в психосинтезі не є провідними, а радше винятковими. Ключовою є заувага про важливість вчасного медико-психологічного розрізнення посттравматичного стресового розладу та ПТР, які мають подібні прояви, але різну природу внутрішніх суперечностей. Також в роботі з ПТР враховується невротичний тип подолання травми через лімінальну паузу, тобто хронічне домінування захисної субособистості в структурі неусвідомленого внутрішнього конфлікту, а відтак і неможливість досягти порогового самопізнання.

Ключові слова: психосинтез, психотравматизація, посттравматичний розвиток, соціальна лімінальність, субособистості, внутрішні конфлікти, лімінальний стан, лімінальна пауза.

Kucherenko Yehor. Psychosynthesis as a method of adult's personality post-traumatic growth in the context of social liminality

The article presents the results of the analysis of the theoretical foundations of psychosynthesis as a method of adult's personality post-traumatic growth in the context of social liminality – a transitional shift in social structures, in particular as a result of a war. Using psychosynthesis's primary sources, along with the results of the previous studies of the liminality of the subject in adulthood, the author puts forward the concept of posttraumatic growth (PTG) as a liminal process that has a level of threshold self-knowledge and a level of threshold self-change, which constitutes the self-development of the affected personality as a result of psychological trauma. Both levels involve focused development of the adult's subjectivity (self-awareness and will) in order to identify and transform traumatized (surviving) and protective subpersonalities in psychological aid through psychoeducation. Preserving the original concepts of the theory of psychosynthesis, the author suggests that the stages of psychoeducation are consistent with the methodology of psychosynthesis in general and correspond to the stages of PTG in particular: they include «know thyself», «possess yourself», and «transform yourself». It is emphasized that in psychological aid to adults in the wartime (liminal) and post-war (post-liminal) periods of the formation of Ukrainian society, PTG is characterized by personal development with the possibility of further fulfillment of the client's spiritual needs, which are not dominant but rather are exceptional in psychosynthesis. It is important to note the importance of timely medical and psychological distinction between post-traumatic stress disorder and PTG, which have similar manifestations but different natures of internal conflicts. Moreover, the work with PTG takes into account the neu-

rotic type of overcoming trauma through liminal pause, i.e. the chronic dominance of the protective subpersonality in the structure of unconscious internal conflict, and thus the inability to reach the threshold self-knowledge.

Key words: *psychosynthesis, psychological trauma, post-traumatic growth, social liminality, subpersonalities, internal conflicts, liminal state, liminal pause.*

Постановка проблеми. Соціальна лімінальність в українському сьогоденні – це епохальна зміна з ознаками неструктурованої перехідності в національному та культурно-історичному самовизначенні, яка відбувається «на порозі між» війною й миром (з лат. «limen» – поріг, межа). З одного боку, в суспільстві утверджується непохитна віра у перемогу в російсько-українській війні та настання миру; з другого – домінує невизначеність у побудові поствоєнних соціальних структур замість воєнних і довоєнних.

В антропологічній психології війна тлумачиться як лімінальний період або соціальна лімінальність, в якій боротьба з ворогом руйнує усталені культурно-історичні структури з унеможливленням створення нових [1]. Довоєнні структури мали відносну стабільність, але натепер рефлексуються соціумом як незворотні («мир, який не повернути»). Від початку війни та особливо протягом її повномасштабної фази соціальні структури не лише руйнуються, але й утруднено вибудовуються як стабілізаційні («мир, який треба здобути й зберегти»). На цьому ґрунті соціальна лімінальність посилює лімінальність особистості, переживання якої залежить від характеру психотравмування, а також здатності до самостійного подолання його наслідків.

Проблема психотравматизації в українській психології набула нечуваної актуальності переважно в контексті дослідження та лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Водночас є підстави дослідити унікальний досвід кризового самовизначення дорослого населення «на межі між» національним та індивідуальним, сьогоденням та майбутнім, життям та смертю тощо. Цей досвід переживається як ідентифікаційна невизначеність [2] і позначається не лише на екзистенційній ситуації клієнтів в психологічній допомозі [3], але й посилює їх нагальний пошук відповідей на запитання: «Хто я є?» і «Ким я не є?» [4, с. 304].

Відтак самовизначення наших співвітчизників досягає порогового самопізнання або особистісної лімінальності. Її унікальність полягає в тому, що психологічна межа між національним та індивідуальним зменшується через ототожнення себе з нацією, коли «власне» та «національне» має спільну волю (соціальний психосинтез) [5, с. 15–16]. Натомість персональна воля у самовизначенні втілюється через розототожнення з будь-якими ідентифікаціями, передусім з панівними та захисними. У такий спосіб відбувається збагнення себе як суб'єкта (як Я), що володіє свідомістю та волею, а тому може обирати індивідуалізовані маніфестації національного, а також соціального й людського загалом в особистому житті (особистісний психосинтез) [2, с. 101].

Завершення війни є постлімінальним періодом, в якому формуються нові соціальні структури. Отже, після перемоги особистість дорослого гіпотетично має визначити та розвинути в собі нові психологічні структури замість застарілих чи зруйнованих (de-structuring & restructuring) [6]. Проте існує ризик лімінальної паузи або невротичного «застрягання» в захисній структурі (захисній субособистості), яка нормативно домінувала під час війни [2]. Відтак життя після війни для багатьох «поставить на паузу» можливість посттравматичного розвитку (ПТР), що передбачає трансформацію власної особистості як акт персональної волі [7].

В українській психології проблема ПТР недостатньо розроблена, проте вкрай затребувана не лише в перспективі наукових пошуків, але й у царині психологічної допомоги. В зарубіжній психології явище ПТР досліджено переважно у постраждалих осіб (жертв) постфактум, а саме як кореляцію між досвідом подолання травми з їхнім особистісним зростанням та самоактуалізацією [8, с. 138–148]. На нашу думку, система психологічної допомоги в Україні потребує методологічної орієнтації на ПТР (а не лише на ПТСР) як запо-

руку збереження психічного здоров'я населення в поствоєнний (постлімінальний) період.

З березня 2022 року до листопада 2023 року нами було апробовано психосинтез в психологічній допомозі цивільному населенню та військовим на всіх психологічних стадіях війни у волонтерському проєкті «Психосинтез у воєнний час» [5]. Проміжні результати нашого дослідження були оприлюднені протягом 2022 року на міжнародних науково-практичних конференціях в Італійському товаристві психосинтетичної терапії (SIPT; Італія), у Міжнародній асоціації з дослідження миру (IARS; США) та на загальних зборах Європейської асоціації психосинтезу (EPA; Нідерланди). Напротивагу методам, які орієнтовані переважно на посттравматичні розлади різної етіології чи на психопатології загалом, психосинтез спрямований на розвиток «здорової» частини особистості, її резилієнтності, шляхом застосування варіативної системи технік та вправ, а також їх комбінування [9]. На базі отриманих емпіричних даних та аналізу одиничних випадків було започатковано розробку не лише загальної теорії лімінальності у вітчизняній психології, але й методології посттравматичного розвитку.

Мета дослідження – здійснити аналіз теоретичних засад психосинтезу як методу посттравматичного розвитку особистості дорослого в умовах соціальної лімінальності.

Результати теоретичного дослідження. У науковій спадщині засновника психосинтезу R. Assagioli психотравматизація описана через поняття страждання, яке дотепер прижилось у психосинтезі як синонім психотравми. Не всі страждання мають виключно патологічні наслідки, оскільки вони, на думку R. Assagioli, є «нормальною частиною людського життя» [10, с. 33]. В дорослому віці переживання конфліктів, а також нормативних та життєвих криз є «точкою переходу на більш високий рівень» [10, с. 42]. У різних працях R. Assagioli щоразу досліджував не лише «точки», але й психологічні, психотерапевтичні та освітні засоби «переходу» на прикладі різних страждань: смерті родичів, розчарування у коханні, конфліктів між поколіннями, сімейних чвар,

розладів сексуального життя, релігійних та політичних криз [9; 10]. Отож в психосинтезі наслідки психотравматизації переживаються як перехідність (лімінальність), протягом та внаслідок якої особистість може розвиватись або ні.

R. Assagioli описував символічно поняття розвитку: це звільнення від утруднень, перехід від потенційного до дійсного. Розвиток належить до однієї з 15-и груп символів трансперсонального досвіду і включає дві стадії: перша триває як становлення особистості від дитинства до дорослості; друга – від стану «нормальної» людини до стану «пробудженої» особистості [11: с. 90]. Іншими словами, особистісний розвиток (перша стадія) є фундаментом для духовного (друга стадія), коли задоволення біологічних та особистісних потреб (за А. Maslow) «часто породжує, як це не парадоксально, почуття нудьги, туги, порожнечі, безглуздості. Це спричиняє більш-менш сліпий пошук «чогось іншого», чогось більшого» [9, с. 106].

Травми дитинства, зокрема внаслідок сімейного виховання, в психосинтезі не визнаються провідними (наприклад, як у психоаналізі), але їх враховують в роботі [10, с. 7]. Натомість переживання зовнішніх конфліктів, що стали внутрішніми, є головним джерелом психотравматизації, яка потенційно зумовлює саморозвиток дорослого. З погляду R. Assagioli, важкість травмуючої події та сила страждань є суб'єктивними і залежать від віку, тому їх варто «оцінювати у зв'язку з розвитком та ресурсами того, хто «проживає» цей досвід» [10, с. 53–54]. Вчений наголошував: «Незалежно від того, що пережила людина, вона має тут і зараз взяти на себе відповідальність за зміни, яких хоче досягти в своїй особистості, а не звинувачувати своїх батьків чи суспільство» [10, с. 6].

З огляду на унікальність екзистенційної ситуації кожного клієнта, зокрема його травматичного досвіду, методологія психосинтезу полягає у застосуванні усіх технік, якими володіє професіонал, та їх комбінуванні. Однак метод не є еkleктичним, оскільки має «власну точну модель», на основі якої розробляється терапевтичний план з орієнтацією на минуле, теперішнє й майбутнє клієнта «у правильних

пропорціях». Перевага, пише R. Assagioli, надається сьогодні з покроковою перехідністю від короткотривалої до середньотривалої та довготривалої перспективи [12]. Саме тому індивідуальний підхід має бути базовим в психологічній допомозі у післявоєнний період, коли впродовж десятиліть поняття «постраждали через війну» може стати, на жаль, ярликовим, позаяк на той час екзистенційна ситуація українців з постлімінальною динамікою матиме нові виклики для фахівців, що працюють з травмою.

На думку А. Yeomans, глибокий дистрес та дезорієнтація травмованої особистості є невід'ємною частиною її складної «подорожі крізь важкі часи» (в психосинтезі кризи та зневіри в її подолання метафорично називають «dark times»). Зруйнована «структура» звичного життя (de-structuring) посилює невпевненість людини в можливості здійснення «переходу» (transition), тому перші ознаки ПТР виникають на етапі усвідомлених сумнівів у подоланні кризи, коли підтримка та допомога інших не всилає віри у те, що «існує світло в кінці тунелю». Отож, лімінальність (in-between time) визначається як переживання переходу між попереднім життям та невідомим майбутнім, щодо побудови якого немає жодних уявлень.

А. Yeomans недаремно називає перехідність часом для пошуку запитань, але не відповідей на них; це можливість «полюбити запитання», коли типова відповідь «я не знаю» є нормою лімінального стану, що згодом спонукає людину до відкритості невідомому як новому. Настає час для самопомоги, в якій травмована особистість вчиться збалансовувати розум і тіло, напруження та відпочинок, зусилля та їх відсутність. Таку можливість дає саме психосинтез, оскільки в широкому сенсі – це метод самопіклування (self-care). Психотерапевт зазначає, що навіть зневіра в психосинтез як метод самопомоги є ознакою нормального розвитку, який врешті завершується побудовою нових внутрішніх структур (restructuring) [6].

R. Assagioli критикував думку, що відпочатково людина є органічною цілістю, оскільки вона має «різні, часом суперечливі тенденції, які інколи стають основою для формування напівавтономних

субособистей». Саме різноспрямована природа психіки людини, її внутрішня конфліктність, потребує особистісного психосинтезу або самоактуалізації за А. Maslow [9, с. 36-38]. Внаслідок психотравмування внутрішні конфлікти посилюються, а надто між виживаючою (травмованою) та захисною субособистостями. При цьому захисна у нормі домінує як «перехідна» і «тимчасова». Не вдаючись до роз'яснення психодинамічних особливостей цих конфліктів [2], зауважимо, що вони оприявлюються в полі свідомості як внутрішній діалог у формі різноспрямованих наративів та імагінацій уже після стабілізації емоційно-поведінкових реакцій, тобто в процесі адаптації та самовідновлення. При цьому внутрішній діалог і є тим феноменом лімінального стану, в якому суб'єкт усвідомлює свою ідентифікаційну невизначеність під тиском вище згаданих субособистостей. Симптоматично тривале переживання лімінальних станів уподібнюється до розладу, зокрема до ПТСР, хоча насправді є ознакою лімінальної паузи – домінування захисної субособистості над прагненням свідомого Я до зміни особистості. Таке прагнення до самозміни є сутністю ПТР.

Примітно, що R. Assagioli попереджав про ймовірність помилки в клінічній практиці, коли зміни у «нормальних» частинах особистості кваліфікуються як патологічні [9, с. 39]. Пояснюючи зв'язок між духовним розвитком та психічними розладами, він спонукав фахівців до уважного розмежування схожих симптомів росту та патології. Однак посттравматичний розвиток – це особистісний розвиток, самоактуалізація (особистісний психосинтез), яка не завжди переходить на рівень духовності (духовний психосинтез), оскільки духовні потреби особистості є радше винятковим явищем, ніж закономірним [10, с. 4].

В умовах війни потреби в самоактуалізації (наприклад, героїчні) у деяких співвітчизників актуалізуються навіть більше, ніж потреба у виживанні (в самозбереженні), і часом усвідомлюються саме як духовний або трансцендентний досвід самопожертви на межі між життям та смертю [13]. Проте в психологічній допомозі у постлімінальний період варто докладно розпізнавати псевдодуховні потреби, через які проступають захисні субособистості клі-

ента внаслідок психотравматизації, зазнає в лімінальний час [3, с. 48].

Спадає на думку, що в роботі «I Conflitti Psicici» («Психічні конфлікти») R. Assagioli ще у 1928 році висунув ідею ПТР, зокрема на прикладі роботи з утратою в психосинтезі. Вчений описав етапи психоедукації, спрямованої на відновлення життя клієнта (пацієнта) після травми, а саме «пізнання себе», «володіння собою» та «трансформацію себе». R. Assagioli наголошував, що ці етапи (завдання психосинтезу) початкуються лише після «вщухання бурі» та «похмурих» наслідків страждань, коли внутрішній конфлікт стає стимулом до пошуку нового смислу життя або «квітів на руїнах після бурі» (тобто в постлімінальний період) [10, с. 55-56].

Очевидно, що в психоедукаційній роботі з метою ПТР, так само як у психосинтезі загалом, ідея пластичності несвідомого та закони психодинаміки («закони психосинтезу») є засадничими, позаяк R. Assagioli та його учні розробляли їх протягом останніх ста років. Доказовою базою цих засад стали емпіричні досягнення нейронауки, порівняльний аналіз яких стосовно теорії та методології психосинтезу здійснив P. Ferrucci – видатний італійський психотерапевт, філософ та учень P. Ассаджіолі [14].

На першій позір видається, що в психосинтезі травма є детермінантою або чинником саморозвитку. Насправді, травматичний досвід є лише потенційним джерелом «трансформації конфліктів та страждань в психосинтез усіх наших ресурсів» [10, с. 6]. У внутрішніх конфліктах «структурним матеріалом» для означеної трансформації є протилежні прагнення, мотиви, психічні функції та субособистості, що виражають їх у формі різноспрямованих ролей. В умовах соціальної лімінальності конфлікт субособистостей часто виявляється назовні не безпосередньо, а через їхні маски [2].

Видатний фахівець з психосинтезу K. Sørensen дослідив виявлення та трансформацію «структурних елементів» в клієнтському стражданні як принципи психологічного консультування дорослих, а саме усвідомлення та волі (awareness- & will-based counselling) [4]. В дослідженні лімінальності суб'єкта дорослого віку цей

принцип узгоджено з сутністю процесів порогового самопізнання (усвідомлення різноспрямованих субособистостей через розототожнення з боку Я) та порогової самозміни (розвитку волі як трансформаційної функції Я) [2].

R. Assagioli розвиток волі дослідив через розроблення структури вольового акту, в якій виділив шість функціональних процесів або послідовних стадій (їх не варто плутати з аспектами волі, її видами та властивостями): 1) задум, намір і постановка мети на основі оцінювання, мотивації та системи цінностей; 2) осмислення мети, вивчення реальних умов її досягнення; 3) вибір та прийняття позитивно сформульованого рішення; 4) утвердження прийнятого рішення через віру та впевненість в собі; 5) планування конкретних дій, побудова відповідної програми; 6) плано-мірне втілення програми та контроль над її виконанням [7, с. 135–136].

Підсумовуючи, маємо висновок про те, що перебіг основних етапів ПТР збігається із завданнями психосинтезу на рівні порогового самопізнання («пізнання себе») та порогової самозміни («володіння собою» та «трансформація себе»), в яких самоусвідомлення та воля є механізмами розвитку лімінальності суб'єкта (Я), коли травмована особистість потенційно може зростати «на порозі між» досвідом психотравматизації (виживання) та захисту в лімінальному суспільстві.

Висновки. За результатами здійсненого аналізу встановлено, що в теорії психосинтезу посттравматичний розвиток розуміють як саморозвиток, який здійснюється в умовах психологічної допомоги різних видів, а також в системі освіти, з метою навчання особистості засобам самопомоги і самореалізації на основі досвіду пережитої психотравматизації та самостійного подолання її наслідків. Саморозвиток забезпечується насамперед завдяки психоедукації клієнта, що спрямована не лише на психічне відновлення, але й дальшу саморелізацію в умовах його поточної екзистенційної ситуації. Психоедукація та власне методологія психосинтезу в психологічній допомозі включає «пізнання себе», «володіння собою» та «трансформацію себе» і зводиться до застосування різних технік і вправ, а також

їх комбінування з огляду на індивідуальний підхід.

На основі дослідження першоджерел встановлено, що засновник психосинтезу Р. Ассаджіолі не запропонував оригінальної концепції психічного розвитку, натомість розробив класифікацію конфліктів і криз у різні вікові періоди. Цей доробок став основою для дальшого вивчення самореалізації особистості та її духовного розвитку, який радше є винятковим, ніж закономірним. Тому можна висувати, що ПТР полягає в особистісному психосинтезі, який не завжди включає реалізацію духовних потреб. Особливого значення в психосинтезі надають медико-психологічній диференціації критеріїв особистісного розвитку та ознак патологізації. До прикладу, ПТСР і нормативні лімінальні стани в ПТР мають схожу симптоматику, в тому числі контрфактуальні висловлювання та негативні ностальгічні спогади (травматичні флешбеки) на тлі перебігу внутрішнього діалогу з різноспрямованих наративів та імагінацій.

На основі порівняльного аналізу теорії психосинтезу та результатів наших попередніх досліджень встановлено, що в умовах соціальної лімінальності (скажімо, під час війни та після перемоги) ПТР має місце після нормалізації пережитих страждань з метою подолання посттравматичних наслідків і є перехідним (лімінальним) процесом, що потенційно включає самореалізацію особистості за умови вирішення неусвідомленого внутрішнього конфлікту між травмованою (виживаючою) та захисною

субособистостями. На зачатках ПТР тимчасове й вичерпне домінування захисної субособистості нормативно призводить до лімінального стану, який усвідомлюється дорослим клієнтом як ідентифікаційна невизначеність і призводить до порогового самопізнання. Натомість невротизація розвивається під час лімінальної паузи – неусвідомленого вирішення внутрішнього конфлікту на користь тривалого (хронічного) домінування захисної субособистості в структурі особистості.

Виявлено, що цільова та методологічна сутність психосинтезу в роботі з травмою взаємоузгоджуються: рівень усвідомлення та трансформації клієнтом «структурних елементів» внутрішнього конфлікту (насамперед, травмованих та захисних субособистостей) є вихідним у методичному спрямуванні гнучкої психологічної допомоги на всіх її етапах. Відповідно, перший рівень ПТР полягає у пороговому самопізнанні, другий – у пороговій самозміні. Порогове самопізнання – це розотоження, в якому особистість (взаємодія різноспрямованих субособистостей) стає об'єктом пізнання для зміни її з боку Я (суб'єкта). Перехід від порогового самопізнання до самозміни є сутністю ПТР, особливо у постлімінальний період, коли лімінальна пауза як захисний механізм травматизації може надовго заблокувати дальшу самореалізацію. Прагнення Я досягти внутрішньої цілості (синтезу) особистості через зміну її структур є першорядним завданням у ПТР, що вимагає цілеспрямованого розвитку волі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Horvath A., Thomassen B., & Wydra H. Introduction: Liminality and Cultures of Change. *International Political Anthropology*. 2009. № 2(1). С. 3–4.
2. Кучеренко Є. Ідентифікаційна невизначеність суб'єкта самопізнання в лімінальному стані. *Психологія: реальність і перспективи*. № 20. 2023. С. 99–107. URL: <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i20.327>.
3. Кучеренко Є., Хомич Г. Екзистенційна ситуація клієнта як підмурок у провадженні психосинтезу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. № 19(64). 2022. С. 47–56. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.19\(64\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.19(64).05).
4. Sørenthen K. Psychosynthesis Methodology in Awareness- & Will-based Counselling. *Interdisciplinary Approaches in Peace Studies. Levels of Analysis: from Individual to General*. D. Schwartz, B. Gurstein, D. Galily (Ed.). University of National and World Economy, Sofia : Unwe Publishing Complex, 2020. P. 187–207.
5. Sanner E. Yehor Kucherenko in conversation with Eva Sanner: Psychosynthesis in wartime. *Inside Out. The Irish Journal for Humanistic and Integrative Psychotherapy*. № 99. 2023. P. 12–16.

6. Yeomans A. Self-Care During Dark Times. *Sharing Wellness, Psychosynthesis for Helping People: Theory and Applications, a Collection of Classic Articles*. J. Kuniholm (ed.), Cheshire, MA : Cheshire Cat Books, 2018. 103–130.
7. Assagioli R. *The Act of Will: A Guide to Self-actualisation and Self-realisation*. Baltimore : Penguin Books Inc, 1974. 278 p.
8. Кауфман С. *За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію*. Переклад з англ. А. Марковської. Київ : Лабораторія, 2021. 400 с.
9. Assagioli R. *Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques* (A Collection of Basic Writings) (An Esalen Book). New York : Viking Compass Edition, 1974. 323 p.
10. Assagioli R. *Conflicts, Crises and Synthesis. A collection of articles*. In K. Sørenthen (Ed.). Kentaur Publishing, 2023. 211 p.
11. Assagioli R. *Transpersonal Development. The Dimension Beyond Psychosynthesis*. Forres : Smiling Wisdom an imprint of Inner Way Productions, 2007. 300 p.
12. Assagioli R. *Psychosynthesis – its essential components*. 2023. URL: <https://kennethsorensen.dk/en/psychosynthesis-its-essential-components/>.
13. Assagioli R. *The Heroic Approach*. 2023. URL: <https://kennethsorensen.dk/en/the-heroic-approach/>.
14. Ferrucci P. Psychosynthesis in the Light of Neuroscience. *Psychosynthesis Quarterly*. Association for the Advancement of Psychosynthesis. Volume 1, № 3. 2012. P. 3–15.

REFERENCES:

1. Horvath, A., Thomassen, B., & Wydra, H. (2009). Introduction: Liminality and Cultures of Change. *International Political Anthropology*, №2(1), P. 3–4. [in English].
2. Kucherenko, Ye. (2023). Identyfikatsiina nevyznachenist subiekta samopiznannia v liminalnomu stani [Identification uncertainty of the self-exploring subject in a liminal state]. *Psykhoholohiia: realnist i perspektyvy*, № 20, S. 99–107. <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i20.327> [in Ukrainian].
3. Kucherenko, Ye., & Khomych, H. Ekzystentsiyna sytuatsiia kliyenta yak pidmurok u provadzhenni psykhosyntezu [The existential situation of the client as a basis for the implementation of psychosynthesis]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Seriya 12. *Psykhoholohichni nauky*, 19(64), 2022. S. 47–56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.19\(64\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.19(64).05) [in Ukrainian].
4. Sørenthen, K. (2020). Psychosynthesis Methodology in Awareness- & Will-based Counseling. *Interdisciplinary Approaches in Peace Studies. Levels of Analysis: from Individual to General*. D. Schwartz, B. Gurstein, D. Galily (Ed.). University of National and World Economy, Sofia : Unwe Publishing Complex, P. 187–207. [in English].
5. Sanner, E. (2023). Yehor Kucherenko in conversation with Eva Sanner: Psychosynthesis in wartime. *Inside Out. The Irish Journal for Humanistic and Integrative Psychotherapy*. 99, P. 12–16. [in English].
6. Yeomans, A. (2018). Self-Care During Dark Times. *Sharing Wellness, Psychosynthesis for Helping People: Theory and Applications, a Collection of Classic Articles*. J. Kuniholm (ed.), Cheshire, MA : Cheshire Cat Books, P. 103–130. [in English].
7. Assagioli, R. (1974). *The Act of Will: A Guide to Self-actualisation and Self-realisation*. Baltimore: Penguin Books Inc, 278 p. [in English].
8. Kaufman, S. (2021). *Za mezhamy piramidy potreb. Novyi pohliad na samorealizatsiiu* [Beyond hierarchy of needs. A new look at self-actualization]. (A. Markovska, Trans.). Kyiv : Laboratoriia, 400 s. [in Ukrainian].
9. Assagioli, R. (1974). *Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques* (A Collection of Basic Writings) (An Esalen Book). New York : Viking Compass Edition, 323 p. [in English].
10. Assagioli, R. (2023). *Conflicts, Crises and Synthesis. A collection of articles*. In K. Sørenthen (Ed.). Kentaur Publishing, 211 p. [in English].
11. Assagioli, R. (2007). *Transpersonal Development. The Dimension Beyond Psychosynthesis*. Forres : Smiling Wisdom an imprint of Inner Way Productions, 300 p. [in English].

12. Assagioli, R. (2023). *Psychosynthesis – its essential components*. Retrieved from: <https://kennethsorensen.dk/en/psychosynthesis-its-essential-components/> [in English].
13. Assagioli, R. (2023). *The Heroic Approach*. Retrieved from: <https://kennethsorensen.dk/en/the-heroic-approach/> [in English].
14. Ferrucci, P. (2012). Psychosynthesis in the Light of Neuroscience. *Psychosynthesis Quarterly*. Association for the Advancement of Psychosynthesis. Volume 1. №3., P. 3–15 [in English].