

**Сабадуха О.В.**

Українська асоціація психосоматичної терапії

**Баишманівська Я.В.**

Житомирський технологічний коледж

Київського національного університету будівництва та архітектури

## РОЛЬ САМОТРАНСЦЕНДЕНЦІЇ В ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗ І ТЕРАПІЇ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ

*У статті теоретично обґрунтовано роль самотрансценденції в процесі подолання психологічних криз і терапії психосоматичних порушень. На основі висновків В. Франкла та К. Ясперса запропоновано авторське визначення поняття «самотрансценденція», яке розуміється як здатність людини виходити за межі власних деструктивних установок (атитюдів) і формувати нові конструктивні установки, цінності та смисли.*

*Доведено, що самотрансценденція має суттєві відмінності в різних соціально-психологічних типах людини. Спираючись на концепцію чотирьох рівнів духовного розвитку людини, обґрунтовано, що самотрансценденція у залежної та посередньої особистостей обмежується обслуговуванням власного Еґо чи професійною діяльністю. Самотрансценденція зрілої особистості характеризується виходом за межі власного «Я», спонуканням інтересу цілого й орієнтацією на вирішення суспільно значущих проблем. За допомогою рефлексії в процесі самотрансценденції зріла особистість формує свою свідомість, здатна створювати нові теорії, піднімаючись до рівня генія. Отже, в ідеальному варіанті самотрансценденція передбачає вихід на рівень особистісного буття.*

*Проаналізовано соціально-психологічні установки, цінності та смисли, на які мусить орієнтуватися людина (процес самотрансценденції), щоб долати психологічні кризи, психосоматичні порушення, формувати новий спосіб життя і підніматися на більш високий ступінь духовного розвитку. Обґрунтовано, що, здійснюючи самотрансценденцію, людина сприяє на психосоматичному рівні усуненню певних функціональних порушень внутрішніх органів та опорно-рухового апарату.*

*Доведено, що процес самотрансценденції охоплює якісні зміни в різних сферах життя людини: психологічній, інтелектуальній, соціальній, духовній. На рівні психофізіології домінанта зміщується зі смугастого тіла та лімбічної системи в префронтальну кору. У стані активності префронтальна кора (свідоме) здатна контролювати імпульси смугастого тіла (несвідоме), що є умовою духовного розвитку людини до рівня зрілої особистості.*

**Ключові слова:** психологічні кризи, психосоматичні порушення, залежна особистість, посередня особистість, зріла особистість, самотрансценденція.

**Постановка проблеми.** Однією з причин зростання рівня психологічних проблем у сучасному світі є те, що люди часто не мають чіткого розуміння, на які соціально-психологічні установки слід орієнтуватися, щоб подолати психологічну кризу й бути більш стресостійкими. Найгострішою психологічною проблемою багатьох людей є високий рівень тривоги та страху. Люди не знають, як знизити рівень цих переживань, і більше того, не усвідомлюють, які атитюди слід закріплювати в психіці, щоб виховати у собі почуття впевненості й мати конструктивне сприйняття життя. Іншими вагомими психологіч-

ними проблемами є апатія та депресія. На жаль, більшість людей не усвідомлюють, на які цінності слід орієнтуватися, щоб відчувати інтерес до життя. Отже, у свідомості людей часто відсутнє психологічне підґрунтя для повноцінного життя. Наслідком психологічного дисбалансу є різні психосоматичні порушення: розлади сну, дисфункції внутрішніх органів, опорно-рухового апарату тощо.

**Аналіз останніх досліджень.** На наш погляд, це відбувається з двох причин. По-перше, у суспільній свідомості сучасними психологами (Г. Авер'янов, А. Курпатов, А. Менеґетті) куль-

тивується феномен несвідомого: людину не спонукають свідомо брати на себе відповідальність і змінювати характер своїх соціально-психологічних установок, а орієнтують перекладати відповідальність на важке дитинство, недоліки сімейного виховання тощо. Тому людина переважно залишається пасивною щодо свого внутрішнього розвитку і розгубленою, не маючи і не усвідомлюючи цінностей, які б ставали їй духовною опорою у житті. По-друге, оскільки акцент робиться на несвідомому, малодослідженим залишається феномен самотрансценденції, його сутність та практичне значення у житті людини.

Отже, **метою статті є** дослідження ролі самотрансценденції в процесі подолання психологічних криз і терапії психосоматичних порушень, що передбачає розв'язання таких завдань: по-перше, з'ясувати сутність самотрансценденції і запропонувати авторське розуміння змісту поняття «самотрансценденція»; по-друге, проаналізувати особливості самотрансценденції в процесі подолання психологічних криз і терапії психосоматичних порушень.

**Виклад основного матеріалу.** В. Франкл, досліджуючи сутність людини, зробив відкриття, що дозволяє краще розуміти її внутрішній світ. Так, на його погляд, людина характеризується двома фундаментальними онтологічними характеристиками: здібністю до самотрансценденції та самодистанціювання. Перша виявляється в здатності людини виходити за межі самої себе, у спрямованості на щось, що існує зовні. Друга – у можливості піднятися над собою та ситуацією, подивитися на себе збоку [10, с. 10]. За В. Франклом, самотрансценденція – це процес, у якому людина ніби забуває про саму себе й цілковито орієнтована на соціально значущі цілі, смисли, які прагне реалізувати.

Парадокс полягає в тому, що чим частіше людина виходить за межі власного «Я», забуває про себе й орієнтована на «щось» або когось, тим більше вона розкриває й реалізовує саму себе. «У служінні справі чи любові до іншого людина творить себе. Чим більше вона віддає себе справі або партнеру, тим більше вона є людиною та стає сама собою» [11, с. 29–30]. Отже, процес самотрансценденції пов'язаний із «забуттям» себе, виходом за межі свого Его, концентрації на соціальній проблематиці. В. Франкл висновує, що «бути людиною – значить виходити за межі самої себе. <...> сутність людського існування полягає в самотрансценденції. Бути людиною означає завжди бути спрямованим на щось або когось, віддаючись

справі, якій себе присвячуєш, людині, яку любиш, або богу, якому служиш» [11, с. 51].

Критикуючи основні положення психоаналізу, В. Франкл підкреслює, що процес самотрансценденції буде неможливим, якщо бачити в людині лише природні інстинкти й ігнорувати духовне. «Отже, гуманна, гуманізована, регуманізована психотерапія можлива, якщо ми будемо враховувати самотрансценденцію та використовувати самовідсторонення. Однак ані те, ані інше неможливе, якщо ми будемо бачити в людині тварину. Тварина не переймається смыслом життя» [10, с. 20]. Якщо пацієнта розглядати як істоту, яка залежна від своїх несвідомих імпульсів і живе лише за принципом задоволення базових потреб, то виникає велика вірогідність того, що він так і залишиться на нижчих ступенях духовного розвитку. Такий хибний підхід був започаткований З. Фрейдом у психоаналізі й активно розвивається дотепер. Але якщо пацієнта розглядати як свідому особу, яка здатна до самотрансценденції й духовного зростання до рівня зрілої особистості [5, с. 315–323], то збільшується вірогідність того, що вона такою і стане. Зазначений підхід піддає сумніву поширене серед психологів-практиків уявлення, що людину треба сприймати такою, якою вона є. Усвідомлюючи зазначений факт, В. Франкл доводить: «Якщо розглядати людину такою, як вона є, ми робимо ще гірше. Але якщо ми її переоцінюємо, даємо їй завищену оцінку, то ми сприяємо тому, щоб вона була тим, ким вона насправді може бути. Тому нам доводиться бути ідеалістами, але в результаті ми виявляємося справжніми реалістами. <...> Це найбільш відповідна максима для будь-якої психотерапевтичної діяльності» [8]. На наше переконання, це має стати засадничим принципом психотерапії та психосоматичної терапії зокрема.

Роздуми В. Франкла про самотрансценденцію перегукуються з роздумами К. Ясперса про самоформування, яке філософ розуміє у сенсі «вितворення себе як особистості, рівняючись на якісь провідні образи», що відбувається на основі рефлексії [13, с. 98]. У цьому процесі людина формує свою свідомість «відповідно до того прообразу, який є у її уяві» [13, с. 102]. Самоформування вимагає від людини внутрішньої дисципліни, контролю над своїми думками, емоціями й почуттями. За висновками К. Ясперса, самоформування стає «синтезом об'єктивного і суб'єктивного, загального та індивідуального, випадкового й необхідного, даного і бажаного» [13, с. 108]. У процесі самоформування людина здійснює свій життєвий вибір.

Грунтуючись на дослідженнях і висновках В. Франкла та К. Ясперса, запропонуємо авторське визначення поняття «самотрансценденція». Самотрансценденція – це здатність людини виходити за межі власних деструктивних установок (атитюдів) і формувати нові конструктивні установки, цінності та смисли. У цьому визначенні ми робимо акцент не на зовнішній діяльності людини, а на внутрішній, яка згодом може дати результат і у зовнішній. Підкреслимо, що в ідеальному варіанті самотрансценденція передбачає вихід на рівень особистісного буття. Самотрансценденція має суттєві відмінності у різних соціально-психологічних типів людини. Самотрансценденція в залежній та посередньої особистостей [5, с. 309–311], як правило, обмежується обслуговуванням лише власного Его, професійною діяльністю з метою отримання економічної, політичної вигоди. При цьому проблеми суспільства ігноруються. Самотрансценденція зрілої особистості [5, с. 311–312] характеризується тим, що вона виходить за межі власного Его, спонукається інтересом цілого і зорієнтована на вирішення суспільно значущих проблем. За допомогою рефлексії в процесі самотрансценденції зріла особистість формує свою свідомість, соціальне оточення, створює нові соціально-психологічні теорії, піднімаючись на рівень генія. Такі люди, за висновками К. Ясперса, перебувають у стані постійного становлення. Зрозуміло, що до такого рівня піднімаються одиниці. До них К. Ясперс відносить правителя Афін Перикла, Сократа, Платона, І. Канта, Г. Гегеля, Ф. Ніцше.

У процесі психотерапії для активізації здатності людини до самодистанціювання В. Франкл використовував техніку парадоксальної інтенції, а для самотрансценденції – дерефлексію. «Мобілізація здібності до самовідсторонення у контексті лікування психогенних неврозів досягається за допомогою логотерапевтичної техніки парадоксальної інтенції, а другий фундаментально-антропологічний факт – феномен самотрансценденції – лежить в основі іншої логотерапевтичної техніки – техніки дерефлексії» [11, с. 340]. Під час психосоматичної терапії ми також використовуємо принцип парадоксальної інтенції для зменшення або взагалі усунення психотравмуючого переживання, тобто активізуємо здатність пацієнта до рефлексивного самодистанціювання. А для того щоб допомогти пацієнтові сформувати нові психологічні якості, нове світосприйняття, треба активізувати його здатність до самотрансценденції – вийти за межі власних деструктив-

них установок і сформувати нові конструктивні цінності та смисли. Уточнюючи, зазначимо, що процес самодистанціювання забезпечує «свободу від», тоді як самотрансценденція створює «свободу для» [11, с. 107].

З огляду на основні психосоматичні проблеми [6, с. 5] проаналізуємо соціально-психологічні установки, цінності та смисли, на які має орієнтуватися людина (процес самотрансценденції), щоб подолати психологічну кризу, психосоматичні порушення і сформувати новий спосіб життя, а в ідеальному випадку піднятися на більш високий ступінь духовного розвитку.

1. Низька самооцінка, неприйняття себе. У разі заниженої самооцінки, неприйняття себе увага людини переважно зосереджена на своїх фізичних, психологічних недоліках та поразках. Щоб полегшити свої переживання, така людина живе з установками на насолоду. Ця установка поширюється на всі аспекти життєдіяльності людини [13, с. 95]. На основі того, що людська природа складається з трьох основних компонентів – фізичного, психічного та духовного «Я», самотрансценденція полягатиме у прийнятті рішення поважати свої кращі фізичні та психологічні якості, частіше фокусувати на них свою увагу, а також пригадувати і зосереджуватись на своїх гідних соціальних вчинках, де вона проявила свою духовну сутність – турботу про ближнього. Для досягнення цього людина мусить сформувати активну установку [13, с. 58]. Акцентуація уваги на своїх досягненнях не лише піднімає самооцінку, але стимулює синтез серотоніну. З цього приводу нейробіолог А. Корб зауважує: «З <...> досліджень нам відомо, що приємні спогади сприяють виробленню серотоніну. Напевно, позитивна саморефлексія також сприяє збільшенню активності серотонінової системи. Це важливо, оскільки серотонін необхідний для коректної роботи префронтальної кори» [4, с. 132].

Для більш ефективної самотрансценденції важливо, щоб пацієнт не лише згадував свої минулі гідні вчинки, але і сам проявляв професійну, соціальну, інтелектуальну активність, створював нові ситуації, де б він міг реалізовувати свою духовну потребу – віддавати себе іншій людині, піклуватися про неї і взагалі спонукатися соціальним інтересом [2]. Переконані, що в людині від народження закладена духовна потреба відчувати свою єдність з іншими людьми, проявляти щодо них турботу та любов. Коли ця потреба не реалізується, людина відчуває себе неповноцінною, а духовне «Я» залишається не актуалізованим.

Отже, людина мусить фокусувати свою увагу на своїх кращих фізичних та психологічних здібностях, аналізувати свої гідні вчинки й реалізовувати свою духовну потребу – спонукатися соціальним інтересом. Підвищуючи самооцінку, людина сприяє усуненню функціональних порушень нирок, матки, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, головного болю на психосоматичному рівні [12, с. 45–76].

2. Почуття образи, гнів. Переживання почуття образи можна охарактеризувати такими особливостями. По-перше, людина гостро відчуває невідповідність між бажаним та дійсним у діях інших людей щодо самої себе; по-друге, всі думки, що пов'язані із почуттям образи, мають егоцентричний характер – людина зосереджена на собі і переживає внутрішню драму: моє «Я» хтось посміє образити.

Самотрансценденція для формування здатності прощати іншого має полягати в тому, що людині варто прийняти рішення зрозуміти іншого (того, на кого тримає образ); намагатися не виправдати, а саме зрозуміти емоції, почуття та спонукання іншого – чому він вчинив саме так, а не інакше. Коли стає зрозумілою причина поведінки кривдника, тоді образа зникає. Б. Рассел підкреслює, що якщо людина хоче без образ реагувати на неприйнятну поведінку оточуючих, вона мусить перш за все навчитися розуміти причини їхньої поведінки. «Коли хтось поводить себе в такий спосіб, що нас дратує, ми припускаємо, що це погана людина, і ухиляємося поглянути правді у вічі: неприємна поведінка людини – наслідки причин, відстеживши які трішки глибше – аж до її народження, розумієш, що вона аж ніяк не винна» [7, с. 30]. У такій позиції є сенс, утім гадаємо, що Б. Рассел перебільшує роль особливостей народження та дитинства. Формуючи здатність прощати інших, людина сприяє усуненню функціональних порушень печінки, жовчного міхура, запальних процесів та шкідливих новоутворень на психосоматичному рівні [12, с. 45–76].

3. Деструктивна фіксація думками на минулому. У житті людини можуть траплятися такі психотравмуючі ситуації, які вона довгий час не може забути, часто думками повертається до них і заглиблюється у важкі роздуми. Це суттєво заважає фокусувати увагу на теперішньому та планувати майбутнє. Самотрансценденція у формуванні здатності фокусувати увагу на сьогоденні та майбутньому полягає в тому, що людина має прийняти рішення зосередитися на улюбленій справі, з якою може рухатися далі по життю. Кон-

центрація уваги на такій справі та її практичній реалізації сприятимуть переключенню свідомості людини з минулого на сьогодення та майбутнє. Це сприяє усуненню функціональних порушень кишківника на психосоматичному рівні [12, с. 45–76].

4. Тривога, страх. Ці почуття у житті людини виникають з двох основних причин. По-перше, коли людина не може визначитись з життєвими орієнтирами, куди їй «рухатись» далі. Так, А. Корб зазначає, що «причина тривожності та хвилювання – ймовірність, а не визначеність. <...> Коли немає визначеності, зростає активність мигдалеподібного тіла» [4, с. 43]. По-друге, «нерідко ми хвилюємося, оскільки прагнемо зробити найкращий вибір або бажаємо витиснути з усього якомога більше. <...> Проте існують докази того, що таке «прагнення більшого» посилює депресію» [4, с. 47–48]. У цьому разі людина, навпаки, починає вибудовувати категоричні очікування щодо свого майбутнього. Але чим більше категоричних очікувань, тим більше тривоги, що щось відбудеться не так, як людина хоче або планує.

Відповідно, самотрансценденція у формуванні впевненості у собі полягатиме в тому, що, по-перше, людина мусить визначитись з життєвими орієнтирами, бо як тільки ви приймете кінцеве рішення – навіть незначне – будь-яка ситуація стає більш керованою [4, с. 43], а психічний стан більш зрівноважений, бо заспокоюється лімбічна система й активізується префронтальна кора; по-друге, необхідно прийняти рішення діяти без категоричних очікувань: робити те, що потрібно, і бути готовим прийняти будь-який сценарій розвитку подій. За такого підходу реалізується принцип парадоксальної інтенції В. Франкла – людина не подавляє свою тривогу, не тікає від свого страху, а повертається до нього обличчям, стає готовою прийняти будь-який варіант подій, що зумовлює позитивний психотерапевтичний ефект. Щоб позбавитись тривоги на фоні категоричних очікувань, А. Корб дає просту життєву пораду: «...не намагайтеся організувати досконалу вечерю – почніть просто з хорошої вечері. Не намагайтеся бути бездоганними батьками – будьте просто хорошими. Не намагайтеся бути найщасливішими – будьте щасливими» [4, с. 48].

Щодо цього глибокі роздуми залишив К. Ясперс. Спираючись на філософію Гегеля, він стверджує, що світ антиномічний [13, с. 226], а тому людина має навчитися жити у суперечливих умовах і бути готовою як до розв'язання суперечностей, так і жити зі стражданнями. Проте людина має навчитися робити висновки

зі страждань. Виховуючи впевненість у собі, людина сприяє усуненню розладів травлення, функціональних порушень шлунка, ендокринної системи, безсоння, головного болю на психосоматичному рівні [12, с. 45–76].

5. Конфліктність: егоцентризм, дратівливість у спілкуванні, критика інших. Однією з основних причин підвищеної конфліктності людини є її егоцентризм. Така людина орієнтується лише на власні соціально-психологічні установки, а інтересами інших нехтує. Неодмінно, це призводить до конфліктних ситуацій. А. Адлер уважає, що відсутність бажання рахуватися з позицією оточуючих, нерозвинутість почуття єдності може призводити не лише до конфліктних ситуацій, а й до психічних порушень: «Не досить розвинуте почуття єдності є еквівалентом орієнтації на даремну життєдіяльність. Індивіди з не досить розвинутих почуттям єдності становлять групи проблемних дітей, злочинців, душевнохворих, алкоголіків» [1].

Самотрансценденція для формування здатності доброзичливо спілкуватися з оточуючими має полягати в тому, що людина мусить прийняти рішення враховувати потреби оточуючих, спонукатися соціальним інтересом, плекати почуття єдності зі світом. Саме така установка веде до миру та взаєморозуміння з оточуючими людьми. А. Адлер наголошує, що розвиток соціального інтересу, здатності «на рівних» співпрацювати з оточуючими є ключовою задачею у вихованні та психотерапії [1]. А. Адлер підкреслює, що діяльність на основі соціального інтересу забезпечує мир не лише з оточуючими, а й із самим собою: «давати – більше благо, ніж отримувати. Готовність віддавати, надавати послуги або допомагати винагороджується душевною гармонією, подібно золота богів, яке повертається до того, хто його віддає» [2]. Плекаючи у собі соціальний інтерес, здатність доброзичливо спілкуватися з оточуючими, людина сприяє на психосоматичному рівні усуненню функціональних порушень нирок та колінних суглобів [12, с. 45–76].

6. Апатія, депресія. Якщо апатію можна охарактеризувати як стан байдужості, то депресія – це комплекс симптомів, що тривають більше двох тижнів: втрата фізичних та психологічних сил, ангедонія, загальмованість мислення, розбалансованість уваги, розлади сну, зниження апетиту. Виокремлюють два види депресії – ендогенну та екзогенну. Етимологія ендогенної депресії – соматогенна, а причиною зазначеного порушення є зниження вітальності, біотонусу [10, с. 56]. Ети-

мологія екзогенної (невротичної, реактивної) депресії – психогенна, тобто виникає внаслідок якогось психологічного потрясіння чи переживання психологічної кризи.

Як у разі ендогенної депресії, так і у разі екзогенної людині необхідно віднайти фізіологічно-психодуховну точку оперття – те, що піднімає рівень вітальності, й те, що допомагає долати психологічну кризу. Спираючись на Ф. Ніцше, В. Франкл доводить: «Кожна спроба духовно відновити, «випрямити» людину раз по раз переконала, що це можливо зробити, лише зорієнтувавши її на якусь ціль у майбутньому. Гаслом усіх психотерапевтичних та психогігієнічних зусиль може стати думка, найвиразніше висловлена, напевне, словами Ніцше: «У кого є *«навіщо»*, той витримає майже будь-яке *«як»*» [9, с. 106]. Отже, самотрансценденція для формування інтересу та надиху до життя полягає у тому, що людина має усвідомити смисл свого життя та прийняти рішення нести відповідальність за реалізацію своїх життєвих цінностей перед власною совістю.

Люди, які перебувають у стані апатії чи депресії, часто стверджують, що ніби їм уже більше нема чого чекати від життя. Однак В. Франкл підкреслює, що для того, аби знайти смисл життя й відчутти інтерес до нього, людина має зробити певний переворот у своїй свідомості й зрозуміти, що «справа не в тому, що ми чекаємо від життя, а в тому, що воно чекає від нас <...> Бо жити – означає нести відповідальність за правильне виконання тих задач, які життя ставить перед кожним...» [9, с. 107]. Людина має усвідомити, що пасивна позиція у системі взаємин «Я і Світ» робить її залежною від оточуючих, обставин і зумовлює виникнення апатії та депресії. Зазначимо, що це характеристика залежної особистості. Натомість активна, життєтворча роль у суспільному житті робить людину самостійним суб'єктом діяльності, який здатен займати осмислену позицію щодо свого життя, суспільних процесів, усвідомлювати цінності, заради яких варто жити й відчувати інтерес, зацікавленість до життя. Варто підкреслити – що це ознака зрілої особистості.

У процесі пошуку смислу свого життя людина має спиратися на свою совість. Так, В. Франкл акцентує увагу: «Смисл слід шукати за допомогою совісті. І справді, совість керує людиною в пошуках її смислу. Совість може бути визначена як інтуїтивна властивість людини знаходити смисл» [11, с. 294]. Більше того, психолог називає совість органом смислу, тобто вона виступає тією психологічною структурою, яка допомагає людині

усвідомити смисл свого життя. Совість водночас виступає тією специфічною інстанцією, перед якою ми несемо відповідальність [11, с. 294].

Уважаємо, що роздуми В. Франкла потребують філософського уточнення. Людина здатна знайти смисл, лише спираючись на моральний закон, що надихатиме її до життя, і водночас людина перед власною совістю несе відповідальність за реалізацію смислу, який вона усвідомила. І. Кант доводив, що завдяки моральному закону відбувається формування зрілої особистості [3, с. 98]. Відчуваючи інтерес та відповідальність за життя, людина сприяє усуненню функціональних порушень підшлункової залози, нирок, серцево-судинної системи, легенів на психосоматичному рівні [12, с. 45–76].

7. Почуття провини. У кожної людини можуть траплятися у житті ситуації, після яких вона може відчувати почуття провини. Такий психологічний стан характеризується тим, що людина «бореться» у своїй свідомості з неприємною життєвою ситуацією, картає себе і намагається її забути. Інколи людина із почуттям провини намагається виправдати себе (спрацьовують механізми психологічного захисту), однак парадокс полягає в тому, що чим більше людина «бореться» із неприємною ситуацією, тим більше ця ситуація їй болить; чим більше людина намагається себе виправдати, тим більше загострюється почуття провини.

Самотрансценденція у такому разі полягає у тому, що людина мусить навчитися визнавати свої помилки, робити висновки й приймати рішення поводитися надалі більш гідно, відповідно до категоричного імперативу. Щодо цього В. Франкл зазначає: «Насправді помилки минулого мають слугувати плідним матеріалом для формування більш досконалого, «кращого» майбутнього», з власних помилок необхідно виносити уроки. Людина може поділяти фаталістичну позицію

щодо свого минулого або, навпаки, чогось вчитися на досвіді свого минулого. Ніколи не пізно вчитися, але ніколи й не рано: учитися завжди «на часі», чого б ми не вчилися» [11, с. 206]. Формуючи здатність прощати себе, людина сприяє на психосоматичному рівні усуненню функціональних порушень перш за все сечостатевої системи [12, с. 45–76].

**Висновки.** Процес самотрансценденції описує еволюцію способу життя людини від знеособленого ступеня духовного розвитку до особистісного. Така еволюція охоплює зміни у всіх сферах життя людини. Так, у психологічному плані формується адекватна самооцінка, здатність до розуміння інших людей, упевненість у собі, доброзичливе спілкування з оточуючими, відповідальність за життя і розуміння його смислу. Людина усвідомлює ті соціально-психологічні установки й цінності, на які слід орієнтуватися, щоб формувати ту чи ту необхідну психологічну якість. Безумовно, процес самотрансценденції не може відбуватися без участі рефлексії. Самотрансценденція (самоформування) у будь-якій формі веде до відкритості, щирості та правдивості перед собою, зникають механізми психологічного самозахисту, формується любов до світу. Водночас людина стає психологічно сильною та мужньою. Зміни охоплюють функціонування мозку: домінанта змінює місце свого перебування – зміщується зі смугастого тіла та лімбічної системи в префронтальну кору. В інтелектуальній сфері людина здобуває нові знання, змінюється стиль її мислення, набуваючи тривимірної або багатовимірної ознаки. У соціальному середовищі змінюється характер відносин – людина стає суб'єктом цих взаємин. Самотрансценденція має безкінечні можливості і веде людське «Я» до нескінченного духовного вдосконалення, становлення зрілої особистості.

#### Список літератури:

1. Адлер А. Наука жить. URL: [https://royallib.com/read/adler\\_alfred/nauka\\_git.html#20480](https://royallib.com/read/adler_alfred/nauka_git.html#20480) (дата звернення: 13.01.2021).
2. Адлер А. Понять природу человека. URL: [https://royallib.com/read/adler\\_alfred/ponyat\\_prirodu\\_cheloveka.html#0](https://royallib.com/read/adler_alfred/ponyat_prirodu_cheloveka.html#0) (дата звернення: 13.01.2021).
3. Кант И. Религия в пределах только разума. *Трактаты и письма*. 1980. С. 78–278.
4. Корб А. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю. Київ, 2019. 216 с.
5. Сабадуха В. Метафізика суспільного та особистісного буття. Івано-Франківськ, 2019. 647 с.
6. Сабадуха О. Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії як спосіб корекції фізичного та психологічного здоров'я людини. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. № 3. Т. 4. С. 1–6.
7. Свааб Д. Наш творчий мозок. Харків, 2019. 463 с.
8. Франкл В. Знаменитая речь 1972 года. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=VEsQPMbqXHw> (дата звернення: 13.01.2021).
9. Франкл В. Сказать жизни «да». Психолог в концлагере. Москва, 2007. 173 с.

10. Франкл В. Теория и терапия неврозов. Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ. Луганск, 2012. 224 с.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва, 1990. 368 с.
12. Хей Л. Исцели свою жизнь. Исцели свое тело. Сила внутри нас. Каунас, 2012. 224 с.
13. Ясперс К. Психологія світоглядів / з нім. пер. О. Кислюк, Р. Осадчук. Київ, 2009. 464 с.

**Sabadukha O.V., Bashmanivska Ya.V. THE ROLE OF SELF-TRANSCENDENCE IN THE PROCESS OF OVERCOMING MENTAL CRISIS AND TREATMENT OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS**

*The author's purpose in this article is to substantiate theoretically the role of self-transcendence in the process of overcoming mental crisis and treatment of psychosomatic disorders. The author's definition of "self-transcendence" is proposed based upon findings of Viktor E. Frankl and Karl T. Jaspers, which is deemed to be understood as a person's ability to go beyond own destructive attitudes and form new constrictive attitudes, values, and narratives instead.*

*It is proved that self-transcendence significantly differs in people having a different sociopsychological type of personality. Based upon the concept assuming four levels of spiritual development of a man, the substantiation was provided for the fact that self-transcendence in dependent and ordinary personalities is limited to their own ego servicing or professional activities. The self-transcendence of a mature personality is characterized by going beyond the selfhood, motivating the interest in the entirety, and focusing on solving the socially important issues. Due to reflection in the process of self-transcendence, the mature individual forms his consciousness and becomes able to create new theories, thus rising to the genius level. Therefore, the ideal case is that the level of the existential being of a personality is reached through self-transcendence.*

*The socio-psychological attitudes, values, and narratives that a person has to focus on (self-transcendence process) were analyzed in order to overcome mental crisis and psychosomatic disorders, model a new life style, and rise to a higher level of spiritual development. It was substantiated that when in process of the self-transcendence, a person contributes psychosomatically to the elimination of particular functional disorders of innards and locomotor system.*

*It is proved that the self-transcendence process addresses the qualitative changes in various spheres of human life, i.e. psychological, intellectual, social, and spiritual. In terms of psychophysiology, the dominant is shifted from the striatum and limbic system to the prefrontal cortex. When in an active state, the prefrontal cortex (conscious) is able to control the impulses of the striatum (unconscious), which is a prerequisite for the spiritual development of a man to the level of a mature personality.*

**Key words:** mental crisis, psychosomatic disorders, dependent personality, ordinary personality, mature personality, self-transcendence.