

УДК 159.9.018
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-1-9>

ТЕРАПІЯ УСВІДОМЛЕННЯМ – НОВІТНИЙ НАПРЯМ ПСИХОТЕРАПІЇ

Каніфольський І. Б.

*психотерапевт ГО «Міжнародний тренінговий центр «Х'юман спейс»
пров. Дмитра Гуні, 1, 5/2, Черкаси, Україна
orcid.org/0000-0002-6857-0267
ikanifolsky@gmail.com*

Кравченко В. Ю.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри суспільних наук
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу
вул. Карпатська, 15, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0000-0002-7615-946x
viktorii.kravchenko@nung.edu.ua*

Ключові слова:

*свідомість, потенційність,
самоусвідомлення,
усвідомлення,
потенціалоцентрована
терапія.*

У статті розкривається сутність новітнього напрямку психотерапії – терапії усвідомленням. Окреслені методологічні засади терапії усвідомленням, що розкриваються на різних рівнях наукового пізнання. Вищий рівень філософської методології терапії усвідомленням забезпечує дискурсивна парадигма; загальнонауковий рівень терапії усвідомленням відображає поєднання соціального конструкціонізму та когнітивного конструктивізму; рівень конкретно-наукової методології терапії усвідомленням реалізується через принципи стильового переносу, принцип фокусування уваги, принцип неформальності, принцип офіційності, принцип комунікативної ефективності, принцип когнітивної релевантності, принцип кооперації, принципи потенційності (розвитку), акцентуючи увагу у нашому дослідженні на останньому; методико-технологічний рівень дослідження терапії усвідомленням забезпечується якісними методами, зокрема наративами, інтерпретаціями тощо. Проаналізовані теоретичні засади терапії усвідомленням, до яких належать: усвідомлення, потенційність та самоусвідомлення, зміст яких вповні розкритий у статті. Показано, що специфічною ознакою терапії усвідомленням є недирективність, відсутність ретравматизації, відкриття потенціалу через усвідомлення будь-якого позамежного досвіду, свобода вибору та організація максимальної психотерапевтичної підтримки (емпатії). Визначені психологічні особливості терапії усвідомленням, до яких належать: вербалізація тих асоціацій, які виникають у людині і пов'язані з її відчуттями в тілі; всеохопленість усіх аспектів ситуації, що негативно переживається людиною; зв'язок з духовністю (духовними практиками). Описано схему роботи терапії усвідомленням і специфіку застосування цих психологічних особливостей на практиці. Визначені критерії оцінки результатів терапії усвідомленням. Окремо окреслені труднощі терапії усвідомленням. Велика увага приділяється внутрішнім процесам особистості, що виводить терапію усвідомленням на вищий загальнолюдський (духовний) рівень лікування словом у присутності фахівця. У статті доведено, що терапія усвідомленням є одним із сучасних напрямів психотерапії і є клієнтоцентрованою, потенціалоцентрованою, розвивальною та м'якою технологією вирішення психологічних проблем.

AWARENESS THERAPY – NEWEST TREND IN PSYCHOTHERAPY

Kanifolskyi I. B.

*Psychotherapist of Non-governmental Association
“International Training Centre “Human Space”
Dmytra Huni Ave., 1, 5/2, Cherkasy, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6857-0267
ikanifolsky@gmail.com*

Kravchennko V. Yu.

*Candidate of Psychological Science, Associate Professor,
Head of the Department of Social Sciences
Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas
Karpatska str., 15, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7615-946x
viktorii.kravchenko@nung.edu.ua*

Key words: *consciousness, potentiality, self-awareness, awareness, potential-oriented therapy.*

The article reveals the essence of the newest trend in psychotherapy – awareness therapy. We defined methodological basis of awareness therapy that are disclosed at different levels of scientific cognition. The discursive paradigm provides the highest level of philosophical methodology of awareness therapy; the general scientific level of awareness therapy reflects combination of social constructionism and cognitive constructivism; the level of concrete scientific methodology of awareness therapy is implemented through the principles of stylistic transfer, the principle of focusing attention, the principle of informality, the principle of officiality, the principle of communicative effectiveness, the principle of cognitive relevance, the principle of cooperation, principle of potentiality (development), in our research we focused on the latter; the methodological and technological level of study of awareness therapy is ensured by qualitative methods, in particular narratives, interpretations, etc.

We analysed theoretical basis of awareness therapy, which include: awareness, potentiality and self-awareness, the content of which is fully disclosed in the article. It was shown that a specific feature of awareness therapy is non-directiveness, lack of retraumatization, reaching potential through awareness of any exterior experience, freedom of choice and organization of maximum psychotherapeutic support (empathy).

We determined psychological features of awareness therapy which include: verbalization of those associations that a person has that are related to person's senses in the body; comprehensiveness of all aspects of the situation that negatively experienced by a person; connection with spirituality (spiritual practices).

The working scheme of awareness therapy and the specifics of applying these psychological features in practice are described. The criteria for evaluating the results of awareness therapy have been determined. The difficulties of awareness therapy are outlined separately.

The article provides working scheme of awareness therapy and describes specific aspects of applying these psychological features in practice. The criteria for evaluating the results of awareness therapy have been determined. The difficulties of awareness therapy were separately outlined. Great attention is paid to the internal processes of the individual, which brings awareness therapy to a higher universal (spiritual) level of treatment with words in the presence of a specialist. The article proves that awareness therapy is one of the modern trends in psychotherapy and is customer-oriented, potential-oriented, developmental and soft technology to solve psychological problems.

Постановка проблеми. На сьогодні є багато сучасних напрямів психотерапії, одним з яких є терапія усвідомлення, засновником якої є Ігор Борисович Каніфольський [8]. Це психотерапевт з багаторічним стажем роботи, дослідник психічної реальності, практик-експериментатор, основоположник терапії усвідомлення і фундатор Міжнародної асоціації терапії усвідомлення. Поширений довід терапії усвідомлення у межах роботи учнів автора та його асоціації набув великого значення у сфері психологічної допомоги. Практика застосування терапії усвідомлення дозволяє утвердитись в авторських правах та своїй діяльності психотерапевта [8]. Критична маса позитивних результатів клієнтів призвела до необхідності обґрунтування цього напрямку психотерапії з наукової точки зору, що розширить поле для психологічної освіти, застосування та популяризації методу.

Метою статті є обґрунтування теоретико-методологічних основ терапії усвідомлення, виходячи з якої ставимо завдання: визначити основні методологічні засади терапії усвідомлення; обґрунтувати теоретичні основи терапії усвідомлення; дослідити психологічні особливості новітнього напрямку психотерапії.

Результати дослідження. Філософські основи терапії усвідомлення перебувають у руслі феноменології Е. Гуссерля і теорії чистої свідомості [2], гіпотез квантової фізики щодо свідомості як системостворюючого фактора реальності [1], психологічних поглядів на особистість як носія свободи та світу як особистісної проєкції [11], а також буддійської філософії про відносність образу Я та творчої пустоти як основи буття, дзогчен [9; 14].

Методологічними основами дослідження терапії усвідомлення є вивчення її сутності на різних рівнях методологічного аналізу, що забезпечується методологічним інструментарієм, принципами та основними положеннями. Рівні методологічного аналізу включають: вищий рівень філософської методології, рівень загальнонаукової методології, рівень конкретно-наукової методології та методико-технологічний рівень (рівень методики і техніки) дослідження.

Вищий рівень філософської методології в дослідженні терапії усвідомлення забезпечує дискурсивна парадигма [6]. Основними її положеннями є твердження про те, що контакт і контракт клієнта з психотерапевтом є первинним соціальним дискурсом, у межах якого творяться основні особистісні конструкти. Таким чином, така емпатійна (одночас професійна) комунікація є формою соціальної поведінки, яка визначається конкретною ситуацією взаємодії. На противагу когнітивній парадигмі, дискурсивна зосереджує увагу не на каузальних зв'язках між ментальними процесами і стійкими когнітивними утвореннями, а на соціальній інте-

ракції, яка визначається конкретним запитом клієнта та відповідним контекстом.

Рівень загальнонаукової методології у дослідженні нашого об'єкта представлений соціальним конструкціонізмом [13] та когнітивним конструктивізмом [3]. Згідно із соціальним конструкціонізмом мовні конструкції клієнта під час психотерапії є результатом міжособистісної взаємодії його з терапевтом, що забезпечує конструювання реальності (в тому числі і психічної реальності). А когнітивний конструктивізм послуговується принципом відображення, що виражається у взаємодії терапевта з клієнтом через сприймання, перцептивність та когнітивні схеми. У поєднанні цих підходів ми розглядаємо клієнта як активного суб'єкта пізнання, що використовує свої когнітивні процеси, свою систему понять та образів для конструювання своєї реальності, а активність терапевта, що полягає у створенні умов підтримки, емпатії та організації рефлексивного слухання, додає розуміння процесу комунікації.

Рівень конкретно наукової методології базується на таких методологічних принципах, як: принцип стильового переносу, принцип фокусування уваги, принцип неформальності, принцип офіційності, принцип комунікативної ефективності, принцип когнітивної релевантності, принцип кооперації, принцип потенційності (розвитку). Принцип стильового переносу характеризується різноманітністю прояву мовних і невербальних засобів та стилів терапевта і клієнта. Принцип фокусування уваги відображає детермінацію конкретного висловлювання фокусом уваги, що прямо застосовується в терапії усвідомлення. Принцип неформальності виявляється в діалоговому мовленні терапевта і клієнта, при цьому одночасно діє принцип офіційності, що надає взаємодії ознак контракту між терапевтом і клієнтом та реалізації професіоналізму психотерапевта (консультанта). Принцип комунікативної ефективності відображає внесок терапевта у забезпечення контекстуальних імплікацій за умови економії когнітивних зусиль клієнта. Принцип когнітивної релевантності – це вивчення когнітивного ефекту (розуміння інформації) на основі всіх контекстуальних імплікацій (усвідомлень). Принцип кооперації реалізується через встановлення усвідомленої узгодженості власної інформації клієнта: її якості, кількості, ясності та ставлення. Принцип потенційності реалізується через відкриття або створення нових і трансформацію наявних патернів і комплексів суб'єктивного світу клієнта (контенту свідомості і підсвідомості) завдяки підтримці та направленню уваги терапевтом.

Методико-технологічний рівень (рівень методики і техніки) дослідження забезпечується методом наративу, інтерпретацій та інших якісних методів дослідження.

Терапія усвідомленням спирається на суб'єктивний підхід у психології, гуманістичну, екзистенціальну, трансперсональну психологію, ідеї неофрейдизму, аналітичну психологію К. Юнга, теорію поля К. Левіна, теорію хаосу І. Пригожина та І. Стенгерса, індо-тібетські буддійські духовні практики.

Теоретичними конструктами, на яких базується цей вид психотерапії, є *усвідомлення, потенціал людини (потенційність) та самоусвідомлення. Усвідомлення (свідомість)* – вищий рівень психічного відображення, саморегуляції та творчості, що властивий тільки людині як суспільно-історичній істоті; думки, образи, відчуття і почуття, що індивід усвідомлює в будь-який такий момент. Усвідомлення характеризується активністю; інтенційністю – спрямованістю на предмет: свідомість завжди – усвідомлення чого-небудь; здатністю до рефлексії, до самопостереження – усвідомлення самої свідомості; мотиваційно-ціннісним характером; різними ступенями (рівнями) ясності [12, с. 451]. Людина має здатність усвідомлювати свій внутрішній контент, тобто зміст свідомості, і в процесі усвідомлення переходить на більш тонкий рівень проживання свого досвіду. В процесі усвідомлення зміст свідомості може змінюватись, створюватись і може розкривати власний потенціал. Тому усвідомлення дає механізм трансформації і розвитку себе, розкриття потенціалу, досягнення здоров'я, щастя і успіху – чи більш конкретного вирішення або досягнення будь-якого запиту-мети клієнта [4].

Новий погляд на психічну реальність у терапії усвідомленням полягає у тому, що в ній має місце зміст свідомості та усвідомлення як процес, а несвідомий підхід з'являється тоді, коли людина ототожнюється тільки зі змістом свідомості і нехтує процесом усвідомлення. Це виникає коли людина ототожнює себе зі своїм обмеженим образом Я – зі своїм тілом, емоціями, образом, думками, переживаннями, поглядами, концепціями, ніби застрягає в них і розототожнюється з процесом усвідомлення, тобто вбачає лише свій комплекс (ТЕОМ: тіло–емоції–образ–думки) Я, і не помічає всього внутрішнього простору усвідомлення. Звідси у неї виникають протиставлення свого Я-комплексу з іншим змістом свого внутрішнього (психічного) та зовнішнього світу, а далі – деструктивні стани, патологічні думки, спотворені світоглядні позиції, конфліктність з витісненим змістом власної психіки, що постає підсвідомим і несвідомим усередині та зовнішнім світом назовні, що культивують зацикленість на обмеженому змісті свідомості (відчуттях, почуттях, образах, думках). Саме тому повернення до стану усвідомлення дозволяє розширити процес переживання (відчуття, емоції, образи, думки),

дозволяє побачити ширше і глибше, що виводить людину не лише на розуміння чи нерозуміння, а спрямовує на зміну змісту її свідомості і відчуття себе стосовно навколишнього світу. Таке усвідомлення є не лише віддзеркаленням внутрішньої сторони реальності, а і трансформацією та проєктуванням. І хоча усвідомлення як процес використовується в інших напрямках психотерапії, однак у них приділяється мало уваги його цілісному розумінню і воно не є центральним процесом; не розуміється так глибоко, як процес, що безпосередньо трансформує і створює нове. Коли людина усвідомлює щось, то одночасно при цьому щось змінюється усередині, а також може з'явитись щось нове у стані людини, тобто розкритись потенціал.

Потенційність (потенціал людини) – другий психічний конструкт, суть якого полягає у можливості і здатності проявити своє психічне по-іншому, більш повно, повністю, цілісно, реалізуючи себе. Потенціал людини дозволяє розкрити самого себе, створити себе нового (-у) і не тільки для створення чогось у зовнішньому світі, а й у внутрішньому.

Треба уточнити, що коли йдеться про потенціал людини, то йдеться тільки про початкове добро для себе та інших людей (гуманістична спрямованість). У потенціалі людини не може знаходитись щось «погане», у цьому випадку йтиметься про наслідки психічних травм і спотворені впливами деструктивні інтенції; ці впливи часто не усвідомлюються.

Звичайно, що дефініція «потенціал», а також семантичний ряд лексем, похідних від неї, таких як: «потенційність», «потенціальність», уже давно вийшла за межі наукового обігу в епоху постмодернізму. Однак потрібно визначити сутність цієї категорії у форматі наукової експлікації та знайти той бік терміна, що відрізняє тлумачення власне в терапії усвідомленням. У науковій парадигмі зміст категорії «потенціал» зумовлюється смисловим навантаженням, яке накладається в контексті дослідницького запиту. Так, зокрема наявні терміни: «поведінковий потенціал» (Дж. Роттер), «потенціал активації» (Д. Берлайн), «потенціал реакції» (К. Халл), «потенціал розвитку», «науково-технічний потенціал», «потенціал науки» (Г.М. Добров).

У психологічній науці співвідношення потенційного та актуального уже досліджувалось. Сучасні дослідники виокремлюють такі види потенціалу, як особистісний, особистісно-професійний, аксіопсихологічний потенціал, буттєвий потенціал, енергопотенціал, естетичний потенціал, життєтворчий потенціал, вчинковий потенціал, духовний потенціал, комунікативний потенціал, лідерський потенціал, мотиваційний

потенціал, освітній потенціал, рефлексивно-творчий потенціал, творчий потенціал. Ще ширшого застосунку знайшли такі дефініції, як: трудовий потенціал, економічний потенціал, політичний потенціал, соціальний потенціал, потенціал ринку, правовий потенціал, соціально-екологічний потенціал тощо.

Потенційність – притаманна життєвій субстанції тенденція, яка за сприятливих умов досягає своєї мети, і, відповідно, потенція – можливість, внутрішньо присутня сила, здатність до дії; прихована можливість, здатність, сила, що може виявитись за певних умов [7, с. 28]. Поліваріативність визначення потенціалу в науковому обігу дозволяє інтегровано подивитись на сутність потенціалу, але зауважимо, що всі ці визначення дозволяють подивитись на нього як на динаміку, взаємодію внутрішнього і зовнішнього, що дає «рух уперед». Однак у терапії усвідомлення термін «потенціал» наділений глибокою внутрішньою практичною суттю – здатністю його використовувати для саморозвитку в будь-якому аспекті (і внутрішньому, і зовнішньому) та розвивати самого себе на будь-якому рівні (інтрапсихічному, інтерпсихічному та інтропсихічному). Іншими словами, потенціал у терапії усвідомлення – це простір, наповнений світлом, притаманний кожній людині, що є одночасно вищою формою усвідомлення [15]. Буддисти називають це природою Будди, яка є в кожній живій істоті [9]. Схоже визначення є в християнстві щодо «царства Божого, що всередині вас є», яке спочатку маленьке, подібно до гірничного зерна, а потім може розкритися, дати прихисток багатьом. У терапії усвідомлення ми теж використовуємо метафору насіння для ілюстрації ідеї потенціалу. Подібно до насіння потенціал людини потребує різних умов для свого розвитку – матеріальних, емоційних, духовних, інтелектуальних, які ми створюємо в терапії. І, спираючись на теорію нейропластичності, вважаємо, що у разі створення умов потенціал може розкритися у будь-який час. Розширення усвідомлення допомагає розкрити потенціал і це є ніби об'ємний, а не лінійний механізм застосування усвідомлення. Наголошуємо на тому, що кожна людина здатна і може за допомогою усвідомлення розкрити потенціал, тобто усвідомити щось нове у собі, що є зразком для ідентичності й досягнення бажаного. Коли йдеться про усвідомлення свого потенціалу, то це завжди інтеграція з вищою формою усвідомлення (Духом у релігійній термінології), а тому з упевненістю можна стверджувати, що це досвід, близький до духовних переживань, вищих чеснот і трансцендентальних цінностей. А це наближує практичне застосування терапії усвідомлення до прогресивних змін індивіда і суспільства загалом, де стан свідомості визначає

буття, а це і є новою парадигмою сучасного життя та екзистенціальних тенденцій у сучасному світі.

Третім психічним конструктором у терапії усвідомлення ми виокремлюємо *самоусвідомлення*. Самосвідомість – вищий рівень розвитку свідомості, є основою формування розумової активності та самостійності особистості, суб'єктності, в її судженнях і діях. Це образ себе і ставлення до себе, особиста суб'єктність. Цей образ, ставлення та переживання, відчуття себе нерозривно пов'язані з прагненням до змінювання себе, самовдосконалення та прояву, реалізації себе [12, с. 448]. Самоусвідомлення ми досягаємо через усвідомлення і підтримку стану, що виникає в діалозі з клієнтом. Цьому стану приділяємо максимальну увагу, а саме через відчуття, образи, думки та емоції клієнта просвічується його базове початкове усвідомлення. Реалізація стану відбувається зсередини назовні.

Терапія усвідомлення – це суб'єкт-суб'єктний процес, в якому клієнт вважається головним експертом свого стану, увага зовнішнім дослідженням та оцінкам приділяється рівно настільки, наскільки вони сприяють самоусвідомленню клієнта. Таким чином, знімаються механізми психічного захисту, бар'єри та прокрастинація.

Недирективність терапії усвідомлення призводить до більш прямого шляху усвідомлення, відмови від будь-яких психотерапевтичних впливів, «інтервенцій» та директивних інтерпретацій з боку терапевта. Психотерапевтична робота концентрується не тільки на змісті, а на процесі усвідомлення як на діючому факторі, причому концентрується не опосередковано, а прямо, що пришвидшує бажані результати і задоволення запиту клієнта.

Самоусвідомлення дозволяє проживати весь досвід клієнту, а не заперечувати його, а підтримка усвідомлення (а не виконання правил, поверхневих впливів) дає справжню свободу, а саме: вибирати стан, усвідомлювати його і не тільки перебувати в змісті свідомості, а й у процесі усвідомлення, що дає можливість творити, оперувати внутрішніми намірами, що ззовні надалі проявляться як вирішення проблеми.

Зауважимо, що коли настає таке самоусвідомлення, то людина ніби бачить щось більше, ніж емоцію, переживання, свою позицію, щось таке, що за цим приховується, а саме потенціал, те, що інтегрується з новим досвідом і переживається по-новому, ніби звільнено від важкості свого попереднього емпіричного досвіду. Самоусвідомлення надає повного прийняття себе і одночасно розширеного змісту свідомості.

Варто уточнити, що вся свобода вибору на психотерапевтичній сесії більше стосується внутрішніх процесів, а не зовнішніх, що виключає

можливість всеохоплюючої масштабності у діях та намірах. Це надає серйозності терапії усвідомленням та визначає її духовно-гуманістичну спрямованість. У людини з'являється новий вимір у змісті свідомості – те, що вона хотіла отримати, у собі розкрити. Людина може проявлятися вільно в найкращих, а не будь-яких своїх проявах.

Виділимо психологічні особливості терапії усвідомленням. *Першою особливістю* методики застосування цього виду терапії на практиці є вербалізація тих асоціацій, які виникають у людині і пов'язані з її відчуттями в тілі.

Другою особливістю є всеохопленість усіх аспектів ситуації (відчуття в тілі, переживання в емоційно-вольовій сфері, образи-асоціації, а також думки та пояснення-умовиводи), що переживається людиною, або як негативною та проблемною, або тією, що потребує розвитку й удосконалення.

Третя особливість – зв'язок з духовністю (духовними практиками), що інтегрує внутрішній світ людини із зовнішнім світом [15].

Схема роботи в терапії усвідомленням має такі складники [15, с. 20]:

Контакт – довіра атмосфера між клієнтом і терапевтом, прийняття рефлексії та різні форми спільності між ними.

Контракт – умови домовленості роботи з психотерапевтом (час, місце, оплата, кількість сесій тощо).

Запит (мета) – про що заявляє клієнт; з чого, з одного боку, робота починається, відштовхуючись від нього, і з іншого боку, чого клієнт прагне досягти у внутрішньому та зовнішньому стані в результаті терапії.

Процес усвідомлення відбувається за трьома векторами:

а) за схемою «коло усвідомлення»: відчуття – емоції – образи – думки;

б) за лінією часу: минуле – теперішнє – майбутнє – стан «поза часом»;

в) за рівнем розуміння (усвідомлення): проблемний, причинний, потенційний, їх інтеграція.

Пропрацювання проблеми клієнта відбувається через потрапляння в так звану «історію усвідомлення» (найчастіше застрягли образи минулого) клієнта, в яку можна потрапити через метафори-асоціації або по часу виникнення.

У процесі усвідомлення здійснюється реінтеграція ресурсів, пропрацювання психотравм, розуміння ситуації, відкриття потенціалу, а потім на цій основі формування чи доповнення образу позитивного майбутнього, з якого можна також починати і потім розвивати його в процесі сесії.

Наприкінці сесії отримуємо: повернення до відчуттів у тілі (зміна внутрішнього стану), що і є критерієм якості – глибини усвідомлення; повернення до запиту та завершення терапії [5, с. 80].

Специфічною особливістю терапії усвідомленням є те, що клієнт не ретравматизується, не тільки допроживає травматичний досвід в усвідомленні, а також розуміє (аналізує) його та розкриває свою силу у вигляді потенціалу завдяки опрацюванню цього тепер уже не «травматичного», а просто «поза межного» досвіду Я.

Свобода вибору та організація підтримки також виступають основними підвалинами терапії усвідомленням, що проявляються через емпатію, безумовне прийняття досвіду клієнта, гуманізм та толерантність. А це сприяє розвитку іншої людини та формуванню відчуття цінності себе, що виводить терапію усвідомленням на вищий ступінь методологічно-наукового сприймання, а саме: нової системи навчання і виховання (суб'єкт-суб'єктної, ненасильницької), розбудови нової системи самопочування та самоцінності у суспільстві (через нові недирективні форми комунікації). Це, на нашу думку, приведе до розкриття потенціалу певних груп людей, громад, суспільства та цивілізації загалом.

Однак поряд з перевагами терапії усвідомленням ми окреслюємо деякі труднощі: по-перше, опанувати основи терапії усвідомленням можна найчастіше тільки через особистісний досвід її застосування, на що не всі психологи погоджуються, бо зайняті вивченням інших корисних практик, тому потрібен запит від спеціалістів, як і в роботі з клієнтом; по-друге, оскільки терапія усвідомленням відображає тонкий (вищий) рівень психічного відображення, то може з'являтися умовна прірва між власним досвідом і зовнішнім світом та оточенням людини, що зменшує швидкість застосування усвідомлення в подальшому житті клієнта як самопомочі та інколи потребує додаткових кроків, які тим не менш можна зробити, звернувши на це увагу; по-третє, більшість клієнтів та значна кількість фахівців-психологів орієнтовані на розуміння, а не на усвідомлення, тому очікують більше психологічних порад, застосування психотехнік та вправ, що ускладнює опанування процесу усвідомлення на практиці (хоча це не стосується деяких прогресивних сучасних підходів, коучингу та інших, однак у них є свої обмеження); по-четверте, в українському суспільстві культура усвідомлення не є поширеною, що потребує популяризації та асиміляції у суспільні процеси (хоча суспільний запит на це є і рух у цьому напрямі в умовах війни активізувався, також зауважимо, що певна культура внутрішнього бачення або «відання» теж в українців присутня, і цей психотерапевтичний підхід може її розвивати). Ще очевидно, що не всі клієнти перебувають у стані, коли вони здатні працювати в цьому підході, наприклад, під час депресії чи загострення психосоматики, тож інколи вико-

ристання цього підходу може посунутись у часі, а спочатку краще віддати перевагу іншим медичним методам. У цих випадках терапія усвідомленням може бути використана на наступних етапах по мірі готовності клієнта та відновлення здатності продуктивно усвідомлювати себе.

Терапія усвідомленням є клієнтоцентрованою, потенціалоцентрованою, розвивальною та м'якою технологією вирішення психологічних проблем. Критеріями оцінки результативності терапії усвідомленням є сам стан задоволення, ступінь щастя і радості (це суб'єктивний критерій) та ефективність і успішність у діяльності та житті, наприклад, більша впевненість, більша активність (це об'єктивний критерій). Для верифікації можна використати методи медичної діагностики (особливо для відстеження динаміки стану у разі психосоматики).

Терапія усвідомленням є універсальною доступною для застосування технологією, що відображає сучасний підхід до розуміння людини, свободи вибору, розвитку її можливостей та потенціалу, що є найбільш цінним у її розвитку та самореалізації.

Висновки. Терапія усвідомленням є новітнім напрямом психотерапії, що активно розвивається в українському просторі психології та психотерапії. Вона має науково обґрунтовані теоретичні та методологічні засади, що описані вище. Подальші наукові перспективи полягають у розробці наукових алгоритмів терапії усвідомленням та обґрунтуванні практичних результатів, нейрофізіологічних та інших об'єктивних і суб'єктивних показників змін у мозку, нервовій системі, стані і поведінці людей під час та після психотерапії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гоян І. М. Квантова теорія свідомості Генрі Степа в історико-філософському вимірі. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Економіка*. 2014. № 3–4. С. 10–13.
2. Гусерль Е. Ідеї чистої феноменології і феноменологічної філософії. Книга 1. Загальний вступ до чистої феноменології. Харків, 2020. 248 с.
3. Засекіна Л. В., Засекін С. В. Психолінгвістична діагностика. Луцьк. 2008. 188 с.
4. Каніфольський І. Аудіокнига «Політ орла. Введення в терапію усвідомленням». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1gwKOCCWKOo&list=PLwRKqEDBcJf8o1FuLi65jErAfh5woEaBF&index=1> (дата звернення: 20.02.2023).
5. Кравченко В. Ю. Місце терапії усвідомленням у сучасному світі. *Інновації в науці: нові підходи та актуальні дослідження* : матеріали науково-практичної конференції (м. Ужгород, 23–24 вересня 2022). Одеса. С. 79–81.
6. Колобова І. Б. Дискурсивна парадигма в конструюванні соціальної та індивідуальної реальності. *Досягнення сучасної психології науки та практики* : матеріали Всеукраїнської наукової практичної конференції студентів, аспірантів, молодих вчених. 26 березня 2020 р. м. Вінниця. С. 61–64.
7. Міщиха Л. П. творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості : монографія. Івано-Франківськ. 2014. 400 с.
8. Свідоцтво 110921 Україна про реєстрацію авторського права на твір «Терапія усвідомленням. Алгоритм роботи. Короткий посібник» Каніфольний І.Б. (Україна); заявник та власник Державне підприємство «Український Інститут інтелектуальної власності» 31032378; зареєстровано 11.01.22. в Державному реєстрі свідоцтв про реєстрацію авторського права на твір.
9. Стрелкова А. Буддизм. Філософія порожнечі. Київ. 2020. 408 с.
10. Титаренко Т. М. Соціально-конструктивістська природа життєвих завдань особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2008. № 19(22), С. 131–139.
11. Титаренко Т. М. Постмодерна особистість у динаміці самоконструювання. *Актуальні проблеми психології*. Т. 2. Психологічна герменевтика. 2010. № 6. С. 5–14.
12. Шапар В. Психологічний тлумачний словник. Харків. 2007. 640 с.
13. Burn V. Social Constructionism. London. 2015. 286 p.
14. Brodford K. Opening Yourself. The psychology and yoga of self-liberation. Buddhist insight. Existential Therapy. Dzogchen. 2021. 202 p.
15. Kanifolsky I. Eagle flight. Awareness therapy: introduction. 2022. 74 с.

REFERENCES

1. Hoian, I. M. (2014.) Kvantova teoriia svidomosti Henri Stepa v istoryko-filosofskomu vymiri [Quantum theory of consciousness of Henri Step]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu im. T. Shevchenka. Ekonomika*. No. 3–4. Pp. 10–13.
2. Huserl, E. (2020). Idei chystoi fenomenolohii i fenomenolohichnoi filosofii. Knyha 1. Zahalnyi vstup to chystoi fenomenolohii [Ideas of Pure Phenomenology and Phenomenological Philosophy. Book 1. General Introduction to Pure Phenomenology]. Kharkiv. 248 p.

3. Zasiiekina, L. V., Zasiiekin, S. V. (2008). *Psycholinhvistychna diahnostryka [Psycho-linguistic diagnostics]*. Lutsk. 188 p.
4. Kanifolskyi I. Audioknyha «Polit orla. Vvedennia v terapiiu usvidomlenniam» [Audiobook “Eagles Flight. Introduction into Awareness therapy”]. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=1gwKOC-CWKOo&list=PLwRKqEDBcJf8o1FuLi65jErAfh5woEaBF&index=1> (Last accessed: 20.02.2023).
5. Kravchenko, V. Yu. Mistse terapii usvidomlenniam v suchasnomu sviti [Place of awareness therapy in modern world]. *Innovatsii v nauksi: novi pidhody ta aktualni doslidzhennia. Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii* (Uzhhorod, 23–24 September 2022). Odesa. Pp. 79–81.
6. Kolobova, I. B. (2020). Diskursyvna paradyhma v konstruiuvanni sotsialnoi ta indyvidualnoi realnosti [Discursive paradigm in constructing social and individual reality]. *Dosiahnennia suchasnoi psykholohii nauky ta praktyky. Materialy Vseukrainskoi naukovoï praktychnoi konferentsii studentiv, aspirantiv, molodyh vchenyh*. 26 March 2020. Vinnytsia. Pp. 61–64.
7. Mishchyha, L. P. (2014). *Tvorchyi potentsial osobystosti u period piznioi doroslosti: monografia [Creative potential of an individual at the stage of late adulthood : monography]*. Ivano-Frankivsk. 400 p.
8. Certificate 110921 Ukraine on registration of copyright to the work “Terapiia usvidomlenniam. Alhorytm roboty. Korotkyi posibnyk” [“Awareness therapy. Algorithm of work. Short study guide] Kanifolnyi I. B. (Ukraine) ; applicant and owner Derzhavne pidpriemstvo “Ukrainskyi Instytut intelektualnoi vlasnosti” [State Enterprise “Ukrainian Institute of Intellectual Property”] 31032378 ; registered on 11.01.22 v Derzhavnomu reiestri svidotstv pro reiestratsiiu avtorskoho prava na tvir [State register of certificates on registration of right to work].
9. Strielkova, A. (2020). *Buddyzm. Filosofia porozhnechi [Buddhism. The philosophy of emptiness]*. Kyiv. 408 p.
10. Tytarenko, T.M. (2008). Sotsialno-konstruktivistyska pryroda zhyttievykh zavdan osobystosti [Socio-constructive nature of life tasks]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*. 19(22), pp. 131–139.
11. Tytarenko, T.M. (2010). Postmoderna osobystist u dynamitsi samokonstruiuvannia [Post-modern personality in dynamics of self-building]. *Aktualni problemy psykholohii. V. 2. Psykholohichna hermenevtyka*. No. 6. Pp. 5–14.
12. Shapar, V. (2007). *Psykholohichniy tлумachnyi slovnyk [Psychological Dictionary]*. Kharkiv. 640 p.
13. Burn, V. (2015). *Social Constructionism*. London. P. 286.
14. Brodford, K. (2021). *Opening Youself. The psychology and yoga of self-liberation. Buddhist insiht. Existential Therapy. Dzogchen*. 202 p.
15. Kanifolsky, I. (2022). *Eagle flight. Awareness therapy: introduction*. 74 p.