

УДК [159.942.5:355.01(477:470)]:615.851  
DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-468-479

Дата надходження: 30.11.2025  
Дата прийняття до друку: 17.12.2025  
Дата публікації: 30.12.2025



Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## РЕЛЯЦІЙНЕ ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ «ПОЗАСВІДОМОГО» ТА ЙОГО РОЛЬ У МЕТОДОЛОГІЇ СУЧАСНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

**Іван Данилевський**

Аспірант кафедри психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: danylevskiyia@krok.edu.ua, <https://orcid.org/0009-0002-9311-0729>

## RELATIONAL REINTERPRETATION OF THE “UNCONSCIOUS” AND ITS ROLE IN THE METHODOLOGY OF CONTEMPORARY PSYCHOTHERAPY

**Ivan Danylevskiyi**

PhD student, Department of Psychology, “KROK” University, Kyiv, Ukraine, e-mail: danylevskiyia@krok.edu.ua, <https://orcid.org/0009-0002-9311-0729>

**Анотація.** Статтю присвячено аналізу трансформації поняття «позасвідоме» в межах реляційної парадигми сучасної психотерапії. Актуальність. Класичний психоаналіз розглядав позасвідоме як інтрапсихічне утворення, ізольоване всередині індивіда. Натомість наприкінці ХХ ст. в межах «реляційного повороту» відбувся перехід до міжсуб'єктного розуміння психіки, в якому позасвідомі процеси розглядаються як співстворювані у просторі взаємодії двох осіб. Така зміна оптики висуває питання про методологічну цінність оновленого поняття позасвідомого для теорії та практики психотерапії. Мета дослідження – реконструювати еволюцію уявлень про позасвідоме від інтраперсональної моделі до інтерсуб'єктної та окреслити теоретичні, клінічні й методологічні наслідки цього зсуву. Методологія. Застосовано теоретичний аналіз і синтез психоаналітичної літератури; історико-порівняльний огляд концепцій позасвідомого; аналіз клінічних прикладів переосмислення психотерапевтичної техніки. Результати. Показано, що реляційний підхід розширює поняття позасвідомого: окрім «репресованого всередині» воно включає неусвідомлені взаємообумовлені процеси між людьми – так зване «реляційне позасвідоме». Зміна перспективи зумовила переосмислення техніки: психотерапія трактується як діалог двох суб'єктів, у якому позасвідоме проявляється та трансформується через взаємодію, а не лише через інтерпретацію зі сторони аналітика. Висновки. Реляційна парадигма розглядає позасвідоме як динамічний міжсуб'єктний процес, що поєднує внутрішній досвід особистості з контекстом реальних стосунків. Такий підхід заперечує ілюзію повної нейтральності аналітика та підкреслює значення взаємності й етичної рефлексії у терапевтичному просторі. Перспективи. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку емпіричних методів вивчення реляційного позасвідомого (наприклад, аналіз невербальної синхронії та «мікропроцесів» взаємоузгодження в діаді), на оцінку впливу міжсуб'єктних факторів на результат терапії, а також на інтеграцію нейронаукових даних про неусвідомлену емоційну комунікацію для поглиблення розуміння механізмів психотерапевтичних змін.

**Ключові слова:** позасвідоме, реляційний підхід, інтерсуб'єктивність, психологія двох осіб, діалог.

**Формули:** 0; **рис.:** 0; **табл.:** 0; **бібл.:** 15

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of the transformation of the concept of the "unconscious" within the relational paradigm of modern psychotherapy. Relevance. Classical psychoanalysis viewed the unconscious as an intrapsychic formation isolated within the individual. In contrast, in the late 20th century, the "relational turn" led to a shift towards an intersubjective understanding of the psyche, in which unconscious processes are considered as co-created in the space of interaction between two people. This change in perspective raises the question of the methodological value of the updated concept of the unconscious for the theory and practice of psychotherapy. The purpose of the research is to reconstruct the evolution of ideas about the unconscious from the intra-personal model to the intersubjective one and to outline the theoretical, clinical, and methodological consequences of this shift. Methodology. The study employs theoretical analysis and synthesis of psychoanalytic literature; a historical-comparative review of concepts of the unconscious; and analysis of clinical examples reinterpreting therapeutic technique. Results. It is shown that the relational approach expands the concept of the unconscious: besides the "repressed within," it includes unconscious mutually conditioned processes between people – the so-called "relational unconscious." The change in perspective led to a rethinking of technique: psychotherapy is interpreted as a dialogue between two subjects, in which the unconscious manifests and transforms through interaction, not solely through interpretation by the analyst.

*Conclusions. The relational paradigm views the unconscious as a dynamic intersubjective process that combines the internal experience of the individual with the context of real relationships. This approach challenges the illusion of the analyst's complete neutrality and emphasizes the importance of mutuality and ethical reflection in the therapeutic space. Prospects. Further research should be directed towards developing empirical methods for studying the relational unconscious (e.g., analysis of nonverbal synchrony and "micro-processes" of dyadic coordination), assessing the impact of intersubjective factors on therapy outcome, and integrating neuroscientific data on unconscious emotional communication to deepen the understanding of the mechanisms of psychotherapeutic change.*

**Keywords:** unconscious, relational approach, intersubjectivity, two-person psychology, dialogue.

**Formulas:** 0; **fig.:** 0; **tab.:** 0; **bibl.:** 15

**Постановка проблеми.** Нині перед психоаналітичною теорією постало завдання комплексного теоретичного осмислення трансформації ключових елементів власного понятійного апарату, зокрема категорії «позасвідоме». Зазначена трансформація зумовлена реляційним поворотом, який суттєво змінив уявлення про онтологічний статус психічного. Класична фрейдістська концепція, що домінувала протягом більшої частини XX століття, визначала позасвідоме як винятково інтрапсихічний феномен, локалізований всередині індивіда (Freud, 1915). У межах цієї парадигми аналітик розглядався як об'єктивний спостерігач, відповідальний за інтерпретацію латентних змістів психіки пацієнта.

Починаючи з кінця XX століття, подібне розуміння все частіше кваліфікується як методологічно обмежене, оскільки воно не забезпечує адекватного пояснення взаємодіальної та ко-конструктивної природи терапевтичного процесу, що формується у контексті міжособистісного залучення. Це, у свою чергу, зумовлює необхідність перегляду традиційних моделей функціонування позасвідомого на користь підходів, здатних врахувати реляційні аспекти психічного життя.

Дослідники реляційного підходу, зокрема С. Мітчелл (Mitchell, 1988) та Р. Столороу (Stolorow, 2011), спричинили істотний парадигмальний зсув, запропонувавши інтерсуб'єктивну модель розуміння психічного. У їхніх працях психіка розглядається не як ізольована внутрішня структура, а як феномен, що виникає та набуває значення у контексті взаємодії між суб'єктами. Така теоретична перспектива переорієнтовує фокус із суто

інтрапсихічних механізмів на ко-конструктивні процеси, притаманні міжособистісному полю, і відповідно змінює методологічні засади аналізу позасвідомого. У новій оптиці позасвідоме вже не є приватним володінням індивіда, а розглядається як спільний, спів-творений продукт двох психік, що постійно взаємодіють і координуються у спільному полі. Концепція знайшла своє найчіткіше втілення в терміні «реляційне позасвідоме», який визначає його як фундаментальну властивість самих стосунків, що одночасно формує і обмежує способи взаємодії в діаді (Gerson, 2004). Така радикальна зміна висуває на перший план ключову методологічну проблему: у чому полягає справжня цінність цього розширеного та онтологічно переосмисленого поняття для розвитку психоаналітичної теорії та її клінічної практики? Відповідь на це питання вимагає комплексного і системного аналізу теоретичних, клінічних та, власне, методологічних наслідків цього переходу – від моделі ізольованої психіки до психології двох осіб, що становить мету даного дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнє десятиліття характеризується інтенсивним розвитком реляційної парадигми в психоаналізі, зокрема щодо концептуалізації позасвідомого. Сучасні дослідження продовжують розвивати ідеї засновників реляційного підходу, одночасно інтегруючи нові міждисциплінарні відкриття. Праці А. Шора (Schore, 2019) та Е. Гауелл (Howell, 2020) засвідчують поступову інтеграцію нейронаукових даних у реляційну теоретичну парадигму, що сприяє розширенню розуміння біологічних

передумов міжособистісного позасвідомого. У сучасних дослідженнях особлива увага приділяється механізмам невербальної комунікації та афективної синхронізації в межах терапевтичної діади, які розглядаються як ключові процеси формування та підтримання спільного афективного поля взаємодії.

Наприклад, Е. Тронік (Tronick, 2021) у концепції «діадичної свідомості» доводить, що взаємна регуляція між матір'ю і дитиною служить прототипом для всіх майбутніх форм реляційного позасвідомого. Його дослідження показують, що навіть мікро-моменти розсинхронізації та їхнє подальше відновлення створюють основу для психічного розвитку та трансформації. У цьому контексті релевантним є залучення концептуальних підходів, що описують досвід, який формується до його символічного оформлення.

Вагомий внесок у розвиток теорії вносить концепція «неформального досвіду» Д. Стерна (Stern, 2010), яка отримала подальший розвиток у роботах сучасних авторів. Зокрема, Бостонська група вивчення змінних процесів (Boston Change Process Study Group) у своїх останніх публікаціях акцентує на «місці зустрічі», тобто просторі між двома суб'єктами, де народжується нове значення, яке раніше не могло бути сформульоване (BCPSG, 2022). Сучасні клінічні дослідження також зосереджені на технічних аспектах роботи з реляційним позасвідомим, особливо в контексті травми. К. Ліон-Рут (Lyons-Ruth, 2019) розвиває концепцію «неусвідомлених процедур стосунків», що підкреслює імпліцитні, тілесні способи взаємодії, які формуються в ранніх стосунках і продовжують впливати на доросле життя поза межами свідомого контролю. Останні публікації засвідчують зростання інтересу до інтеграції реляційних засад із сучасними теоріями навчання та пам'яті. Дослідження в галузі імпліцитної пам'яті та її функцій у формуванні реляційних патернів відкривають нові можливості для аналізу

того, яким чином попередній досвід зберігає свою дієвість у теперішніх міжособистісних взаємодіях, залишаючись поза сферою свідомого усвідомлення (Fosshage, 2023).

**Формулювання цілей статті.** Мета статті полягає у аналізі зміни обсягу поняття «позасвідоме» в реляційному підході та визначенні його методологічної цінності для сучасної психотерапевтичної теорії та практики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Традиційно поняття «позасвідоме» розглядалося у межах субстанційної моделі психіки, відповідно до якої воно мислилося як внутрішній рівень психічної реальності, що містить витіснені потяги, несвідомі бажання або архетипні структури (у фрейдівській, неофрейдистській та юнгіанській традиціях). Така модель фіксує позасвідоме як певну «глибину» індивідуальної психіки, відокремлену від свідомого досвіду суб'єкта.

Реляційний підхід, що сформувався в межах посткласичної психології та сучасної психоаналітичної думки, радикально змінює, на наш погляд, як обсяг, так і функцію цього поняття. Позасвідоме перестає розумітися як внутрішній, ізольований психічний простір і постає як феномен, що формується у динаміці міжособистісних відносин. У такому розумінні воно є не «прихованим усередині індивіда», а тим, що розгортається між суб'єктами у процесах взаємодії, співпереживання та обміну смислами. Відповідно, реляційний підхід не локалізує позасвідоме у внутрішній структурі особистості, а описує його як інтерсуб'єктивне поле, у якому взаємно конститууються психічні значення.

Методологічна цінність такої зміни полягає насамперед у переході від субстанційної до процесуальної моделі психіки. Позасвідоме розглядається не як річ чи структура, а як процес, який виникає, підтримується і змінюється у взаємодії з іншими. Це спричинює переорієнтацію дослідницьких стратегій психології:

замість ізольованої особистості об'єктом аналізу стає реляційна подія, тобто конкретна ситуація зустрічі, спілкування, емоційного обміну. Такий зсув вимагає використання контекстуальних, якісних, феноменологічних методів, спрямованих на розкриття смислів, що виникають у міжособистісному просторі.

З методологічного погляду, зміна обсягу поняття «позасвідоме» також веде до переосмислення принципів наукового пояснення у психології. Каузально-детерміністська логіка, властива класичній науці, поступається місцем інтерпретативно-герменевтичній логіці, орієнтованій на розуміння, тлумачення і реконструкцію смислових процесів, що розгортаються у взаємодії. Такий підхід дозволяє психології інтегруватися з гуманітарними парадигмами знання – феноменологією, герменевтикою, культурно-історичним аналізом – та розвивати більш цілісні моделі психічної реальності.

Зазначена методологічна переорієнтація зумовлює необхідність переосмислення змісту поняття «позасвідоме» у контексті розвитку психоаналітичної теорії. Історичний аналіз становлення цієї концепції демонструє трансформацію її тлумачення: від класичного фрейдівського підходу, в якому позасвідоме розглядалося як інтрапсихічний феномен – автономна «глибинна» сфера психіки, що містить витіснені бажання, конфлікти та спогади (Freud, 1915), – до сучасних реляційних інтерпретацій, які підкреслюють його формування у взаємодії та міжособистісному контексті.

У межах фрейдівської трактовки аналітик виступав у ролі нейтрального спостерігача або «дзеркала», що має відкрити приховані пласти внутрішнього життя пацієнта та сприяти їх інтеграції у свідоме функціонування особистості. Психотерапевтична взаємодія при цьому розглядалася лише як контекст для прояву внутрішніх конфліктів суб'єкта, тоді як сама природа позасвідомого залишалася

жорстко прив'язаною до індивідуального психічного апарату. Така модель, попри її евристичну цінність, фіксує позасвідоме як замкнену внутрішню структуру, не враховуючи реляційного, міжсуб'єктивного виміру психічного життя, який у подальшому стане предметом концептуального переосмислення в сучасних теоретичних підходах.

У сучасному реляційному та інтерсуб'єктивному підходах формується якісно нова феноменологія позасвідомого, що відображає загальний методологічний зсув у психологічному пізнанні – від субстанційного до реляційного розуміння психіки. У межах цієї парадигми позасвідоме більше не трактується як ізольований «внутрішній світ» індивіда, відокремлений від контексту взаємодії, а постає як процес, що співтвориться між людьми у стосунках. Таким чином, відбувається перехід від інтрапсихічної до інтерсуб'єктивної моделі позасвідомого, у якій ключовим осередком психічних явищ стає не внутрішня структура особистості, а динаміка міжособистісного поля.

Таке бачення виникло в межах так званого реляційного повороту в психоаналізі, що позначив відхід від моделі «нейтрального спостерігача» та утвердження принципу взаємної залученості аналітика і пацієнта в терапевтичному процесі (Mitchell, 1988; Stolorow, Atwood & Brandchaft, 1994). У реляційному підході сам процес аналітичної взаємодії розглядається як простір спільного створення смислів і афективних значень, у якому позасвідоме набуває характеру міжсуб'єктивного феномену. Відповідно, акцент зміщується з виявлення витіснених змістів до дослідження способів їхньої появи, трансформації та спільного проживання у контексті стосунків.

Отже, реляційний поворот у психоаналітичній теорії спричинив не лише переосмислення природи позасвідомого, а й зміщення самої епістемологічної оптики психологічного пізнання – від аналізу ізольованих внутрішніх структур до

розгляду психічного як процесу взаємної залученості суб'єктів. У цьому контексті позасвідоме розглядається не як фіксована глибинна інстанція особистості, а як феномен, що виявляється, формується і трансформується у просторі міжособистісних взаємин.

Ключова методологічна ідея полягає в тому, що сучасна психологічна наука істотно розширила обсяг поняття «позасвідоме»: від його розуміння як внутрішнього «архіву» або прихованого рівня індивідуальної психіки – до трактування як відкритого, динамічного поля міжсуб'єктивної взаємодії. У такому підході позасвідоме постає не лише як джерело витіснених змістів чи імпульсів окремої особистості, але і як процес спільного створення смислів та афективних переживань, що формують суб'єктивний досвід людини у взаємодії з Іншим. Саме цей зсув визначає сучасне розуміння психічної реальності як відкритої, контекстуально зумовленої та співконституційованої у реляційній динаміці, що має фундаментальне значення для методології психологічного пізнання. Наразі розглянемо етапи цієї зміни.

**Класичне інтрапсихічне позасвідоме.** З. Фройд ввів поняття позасвідомого, маючи на увазі частину психіки, де міститься витіснене – неприйнятні бажання, болісні спогади та афекти, недоступні свідомому «Я». Він описував позасвідоме як своєрідний психічний резервуар, зміст якого проявляється опосередковано – у сновидіннях, хибних діях, невротичних симптомах. У класичній моделі (теорії конфлікту) позасвідоме розглядається як результат витіснення – коли неприйнятні імпульси ізолюються від свідомості. Таким чином, у ранньому психоаналізі позасвідоме мало чітко окреслені інтрапсихічні межі: його трактували як внутрішню, приховану частину індивіда, що функціонує автономно від міжособистісного контексту. Таке розуміння відповідало загальній картині психіки як замкненої системи, у межах якої

психічні процеси розглядалися переважно у категоріях внутрішнього конфлікту між свідомими та позасвідомими силами.

Взаємодія між позасвідомим різних людей у цій парадигмі залишалася поза теоретичним полем: міжособистісний вплив тлумачився радше як проєкція або перенесення індивідуальних змістів на іншого, а не як справжня співучасть у спільному психічному процесі.

Попри це, у працях З. Фрейда можна знайти інтуїтивні вказівки на можливість такого взаємовпливу: він припускав, що позасвідоме однієї людини може торкатися позасвідомого іншої, минаючи свідомий рівень комунікації. Проте ці міркування не отримали системного теоретичного оформлення і залишалися в межах класичної суб'єкт-об'єктної логіки, де аналітик виступав «нейтральним спостерігачем», а психічне життя пацієнта розгорталося як ізольована внутрішня драма.

Саме така обмеженість інтрапсихічної моделі згодом стала передумовою для перегляду самого поняття «позасвідоме» у реляційному підході, де воно набуло інтерсуб'єктивного виміру – як феномену, що співтвориться у полі міжособистісної взаємодії і виявляє себе у спільному афективному та смисловому досвіді.

Однак у класичній теорії така можливість не була розвинута концептуально – психоаналітичний процес будувався як робота аналітика, що інтерпретує приховані змісти пацієнта, розкриваючи йому його власне позасвідоме.

Протягом ХХ століття ряд шкіл почали підривати уявлення про позасвідоме як суто ізольоване й індивідуальне. Теорія об'єктних стосунків М. Кляйн, інтерперсональна теорія Г. Саллівана, пізніше гуманістичні та екзистенційні підходи – всі вони поступово привносили думку, що психіка формується у взаємодії. Вже інтерперсональний підхід Г. Саллівана розглядав особистість як сукупність міжособистісних ситуацій, а

коріння патології вбачав у дисфункціональних патернах стосунків. В. Біон запровадив метафору «контейнер – вміст» для опису того, як «сирі», несимволізовані переживання немовляти «контейнеруються» матір'ю. Ці ідеї прокладали шлях до розуміння, що позасвідоме одного індивіда ніколи не існує цілком автономно, а перебуває у постійному обміні з несвідомим інших. Адже, як зазначав Е. Левенсон, і саме позасвідоме можна розглядати як продукт комунікативних процесів між людьми (Levenson, 1983). На рубежі століть у психоаналізі відбувається оформлення реляційного напрямку, який синтезував напрацювання об'єктних стосунків, інтерперсональної та селф-психології, зі значним внеском праць В. Біона, доповнивши їх сучасною феноменологією взаємодії. Представники цього напрямку, зокрема С. Мітчелл, Дж. Бенджамін, Л. Арон та ін., проголосили «міф про ізольований розум» (Stolorow, 2011) помилковим і запропонували бачити психіку як інтерсуб'єктивну систему. Відтак змінився і погляд на позасвідоме: якщо психіка виникає у взаємодії з іншими, то і позасвідоме вже не є статичною «територією» всередині однієї особи, а радше процесом, що розгортається між особами.

Ця зміна парадигми знаходить своє найяскравіше втілення у твердженні, що позасвідоме більше не розглядається як ізольований психічний простір окремого суб'єкта, а розкривається у полі міжособового впливу (Mitchell, 1988; Stolorow, 2011). Відповідно, його природа мислиться не як статичний «резервуар» витіснених змістів, а як динамічний процес співбуття, що розгортається у взаємодії між людьми.

У реляційному підході позасвідоме набуває характеристик поля афективного резонансу, де зустрічаються і взаємно модифікуються внутрішні світи аналітика й пацієнта. Воно не існує у вакуумі, а проявляється у зоні контакту, у моменті міжсуб'єктивного дотику – там, де виникає

емоційне співналаштування, непорозуміння, конфлікт або потенційна трансформація досвіду. Саме у цих «точках зустрічі» відбувається творення нових смислів і реконфігурація позасвідомого як спільного процесу, а не індивідуального утворення.

Іншими словами, реляційний підхід не просто розширює обсяг поняття «позасвідоме», а *змінює його онтологічний статус*: із внутрішнього, індивідуально-замкненого феномену воно перетворюється на інтерсуб'єктивну подію, що реалізується у стосунках і визначається контекстом взаємодії.

Сучасні дослідження підтверджують це: пряму показано, що під час спілкування на невербальному рівні відбувається постійний «обмін» несвідомою інформацією (Schorer, 2019). Наприклад, нейронаука свідчить про синхронізацію станів мозку двох людей під час емоційної взаємодії, особливо через праву півкулю, відповідальну за афективну, невербальну комунікацію. Таким чином, психологія дедалі більше розглядає позасвідоме як феномен інтерсуб'єктивний, що існує «між» людьми, а не тільки «всередині» них.

**Реляційне (інтерсуб'єктивне) позасвідоме.** Це поняття відображає новий етап у розумінні психічного, який виходить за межі класичної інтрапсихічної моделі: позасвідоме більше не обмежується внутрішнім «архівом» індивіда, а розглядається як динамічний процес, що розгортається в межах міжособистісних взаємодій. Одним із провідних сучасних авторів, що описують таку міжособистісну природу позасвідомого, є С. Герсон. Він визначає реляційне позасвідоме як фундаментальну структурну властивість кожних міжособистісних стосунків, що одночасно формує та обмежує способи взаємодії, характерні для конкретної діади, і водночас впливає на суб'єктивний досвід кожного учасника у цій взаємодії (Gerson, 2004). У такому розумінні реляційне позасвідоме не є лише пасивним «сховищем» прихованих змістів, а

функціонує як активний, співтворчий процес, що визначає характер та потенціал міжособистісної взаємодії, афективне налаштування та розвиток смислів у спільному психічному полі. Це поняття підкреслює, що психічні феномени існують не тільки всередині окремого суб'єкта, а й у полі взаємодії, що істотно розширює методологічну перспективу сучасної психології та психоаналізу.

Іншими словами, у кожній міжособистісній взаємодії формуються унікальні несвідомі «налаштування», або спільні динамічні шаблони, які визначають способи та межі взаємодії учасників. Ці шаблони виникають на основі несвідомих установок кожного з учасників та їхньої взаємної історії, накопиченої у процесі попередніх контактів. У реляційному підході таке спільне несвідоме часто описують як своєрідне «третє» у діаді – автономний, але водночас конституований обома учасниками психічний простір, що впливає на афективні переживання, комунікативні стратегії та суб'єктивний досвід кожного з них.

Концепція реляційного позасвідомого не заперечує існування індивідуального, а розширює його обсяг: позасвідоме мислиться тепер і як спільний простір, створений двома суб'єктами. Клінічно це означає, що деякі неусвідомлені переживання пацієнта проявляються тільки в контексті стосунків з аналітиком, і навпаки – певні реакції аналітика зумовлені позасвідомим впливом пацієнта. Позасвідомі змісти психічного двох людей перебувають у безперервній взаємодії і взаємно формують одне одного.

Це розуміння відкриває методологічно значущу перспективу: дослідження реляційних механізмів позасвідомого дозволяє не лише описати вплив міжособистісних взаємодій, а й розкрити принципи організації фундаментальних процесів формування та організації психічного досвіду людини.

Реляційні теоретики детально описали, як саме відбувається співтворення психічних структур у міжособистісному

контексті. Зокрема, Р. Столороу та співавтори ввели поняття імпліцитного, тобто пре-рефлексивного позасвідомого – глибинних схем досвіду, які сформувалися в ранніх стосунках з опікунами і продовжують неусвідомлено організовувати сприйняття, оцінку подій і поведінку людини в дорослому житті (Stolorow, 2011). Ці несвідомі організуючі принципи закладаються з дитинства через повторювані взаємодії з близькими людьми і визначають, як індивід інтерпретує та реагує на різні життєві ситуації. Наприклад, якщо у дитинстві вираження певної емоції залишалося без відгуку або викликало відторгнення, доросла людина несвідомо засвоює принцип «не демонструй цю емоцію – це небезпечно». Такий принцип діє пре-рефлексивно, поза усвідомленням, і впливає на поведінкові реакції, способи спілкування та якість міжособистісних стосунків.

Підкреслимо, що з методологічної точки зору вивчення цих механізмів має ключове значення для психотерапевтичної практики. Адже через інтерсуб'єктивний діалог, у якому пацієнт і терапевт спільно створюють психічний простір, можливе поступове усвідомлення та трансформація таких несвідомих схем.

У психотерапевтичному діалозі, через стосунки, людина може поступово усвідомити цей патерн. Р. Столороу підкреслював, що «перетворити несвідоме на свідоме» – означає висвітлити інтерпретацією саме ці несвідомі принципи організації досвіду пацієнта, особливо тоді, коли вони починають проявлятися в інтерсуб'єктивному діалозі між пацієнтом і аналітиком (Stolorow, 2011). Тобто, психотерапія розкриває несвідоме не абстрактно, а в момент його актуальної дії у взаємодії.

Таким чином, реляційний підхід дозволяє бачити несвідоме не лише як пасивний внутрішній матеріал, а як активний процес у стосунках. Водночас він зберігає традиційне розуміння витіснених конфліктних переживань, що в класичному психоаналізі позначалося як динамічне

позасвідоме, і інтегрує його у більш широку концепцію міжособистісного функціонування психіки.

Однак і цей аспект переосмислюється через інтерперсональну призму. З погляду теорії прив'язаності, більшість витіснень у дитинстві відбуваються не просто через внутрішній конфлікт, а тому що певний досвід не знайшов підтримки з боку оточення. Наприклад, дитина може витіснити прояв гніву, якщо її близькі реагували на злість відкиданням; так вона несвідомо «фрозуміє», що цей афект загрожує її зв'язку з іншими, отже його треба прибрати зі свідомості. Такий травматичний досвід стає частиною динамічного позасвідомого (Howell, 2020). Отже, навіть витіснені змісти мають інтерперсональне походження.

Ще один шар позасвідомого, про який говорить сучасна теорія, – це *дисоційоване* або не підтверджене (оточенням) *позасвідоме*. Сюди відносять переживання, які були надто болючими або нестерпними для психіки, тож не інтегрувалися в свідомість і не дістали жодного оформлення. Д. Стерн називає такі змісти думками, що ще не були подумані, зв'язками, які ще не створені, спогадами, які людина ще не має ресурсів сформувати (Stern, 2010). Йдеться про досвід, який ніколи не був символізований, бо не зустрів необхідного підтвердження чи відгуку з боку значущих інших. Наприклад, дитина, яка зазнала травми і не отримала валідації від дорослих, може взагалі не пам'ятати події – її переживання лишилося поза символізацією, «позасвідомим» у буквальному сенсі. Такий прихований досвід часто проявляється через тілесні симптоми, афективні спалахи або розігрування в дорослому житті. Реляційні теоретики пов'язують це явище з дисоціацією – коли частина особистості відщеплюється і функціонує автономно, непідвладно свідомому «Я». В психотерапії опрацювання такого «невідомого відомого» можливе лише через побудову безпечних, емпатійних стосунків, у яких ці фрагменти вперше отримають визнання і

зможуть набути слів (Howell, 2020). Позасвідоме в цьому разі постає як «зона очікування», зміст якої чекає слухного моменту і відповідного стосункового середовища, щоб народитися у вигляді нового переживання або спогаду.

З методологічної точки зору таке тлумачення *дисоційованого позасвідомого* є важливим з кількох причин. По-перше, воно підкреслює, що певні психічні структури можуть існувати не лише всередині індивіда, а у зоні міжособистісного невідповідного контакту – як потенціал, який очікує на «підтвердження» у взаємодії. По-друге, воно дозволяє пояснити, чому деякі переживання або реакції проявляються лише в конкретних міжособистісних ситуаціях, а не у всіх контекстах життя індивіда. По-третє, це новітнє розуміння розширює методологічну перспективу психотерапії та психологічного дослідження, оскільки вказує на активну роль міжособистісного поля у конституції позасвідомого та відкриває можливості для його усвідомлення і трансформації.

Тепер узагальнімо здійснений аналіз. Як було показано, обсяг поняття «позасвідоме» нині значно ширший, ніж у класичній теорії. Можна виокремити декілька його вимірів: (1) імпліцитне (предрефлексивне) позасвідоме – неусвідомлені патерни досвіду, сформовані у ранній взаємодії (процедурне знання стосунків, за Д. Стерном; (2) динамічне позасвідоме – витіснені аспекти психіки, пов'язані з внутрішнім конфліктом і захистом від емоційного болю; (3) дисоційоване позасвідоме – травматичні або невизнані переживання, що не були інтегровані і залишаються поза свідомістю у вигляді відщеплених станів або несформульованого досвіду. Усі зазначені шари позасвідомого взаємопов'язані і проявляються у інтерсуб'єктивному полі міжособистісної взаємодії, конституючи динамічний психічний простір, у якому відбувається співтворення смислів, афективних реакцій і організації досвіду.



З цієї перспективи, позасвідоме слід розглядати не як статичний об'єкт психіки (не як «річ»), а як процес, що активується і формується в ході взаємодії між психічними системами різних суб'єктів.

На наш погляд, важливо увиразнити, що цей процес не обмежується самостійним виникненням змістів у психіці індивіда, а відбувається у постійній взаємодії з іншими суб'єктами та соціальним контекстом. Позасвідоме активно конституює свій зміст, прагнучи виявитися у свідомості через афективні реакції, невербальні сигнали або психотерапевтичні інтервенції. Така перспектива підкреслює його процесуальний, трансформаційний характер: психічні змісти не лише зберігаються у «сховищі» психіки, а постійно перебувають у русі, готові до інтеграції у свідомий досвід і співтворення нових смислів.

Як зауважував Ч. Спеццано, позасвідомий психічний процес постійно рухається до того, щоб довести свій зміст до свідомості, а сама свідомість по суті твориться взаємодією розумів (Spezzano, 1995). Це означає, що в кожному акті комунікації, у кожному психотерапевтичному діалозі народжується новий зміст, який раніше був позасвідомим. Свідомість – не ізольований феномен, вона є результатом спільної роботи двох психік у контакті.

Такий динамізм, на наш погляд, увиразнює еволюційність позасвідомого: воно не задане раз і назавжди, а розвивається та трансформується у процесі безперервної діалектики особистого і соціального досвіду (Gerson, 2004).

**Теоретичні та клінічні наслідки трансформації поняття.** Перехід від інтрапсихічної до реляційної моделі позасвідомого має, на наш погляд, високу значущість, оскільки він спричинив суттєві зміни не лише в теоретичному розумінні психічних процесів, а й у практичній психотерапії. Саме він дозволяє переосмислити природу психотерапевтичного діалогу, підкреслюючи, що психічні змісти

конститууються у міжособистісному полі, а ефективність втручання залежить від усвідомлення та інтеграції цих реляційних механізмів у процесі терапії.

Теоретично це також означає подолання жорсткого поділу між «внутрішнім» та «зовнішнім»: психічне життя розглядається як невід'ємне від контексту стосунків. Відповідно, позасвідоме більше не є суто внутрішнім «контейнером» прихованого змісту, а включає в себе простір між двома людьми, їхнє позасвідоме взаємне проникнення.

Такий підхід є методологічно цінним, оскільки зближує психоаналіз із феноменологією та соціальною психологією, дозволяючи інтегрувати аналіз внутрішнього психічного досвіду з міжособистісними та соціальними контекстами. Завдяки цьому акцент на переживаннях між суб'єктами відкриває нові перспективи для розуміння динаміки психіки у взаємодії, дозволяє пояснити, як формується суб'єктивний досвід і як соціальні стосунки впливають на афективні та когнітивні процеси, що водночас створює нові орієнтири для психотерапевтичної практики, де врахування реляційного контексту стає ключовим для ефективності втручання.

Це також вимагає враховувати набагато ширший діапазон позасвідомих проявів – не тільки вербальні асоціації чи сновидіння, а й невербальні сигнали, тілесні реакції, афективний резонанс у парі «психотерапевт – пацієнт». Психотерапевтична ситуація постає як динамічне поле, де зустрічаються дві особистості з власними позасвідомими історіями, і разом творять нову «позасвідому» реальність взаємин.

У практичному плані реляційне розуміння позасвідомого змінило техніку і роль психотерапевта. Якщо раніше аналітик намагався бути максимально «неприсутнім» суб'єктивно, щоб слугувати екраном для проєкцій пацієнта, то сучасний підхід визнає, що аналітик неминуче є співучасником позасвідомого процесу. Його власні почуття, фантазії та імпульси

під час сесії розглядаються як цінні індикатори інтерсуб'єктивного позасвідомого. Замість суворої нейтральності заохочується відкритість до взаємного впливу: психотерапевт спостерігає не лише пацієнта, а й себе у відносинах із пацієнтом, відстежує розігрування і реагує автентично, коли це необхідно для встановлення справжнього контакту. Наприклад, коли в психотерапевтичній діаді виникає неусвідомлене відтворення якогось минулого сценарію (скажімо, пацієнт позасвідомо відтворює ситуацію відкидання, яку колись пережив у сім'ї, а психотерапевт починає відчувати себе безсилим або сердитим), реляційно орієнтований аналітик визнає це як спільний продукт їхніх позасвідомих. Далі – через обговорення цього процесу, через мета-комунікацію – психотерапевтична діада може усвідомити прихований сценарій і змінити його. Вважається, що саме такі моменти спільного усвідомлення й трансформації структури реляційного позасвідомого, що пов'язує пацієнта й аналітика, і мають головний лікувальний ефект (Gerson, 2004).

Іншими словами, зміни в аналізі відбуваються не лише від інсайту пацієнта про свої минулі переживання, а від реальної нової взаємодії: пацієнт і психотерапевт разом відкривають новий досвід, новий спосіб бути у відносинах, що раніше був неможливий.

Цей підхід є важливим тому, що дозволяє поєднати класичні психодинамічні концепти з реляційним баченням психіки, створюючи цілісну модель психотерапії. Розширення поняття позасвідомого забезпечує глибше розуміння динаміки міжособистісних процесів, оскільки внутрішні конфлікти та дитячі переживання тепер розглядаються не ізольовано, а у нерозривному зв'язку з актуальним стосунковим досвідом пацієнта.

Методологічно це дозволяє переосмислити традиційні концепти перенесення та контрперенесення: вони

стають не лише інструментами діагностики, а механізмами, через які відкривається доступ до реляційного позасвідомого. Завдяки такому підходу психотерапевт може усвідомлено інтегрувати власні афективні реакції у процес аналізу, використовуючи їх для реконструкції несвідомих схем пацієнта, які проявляються у міжособистісному полі.

Так, реляційний підхід не відкидає значення внутрішніх конфліктів чи дитячих переживань – радше він вписує їх у ширший контекст. Внутрішній світ пацієнта розглядається у нерозривному зв'язку з його стосунковим досвідом. Класичний аналіз перенесення фактично отримує додатковий вимір: перенесення більше не є односторонньою проекцією пацієнта, а спільно створеною реальністю, в якій бере участь і аналітик. Контрперенесення перестає бути лише перешкодою або «дзеркалом» – воно стає інструментом розуміння міжсуб'єктного поля. Психотерапевт прислухається до власних реакцій, усвідомлюючи, що вони можуть містити те, що пацієнт не здатен прямо виразити. Скажімо, почуття безнадійності, що раптом охопило аналітика, може бути відлунням глибокої безнадії пацієнта, якої той не усвідомлює; обговорення цього переживання у діаді допоможе винести зміст на рівень свідомості та розділити його. Таким чином, терапія перетворюється на більш діалогічний і взаємний процес: аналітик вже не всезнаючий інтерпретатор, а партнер по спільному дослідженню позасвідомого.

Клінічні спостереження підтверджують, що багато глибоких змін відбуваються саме через стосункову взаємодію. Наприклад, при роботі з комплексною травмою пацієнт, що має множинні дисоційовані частини себе, вперше проявляється лише тоді, коли виникне достатньо безпечна атмосфера довіри. Аналітик, залишаючись емоційно доступним і чутливим, буквально «позичає свій мозок» пацієнтові – подібно до того, як мама «позичає» нервову систему

немовляті, заспокоюючи його. Така правопівкульна взаємодія (non-verbal attunement) створює умови для інтеграції досвіду, який раніше не міг бути перероблений (Schore, 2019). В результаті пацієнт поступово починає усвідомлювати і відчувати те, що було позасвідомим – наприклад, пригнічені емоції або відщеплені спогади – але тепер вже в присутності іншого, який розділяє і визнає цей досвід, що і стає тим процесом співтворення нової реальності, про який пишуть реляційні автори.

Отже, розуміння позасвідомого як реляційного феномену дало такі клінічні наслідки: по-перше, розширило арсенал технік (робота з розігруваннями (enactment), використання контрперенесення, фокус на тут-і-тепер взаємодії); по-друге, змінило психотерапевтичну позицію (перехід від дистанційованої нейтральності до автентичної взаємності та емпатійної присутності); по-третє, дозволило ефективніше працювати з тими аспектами досвіду, які раніше було важко охопити класичним підходом – з травмою, глибокою відчуженістю, порушеннями прив'язаності.

Те, що раніше перебувало поза межами мовлення й усвідомлення, тепер розглядається як важливий матеріал для терапії, який може бути опрацьований через стосунок. Як зазначає А. Шор, інтеграція знань про реляційне позасвідоме стала, по суті, радикальною трансформацією всього психоаналітичного підходу: психоаналіз більше не зосереджений лише на нічних снах окремої людини – він навчився «читати» позасвідомий діалог, що відбувається вдень, у реальному спілкуванні двох людей (Schore, 2019). Це зближує його з реальністю життя і робить більш дієвим у клінічній практиці.

**Висновки.** Розглянувши еволюцію поняття позасвідомого, можна зробити висновок, що відбувся кардинальний перехід від інтрапсихічної до інтерсуб'єктивної його інтерпретації. Класичне розуміння обмежувало несвідоме

внутрішнім психічним простором індивіда, натомість сучасне – включає міжособистісний простір як невід'ємну складову несвідомого. Обсяг поняття значно розширився: тепер до позасвідомого відносять не лише витіснений особистий досвід, а й імпліцитні знання стосунків, спільно створені значення, невисловлені почуття, що «присутні в повітрі» між людьми. Така нова феноменологія позасвідомого підкреслює його динамічність і контекстуальність – те, що позасвідоме конститується лише у взаємодії. Для психотерапевтичної практики це дало змогу глибше зрозуміти процес змін: зцілення відбувається через новий досвід у відносинах, через спільне усвідомлення того, що колись було поза свідомістю. Теоретично це збагатило психоаналіз, дозволивши поєднати внутрішній і міжособистісний виміри людської психіки. Реляційне розуміння позасвідомого показало, що наш внутрішній світ формується і трансформується у присутності іншого – і в цьому сенсі позасвідоме завжди трохи більше, ніж лише «моє». Це радикальне розширення концептуальних меж позасвідомого відкриває нові горизонти для досліджень і практики, об'єднуючи клінічний досвід з сучасними уявленнями про людську свідомість і взаємність. Знання про позасвідоме більше не обмежується глибиною окремої душі – воно охоплює простір між психіками, де народжуються спільні смисли і відбувається зцілення.

Практичні імплікації. Переосмислення позасвідомого в реляційній парадигмі має конкретні практичні наслідки для психотерапевтичної роботи. По-перше, воно змінює технічну позицію аналітика: замість прагнення до нейтральності та анонімності, що мало б слугувати «екраном» для проєкцій, на перший план виходить автентична присутність, взаємність та готовність до діалогу. Психотерапевт усвідомлено використовує себе як інструмент пізнання, а власні емоційні реакції

(контрперенесення) розглядає як найважливіше джерело інформації про несвідомі динаміки, що розгортаються в терапевтичній парі (Mitchell, 1988).

По-друге, фокус роботи зміщується з інтерпретації минулого досвіду на аналіз «тут-і-тепер» взаємодії. Розігрування, непорозуміння та афективні розриви в контакті стають центральним матеріалом для спільного дослідження. Завданням аналізу стає спільне переживання та трансформація самих способів бути у відносинах. Це особливо важливо в роботі з травмою, де безпечний реляційний простір створює умови для інтеграції раніше дисоційованого досвіду (Howell, 2020). Таким чином, психотерапія перетворюється на лабораторію нових форм контакту через нову якість взаємин.

**Перспективи подальших досліджень.** Найперспективнішими напрямками майбутніх досліджень є розробка емпіричних методів верифікації концепції реляційного позасвідомого та її інтеграція з сучасними нейронауками. Першочерговим завданням є розвиток мікроаналітичних протоколів для вивчення невербальної синхронізації в терапевтичній діаді, зокрема – комп'ютерний аналіз

вокальних характеристик, міміки та рухової координації (Tronick, 2021). Такі методи дозволять об'єктивувати явище міжособистісного налаштування.

Іншим пріоритетом є лонгітюдне вивчення впливу специфічних реляційних інтервенцій на результати психотерапії, особливо при роботі з травматичними розладами. Важливо з'ясувати, які саме аспекти спільної взаємодії – афективна синхронізація, корегування міжсуб'єктних розривів чи спільне формулювання досвіду мають найбільший трансформаційний потенціал (Boston Change Process Study Group, 2022).

Нарешті, перспективним залишається пошук нейробіологічних корелятів реляційного позасвідомого. Дослідження межосередкової синхронізації за допомогою фМРТ або електроенцефалографії в парі "терапевт-пацієнт" могли б пролити світло на нейронні основи спільного створення смислів (Schore, 2019). Такий міждисциплінарний підхід дозволить побудувати цілісну модель, що поєднує феноменологічний рівень міжособистісного досвіду з об'єктивними біологічними даними.

### Література:

1. Aron, L. (1996). *A meeting of minds: Mutuality in psychoanalysis*. Analytic Press.
2. Boston Change Process Study Group. (2022). *The Process of Change: Emerging Perspectives on the Therapeutic Relationship*. International Journal of Psychoanalysis.
3. Fosshage, J. L. (2023). *Contemporary Relational Psychoanalysis: The Unconscious in the Intersubjective Field*. Routledge.
4. Freud, S. (1915). The unconscious. In *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 159 – 215). Hogarth Press.
5. Gerson, S. (2004). The relational unconscious: A core element of intersubjectivity, thirdness, and clinical process. *Psychoanalytic Quarterly*, 73(1), 63 – 98.
6. Howell, E. F. (2020). *Trauma and dissociation informed psychotherapy: Relational healing and the therapeutic connection*. W. W. Norton.
7. Levenson, E. A. (1983). *The ambiguity of change: An inquiry into the nature of psychoanalytic reality*. Basic Books.
8. Lyons-Ruth, K. (2019). *The Interface Between Attachment and Intersubjectivity: Perspective from the*

- Longitudinal Study of Disorganized Attachment*. Psychoanalytic Psychology.
9. Mitchell, S. A. (1988). *Relational concepts in psychoanalysis: An integration*. Harvard University Press.
10. Schore, A. N. (2019). *The development of the unconscious mind*. W. W. Norton.
11. Spezzano, C. (1995). "Classical" versus "contemporary" theory—The differences that matter clinically. *Contemporary Psychoanalysis*, 31(1), 19 – 46.
12. Stern, D. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. W. W. Norton.
13. Stern, D. (2010). *Partners in thought: Working with unformulated experience, dissociation, and enactment*. Routledge.
14. Stolorow, R. D. (2011). *World, affectivity, trauma: Heidegger and post-Cartesian psychoanalysis*. Routledge.
15. Tronick, E. (2021). *The Development of the Unconscious in the Dyadic Expansion of Consciousness Model*. Psychoanalytic Inquiry.