

Willam Stewart

IMAGERY AND SYMBOLISM IN COUNSELLING

Вильям Стюарт

РАБОТА С ОБРАЗАМИ И СИМВОЛАМИ В
ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Перевод с английского НА Хмелик

Независимая фирма "Класс" 1998

Книга Вильяма Стюарта — удивительное, захватывающее путешествие в мир образов. Она адресована прежде всего его коллегам-психологам те, кто уже испытывает образы и символы « своей работе, имеют возможность расширить свое понимание и. может быть. пол иным углом взглянуть на собственную работу. Те, кто только начинает работать с образами и символами, смогут многому научиться. Те, кто не использует образы и символы в работе с клиентами, могут применить рекомендации Стюарта к самим себе и приобрести неожиданный жизненный опыт. Терапевтическая работа с образами — это подход, где консультант наиболее вовлечен во внутренний мир клиента. Перед вами — не просто серьезное исследование. Книга Вильяма Стюарта — увлекательное. интересное чтение. Написанная доступно, легко и ярко, она, несомненно, будет интересна самому широкому читателю.

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль* Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству "Независимая фирма "Класс". Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

Отдельные экземпляры книг серии можно приобрести и, обратившись по адресу:

103064. Москва, а/я 373, "Психология".

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Книга В. Стюарта написана в особом жанре, который сам по себе еще ждет своих исследователей. Завершающееся XX столетие обогатило европейскую литературу мемуарами или исповедью психотерапевтов, движимых человеческой потребностью поделиться удивительными и поучительными впечатлениями от своей работы. Так в коллективном сознании начинает занимать свое достойное место та особая реальность душевной жизни, которая становится доступной наблюдению и контакту только в случае крайне уважительного и бережного отношения к ней.

Представления о психотерапии меняются по мере углубления наших знаний о неизменно остающейся таинственной природе бессознательного. Из психотерапии — медленно, пока еще далеко не

езде и всегда, но верно, — уходит понятие "больной", делающее человека пассивным и скорбным носителем того или иного набора симптомов. Все больше набирает силу знание того, что в результате разнообразных причин мы потеряли контакт с собственным бессознательным, а так называемые невротические и психосоматические симптомы представляют собой с большим трудом дошедшие до нас обрывки фраз не переставшего обращаться к нам бессознательного.

Пытаясь говорить с нами на понятном нам языке "симптомов", самое большее, чего оно может достичь — обратить на себя наше внимание. Если же мы желаем продолжить диалог и получить ответы на важные для себя вопросы, необходимо приступить к изучению языка собственного бессознательного. Как известно, лучший способ изучения языка — погрузиться в реалии той страны, где говорят на этом языке.

Регулярно переходя в состояние сна, каждый из нас получает возможность убедиться в том, что реалии наших сновидений — это часто сильные эмоциональные впечатления, оправленные в образы и символы ювелиром — бессознательным. Но сновидения — не единственный путь к взаимодействию с символической реальностью. В. Стюарт предлагает свои записки путешественника, который раз и навсегда покорен открывшимся ему миром, сотканным из многообразия символических событий и сюжетов, оказывающих решающее влияние на то, что мы называем реальной жизнью.

Автор "Работы с образами и символами" не перегружает читателя теориями и подходами, упоминая только тот необходимый минимум представлений, который достаточен для понимания того, что может сопровождать диалог двух людей на психотерапевтическом сеансе. При этом читатель ни на секунду не забывает, что его ведет опытный путешественник и проводник.

Ненавязчиво, но всегда очень уместно он предлагает весомые рекомендации, к которым стоит серьезно прислушаться и профессионалам, консультирующим других людей, и тем, кто только начинает уделять должное внимание проблемам своей душевной реальности, а также той роли, которую в них играет символ.

Екатерина Щербакова

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга исследует пленительный мир воображения и его применение в психологическом консультировании. Для меня это было личное путешествие, которое придало глубину моей работе, но, кроме того, это стало освобождением. До "открытия" образов моя работа консультанта в значительной мере основывалась на чувстве и размышлении, и моей интуиции не позволялось развиваться в полной мере. Начав использовать образы, я осознал рождение целого нового

мира, полного волнующих и абсолютно непредсказуемых возможностей и истин.

Мое "крещение" как таковое прошло двумя путями: через опыт и образование в рамках трансперсональной психологии и анализ сновидения консультантом юнговской школы. Я отношу свое "обращение" к слиянию двух этих путей около пятнадцати лет назад. Как я сказал, опыт был лично освобождающим, но он также *революционно* изменил метод, который я применял в работе с клиентами. Мне нравится считать, что и до этого я был достаточно выразителен, но именно сознательное использование интуиции дало мне возможность "думать" в терминах образов, представляя чувства клиента и подавая эти образы как возможность. С моей стороны было бы высокомерием полагать, что я всегда был прав — это далеко не так, — но то, что я не всегда прав, не имеет значения, сказать правильную вещь не всегда возможно. Этот метод позволяет клиенту увидеть, что мы *пытаемся* подобраться ближе.

Одним из самых первых случаев, который запечатлелся в моей памяти, был случай Джейн*, дамы, которая встретила со мной из-за того, что между ней и Барри возникло напряжение, так как Джейн не могла иметь детей. Это обстоятельство являлось центральным пунктом; в его основе лежало то, что Джейн была очень напряжена, постоянно работала и жила под большим давлением. Я обучил Джейн и Барри технике глубокой релаксации, которая помогла уменьшить общее напряжение. Когда Джейн освоила релаксацию и мы с ней были вместе, я ввел ее в образы и обнаружил, что она мастерски использует свое воображение. В одной из сцен она оказалась на дороге, ведущей в лес, а затем на поляну. Джейн явно огорчилась, когда оглядела поляну, особенно когда посмотрела на большое дерево.

Консультант фрейдовской школы, возможно, сказал бы себе. "Ага, фаллический символ", — и это было бы вполне возможно, но я редко толкую символы для самого себя или для клиента. Вместо этого я попросил Джейн рассмотреть дерево со всех сторон и описать, что она при этом чувствует. Закрыв глаза, клиентка сосредоточилась на своих внутренних картинах; если бы глаза были открыты, она, я полагаю, выглядела бы испуганной, и конечно, ее лицо вспыхнуло бы. Я побуждал Джейн приблизиться к дереву настолько, чтобы почувствовать себя комфортно. "Вы можете обхватить его руками?" Она покачала головой: "Это ранит меня". "Вы можете просто протянуть к нему руки?" Когда она потянулась к дереву, хотя и не коснувшись его, то начала плакать и дрожать. Не уверен, почему я спросил ее. "Сколько вам лет?", но я это сделал. Джейн ответила, что ей два года, она стоит в кроватке в больнице и плачет о своей маме, которая ее оставила. До сих пор она по-настоящему рыдает, когда в памяти

оживает это событие почти тридцатилетней давности, событие, о котором до того момента она никогда сознательно не думала. Она попала в больницу для удаления гланд.

Мне хотелось бы сказать, что это решило все трудности Джейн и Барри, но в консультировании редко бывает так. Насколько я знаю, у них так и не было детей, но этот единственный случай увел нас с Джейн в царство возможного, и мы оба осознали, что в его глубине содержится огромный потенциал для роста. С того времени и по сию пору я продолжаю развивать эту замечательную способность, способность, которая есть в каждом из нас, способность воображения. Конечно, одни люди более сведущи в ее использовании, чем другие, и я надеюсь, что в настоящей книге мы с вами поучаствуем в некоторых путешествиях, где мне довелось сопровождать людей в их поиске целостности.

Я надеюсь, что вы решитесь совершить со мной путешествие в свое воображение, и искренне верю, что это путешествие будет для вас таким же освобождающим, как и для меня. Я надеюсь, что вводные главы, которые посвящены теории, не окажутся бесплодными, не будут трудными, как восхождение на гору, или подавляющими, как спуск в глубочайшую пещеру, но если так, пожалуйста, попытайтесь использовать свое воображение, чтобы понять, что происходит, и поискать способы превратить образ в чувство, более приемлемое для вас и более просвещающее.

Разделы этой книги написаны скорее как путешествия, чем как главы, и совпадают с основной концепцией путешествия к большему пониманию. Конечно, для меня работа над этой книгой оказалась захватывающим путешествием, и я надеюсь, что вы тоже испытаете некоторый трепет, когда мы будем путешествовать вместе.

Многие концепции, идеи и темы данной книги универсальны и разработаны другими людьми. Я показал, как применяю их, хотя это может не совпадать с работой других консультантов и врачей. В завершение скажу, что в списке литературы я предпочел упомянуть только тех авторов, к чьим работам обращался, вместо того чтобы представить исчерпывающую библиографию или показать как используют образы другие консультанты.

Часть первая

ДВЕНАДЦАТЬ ПУТЕШЕСТВИЙ ПО ОБРАЗАМ

Первое путешествие УСТАНОВКА

В этой книге две части. Часть первая знакомит читателя с принципами практики применения образов, опираясь на изучение личных случаев, чтобы проиллюстрировать данные принципы. Часть вторая состоит из изучения показательных случаев.

В образах многое связано с мифом, а чтобы понять миф,

человеку приходится использовать воображение. Действительно, чтобы использовать образы, приходится уметь временно отстранять важнейшую жизненную функцию — "мышление" и ее близкую родственницу "логику": в воображении нет ничего "логичного"! Эта особая модель работы может представлять затруднение для тех людей, которым всегда нужно искать объяснение и которые всегда видят вещи черно-белыми.

Это относится как к клиентам, так и к консультантам. Некоторые клиенты настолько захвачены фактами, мышлением и логикой, что вопросы "Как это выглядит для вас?" или "Представьте себе, вы на вершине горы, что вы видите?" становятся причиной их озадаченного взгляда или явных признаков дискомфорта. Значит, с такими клиентами придется работать *на том уровне, где они чувствуют себя комфортно*. Вначале, охваченный энтузиазмом по поводу своего новообретенного освобождения, я воображал, что каждый клиент сможет работать в той же манере, но это не так, во всяком случае, не больше, чем это могут все консультанты.

Образы прямо-таки прорываются через контроль разума, который так часто блокирует вход в чувства. Это *не* означает, что клиент теряет контроль, подобное намерение было бы слишком пугающим и, конечно, противоречило бы целям терапии. Клиенты все время полностью сознают, что происходит и куда их ведет воображение, хотя им неясно, *почему*, и неизвестен *результат*.

Психика контролирует действие, и чем больше я работаю с образами, тем больше верю в правило: психика, если ей доверять, будет направлять работу к целостности и интеграции. Это подразумевает доверие к клиенту и веру в то, что внутри клиента нечто работает в его интересах. Это означает кое-что еще: сотрудничество между психикой клиента и психикой консультанта.

Прежде чем двигаться дальше, рассмотрим три понятия: сознательное, бессознательное и коллективное бессознательное.

Сознательное

Сознательное, по Фрейд, это одна из областей разума, которая, вместе с предсознательным и бессознательным, образует психику. Фрейд описал сознательное как орган чувств Эго. Сознательное, в отличие от предсознательного и бессознательного, открыто для немедленного понимания. Все функции Эго — проверка реальности, восприятие, наблюдение и оценка — находятся на уровне сознательного. Некоторые функции Супер-Эго — критика и совесть — также главным образом сознательные. Защитные механизмы и цензура не находятся внутри сознательного. И поведенческая, и гуманистическая, и когнитивная терапия делают акцент на работе с сознательным напрямую в уверенности, что только наблюдаемое можно достоверно интерпретировать.

Предсознательное — это область разума между сознательным и бессознательным — "прихожая" сознания. Его также называют описательным бессознательным или до-сознанием. Содержание предсознательного, знания, эмоции, образы, хотя и не представленные непосредственно в сознании, доступны ему, потому что цензура отсутствует. Материал может быть описан как временно забытый, подавлен, но не вытеснен. Предсознательное важно в проработке, процессе, необходимом для укрепления понимания, достигнутого благодаря интерпретации.

Бессознательное

Относится к ментальным процессам, которые субъект не осознает. В психоанализе это часть психики и кладовая вытесненного материала, которого индивидуум не понимает сознательно. Открытие клинического значения бессознательного стало краеугольным камнем психоанализа.

В *аналитической (юнговской) психологии* бессознательное представлено:

1. Личным бессознательным — поверхностным слоем бессознательного. Это то, что личность приобретает на всем протяжении жизни; все забытое, подавленное, подсознательно постигнутое, обдуманное и прочувствованное, а также комплексы.

2. Коллективным бессознательным — теми аспектами психики, которые являются общими для человечества в целом. Это часть бессознательного каждого человека, и она отличается от личного бессознательного, которое возникает из опыта индивидуума.

Коллективное бессознательное содержит *архетипы*, которые выражают себя как универсальные примитивные образы, накопленные веками сквозь культуры. *Архетип* по отношению к коллективному бессознательному — это то же, что комплекс по отношению к личному бессознательному. Так как материал коллективного бессознательного никогда не существовал в сознательном, он не вытесняется. Признаки юнговского коллективного бессознательного можно найти в мифах, легендах, народных сказках, волшебных сказках и сновидениях. Во время сна материал коллективного бессознательного не находится под контролем сознательного разума, и этот материал вылетает из него в форме снов или видений.

Сознательное против бессознательного

Различия между сознательным и бессознательным могли бы рассматриваться как контраст между рациональным и иррациональным поведением или между произвольным и непроизвольным действием. Их можно провести также там, где мы решаем сосредоточить сознательное внимание, в противоречие тому, о чем мы не думаем или чего не замечаем.

Символический язык — будь то миф или волшебная сказка — через аллегорию **или** метафору часто привлекает внимание к бессознательному содержанию психики. Наше внимание может быть привлечено к темному и деструктивному потенциалу бессознательного, но оно же может служить стимулом обнаружения спрятанных сокровищ, может обогатить нашу сознательную жизнь.

Между сознательным и бессознательным не существует четкой границы. Она не похожа на Берлинскую стену или колючую проволоку вокруг тюрьмы, это скорее воображаемая линия. Многие психические функции находятся в сфере бессознательного. Иллюстрацией этого факта является "автономная нервная система" тела, которая контролирует все жизненные функции и действует вне нашего сознательного контроля. Но при этом на ее эффективное функционирование сильно влияет наше поведение.

Можно привести такой пример: Джо *думает*, что у него рак, и это повышает уровень его тревоги. Это, в свою очередь, воздействует на часть автономной нервной системы, отвечающей за желудочную секрецию, таким образом повышая выделение желудочного сока в пищеварительный тракт. Избыток кислоты может вызвать, например, изжогу или, хуже того, быть причиной язв. Язвенная боль плюс изжога еще больше убеждают Джо в том, что у него рак. Различные тесты обнаруживают подлинную причину, но уровень тревоги Джо настолько высок, что он *думает о* неправильном диагнозе, поставленном врачами, и его состояние становится хроническим.

Это достаточно простая, но вполне типичная иллюстрация взаимодействия между сознательным и бессознательным. *Мышление* находится в царстве сознательного, но его влияние распространяется на бессознательные процессы в организме.

Другая важная грань бессознательного — то, что мы наследуем, и именно здесь мы начинаем проникать в юнговское коллективное бессознательное и, действительно, именно здесь граница между личным бессознательным и коллективным бессознательным решительно неясна. Нечто, чем я не горжусь, но что, конечно, существует в моем личном коллективном бессознательном, представляет собой факт, что кто-то из моих предков занимался торговлей рабами между Вест-Индией и Британией. До вполне зрелого возраста этот факт был мне неизвестен, и тем не менее с детства меня беспокоило положение побежденной стороны, и я выходил из себя, когда упоминалось рабство в какой-либо форме. Теперь я полагаю, что проникал в коллективное бессознательное.

Воспоминание о своих предках — это один из способов получения доступа к конфликтам собственного внутреннего мира. Кровь моих предков течет в моих жилах, кровь блестящих и мужественных предков, так же как кровь паршивых овец и

преступников. Мы должны быть готовы прийти к такому же соглашению с теневой стороной наших предков, как с фрагментами, которые нам нравятся.

Реальное различие между сознанием и бессознательным лежит в различии между рациональным и иррациональным. Символы стремятся вывести на свет то, что является иррациональным и непроизвольным, чтобы его можно было трансформировать в подходящие отношения с рациональной стороной. До тех пор пока элементы остаются в бессознательном, они будут действовать как пятая колонна, члены которой притворяются лояльными, но только и ждут случая, чтобы предать.

Символы сами по себе не цель, для нас это рабочий инструмент, с помощью которого раздвигают границы и расширяют сферу сознания. Намного лучше выйти во всеоружии, чтобы встретиться с потенциально враждебными силами бессознательного, чем пытаться отражать нападение с тыла неподходящим оружием.

Настало время ввести еще два термина: *психика* и *архетипы*.

Психика

Старейшее и наиболее общее значение слова "психика" происходит из древнегреческого языка, где его употребляли в значении "душа", или самая суть жизни; в классической мифологии это заглавная героиня истории о Купидоне и Психее. Некий греческий царь имел трех дочерей, младшая из которых, Психея, была так прекрасна, что люди поклонялись ей и пренебрегали Венерой. Венера (Афродита) позавидовала своей сопернице настолько, что послала своего сына Купидона (Эроса), приказав ему заставить Психею влюбиться в какого-нибудь безобразного старика. Вместо этого Купидон сам полюбил Психею. Он сказал Психее, что ей нельзя его видеть, но однажды ночью, когда она смотрела на спящего Купидона при свете лампы, на него упала капля масла, он проснулся и улетел. Психея была в отчаянии и искала его повсюду. Наконец она покорила Венере, которая дала ей четыре невыполнимых задания: рассортировать огромную гору разных семян по соответствующим кучам; добыть золотое руно страшных баранов Солнца; наполнить хрустальный сосуд из недоступной реки; спуститься в подземный мир и наполнить маленькую коробочку мазью красоты. Последнее задание было особенно трудным, потому что Психее пришлось закрыть свое сердце для сострадания. Психея выполнила все задания, первые три с помощью муравьев, зеленого тростника и орла. Последнее задание она выполнила, трижды сказав "нет" в ответ на мольбы людей. Купидон уговорил Зевса, отца богов, позволить ему жениться на Психее; Зевс согласился, и Психея стала бессмертной. Греческое слово, обозначающее душу, — *психика*, и в греческом фольклоре психика или душа (или дух) изображается в виде бабочки: душа или

дух, отличные от тела; разум функционирующий как центр мысли, чувства и поведения и сознательно или бессознательно приспособляющийся и связывающий тело с его социальной и психической средой.

В аналитической психологии психика — это общая сумма всех сознательных и бессознательных психических процессов. Душа рассматривается как сумма индивидуальности, включающая в себя персону — внешнее лицо или фигуру, маску — Анима (в мужчинах) и Анимус (в женщинах) — внутреннюю фигуру или лицо.

Мифический роман о девушке Психее и Купидоне в действительности является аллегорией о союзе души и тела и их последующем разделении.

Архетипы

Архетип — это первобытный образ, персонаж или модель, который повторяется в литературе и мышлении достаточно постоянно, чтобы считаться универсальным понятием. Архетип — это унаследованная возможность различать и переживать типичные или почти универсальные ситуации или модели поведения. Архетипы являются основой юнговского коллективного бессознательного. Они соответствуют такому опыту, как противостояние смерти или выбор супруга и символически проявляются в религиях, мифах, волшебных сказках, сновидениях и фантазиях.

Архетипы имеют тенденцию группироваться вокруг основных или универсальных случаев в жизни, таких как рождение, брак, материнство, смерть и разлука. Архетипы остаются скрытыми, пока они не узнаны и не осознаны, и несут сильный заряд энергии, которому личности оказывается трудно сопротивляться. Архетипы пробуждают чувства, затемняют реалии и овладевают волей.

Все психические образы до некоторой степени проникают в архетипическое. Это происходит потому, что сны имеют сильное духовное содержание. В моменты кризиса, когда Эго наиболее уязвимо, когда обычные механизмы контроля не действуют, архетипы способны появляться и могут овладевать человеком. Архетипы не статичны и не фиксированы, каждое новое поколение пополняет запас архетипов в коллективном бессознательном. (В Приложении 1 перечислены некоторые примеры архетипов.)

Работа с образами освобождает энергию клиента, потому что большое количество материала привязано к архетипам и коллективному бессознательному. В дополнение к этому, воображение работает с символами, а символы, подобно сновидениям, отражают состояние бессознательного. Как любую способность, воображение можно использовать мудро или неправильно, для позитивного или негативного. Неверное использование воображения может привести нас к отрицательным

чувствам по поводу самих себя. Терапевтическое использование воображения занимается именно тем, что облачает чувства в образы, а это затем делает возможной работу с ними.

Назовем четыре основные функции психики, интуиция, ощущения, мышление и чувства. Каждая из них подходит к реальности со своей точкой зрения и со своим вопросом. Каждая осваивает свою часть реальности. Чтобы продвинуться к изучению творчества и его уместности в образах, сейчас эти четыре функции рассматриваются с некоторой степенью глубины, и заключительный отрывок первого путешествия должен исследовать то, что говорит об индивидуальности Юнг.

Теория Юнга об индивидуальности типа

Швейцарский психиатр Карл Густав Юнг (1875—1961) разработал свою теорию психологических типов, чтобы помочь людям распознавать и понимать основные личностные различия.

Три юнговских параметра.

1. Экстраверсия/интроверсия
2. Ощущение/интуиция
3. Мышление/чувство

В этой книге будут рассмотрены только четыре функции, ощущения, интуиции, мышления, чувства.

Начиная сознавать эти основные различия, мы можем лучше понять мотивацию и поведение, свои собственные и других людей, терпимее и уважительнее относиться к тем, чей стиль отличается от нашего. Юнг признал, что, начиная с раннего детства, люди делают очевидный выбор по поводу того, как использовать свой разум. Хотя у каждого человека есть что-то от каждого вида ориентации, он обычно отдаст предпочтение одному типу перед другим. По-видимому, типы распределяются случайным образом, независимо от пола, классовой принадлежности, уровня образования и т.д.

Краткое описание четырех основных предпочтений по Юнгу

Ощущение воспринимает через пять органов чувств, работает с фактами и сообщает нам, что нечто *существует*. Оно связано с сиюминутной реальностью — *сейчас*. Оно информирует нас о существовании объекта, который сталкивается с органами чувств в настоящий момент. Мы осознаем, что нечто находится здесь, в нашем непосредственном окружении.

Люди, отдающие предпочтение ощущению перед интуицией, выбирают конкретное, реальное, действительно структурированное, осязаемое здесь и сейчас. Они становятся нетерпимыми к теории и абстракции, не доверяют интуиции. Ощущающие люди мыслят тщательно, не упуская деталей, помнят реальные факты, совершают мало фактических ошибок, но, по-видимому, упускают понимание картины в целом.

Интуиция воспринимает через предчувствия, работает с вероятностями, занимается потенциалом, тем, что будет развиваться. Это функция, которая имеет дело с элементом *времени и пространства*. Она не касается того, что *есть*, но того, что *будет* или *произошло*. Это "предчувствие", с помощью которого мы оцениваем вероятности данной ситуации.

Люди, более интуитивные, чем ощущающие, предпочитают вероятности, теории, модели, целое, изобретения и новое. Интуитивные люди склонны не полагаться на устоявшиеся понятия.

Интуитивные люди размышляют и рассуждают спонтанными скачками интуиции, которая может оставлять детали в стороне или пренебрегать ими. Этому типу индивидуума легко дается решение задачи, хотя в то же время может существовать и тенденция совершать фактические ошибки.

Мышление делает ведущим суждения, дает чему-либо название и общее представление. Оно сообщает нам, *что такое* нечто. Это процесс понимания, с его помощью мы осознаем природу вещи, с которой имеем дело. Люди, скорее мыслящие, чем чувствующие, составляют суждения о жизни, людях, событиях и вещах, основанные на логике, анализе и доказательстве. Они считают нерациональным принимать решение, основанное на чувствах и ценностях. В результате мыслящие люди больше интересуются логикой, анализом и проверяемыми выводами, чем сочувствием, ценностями и личным теплом. Мыслящие люди могут попирать чувства и нужды других, не понимая этого, не считая нужным принимать во внимание ценности других людей.

Чувство выносит сердечные суждения и дает нам ощущение ценностей. Оно сообщает нам, приемлема вещь или неприемлема. Чувство помогает нам решить, принимать или отвергать нечто, определяя для нас его ценность. Люди, скорее чувствующие, чем мыслящие, составляют суждения о жизни, людях, событиях и вещах, основанные на сочувствии, тепле и личных ценностях. Как следствие, чувствующие люди больше интересуются людьми и чувствами, чем безличной логикой, анализом и вещами, их больше волнуют согласие и гармония, чем высокое положение или достижение безличных целей. Чувствующие люди обычно ладят с людьми. Конечно, ни один из этих типов не следует рассматривать как лучший по отношению к любому из остальных. Они просто разные.

Резюме

В этом первом путешествии мы заглянули вперед, в структуру книги и коснулись того, как можно использовать образы, чтобы это шло на пользу как консультанту, так и клиенту. Мы увидели, что образы больше связаны с мифом, чем с рассудком и логикой;

убедились, что отсутствие структуры может оказаться камнем

преткновения для людей, имеющих трудности при движении в областях без ясно очерченных границ.

Были введены некоторые важные понятия: сознание, бессознательное и коллективное бессознательное. Консультирование, хотя оно имеет дело главным образом с сознательным разумом, не может игнорировать то, что лежит под ним, в бессознательном. Работая с образами, человек движется в коллективное бессознательное и из него, когда образы, вызванные из коллективного бессознательного, выводятся на поверхность, заряженные сильными чувствами.

В первом путешествии мы встретились с психикой и архетипами, двумя важными понятиями в консультировании, решающими, когда идет работа с образами. Представление о психике как о бабочке иллюстрирует тот факт, насколько деликатно с ней следует обращаться, как легко ее повредить. Архетипы настолько тесно связаны с коллективным бессознательным, что исследовать одно означает размышлять о другом. Изучение архетипов предоставило бы работу на много лет вперед.

Мы видели, что воображение и образы не приходят к некоторым людям без труда, так что некоторое время было потрачено на исследование четырех функций по Юнгу: ощущения, интуиции, мышления и чувства. Обобщения считаются порочными, и при рассмотрении использования образов имеется много факторов (например, опыт), которые могут компенсировать или ограничивать использование функций, благоприятствующих образам (интуиция и чувство). Тем не менее две другие функции — ощущение и мышление — так же существенны, поскольку они подают разные сигналы. Точно также мы во вред себе игнорируем недоминирующую руку. Мы не должны игнорировать функции, которые заставляют нас чувствовать себя менее комфортно.

В следующем путешествии мы исследуем принципы работы с образами как результат того, что можно использовать в ходе консультирования в любое время, что часто вызывается словами, создающими картины.

Второе путешествие ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ РАБОТЫ С ОБРАЗАМИ

Образы можно использовать на сеансе консультирования в любое время. Однако эффективность использования зависит от психологического понимания консультанта. Подобное понимание — результат личной терапии, тренинга и опыта. Я надеюсь, что эта книга кое-что добавит к вашему личному развитию и вашему опыту. Если вы хотите развить навыки в использовании образов, я бы

настоятельно рекомендовал вам пройти курс личной терапии с консультантом, который будет сосредоточивать внимание на образах, или найти группу, которая работает по этим направлениям.

Определенные слова вызывают образы. Следовательно, полезно обратить внимание на слова, которые клиент использует, чтобы выразить чувства и сказать что-нибудь вроде: "Не могли бы вы использовать воображение, чтобы вставить это слово в картину, когда вы описываете то, что чувствуете?"

Один человек может сказать о слове "пойманный": "О, я представляю себя в трясине". Кто-то другой заметит: "Я вижу себя в темной подземной тюрьме". Каждый из этих ответов дает как консультанту, так и клиенту немного больше понимания. Некоторые слова являются сильным толчком для памяти.

Изучение случая — Анна

Во время демонстрации консультирования на семинаре Анна, клиентка, сказала: "Сейчас я чувствую себя очень ненадежно". Когда ее попросили выразить это состояние через образ, она изобразила себя стоящей перед пятью закрытыми дверями, пребывающей в сомнениях по поводу того, что находится за какой-либо из них.

Когда ее спросили: "Значит, вы в комнате, а эти двери — вокруг вас?", — она поняла, что двери находятся на открытом воздухе и образуют полукруг. Используя принцип *расширения* (задание четвертое — см. восьмое путешествие, исследующее двенадцать заданий Геракла), я попросил Анну повернуться и отвернуть лицо от дверей. Эта инструкция основывалась на том правиле, что, если двери представляют собой будущее, повернувшись, она смотрела бы в прошлое. Когда она сделала это, на ее лице отразились полное удовольствие и наслаждение. Она воскликнула: "Пейзаж прекрасен, он светлый и зеленый. Какой чудесный край!"

Пока Анна восхищалась картиной и по-прежнему находилась в своем воображаемом мире, ее побудили идентифицировать двери, что она и сделала. Одну из дверей клиентка захотела приоткрыть, совсем немножко, но в тот момент не хотела переступить порог. Затем она решила прекратить сеанс.

Во время обсуждения с группой Анна прокомментировала откровение поворота и обращения в свое прошлое. Она думала о своем прошлом как о темном, трудном и травматическом. Посмотрев на него с перекрестков своей жизни, она впервые поняла, что, хотя на местности и были шрамы, в целом ее чувства оставались хорошими и комфортными, а шрамы зажили. Осознав это обстоятельство, она почувствовала, что обладает большей свободой и может начать исследование того, что находится за дверями будущего.

Похоже, некоторые люди обладают природным даром создавать внутренние образы. Если вы принадлежите к таким людям,

использование образов, по-видимому, окажется очень стоящим для вас и ваших клиентов. У многих из нас воображение, с которым мы родились, перекрыто деятельностью левого полушария мозга. Заботливое возвращение и использование поможет ему снова оказаться на поверхности.

Терапевтическая работа с образами имеет несколько названий: направленное воображение, символдрама, активное воображение, визуализация. Но каким бы ни было название, оно означает работу с образами, где воображению содействует терапевт, который побуждает, поощряет, развивает и доводит фантазию до конца. Затем материал можно проанализировать в терминах его значения и символики — подобно анализу сновидений. Здесь необходимо сделать предупреждение: толкования символов всегда должны быть экспериментальными, а не полученными с чисто теоретической точки зрения. Хотя правда, что определенные символы означают определенные вещи — например, красный обычно означает опасность — обстоятельства меняют их значение. Для дальтоника красный не означает ничего, значит, принимая это как аналогию, интерпретациям следует быть таковыми. "Что вы думаете об этом значении?", или "Книги предлагают нам такую интерпретацию, что вы об этом думаете?", или "Что этот образ (символ) означает для вас?" Это высокомерие — принимать на себя все знание и, делая это, игнорировать понимание клиента.

Символы, которые могут прятаться или обнаруживаться, всегда берут свое начало из архетипов. Фундаментальная истина терапевтической работы с образами заключается в том, что психика всегда будет стараться представить себя в фантазии при использовании образов. Образы ведут нас в царство такого богатства, где психике дана свобода исследовать, где ей не мешает сознательный разум, говорящий на языке рассудка и логики.

Я редко намереваюсь работать с образами, потому что это означало бы, что клиенту придется приноравливаться к моим заранее задуманным представлениям. Как я уже указывал раньше, я скорее введу идею образов, когда клиент обнаружит некоторые признаки того, что он уже разговаривает на языке картин.

Глен был топографом, обратившимся ко мне из-за приступов паники, которые мешали ему в работе и в повседневной жизни. На одном из этапов нашей работы он сказал. "Когда я думаю, что был похож..." Для меня это означало, что он смотрит на что-то своим умственным зрением, поэтому я спросил. "Если бы вы были художником и рисовали "прежде" и "теперь", что бы вы нарисовали?" "Странно, — ответил он, — я действительно люблю рисовать и часто ухожу вниз по реке". Затем он предложил поговорить о двух картинах, одна изображала его как счастливого малого, яркими

красками на холсте, на второй картине он был изображен абсолютно зажатым, выглядел изможденным, а фон был облачным и мрачным. К концу шести месяцев консультирования Глен снова посмотрел на картины, вторая изменилась, яркие цвета заменили тусклые, и он стоял, поднеся руку к глазам и глядя в будущее. Образ, который создал мой клиент, ясно изображал решительную перемену в его точке зрения и чувствах.

Одна из чарующих характерных особенностей путешествия по образам состоит в том, что клиент является всеми действующими лицами во внутреннем театре — автором пьесы, режиссером, продюсером и исполнителями. Часто удивляет, что клиенты создают сложные образы, не имея представления, что когда-либо видели их, и они выполнены в полном великолепии техноколора с тонкими оттенками. Иногда сцена берется из реальной памяти, и это тоже абсолютно приемлемо, если таково желание клиента, значит, именно здесь клиент хочет находиться именно в этот момент. Другие создают сцены, которые вполне могли бы подойти для какого-либо научно-фантастического кинофильма. Важно помнить, что клиент создает в своем воображении то, что в каком-то отношении для него значимо.

Категории символов

Так как образы работают с символами, теперь подходящее время ввести некую структуру в то, как мы смотрим на символы. Существует много классификаций, но я выбрал восемь групп*.

1. Природа
2. Животное
3. Человек
4. Сделанное человеком
5. Религия
6. Мифологическое (богам и богиням даются их греческие имена, пожалуйста, обратитесь к соответствующим справочникам, чтобы найти их эквивалентные римские имена.)
7. Абстрактное
8. Индивидуальное/спонтанное

Нет необходимости категоризировать особые символы, созданные воображением клиента; в то же время на каком-то этапе полезно уметь поместить их в категорию. Это может применяться, например, там, где клиент создал определенный образ, а затем почувствовал себя озадаченным, исследуя его дальше. Здесь консультант может предложить связывающий символ. Например, клиенту, который создает образ доисторического алтарного камня и не может продвинуть его дальше, можно подсказать: "Это звучит так, как будто он имеет какое-то отношение к жертве".

Знакомство с восемью категориями — это также способ для вас самих продолжать работать над определенными группами

СИМВОЛОВ.

*Более подробное исследование см "Словарь образов и символов в консультировании" (Стюарг 1996)

Это "домашнее задание" имеет решающее значение в разработке репертуара исследуемых символов, к которым вы можете чувствовать доверие, работая с ними. В любой форме консультирования существенны самопознание и психологическая осознанность. Мы никогда не должны останавливаться на том, что совершили, всегда существует нечто большее, расширяющее нашу сферу понимания. Я считаю, что в наших интересах расширять свою рабочую базу символами, когда мы привлекаем каждый новый символ и расширяем его понимание нами (что мы видели в предыдущем путешествии, относящемся к освобождению), наша интуиция углубится, и мы станем более восприимчивыми и отзывчивыми к символическим словам, которые использует клиент.

Это самообучение, или самоисследование, может привести нас в неожиданные и ранее не исследованные области нашего внутреннего мира. Может быть, нам понадобится противостоять дьяволу внутри нас и, как это сделал Данте, пройти через ад, прежде чем мы сможем достичь хотя бы определенной степени целостности, если не рая. Если мы не сможем двигаться по этим дорогам, то обманем надежды наших клиентов, когда попытаемся двинуться с ними в их путешествия.

Шесть ведущих принципов работы с образами

1. Принцип конфронтации

Клиента побуждают быть смелым и противостоять образам, которые порождают тревогу. Успешное противостояние порождает трансформацию и устранение тревоги. Пугающая символическая фигура обычно является частью самого себя, и противостояние требует смелости (Джейн, о которой шла речь в Предисловии, пришлось полагаться на свою смелость, чтобы суметь противостоять дереву). Очень часто противостояние происходит с пугающими созданиями — с драконом, который появляется из пещеры, болота или моря, с рычащим животным, которое мчит из леса. Обо всем этом — болоте, трясине, море и лесс — можно сказать, что они представляют бессознательное.

Когда пугаешься, природный инстинкт подсказывает, чтобы мы замерили или повернулись и убежали. Один из любопытных аспектов образов состоит в следующем: хотя клиент знает, что это воображение, его реакция тем не менее *очень* реальна. Я видел, как клиенты бледнеют от страха, дрожат, вспыхивают от гнева, вжимаются в кресло и проявляют все признаки паники. Хотя я никогда не измерял пульс или кровяное давление своих клиентов, я абсолютно уверен, что существуют и психологические признаки того,

что они испытывают Я видел, как с клиентов в конце сеанса капает пот, видел, как они плакали и раскачивались в своих креслах, как делал бы ребенок, если он расстроен Конечно, образы никогда не бывают легким выбором!

Что должен делать консультант, когда клиенту противостоит нечто ужасающее? Во-первых, жизненно важно помнить, *в данный момент* то, что клиент воображает, так же реально, как кресло, на котором он сидит, точно так же, когда мы видим сон, край пропасти, на котором мы балансируем, реален, как и ее стофутровая глубина Следует ли нам посоветовать клиентке бежать, драться, убить существо, вложив меч в ее руку? Противостояние — это не нападение, а проявление твердости, полной решимости руководить, и от консультанта может потребоваться большая поддержка. Однако это не так просто, как сказать. "Проявляйте твердость, посмотрите сюда, управляйте". То, что воображает клиент, представляет некоторый аспект бессознательного, нечто, имеющее некоторую власть над ним. Оно подается в такой страшной форме, чтобы достичь максимального эффекта

Иногда консультанту необходимо взять руководство на себя, но мне редко приходилось это делать, и я поступил бы так, только если бы были признаки того, что клиент слишком испуган, чтобы что-то предпринять. В обычной ситуации я спросил бы, например "Что вы хотите делать?" Клиент остается твердо руководящим, и я думаю, это существенно. Если клиент говорит. "Я хочу убежать", моей следующей репликой могут быть слова "Куда вы хотите бежать?" Это поможет клиенту вновь руководить. Возможно, далее я бы спросил. "Что случилось бы, если бы вы не убежали?" Если клиент говорит что-то вроде. "Я хочу убить его", я бы высказался против, ответив "Что случилось бы, если бы вы убили его?" Этот тип зондирующей реплики побуждает клиента исследовать символ дальше, а не принимать его по номинальной стоимости

Из моего знакомства с символами и некоторых работ по бессознательному я маю, что сражаться с существом и убить его — не ответ, так как это было бы лишь разрушением жизненно важной части самого клиента. Возможно, я спросил бы: "Какое имя вы дали бы этому существу?" Когда называешь нечто по имени, это часто в значительной мере устраняет связанный с ним страх.

Прежде чем заняться образами, что потенциально опасно (хотя опасность может появиться с самых неожиданных сторон) я бы предложил клиенту поискать какой-либо талисман, чтобы попробовать защититься. Выбор талисмана опять же интересен и показателен. Итак, когда клиенту нужно противостоять, я привлек бы внимание к талисману, но также спросил бы: "Есть ли тот, с кем вам бы хотелось быть именно сейчас, когда вам надо противостоять

[используя имя, данное ему клиентом]?" Интересно также, кого человек приводит на сцену в качестве талисмана. Иногда я предполагаю, что приближается мудрая личность, тот, кто просто будет там. Затем я могу предложить, чтобы клиент вступил с мудрой личностью в разговор о том, что делать.

Если нет мудрого человека и если клиент скорее желает противостоять, чем спастись бегством, то я предложил бы, чтобы клиент внимательно, очень подробно изучил существо. Когда применяется критический анализ, чтобы привести существо к некоторой реальности, это часто приводит к изменению в чувствах клиента. Ведь часто случается так, что существо уменьшается в размерах и становится менее грозным, оно может спонтанно трансформироваться во что-то более приемлемое и менее пугающее.

2 Принцип трансформации

Хотя трансформация может произойти и при конфронтации, как мы увидим на примере с Маргарет и драконом, иногда трансформация должна быть более ясно направленной. Превращение пугающего объекта в нечто более приемлемое — это не просто способ выстоять; новый объект часто показывает значительный психологический рост.

Маргарет противостояла дракону на поляне в лесу. Она проявляла все признаки ужаса. "Вы хотите, чтобы я что-нибудь сделал?" — спросил я, не желая выходить на сцену. "Пожалуйста, держите меня за руку". Просьба держать за руку не обязательно

имеет отношение к возрасту, но часто она указывает на возрастной регресс. Когда Маргарет проявила твердость, указав на крест на своей шее, дракон спонтанно превратился в орла, который попрежнему пугал ее, затем в черного кота. Когда она протянула руку, чтобы погладить кота, он превратился в ее мачеху, держащую розгу, которой она когда-то била Маргарет. Годами Маргарет мучили ночные кошмары, в которых она видела дракона, гнавшегося за ней из леса. Противостояние дракону таким образом показало ей, как ее бессознательное сохраняло над ней контроль, точно так же, как делала ее мачеха. Теперь, когда с дракона была сорвана маска, страх ушел; он не служил никакой полезной цели.

3. Принцип кормления

Там, где конфронтация не подходит или неприемлема — проблема может быть слишком серьезной, — консультант может предложить, чтобы клиент накормил пугающую фигуру и та сделалась ленивой и сонной. Для клиента кормление — часто более мягкий способ обходиться с опасным существом, для консультанта он также легче. В то же время это означает, что клиенту приходится брать на себя контроль и идти на риск. Часто кормление — это то действие, которое уместно предпринять. Свирепое животное,

внезапно вышедшее из пещеры с непоколебимым намерением сожрать клиента, нужно накормить.

Здесь можно определить общий принцип. Там, где существо кажется неистовым, огнедышащим, как дракон, конфронтация может быть более подходящей, чем кормление, хотя страх, который оно внушает, совершенно реален. Там, где существо происходит из реальности, как лев или медведь-гризли, и выглядит голодным, я бы предположил, что предпринять кормление более уместно. Кормление гризли его любимой пищей — медом — было бы хорошим началом. Медведи также любят рыбу, большую рыбу, такую как лосось. В подобной сцене я бы предложил: "В вашей правой руке как раз есть огромный кувшин меда; бросьте его к ногам медведя, и пока он ест, пойдите и поймайте лосося в той реке. Вы найдете удочку на берегу. Вернитесь с вашей добычей и отдайте ее медведю. Когда медведь поест, он станет менее злым, а когда объестся, ляжет и уснет".

4. Принцип примирения

Клиент становится другом враждебной символической фигуры, обращаясь к ней, прикасаясь к ней, вступая с ней в дружбу. Это то, что была готова сделать Джейн (в предисловии). Дружба с этой символической фигурой означает ассимиляцию части, которая отвергалась и отделялась, так что она больше не представляет негативной силы в психике клиента.

Джим ходил ко мне для работы над личным ростом в течение двух лет, и за это время работал со многими различными темами и образами. Одной темой, которая постоянно возвращалась, было то, как, с его точки зрения, воспринимают его другие люди. Он был высокий, внешне привлекательный, крайне добродушный человек лет двадцати пяти, выпускник математического факультета, сменивший сферу деятельности — он стал медбратом. Его самовосприятие и самооценка были низкими, и это была область, на которой он часто сосредоточивался.

На одном сеансе, к концу нашего общения, он сказал: "У меня предчувствие, как будто я подошел к решающему моменту, и я знаю, что это как-то связано с интеграцией". Он был человеком, который много читал и говорил о психологических понятиях с большой точностью и проницательностью. Многие месяцы Джим оценивал вероятность проявления некоторой части самого себя, с которой он не находился в настоящем контакте, и я инстинктивно чувствовал: мы близки к тому, чтобы противостоять ей, чем бы она ни была. Если клиент чувствует себя в неполном контакте, то полезно дать ему образ зеркала, именно это я и сделал.

"Представьте себе, что вы идете по большому универмагу и вдруг оказываетесь лицом к лицу с самим собой в зеркале в полный рост. Что вы видите?" Его лицо медленно сморщилось, и он зарыдал.

Сквозь слезы Джим произнес. "Я вижу этого ужасного человека, всего покрытого гноящимися язвами, как проказой или нарывами, безобразного, разрушенного болезнью и пренебрежением, и с таким злым выражением ненависти и отвращения. Не может быть, что это я, правда?"

Даже теперь, два года спустя, когда я пишу эти слова, меня опять охватывает горе Джима. Я видел плачущих клиентов и плакал вместе с ними, я видел их разгневанными, испуганными и сломленными, но никогда я не видел человека, настолько потрясенного, каким был Джим, когда он противостоял презираемой части самого себя. Реальность не проникала сюда, и бесполезно было бы говорить что-нибудь вроде: "Но на самом деле вы не такой". Он-то чувствовал себя именно так. Я спросил: "Вы можете интегрировать этого другого Джима?" "Я попробую", — ответил он.

Обычно я прошу: "Держите меня в курсе того, что происходит". — в данном случае прошло много времени, прежде чем Джим заговорил, но в этом не было надобности, потому что его лицо и обычный язык его тела сообщали мне, что происходит, когда он начал расслабляться. Вот что он в конце концов сказал: "Именно тот, другой Джим вышел из зеркала, и это было действительно жутко, он стоял на расстоянии вытянутой руки от меня. Я не был уверен, хочет ли он интегрироваться, но я знал, что он должен. Я вступил в разговор с ним и обнаружил, что, хотя мы говорим на одном языке, он очень груб и много ругается. Я знал, что он моя тень, знал также, что виню его во многих плохих вещах, которые чувствую, поэтому я сказал ему. "Все в порядке, ты не должен был знать, но что ты намерен с этим делать? Теперь ты не можешь меня игнорировать". Я подошел к нему поближе и протянул руку, чтобы коснуться его, это потребовало большой смелости, потому что я чувствовал, что он заразит меня. Итак, я сумел слегка коснуться его руки, что было не так уж плохо, и когда коснулся, то как будто прикоснулся к миражу, и кожа на его руке начала заживать. Я еще приблизился к нему, обхватил его руками, не зная, чего ожидать, но, конечно, ожидая не того, что произошло. Действительно, странно себя чувствуешь, говоря об этом, как если бы я наблюдал за происходящим, но это действительно происходило со мной. Вы знаете, как это бывает, когда два образа сводятся вместе, чтобы получился один. Это было вполне похоже. Мы сближались, а потом мы больше не были двумя. Мы интегрировались".

Я не приношу извинений за то, что привел столь подробный рассказ, потому что это один из самых ясных рассказов о примирении, который я слышал. Я знаю, что для Джима это было поворотным пунктом в его опыте, так как он стал принимать эту другую часть самого себя. Все время, пока второй Джим отделялся,

Джим не мог чувствовать себя целостным. Ему мог не нравиться тот, кто противостоял ему в зеркале, но если он хотел добиться успеха, он должен был принять того, кто ему не нравился, и он мог сделать это только так и только тогда, когда был готов к примирению.

5. Принцип магической жидкости

Рекой мы будем заниматься позже, а пока скажу, что ручей или река представляет поток психической энергии и потенциал эмоционального развития. Искупаться в реке или пить из нее часто оказывается терапевтически благотворным. Купание в реке показательно и тем, как оно воспринимается, и тем, что можно обнаружить в глубине.

Стоит указать, что некоторые клиенты не могут проследить за рекой до океана, и это означает значительное блокирование, над которым надо работать. В природном мире река может скрыться под землей, чтобы позже появиться снова, так что важно проследить ее путь. Другой вариант блокирования — то, что река иссякает (символ серьезной нехватки психической энергии или выносливости). Это может быть подходящей точкой, с которой можно проследить за рекой до истока, вернуться к источнику психической энергии.

6. Принцип изнурения и убийства

Его следует применять только опытным консультантам, потому что очень часто это нападение на самого клиента, на его суть. Хотя этот принцип включен сюда для полноты, это не то, чем я когда-либо активно занимался. Совсем другое дело, если смерть символа происходит спонтанно. Если, например, в погоне существо изматывается настолько, что умирает, и это происходит без всякого предложения со стороны консультанта, тогда это, по-видимому, способ, которым психика завершает образ.

Руководство и направление

По моему опыту, консультант присутствует здесь как проводник, а ни в коем случае не как контролер; предложения следует делать методом проб и не следует навязывать. Быть ненавязчивым гидом означает входить в образы клиента. Это всегда проблематично, потому что двое людей, глядя в одно и то же окно, видят вещи немного по-разному. Происходит это так: то, что я создаю в своем воображении, основано на обратной связи, которую дает клиент. Оно доставляет меня куда-то, возле чего работает воображение клиента, и мое восприятие всегда можно проверить. Когда клиент говорит: "Мне видна гора", я могу сказать: "Где именно? Справа от вас? Слева? Впереди? Сзади? На каком расстоянии?" Поскольку это помогает мне "приземлить" образ, который есть у меня, а также помогает получить возможность соотнести это с общим понятием о направлениях — север, юг, восток или запад, каждое из которых имеет

психологическое значение.

Следовательно, возникает общий принцип; чем меньше точного руководства дает консультант, тем больше управляет психика клиента и тем больше она может прокладывать свой собственный курс. Шесть принципов, исследованных выше, используются только тогда, когда этого требует ситуация. Не существует никаких твердых и стойких правил; основными принципами должны быть опыт и интуиция. Как представлено выше, гидом может быть мудрец. Мудрец нередко выступает в образе волшебного коня или другого животного. Когда клиентка выбирает проводника мужского пола, это служит проявлением ее Анимуса; а когда клиент выбирает проводника женского пола, это представляет его Аниму. Этот выбор может быть, а может и не быть важным, чтобы говорить о нем после сеанса работы с образами. Значение имеет то, что женщина готова доверять собственному мужскому началу, а мужчина — собственному женскому началу. Каждый может черпать силу из образа противоположного пола.

Следующее Путешествие приведет нас к исследованию некоторых стандартных тем, используемых в образах. То, что было описано до сих пор, можно назвать "свободными образами"; то, чему посвящено следующее Путешествие, это темы, которые можно использовать, чтобы дать клиенту старт или чтобы работать с ними, когда они спонтанно возникают во время путешествия клиента.

Резюме

Работа с образами — это нелегкий выбор; она требует высокой степени мастерства, опыта, восприимчивости и развитой интуиции. Было бы высокомерно и бессмысленно полагать, что другие подходы в консультировании не требуют этого. Они, конечно, требуют, однако также справедливо заметить, что разные подходы требуют разных качеств и навыков. Возможно, одно из важных

отличий представляет собой использование символов, многие из которых абстрактны или происходят из мифологии

Терапевтическая работа с образами имеет нечто общее со многими другими видами консультирования, интерпретация символов, когда она предлагается, должна быть экспериментальной. Существует буквальная интерпретация, которая очевидна — ключ открывает дверь. Для консультанта ключ может служить сексуальным символом, для клиента он может представлять свободу, приближение старости, расставание с эмоциональной юностью и вступление в эмоциональную зрелость. Так что консультанту следует не говорить с клиентом с авторитарных позиций, а скорее спрашивать "Что, по вашему мнению, этот символ означает для вас?"

Краткое изложение шести ведущих принципов:

1. Принцип конфронтации, клиента побуждают быть смелым и

противостоять образам, которые вызывают тревогу. Успешное противостояние ведет к трансформации и устранению тревоги. Пугающая символическая фигура обычно является частью самого себя.

2. Принцип трансформации превращение пугающего объекта в нечто более приемлемое не является просто способом справиться с ним, новый объект часто демонстрирует значительный психо-логический рост.

3. Принцип кормления, там, где конфронтация не подходит или неприемлема, терапевт может предложить клиенту накормить пугающую фигуру, чтобы та сделалась ленивой и сонной.

4. Принцип примирения клиент становится другом враждебной символической фигуры, обращаясь к ней и прикасаясь к ней.

5. Принцип магической жидкости: ручей или река представляет собой поток психической энергии и потенциал эмоционального развития. Купание в реке или питье из нее часто оказывается целебным. Купание в море может показать очень многое.

6. Принцип изнурения и убийства, его следует применять только опытному терапевту, потому что очень часто оно представляет собой нападение на самость клиента.

Терапевтическая работа с образами — это, возможно, один из наименее директивных методов терапии, однако он учитывает достижения многих других подходов и использует их. Возможно, это подход, где консультант наиболее полно вовлечен во внутренний мир клиента. По этой причине те, кто его применяет, вынуждены проделывать большую работу над собственным внутренним миром.

Именно это Путешествие готовит путь для следующего Путешествия и более подробного взгляда на главные темы, или лейтмотивы, в работе с образами.

2-4456

Третье путешествие ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕМ ПЕРВОГО УРОВНЯ

В двух предыдущих путешествиях говорилось об образах и символах в общем виде; третье, четвертое и пятое Путешествия олицетворяют структуру из восемнадцати тем, проиллюстрированную изучением случаев.

Я говорю о трех уровнях тем потому, что некоторые темы, такие как пещера, лес или Спящая Красавица, имеют дело с более глубокими областями бессознательного, и чтобы исследовать эти символы, требуется опыт и понимание со стороны клиента, когда клиент исследовал многие элементы на других двух уровнях. Однако это общее утверждение, а не безоговорочное правило, которое никогда не следует нарушать. Опыт и понимание консультанта

принимаются как данное. Я бы хотел подчеркнуть, что эти темы неоригинальны; они используются многими другими авторами. Может быть, я использую их иначе.

Восемнадцать основных тем в направленном воображении

Книга	Пещера	Вместилище
Дом	Дракон	Лев
Луг	Гора	Розовый куст
Субли	Спящая Красавица	Река
чности	Меч	Вулкан
Пустыня	Ментор	Лес
Ведьм		
а/колдун		

Темы могут использоваться двумя способами: им можно позволить возникать спонтанно или терапевт побуждает клиента работать с ними. Годятся оба метода, и каждый лейтмотив работает с чемто иным. 18 тем разделяются на три уровня следующим образом:

-

***Первый
уровень***

Луг
Река
Гора
Дом
Лес
Розов
ый куст

***Второ
й уровень***

Книга
Пещер
а
Вмест
илище
Меч
Драко
н
Менто
р

**Третий
уровень**
Лев
Субличн
ости
Спящая
Красавица
Вулкан
Пустыня
Ведьма/
колдун

Если заявленное намерение — сосредоточиться на образах и если клиент никогда раньше не работал таким способом, я бы избрал именно такую последовательность, хотя каждый человек должен разработать собственный способ работы.

Процесс

Как я уже указал выше, не всегда необходимо посвящать весь сеанс работе с образами: часто более эффективным оказывается сочетание образов и беседы. С новым клиентом я подожду, пока не будет использовано "образное слово", как было в случае с Анной в начале предыдущего Путешествия и ее использованием слова "ненадежно". Затем я провел бы клиента через быстрый сеанс релаксации: голова откинута назад в кресле, руки и ноги удобно покоятся.

Некоторые терапевты считают, что во время работы с образами глаза клиента должны быть закрыты и оставаться закрытыми, пока работа с образами не завершится. Если глаза открыты, клиента следует попросить закрыть их. Считается, что внешние возбудители будут вмешиваться в процесс. Может быть, это верно, однако важно помнить, что мы все разные и что некоторые люди чувствуют сильный страх, закрывая глаза в чьем-либо присутствии. Дженет была именно такой клиенткой. Когда я предложил ей закрыть глаза, чтобы расслабиться, то почувствовал напряжение и добавил: "Но только если вы хотите". Это "разрешение" позволило ей сделать выбор. Я заметил: пока продолжался опыт релаксации, ее глаза постепенно закрылись; Когда сеанс работы с образами завершился, она сказала: "Спасибо, я действительно испытывала страх, теперь я чувствую себя с вами по-настоящему комфортно". Дженет была жертвой сексуального злоупотребления со стороны своего отца. Закрывая глаза в обществе сравнительно

2*

35

незнакомою человека, она чувствовала слишком сильную угрозу.

Представление о внешних возбудителях, мешающих внутреннему видению, может быть оправданным. Кто-то очень экстравертный, обращенный к внешнему миру, может испытывать трудности с образами, если его глаза остаются открытыми. Подобно этому интровертный человек нередко имеет трудности иного характера;

внутренние картины могут унести этого человека так далеко, что консультант остается далеко позади. Значит, как и при большинстве видов деятельности, я бы указал на это клиенту и позволил ему решать самому.

Джим, также упоминавшийся в предыдущем Путешествии, был весьма интровертным; первое время, когда мы занимались образами, он держал глаза открытыми и очень хорошо работал с тем, что, как он мог ясно себе представить, происходило где-то внутри него. Такова была характерная особенность Джима, хотя много раз он все же закрывал глаза, и чаще это было связано с болезненными образами. Обычно я считаю, что чем более экстравертен человек, тем больше причин для того, чтобы закрыть глаза, и чем более интровертен человек, тем больше ему надо держать глаза открытыми.

Как я говорил, не существует твердых и жестких правил, и меня часто спрашивают. "А паузы, как вы обходитесь с ними?" Обходиться с ними не легче, чем с паузами в любом консультировании. Однако важно помнить, что клиент обрабатывает информацию, возникающую в виде образов и символов. В то же время клиент прилагает все усилия, для того чтобы придать смысл тому, что часто кажется бессмыслицей, а также может бороться с какой-либо глубокой эмоцией или неприятным воспоминанием, вызванным образом, который, кажется, пришел ниоткуда. Минутное молчание кажется очень долгим, двухминутное молчание кажется эпохой, более длительное может показаться вечностью.

Знание, когда надо что-то сказать, приходит из сочетания опыта и интуиции, но даже тогда то, что мы говорим, на особенно чувствительном этапе может выглядеть как назойливость. Хотя я и говорю. "Пожалуйста, держите меня в курсе того, что происходит", я догадываюсь, что клиент часто забывает о том, что я здесь, и это преподносит свои трудности. Что делать, думать, чувствовать консультанту, когда клиент затерян в собственном мире? Клиент никогда не бывает совершенно пассивным; есть изменения в выражении лица, движении головой, позах в кресле, движениях рук и ног — это признаки того, что нечто происходит. Но что? Что

36

бы установить связь, я мягко (потому что, если клиент действительно затерян в образе, мое высказывание может быть неоправданной назойливостью) скажу что-нибудь вроде. "Вот сейчас

ваша правая рука сжалась в кулак, интересно, что происходит". Или. "Ваше лицо вспыхнуло, как будто вы рассердились". Часто фразы "Интересно, что происходит сейчас" достаточно, чтобы "привести клиента обратно".

Образы могут быть глубоко эмоциональным переживанием для клиента, и поскольку имеется близкое сходство между работой с образами и глубокой релаксацией, следует уделить много времени тому, чтобы клиент снова приспособился к "реальности". Обычно я отвожу на такую регулировку пятнадцать минут, и в течение этого времени мы с клиентом обсуждаем, что происходило во время работы с образами, хотя это не обязательно означает толкование образов и символов. Также важно установить связи между нынешним и предшествующим сеансами. "На прошлой неделе вы представляли себе, что идете через пустыню, на этой неделе вы оставили пустыню позади и столкнулись с массивной скалой. Как вы думаете, что это означает?" Консультирование, в какой бы форме оно не происходило, представляет собой сотрудничество, и сеансу работы с образами не следует быть иным.

Тема первая — Луг

Начало сеанса

"Теперь, когда вы расслаблены, я хочу, чтобы вы вообразили себя где-нибудь на прекрасном лугу, где-нибудь в известном вам месте, или вы можете создать его в своем воображении. Сейчас теплый солнечный день, вторая половина дня, дует легкий ветерок и вы ощущаете мир и комфорт. Вы осматриваетесь и где-то слышите шум реки, вода звенит по камням, прокладывая путь через луг. Когда вы смотрите вокруг, вы видите лес, гору и дом. Вам нравится это место, вы чувствуете себя счастливым и решаете прилечь на траву. Вы смотрите вверх, в голубое небо и наблюдаете за пушистыми белыми облаками, медленно плывущими по небу. Вы слушаете жужжание насекомых и пение птиц, слышите шелест травы, колеблемой ветерком. Вы чувствуете сонливость и начинаете грезить наяву. Что проходит через ваш рачум?"

37

Этот не имеющий конца вопрос помогает поместить клиента в смягченную рамку разума и повышает ощущение того, что он контролирует ситуацию. Образы, которые обнаруживает клиент, будут влиять на путь, по которому идет сеанс. Я мог бы сказать что-то вроде. "Представьте себе время, когда вы делали нечто подобное. Вы можете описать его мне — место, обстоятельства, людей?" Это может вызвать как приятные, так и неприятные воспоминания. Одна клиентка вспомнила, как она потерялась, и ужас, который она испытывала, бродя по берегу и ища своих родителей. Она сознательно не вспоминала об этом долгие годы.

Когда пройдет несколько минут, и воспоминания больше не будут появляться, я скажу что-то вроде. "Время уходит, и прежде чем вы покинете луг, окиньте его взглядом и опишите, что видите". Я воссоздам часть первого сеанса с Джимом, с которым мы познакомились раньше. Когда он делал это вводное упражнение, то прошел по краю луга и очень подробно описал изгороди, заборы и разные деревья на этом лугу. Местами границы были разрушены, позволяя животным входить на луг и выходить с него, местами они были целиком переплетены колючей проволокой устрашающего вида или цепями. Границы Джима были обозначены добротным забором, и это была характерная черта Джима, аккуратного и упорядоченного человека.

Вильям. На лугу животные или люди?

Джим. Животных нет. но мне видны вон там две фигуры. {Он шагнул к НПАА, и на его лице появилось грустное выражение}. Это мои родители, но они не настоящие, это статуи.

Вильям. А что вы чувствуете, глядя на них? Вы выглядите довольно грустным.

Джим. Так и есть, я совсем этого не понимаю. Если бы они были мертвы, я мог бы понять, но это не так. Они — холодный камень.

Вильям. Может быть, они кажутся вам мертвыми?

Джим: Это очень верно. Они мне не нравятся. Пожалуйста, можно мы пойдем дальше?

Обсуждение случая Джима

Не всегда уместно исследовать там же и тогда же то, что обнаруживает клиент, и чем глубже психологическая проблема, тем

3S

менее уместно исследовать это. Мое ощущение таково, что образу требуется время, чтобы работать внутри психики клиента. Время, как мы его знаем, это не то, что понимает психика, у психики нет часов, отмеряющих время кусками по двадцать четыре часа. Я полагаю, психика подобна вечности, где время *не* имеет значения. Когда что-то готово случиться, оно случится.

Например, когда Джим лег на траву, он представил ее себе такой высокой, что оказался полностью скрытым ею. На данном этапе было бы неуместно, чтобы я делал предположения по поводу вероятного значения данного обстоятельства. Однако спустя несколько месяцев, когда мы обсуждали символы вообще, Джим заметил: "Та длинная трава, она должна была быть высокой, потому что я не хотел, чтобы меня видели *они*, хотя и не знал, что они там".

Эти слова иллюстрируют идею предыдущего абзаца. Какая-то часть Джима, возможно, его внутренний ребенок, хотела сохранить свое присутствие в тайне от его родителей, хотя у него не было

причины делать это. Затем, когда он "нашел" своих родителей, те были безжизненны и холодны. Мы провели много сеансов, говоря о его взаимоотношениях с родителями и о том, насколько далеким от них он себя чувствовал. Итак, на первом сеансе мы видим посеянные семена того, что должно было взойти.

Иногда клиент может представить себе луг точно таким же, каким он был на предыдущем сеансе, во всех подробностях, другие клиенты вносят изменения — облака, дождь, животных, людей. Каждое изменение указывает на нечто, происходящее в эмоциях. Облака, которые, закрывая солнце, бросают тени на ландшафт — образ, указывающий на трудности. В начале был солнечный день, последующий образ может изображать другое время года, намного менее привлекательное, или заснеженную картину со всеми сопутствующими образами. Погода — достоверный показатель настроения.

На ранних этапах я "устанавливаю декорацию", описывая погоду, но на этом все. Случается, клиент скажет что-нибудь вроде. "Я не могу никак представить картину луга". В этом случае я отвечу. "Прекрасно все, что вы представляете?" Кто-то представляет себе морской берег с огромными пространствами песка, берег, омываемый морем; кто-то — пустынный остров, бесплодный и сухой. Каждая из этих "картинок" показывает часть внутреннего

39

мира клиента. Последняя картинка может быть интерпретирована как изображающая эмоциональную холодность.

Слово "луг" вызывает у многих людей образы детства, возвращения к природе, простой красоты. Для некоторых здесь содержатся намеки на рай, домашний оплот (a home base). Именно по этой причине многие люди, которые работают с образами, предпочитают начать внутреннее исследование с луга. Я повторяю, не всегда консультирование начинается так, чаще оно начинается схватыванием образного слова или чувства, которое вызывает образ во мне. Тогда, я полагаю, уместно спросить. "Если бы вы были художником или просто использовали свое воображение, какую картину вы нарисовали бы, чтобы описать это чувство?" Подобное предложение даст полезный ключ к тому, как клиент может использовать образы.

Понятие "домашнего оплота" весьма важно, потому что, когда мы будем заниматься определенными путешествиями в образы, а не тем, что можно назвать "описанием пятен", мы всегда будем начинать со сцены луга. Это возвращение к знакомой основе важно, чтобы дать чувство безопасности. Есть еще одна причина для необходимости домашнего оплота. Когда мы доберемся до конца сцены луга, я скажу что-то вроде. "Перед тем, как вы покинете луг, окиньте его взглядом,

познакомьтесь с ним, послушайте звуки, вдохните запах теплой земли, цветов, вслушайтесь в голоса птиц. Посмотрите снова на реку, гору, лес и дом, потому что вы будете возвращаться сюда, может быть, много раз. И еще. это ваше тайное место, никто не может вторгнуться сюда, никто не может прийти без приглашения. Вы пригласили меня, и я вам благодарен. Во времена стресса или затруднении вы через мгновение можете оказаться здесь и почувствуете себя в безопасности. Теперь, через свое собственное время, когда будете готовы, вернитесь в эту комнату, допустим, во вторник, седьмого мая 1996 г., в три часа". Не следует пренебрегать этой последней частью, так как важно, чтобы клиент имел "опору на реальность". Возможно, клиент находился за миллион миль отсюда, в совершенно ином масштабе времени, и если его внезапно "вернуть на iCM'iiю", он может быть сильно дезориентированным.

Чтобы подвести эту тему к завершению, достаточно вспомнить один эпизод. Мой клиент Марк добрых полчаса находился в образах и был глубоко поглощен прокладыванием пути через топь. Когда его пейджер внезапно засигналил, испугав нас обоих. Обыч-

40

но он оставлял машинку в приемной, но на сей раз забыл это сделать. Наша реакция была такой, как если бы нас неожиданно разбудили. Я полагаю, что эта история предупредит вас об опасностях современной техники.

Заключительный пункт на тему луга. Я обнаружил, что люди, которые не могут работать с этим образом, испытывают трудности с образами вообще, и, следовательно, этот метод работы для них, может быть, не подходит. Это не означает, что они не способны создавать "образы места", но их сильные стороны, вероятно, находятся в других сферах.

Тема вторая — Река

Либо на первом сеансе, если есть время, либо на втором я спрашиваю. "Который из других образов — река, гора, лес и дом — вы хотели бы исследовать сначала?" Это предоставляет психике возможность управления. Но буду придерживаться плана.

Полезно достаточно рано побудить клиента сделать набросок луга с другими символами, это помогает "закрепить" их в уме. Например, река откуда-то начинается и куда-то течет. Очевидное утверждение, но его нужно исследовать. Символически река имеет начало и конец, вне которых находится клиент, и среднюю часть, где клиент находится сейчас. Река, которая течет слева направо по отношению к клиенту, движется от женского к мужскому, от творческой стороны мозга к мыслящей, от Инь к Ян. Почему это важно? Это наводит на мысль, что, если клиент хочет исследовать исток реки, путешествие поведет его в интуитивную сторону. Если

клиент хочет направить исследование вправо, к морю, это будет исследование логической стороны. С другой стороны, если река течет справа налево, она течет от мужского к женскому, от мыслящей, логической стороны к интуитивной, о-] Ян к Инь Направление потока — возможный показатель того, куда психика направляет исследование.

Следующим вопросом будет. "Если бы вам надо было исследовать эту реку, по какому пути вы пошли бы?" Путь вверх по течению часто рассматривается как более легкий выбор и приравнивается к подъему, путь вниз по течению приравнивается к спуску в бессознательное.

41

Когда этот вопрос был задан Роне, та ответила: "Я не хочу ее исследовать: я хочу просто шлепать по воде к получать удовольствие". Шлепая по воде, она заговорила о двух абортах, через которые прошла, о боли и стыде. Что-то в ее игре в воде напомнило мне о крещении и о том факте, что ее двое "детей" не были крещены. "Похоже, что вы, может быть, хотели бы воздвигнуть какой-то памятник двум вашим детям и, может быть, крестить их", — предположил я. "Я могла бы? Это не было бы грехом?" — спросила она. Легко было бы заверить ее, что это "нормально", однако Рона колебалась. "Кто говорит вам, что это грешно!" — спросил я. Она некоторое время молчала, потом сказала. "Я, больше никто. Тогда я сделаю это". Рона выбрала в русле реки два камня, вытащила их, а потом подержала их под водой. "Что вы хотите сделать с ними теперь?" — спросил я. "Я возьму их с собой"

До сих пор Рона отрицала какую-либо боль, связанную с абортами. Образ реки позволил боли омыть ее в символическом очищении. Впоследствии Роне много раз нужно было вернуться к этой сцене. Подобное исцеление редко совершается за один сеанс.

Рона не хотела исследовать течение реки, а Кэрол хотела. Она не колебалась, когда я задал вопрос. Ее звал к себе исток, он находился слева от нее. В исследовании исток *i* есть определенное регрессивное свойство, это движение назад, к началу, имеющему оттенки взаимоотношений мать—дитя, возвращение *is* материнское лоно.

Для Кэрол возвращение к истоку произошло странным образом, оно выдвинуло на первый план еще одну уловку психики. Во всей работе с образами есть вероятность, что клиент сделает определенное путешествие идилическим, где все ярко и светло, хотя я редко встречал такое. Чаще бывает наоборот, приходится преодолевать гигантские скалы, водопады или даже пороги.

У Кэрол это был холм, возникший на пути, а река исчезла за крутым обрывом, и если бы Кэрол продолжала, ей пришлось бы на

время прекратить связь с рекой. Когда она с трудом продвигалась вверх по холму, через лес, я сказал. "Похоже, это действительно тяжелая работа". "Вот такая я, Вильям. Я всегда из всего делаю тяжелую работу. Интересно, почему?" Это привело к плодотворной дискуссии о трудностях, которые она испытывала, когда ее родители развелись. Она уехала жить к своей деспотичной бабушке, строгой и настаивающей на дисциплине, что оставляло Кэрол мало свободы для развития интуитивной стороны своей

42

личности. Возможно, поэтому она предпочла путешествие к истоку.

Одна из волнующих особенностей работы t образами заключается в том, что нет ничего предсказуемого. Река включена в темы начального уровня потому, что считается "бе опасной". В случае с Ронной мы уже видели, как тема может прорваться в очень глубокие чувства, так же было и с Кэрол. В качестве проводника Кэрол взяла кокер-спаниэля. он привел ее к вершине холма, где она "обнаружила" поляну с большим деревом и скамьей с вырезанным на ней именем, которое она не смогла расшифровать. Это наводило на мысль, что имя было либо из прошлого и тогда это было неважно, либо еще не было готово к тому, чтобы его расшифровали.

У основания дерева Кэрол нашла дверь, ведущую в туннель. На этом этапе имелись все признаки того, что он приведет под землю, и я догадывался, что это проход в пещеру. Терапевты "направленного воображения" работали бы с этим иначе, во всяком случае не на пятом сеансе клиента. Возник образ второго уровня, но было бы в высшей степени неуместным останавливать процесс, поэтому я последовал за ним. Туннель был темным, так что Кэрол нашла на полке фонарь, осветивший ступеньки, которые повели ее вниз, через дверь в огромную пещеру. Посередине оказался большой пруд, исток реки. Вода была серой и непривлекательной, но теплой на ощупь. Ее манила другая дверь, которая вывела ее снова наружу, на холм.

Я спросил, не раздражает ли ее отсутствие цвета в пещере. Она пробила в скале дыру, что позволило лучу света упасть прямо на исток, который теперь выглядел голубым. "Как бы вы проинтерпретировали это?" — спросил я. "Пещера — это моя эмоциональная жизнь, бесцветная и обширная, но я открыла ее, чтобы впустить свет"

Обсуждение случая Кэрол

Это был только пятый сеанс Кэрол, и, интерпретируя происходящее, она продемонстрировала очень точное понимание. Комментарии по поводу ее "эмоциональной жизни" был повторяющейся темой, она чувствовала непреодолимую потребность контролировать ситуацию и никогда не плакать. Она чувствовала, что

зультате полученного воспитания ее эмоциональная жизнь была весьма слаборазвитой, она обладала хорошими умственными способностями, гордилась ими, но отчаянно желала выразить то, что чувствует.

Интересно, что, хотя это был только пятый сеанс и мы проделали очень небольшую работу с образами, ее психика решила, что способна управлять путешествием в пещеру, чтобы найти начало. В то же время было очевидно, что, обнаружив исток, Кэрол не хочет оставаться и исследовать пещеру, и это было прекрасно. Она совершила шаг вперед, необходимый *в то время*. Кэрол продолжала консультирование около восемнадцати месяцев.

Вернемся к образу реки: это может быть струйка, текущая по скалам и гальке, мелкая и чистая, глубокая и быстрая, коричневая от торфа; в ней может водиться рыба. Все эти спонтанные образы имеют свое значение, и хотя, возможно, неуместно исследовать каждый, на них следует обратить внимание. Вопрос "Важны ли для вас какие-либо из этих вещей?" может дать толчок памяти.

Хеимиш родился на Западных Островах, и его река начиналась на холмах, возвышавшихся над его родной фермой. Вода была темно-коричневой, когда река бежала по уступам холма, превращаясь в водопад, в ней пузырился и ленился торфяной осадок. Что-то побудило меня спросить. "Какова вода на вкус?" Лицо Хеимиша сморщилось от отвращения, но вопрос вызвал воспоминание о том, как он тонул в водопаде. Так что для Хеимиша река, почти впадающая в море, означала, что у него есть какое-то незаконченное дело, относящееся к этому инциденту.

Некоторые клиенты хотят снять одежду и поплавать. Это наводит на мысль о сбрасывании ограничений. В образах допустимо все, так как в образах люди могут делать то, что в реальном мире не посмели бы. Переправа через реку сама по себе наводит на мысль о приключении. Путь по реке к морю может казаться длинным и иногда таковым и является, но он необязательно такой. Если целью является море, это путешествие очень важно, дорога, по которой идут люди, которых встречают, события, предметы, деревья и растения. Например, как выглядит противоположный берег? Дорога внезапно кончается? Где она продолжается? Есть ли мосты? Что клиент видит в воде, которая течет под мостом? Если стоять на середине моста, что находится сзади, что впереди?

Иногда река становится запруженной, и тогда важно исследовать причину и цель этого обстоятельства. В природных услови-

ях на ручьях и реках ставят запруды и создакэт озера или резервуары, чтобы доставить воду куда-то еще. С другой стороны, если клиент не может обнаружить, куда выходит вода, следует осматривать всю местность вокруг запруженного участка, пока выход нс будет найден.

Очень часто река в воображении течет таким же путем, каким текла бы в естественных условиях, хотя ей, возможно, приходится преодолевать препятствия. Иногда она делает странные вещи. поднимается на гору или движется кругами, так что клиент постоянно возвращается на то же место. Это наводит на мысль, что имеется незаконченное дело, которым надо заняться до того, как можно будет идти дальше.

Что происходит, когда река соединяется с другой рекой? Что чувствует клиент? Это символ потери идентичности человека в более широкой идентичности Вселенной, великом бессознательном. Это жутко, но сюда может быть встроена идея о том, что даже если осталась только одна капля, эта капля олицетворяет часть целого источника, и, хотя ее можно изменить, она никогда не теряется, никогда нс разрушается.

Море — это естественное расширение реки или ручья, но в более широком, более глубоком масштабе. Морс — это бескрайний резервуар воды с неизмеримой глубиной, символ бессознательного. Хотя границы моря не так жестко определены, как границы озера, ручья или реки, море все же имеет границы. Сильные ливни часто бывают причиной того, ручьи и реки разрушают свои границы и затопляют окружающие земли. Моря часто выходят из своих пределов, когда яростные ветры или сильные приливы подгоняют воды. Море может быть дружественным местом со скоплением купающихся и отдыхающих людей, оно может быть опасным местом, где купание было бы безрассудной смелостью.

Когда клиент добирается до моря, я говорю что-нибудь вроде. "Что вы хотите делать, раз уж вы здесь?" Нет гарантии, что если клиент в действительности нс умеет плавать, он испугается воды и наоборот. Ведь психика понимает, что море это бессознательное. Некоторые клиенты, даже еще в самом начале процесса работы с образами, имеют достаточно психологического понимания, чтобы суметь справиться с тем, что может наводиться в морских водах.

Конечно, я рекомендовал бы входить в море постепенно, а нс нырять, пока клиент не будет достаточно сведущим в психологии

45

бессознательного. Нырание в воду — это символика проникновения или вторжения в другую стихию, се исследования, и нырятьщикун могут противостоять пугающие образы и символы, которые олицетворяют безобразные, архаические фигуры либо из

личного бессознательного, либо из коллективного бес-сознательного. Однако это может оказаться плодотворным.

Фил *был* достаточно сведущ в работе бессознательного и пришел с определенной целью — научиться работать с образами. Я ввел тему моря, и он не побоялся нырнуть г; него. На большой глубине Фил нашел пещеру. Дно пещеры было занесено песком, и из него высывалась нога скелета. Соскоблив песок, он нашел целый скелет. Когда я спросил, что это означает для него, он немедленно связал картину с отношениями, разорванными много лет тому назад в Австралии. Он пытался похоронить эту боль, но теперь ему пришлось противостоять ей.

Тема третья — Гора

Хотя основная тема — это гора, я хочу расширить ее и включить ландшафт вообще. Гора не стоит в изоляции, она часть ландшафта, и все, что клиент себе представляет, дает ключи к его эмоциональному состоянию или настроению.

Ландшафт

Ландшафты неизменно связаны с путешествиями, и значимость различных особенностей ландшафта связана с их эмоциональным содержанием. Различные ландшафты — сады, фонтаны, озера, реки, холмы и скалы — это места, которые часто посещают люди, любящие природу. В образах, совсем как в жизни, мы скорее "обнаруживаем" место, чем "выбираем" его; мы не создаем определенный ландшафт обдуманно, он просто возникает.

Ландшафт может быть зеленым, цветущим и плодотворным, он может быть сухим и опаленным, как пустыня, он может быть каменистым, лишь с редкой растительностью; он может быть ограничен реками, или морем, или горами. Это может быть какое-то замерзшее необитаемое место или остров, изнемогающий от зноя под тропическим солнцем. Небо может быть сияющим, темным

46

от туч или освещенным только луной или без всякого света вообще. Это может быть парк посреди города, окруженный небоскребами, оградами и транспортом. Ландшафт может быть бесцветным и наполненным естественными или преувеличенными красками. Он может быть затоплен дождем или снегом. Все это имеет свои особые значения и обычно дает ключ к настроению клиента или его взглядам на жизнь, нынешним или будущим. Только контекст, в который помещен символ, может помочь определить его вероятное значение.

Долины часто являются важными символами в ландшафте. Долина — это низкое место, более или менее огороженное холмами и обычно с текущей по ней рекой. Долина, в отличие от окружающих холмов, плодородное место, оно находится в прямом контрасте с

природой пустыни. Таким образом, долина символизирует жизнь и плодородие. Долина ассоциируется со смертью. "Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мною: Твой жезл и Твой посох — они успокаивают меня" (Псалом 23:4).

Долина смерти используется, чтобы символизировать кровопролитие в *"Нападении бригады света"* Теннисона В *"Путешествии пилигрима"* Джон Баньян говорит. "Тяжелое дело для человека — спуститься в долину Унижения и не поскользнуться по дороге".

Без окружающих холмов и гор долины не было бы, так что горы и долины — это связанные образы. Именно с холмов струится в долину вода. Несмотря на то, что на горе есть растительность, это обычно голое место, место напряжения и тяжелых испытаний. Однако это также место победы, честолюбивых стремлений и сильного волнения, где мы можем видеть пейзажи, скрытые от нас, когда находимся в долине. Однако работу необходимо совершить именно внизу, в долине. Это не означает, что для личного поиска работа в долине в чем-то менее или более важна, чем работа на горе. Это означает лишь то, что долину не следует игнорировать. В образах восхождение и спуск — важные связанные символы, которые будут рассматриваться в восьмом путешествии (Исследование высот и глубин).

Иногда мы говорим об "опыте долины", земном, повседневном опыте, когда на нас давит жизненная рутина, когда мы стремимся к опыту горных вершин. Время от времени нам нужно снова подняться на гору и взглянуть на то, что находится внизу и вдали:

но чтобы добраться туда, мы должны спуститься. Мартин Лютер

47

Кинг (1929—1968) говорил. "Я просто хотел выполнить волю Бога. А Он позволил мне подняться на гору. И я осмотрелся и увидел землю обетованную. Поэтому сегодня я счастлив. Я ни о чем не беспокоюсь. Я не боюсь человека"*.

Обычно когда клиент впервые встречается с картиной луга, гора находится в отдалении, этим подразумевается, что придется совершить путешествие, прежде чем гора будет достигнута. На этом раннем этапе полезно попросить клиента описать гору с расстояния, поскольку каждый из связанных с ней символов имеет отношение к возможному путешествию. Гора может быть юлой или поросшей лесом, травянистой или монолитным камнем, скрытой снегом или залитой солнечным светом. Это не просто живописные символы, но они не нуждаются в глубокой интерпретации, особенно когда относятся к будущему.

С этим связано такое упражнение: попросите клиента

представить себе, как выглядела бы картина, когда пройдена половина пути наверх, а затем — с вершины горы. Очень часто две панорамы весьма различны, когда клиент на самом деле будет подниматься на гору, и различия во многом будут зависеть от того, сколько внутренней работы проделано. С расстояния часто кажется, что вершина очень далеко и никаких тропинок не видно.

Когда клиента просят выполнить это упражнение, он может представить себе какую-то обстановку или "ощущение", излучаемое горой: она доступная, неровная, надменная и т.д. Подобные эпитеты мы часто применяем к людям (или люди применяют их к нам). Интересно спросить клиента, что он свяжет с этой горой. Часто дается термин "человек-гора", а затем он связывается с неким героем или героиней, хотя чаще всего это ассоциация с мужскими фигурами. Родственный вопрос: "Какие животные или птицы живут там?" Ответ на него — показатель нрава существ. Дружелюбны они или нет? Будут они действовать как товарищи или как враги?

Когда Джим смотрел на гору, он чувствовал страх, гора казалась угрожающей и странной. Он описал ее так. "Угловатая и острая, она постоянно меняется. В ней нет ничего стабильного". Я не интерпретировал этот образ, он тоже, до того времени, когда много сеансов спустя решился приблизиться к горе.

'Речь в Мемфисе 3 апреля 1968 (накануне его убийства),
процигири ванная в "Нью Йорк Тайме" 4 апреля 1968

48

Когда думаешь об этом сейчас, кажется, что в то время как некоторые люди говорят о потрясении своих устоев, Джим действительно испытывал такие чувства. С помощью своего блестящего ума он создал большой резерв, которым не кичился и не хвастался, он просто принял его как факт. Придя на консультирование и решив большую часть времени работать с образами, он до известной степени интуитивно чувствовал, что его сильное место — его гора — не доведет до конца этот опыт, не подвергнувшись серьезным потрясениям. Образ горы более мужской, чем женский, более мыслящий, чем интуитивный, и Джиму пришлось переоценить эти стороны самого себя. Так что гора, которая когда-то была твердой и надежной, теперь тряслась, как при землетрясении.

Восхождение на гору — это символ исследования и победа стремления. Индейцы считали вершины Гималаев домом богов, точно так же греки рассматривали гору Олимп как место, где живут их божества. Для японцев гора Фудзияма наполнена священным смыслом. И конечно, значимо то, что Моисей получил десять заповедей на горе Синаи. Значит, то, что в работе с образами восхождение на гору олицетворяет стремление к высшим или духовным ценностям, это не совпадение.

Иногда вершина горы скрыта облаками, это символизирует тайну, нечто большое, что надо обнаружить. Когда Глен поднимался на свою гору, восхождение было нелегким, потому что в реальной жизни он не любил высоту. Его психика сделала восхождение очень трудным для него и на одном этапе поставила его над пропастью, где его спас некто, сбросивший ему вниз веревку и вытащивший его наверх. Глен добрался до плато, что не редкость в этой теме, с него он посмотрел назад, на тропинку, по которой с трудом поднялся и, преодолев несколько препятствий, добрался сюда.

Плато — это место, где можно отдохнуть, собраться с силами. Это не вершина, это место, чтобы сделать критическую оценку. Когда Глен посмотрел на вершину, она оказалась покрытой мглой. "О, нет! Ничего больше не сделать. Почему вещи не могут быть простыми?" — буквально простонал он. Вершина горы Глена была достигнута только после еще одного трудного восхождения, но когда он поднимался, мгла поредела и к моменту, когда Глен добрался до вершины, полностью исчезла. "Что я делаю сейчас, Вильям?" Я предположил, что он ищет пещеру. Моя догадка состояла в том, что ему нужна награда за трудное восхождение, а где

49

искать ее, как не в пещере. То, что он нашел, было "книгой посетителей", в которой надо было расписаться. Его имя стояло первым, и он с гордостью написал: "Я сделал это!". "Что вы хотели бы взять с собой?" — спросил я. "Я возьму с собой этот разукрашенный свиток, удостоверяющий, что я был награжден им, так как совершил трудное восхождение".

Обсуждение

Трудное восхождение отражало занятия Глена, которые были нелегкими и еще больше осложнялись отношением его родителей. Они не одобряли его выбор, связанный с необходимостью пересдать часть экзаменов на степень. Я бы удивился, если бы подъем был легким; слишком легкое путешествие или путешествие, законченное слишком быстро, это признак нежелания клиента быть лицом к лицу с внутренним миром. В реальности восхождение на гору требует времени и усилий, в образах точно так же. Если бы не было усилий, не было борьбы, я мог бы поинтересоваться, зачем клиенту нужно консультирование.

В подобном случае существует вероятность того, что восхождение на гору совершается не вовремя, нужно провести исследование реки, а возможно, вернуться к предыдущему путешествию. Также интересно, что чем труднее восхождение к вершине, тем более вероятно, что человеком управляет требовательная и придирчивая личность. Так было, конечно, в случае Глена, которым управляли родители, устанавливающие

невыполнимые стандарты.

Иногда клиент может заблудиться в горах: тропинка исчезает или ее преграждает стена из скал. В такой момент может понадобиться помощь, вмешивается консультант, хотя и не сразу: "Если вы оглянитесь, увидите то, что вытащит вас из этого затруднительного положения". Этого часто бывает достаточно, чтобы человек, совершающий восхождение, обнаружил веревку, лестницу или что-то еще, что поможет ему "выбраться". Даже животное можно использовать как участника спасения. Иногда путешествие следует закончить там и тогда. Слова "Может быть, на сегодня достаточно?" дают клиенту возможность не чувствовать себя под давлением, а это важно. Глена снял с вершины горы вертолет, который доставил его на любимый пляж. Что бы ни происходило, какую бы форму ни принимала гора, существенно, что клиент, совер-

50

шая переход назад, во внешний мир, возвращается в выбранное им место.

Тема четвертая — Дом

Дом, сундук, сад, окруженный стеной, — все это приемлемые символы женского начала. Дом считают сокровищницей премудрости. Дом олицетворяет разные слои психики. Фасад означает внешний вид, нашу индивидуальность, выставленное напоказ, маску, которую мы носим. Крыша и верхний этаж олицетворяют голову и разум, а также сознательные волю и разум. Подвал соответствует бессознательному и инстинктам. Кухня — это место работы, место, где трансформируются вещества. Ступени — это связь между различными уровнями, и особенно важно, ведут они вверх или вниз.

Ведущая символика окна — разделение внешнего и внутреннего. В этом отношении окно похоже на дверь или стену, но главное различие состоит в том, что оно прозрачно, так как его цель пропускать свет внутрь. Если дом берется как олицетворение личности, то окно олицетворяет глаз, а глаз, как говорят, олицетворяет душу человека. О Деве Марии говорят как об "окне небес" (Уокер 1985). Когда некто находится вовне и смотрит через окно, это символизирует желание видеть в бессознательном, неизвестном;

смотреть наружу — это символ движения в сознание и известное. Открытое окно символизирует приглашение, закрытое — личную тайну. Разбитое окно наводит на мысль о насилии; разбитое извне окно олицетворяет вторжение; разбитое изнутри наводит на мысль о бегстве. Окно, занавешенное легкой шторой, символизирует степень открытости; занавешенное тяжелой шторой — наводит на мысль об изоляции. Освещенное окно — символ надежды;

затемненное окно наводит на мысль о смерти. Свет, освещающий окно, — это символ маяка или эмблема возвращения домой.

Тема дома — распространенный способ олицетворения человека. и по этой причине, если бы шесть тем первого уровня были взяты в порядке возрастания сложности, они бы шли в порядке, представленном здесь. Однако, как я несколько раз говорил, психика не всегда подчиняется нашему порядку вещей. Так что, находясь на лугу, хотя обычно не на первом сеансе работы с образами, я спрашиваю клиента: "Что в них вы хотели бы исследовать

51

сначала?" Я должен быть готов к выбору, который сделает психика; иногда она выбирает дом.

Если дом рассматривается как самость, он также символизирует нашу женскую сторону или скорее женскую, чем мужскую. Очень часто сначала это дом-"воспоминание", но спустя какое-то время психика, видимо, вступает в свои права и ведет клиента в места, которых изначально в доме не существовало. Один из основных принципов работы с психикой заключается в том, что нужно быть готовым идти туда, куда ведет психика, работать с тем, что открывает психика. Для консультанта это может быть ужасным, потому что невозможно планировать. Если *вы* не чувствуете себя комфортно с непланируемым, "свободно плавающим воображением", попытайтесь работать с направленным воображением, где вы даете клиенту указание смотреть на определенные символы или части картины.

Я считаю, что клиенту неблагоразумно входить в дом резко, во многом так же, как не рекомендуется внезапно нырять в море. То, что предлагается ниже, было бы типичным сценарием, движущимся от луга. Я сказал бы что-то вроде. "Мы исследовали луг, реку и гору, еще у нас есть дом и лес, что из них вы хотели бы исследовать теперь?" (Хотя розовый куст включен в первый уровень, эту тему я ввел бы как связующую со следующим уровнем).

Предположим, что клиент решил исследовать дом. "Как бы вы описали дом с того места, где находитесь? Далеко ли он от вас? Какие чувства вы испытываете, глядя на него?" (Эти вопросы похожи на те, которые задаются по поводу горы). Я бы внимательно слушал ответы, но на этом этапе редко интерпретировал их или спрашивал об их интерпретации. Интерпретация вызывает определенное количество "размышлений" и анализ, а это могло бы слишком сильно помешать потоку воображения и интуиции. Затем я бы сказал что-то вроде. "Теперь идите по направлению к дому и сообщайте мне, если что-то изменится".

Выполняя это упражнение, Беверли представила себе большой кирпичный дом с довольно высокой стеной вокруг него. Дорожка,

посыпанная гравием, вела к покрашенным в белый цвет воротам в арке посреди стены. Этот дом она видела в Ирландии, но никогда не была внутри. Она смотрела на него из-за ворот, вот и все. Ворота или дверь часто являются первой преградой или барьером, который надо преодолеть, особенно если они закрыты, как

52

эти ворота. Как раз в такие моменты мы должны быть терпеливыми и не торопить клиента.

Клиент может решить исследовать сначала сад, и это приемлемо. Потому что сад может многое рассказать о внутреннем мире клиента. Сады бывают типично английскими, с аккуратными ухоженными клумбами, с безупречными газонами, с тщательно подстриженными бордюрами, они бывают загроможденными и аляповатыми; они могут быть дикими, где властвует природа. Бывают фруктовые сады, деревья и кусты могут быть покрыты цветами, возвещающими о плодородии, или уже усыпаны плодами. Может стоять зима, тогда деревья стоят без листвы. Нередко клиент представляет себе фонтан, пруд или озеро. Если это озеро, то отсутствие дикой жизни служит показателем бесплодности внутренней жизни клиента. Так как дом и сад неразделимы, полное исследование сада и его окрестностей полезно; однако затянувшееся исследование сада *перед* исследованием дома, возможно, является средством отложить эту часть упражнения. В таком случае замечание вроде "Мы уже долго рассматриваем сад, и вы всегда можете вернуться к нему. Что вы чувствуете по поводу того, чтобы сейчас исследовать дом?" поддерживает движение вперед.

Бeverли была взрослой женщиной, однако она перенеслась назад, в свое детство, и теперь ей было, как она сказала, около восьми лет. Она грустно смотрела сквозь ворота, не смея даже нажать на звонок. Это характерная черта образов, и приходится ступать осторожно, постоянно помня, что нужно проверять, где находится клиент и в каком он возрасте. Взрослый позвонил бы в звонок или вошел в сад и постучался бы в дверь.

Я спросил. "Что хочет сделать ребенок?", - на что она ответила. "Я хочу войти, но мама может рассердиться на меня". Позже, в дискуссии, выяснилось, что ее мать была человеком, поддерживающим дисциплину в семье, и дети испытывали перед ней благоговейный страх. "То есть вам нужно разрешение даже для того, чтобы позвонить в звонок, да?" После внутренней борьбы она сказала: "Нет!", вызываясь вздернув подбородок. Ответа на звонок не последовало, так что Beverли открыла ворота и, когда прошла значительное расстояние, описала сад, который был приятно небрежным.

Всегда рекомендуется быть учтивым, когда имеешь дело с

психикой. так что я посоветовал Беверли постучаться в дверь, она так и сделала, но никто не появился. "Проверьте ручку", — посоветовал я. Она так и сделала, дверь открылась, за ней оказался затемненный зал. "Здесь водятся привидения", — сказала Беверли, оглядевшись вокруг. Я предложил на мгновение прерваться, чтобы подумать, на какую часть дома ей хочется взглянуть сначала.

53

Некоторые консультанты могли бы направить клиента на определенные уровни. Это основано на той теории, что подвал относится в большей степени к бессознательному и чувствам; нижний этаж — к сознательному или Эго, а чердак — к Супер-Эго или совести, к интеллекту и мышлению. Каждая комната имеет собственную симви-шку. предполагается, что гостиная символизирует комфорт и досуг, спальня символизирует интимность и отдых, кухня — трансформацию сырых компонентов и работу, кабинет символизирует интеллектуальную работу и восстановление сил: столовая символизирует отклик на физические потребности, подвал олицетворяет основы индивидуальности, чердак олицетворяет отложенное знание. Сокровище можно обнаружить где угодно, но часто его находят в подвале и на чердаке.

Намой вопрос "Где вы хотели бы начать исследование?" Беверли ответила. "А можно? Это не мой дом". Я ответил. "Если бы хозяин дал вам разрешение, где бы вы хотели начать?" Здесь содержится намек на то, что хозяин дал разрешение, хотя это и не утверждается. Что касается меня, я считаю, что такой экспериментальный подход действительно хорошо срабатывает. Если бы Беверли сказала. "Мне все-таки нужно разрешение", я мог бы предложить ей найти где-нибудь в доме или вне его человека, \ которого она могла бы спросить разрешения. Я бы стал говорить о том, что дом олицетворяет самого клиента, не раньше чем дом был бы исследован в первый раз, но и тогда обычно в такой форме. "Вы провели в доме некоторое время, есть ли у вас соображения о том, что он олицетворяет?" Затем было бы. "Как бы вы себя почувствовали, если бы я сказал, что он олицетворяет вас?" Лучше, чтобы клиент по возможности сам обнаружил, что есть что, а не узнал об этом от кого-то.

Беверли впервые получила реальный ключ к тому, как идентифицировать дом, посетив "библиотеку", где она нашла дневник, озаглавленный "Личный дневник Беверли..." Когда она "прочитала" некоторые страницы, то начала плакать над давно забытыми воспоминаниями о мыслях, записанных двадцать лет назад. Неважно, были ли это реальные воспоминания; важно, что они освободили много эмоций, связанных с ее детством

54

Когда Фил обследовал свой дом, спереди и сзади дом выглядел по-разному. Фасад был хорошо ухожен, довольно традиционен и приятен для Фила. Когда я пригласил его "осмотреть задний двор", он был так смущен его ветхим видом, что начал плакать. С "фасада" он, врач, был конформистом. Фил признал, что существует теневая сторона, хорошо скрытая от глаз.

Исследуя дом, он остановился у двери, потрогал ручку и обнаружил, что дверь заперта. "Тема закрытой двери" часто вводится в консультирование позже, если она не возникает спонтанно, как это произошло с Филом. Комната с закрытой дверью — это символ личной тайны, личных мыслей. Закрытая комната символизирует секретность, темные тайны, тщательно скрывающиеся от посторонних. Комната с окнами впускает свет внутрь и позволяет человеку видеть то, что снаружи. Окна, недостаточно чистые, чтобы через них было видно, говорят о бесполезности.

"Что вы хотите делать с этой дверью?" — спросил я Фила. "Что-то во мне хочет выломать ее, но это было бы неправильно. Я знаю это, так что необходимо найти ключ". Выражение "найти ключ" может относиться к реальному ключу или символическому ключу, такому, как "Сезам, откройся" или какому-то иному волшебному ключу. Но здесь имелся замок, так что можно было допустить, что Филу надо найти реальный ключ. Я сказал: "Что, как вы думаете, может находиться в этой комнате? Или кто?" Он не имел представления, хотя у некоторых клиентов бывают слабые подозрения.

Сексуальную символику запертой комнаты можно принять без доказательств, особенно учитывая, что замок — это женский образ по отношению к мужскому ключу. Фил должен был обнаружить нечто, касающееся его сексуальности? Где был ключ? Ощущение, что это имеет отношение к сексуальности, усилилось, когда Фил нашел ключ в большой китайской урне, стоящей в холле. В символизме обычно считается, что вместилища олицетворяют женское начало.

Фил сказал: "Я держу этот "золотой" ключ и восхищаюсь причудливь™ узором на нем; это не обычный ключ и не обычная дверь. Я чувствую, меня слегка пугает то, что я могу найти. Начнем!" Комната была занавешена и только тускло освещена, и "здесь пахнет плесенью. Ее не открывали очень-очень давно". "Что вы видите в ней?" — спросил я. Он отодвинул занавески и открыл окно, затем сказал: "Сундук со словом "Фил", написанным большими

55

буквами. Черт, это странно. Это означает, что он—я или что он принадлежит мне?" "Может быть, и то и другое?" — предположил я. "Если этот сундук — я, тогда я открываю себя, чтобы увидеть, что находится внутри. Но именно это я и делаю"

Фил открыл сундук и обнаружил только один предмет, ручное черкало, но не обычное зеркало, оно, как и ключ, было золотым, прекрасным и явно драгоценным. Кто может противиться желанию посмотреться в зеркало? Не Фил. Он поднял зеркало, но оно отражало не лицо Фила, а его лицо как лицо женщины. Психика подшучивала над ним? Он сел на стул, все еще глядя в зеркало, и сказал. "Оно говорит мне, что я голубой?" Конечно, одна из интерпретации могла быть такой, но опыт научил меня не хвататься за первое же толкование. "Вероятно, но что еще это могло бы означать?" — спросил я, понимая, что Фил весьма шокирован тем, что его сексуальность с такой стороны предстала перед ним. "Не знаю, Вильям. Я озадачен". Ответы редко бывают изящно упакованными, готовыми к тому, чтобы их сняли с полки и вручили следующему покупателю, ответ развивается, хотя, когда я пишу об этом сейчас, какая-то тайна, трепет совместного открытия отчасти теряются.

"Зеркало отражает вас, мужчину. Фил?" спросил я. "НЛ| в нем отражается кто-то, очень похожий на меня, может быть, мой двойник, но это женщина". — "Значит, мужчину и женщину. На какую мысль это вас наводит?" — "Двое, партнеры, Адам и Ева. противоположности". Когда он произнес последнее слово, мы оба знали, что это ответ. Когда появляется такой ответ, человек часто удивляется, почему требуется так много времени, чтобы истина пришла в голову. "Моя женская сторона, женское начало?" — спросил Фил. "Я прятал мою женскую сторону, все эти годы запираю ее в комнате, однако она приходит ко мне с золотым ключом и золотым зеркалом. Здорово!"

Однако путешествие Фила в интеграции его женского начала этим не кончилось, когда он научился извлекать пользу из того, что прятал так много лет, он стал гораздо более сильным врачом

Иногда клиент встречает в доме людей, и это не удивительно. Более подробно я займусь значимыми людьми в теме четырнадцатой. Значимые люди склонны занимать особые комнаты в доме и часто олицетворяют скорее архетипы, чем реальных людей, хотя реальные люди все же часто появляются. Когда они появляются, то, по видимому, олицетворяют нечто в непосредственной жизни

56

ни клиента, тогда как архетипические фигуры олицетворяют нечто более глубинное.

Когда Дженни постучала в дверь своего дома, ей открыла колдунья. Это повергло в удивление и Дженни, и меня. Когда колдунья пронзительно закричала. "Уходи прочь, ужасный ребенок" (реминисценция волшебной сказки), я побудил Дженни стоять на своем, говорить вежливо, но твердо и сказать колдунье, что у Дженни есть право войти. Хотя потребовалась большая смелость, Дженни

сделала это, и колдунья превратилась в мышь, которая поспешно скрылась из виду.

Другие архетипические фигуры. Мать и Отец, бабушки и дедушки, мачеха и отчим, особенно мачеха, великаны, религиозные фигуры, дьявол. Список можно продолжить. Просмотр "Словаря образов и символов в психологическом консультировании" (Стюарт, 1996) может оказаться плодотворным, так как многие его статьи сопровождаются возможными психологическими интерпретациями. Прежде чем завершить тему дома, следует сделать одно последнее замечание. При повторном посещении дома, что часто бывает полезным, особенно при значительном личностном развитии, он может сильно измениться по сравнению с первым разом.

Беверли ходила на консультирование много месяцев и к концу вернулась в дом. Во время своего первого визита она встретила колдунью, на этот раз, подойдя к дому. она сказала. "Из трубы идет дым, и ворота открыты", на ее стук вышла добрая старая дама, которая, улыбаясь, приветствовала ее и назвала по имени. Хотя Беверли не узнала даму, у них установилось хорошее взаимопонимание, и Беверли получила приглашение на "дневной чай". Когда Беверли уходила, старая дама вручила ей красную кожаную книгу, в которой Беверли узнала свои давний дневник. Старая дама пролиставила страницы, затем достала ручку и написала на чистом листе. "Прошлое закончено", а на первой странице. "Будущее начинается". Думаю, дальнейших комментариев не требуется.

Тема пятая — Лес

Оксфордский словарь английского языка определяет лес как "совокупность деревьев, растущих более или менее плотно (особенно в естественных условиях, в отличие от плантации), на значительной протяженности, обычно большая, чем роща или под-

57

лесок (но включающий их в себя), участок земли, покрытый деревьями с подлеском или без него". Лес определен как "обширная полоса земли, покрытая деревьями и подлеском, иногда смешанными с пастбищем" и "Лес также дикая, не культивируемая пустошь, дикая местность".

Для работы с образами определение, данное в словаре, может быть, и не важно, потому что, если психика во время исследования леса захочет повести клиента к пастбищу, то так оно и будет. Я включил определения, чтобы у вас в голове возникли какие-то собственные картины*.

Многие клиенты, когда на первом сеансе им предоставляется выбор, какую тему исследовать, инстинктивно откладывают лес на гораздо более позднее время. Лес олицетворяет глубины бессознательного, подобно морю или океану. Принципиальное

различие этих образов состоит в том, что море исследует подземный уровень .и первобытную сущность жизни, тогда как лес олицетворяет рост бессознательного. Море, по крайней мере на поверхности, светлое, тогда как лес обычно темный. Море — это резервуар, собирающий из многих источников и содержащий миллионы различных форм жизни; лес олицетворяет направленное вверх стремление достичь света. Корни деревьев роют ход в бессознательное; ствол пронзает сознание, а ветви находятся в стихии воздуха, где они поддерживают жизнь птиц и существ, живущих на деревьях.

От обзора общей символики перейдем к использованию темы леса. Я редко направляю клиентов в лес, так как это может вызвать острое чувство тревоги. Тема леса глубоко запрятана в нашем коллективном бессознательном благодаря мифам, легендам и волшебным сказкам, которые часто изображают пугающие архетипические фигуры. Лес, хотя и большой, имеет границы, очертания, край, и этот край нередко является подходящим местом для начала исследования.

Некоторых клиентов, достаточно смелых в исследовании других тем, когда они подходят к лесу, одолевает робость. Поэтому, вместо того чтобы поспешить в него, я бы скорее спросил: "Как бы вы описали лес? У него есть ограда или забор? Есть тропинки? Вы видите животных?" Я задавал бы такие же вопросы, как про луг или дом. Отсутствие тропинок может указывать на нежелание

*См. также статьи "forest" и "wood" в изд.: Стюарт, 1996.

58

до. поры до времени исследовать лес. Животные часто олицетворяют архетипические фигуры и могут быть страшными или дружелюбными. Предложение исследовать границу часто помогает уменьшить страх, а там, где не видно тропинки, подобное исследование часто показывает путь, ведущий в лес.

Путешествие Питера в лес иллюстрирует иную тему. Он не хотел "тратить время", разглядывая внешнюю сторону, и его поджидала готовая тропинка. Когда он углубился в лес, тот стал более густым и темным, затем внутри леса он обнаружил еще один лес и почувствовал, что не может идти дальше. "Там что-то есть, и мне не нравится это ощущение". Я предложил ему двигаться вокруг этой части леса, обращая внимание на то, что он видит. Питер представил себе дорожку, которая, как он чувствовал, вела сквозь лес на другую его сторону. "Вы могли бы пойти по этой дорожке?" — спросил я. "Мог бы, если бы у меня был свет", — ответил Питер и взял фонарь. "Теперь вы чувствуете себя более уверенно?" — поинтересовался я. Он кивнул.

Его путешествие через лес привело к странному путешествию,

закончившемуся в пещере возле моря, где он нашел старый сундук с двенадцатью пустыми зелеными бутылками в нем. Мы так и не узнали, что означали для него эти бутылки, возможно, они олицетворяли прошлую жизнь, а может быть, его нынешнюю внутреннюю жизнь, которая, как он чувствовал, была не очень продуктивной. Это путешествие воспринималось бы очень негативно, но я побудил Питера осмотреться, чтобы увидеть, нет ли чего-нибудь еще. Дверь в пещере повела его вниз, в другую пещеру, к озеру с водой красивейшего синего цвета. Питер искупался и освежился.

В Предисловии я представил вам Джейн и рассказал, как она противостояла своей боязни дерева, подружившись с ним. Страхи могут воплощаться в различные образы и принимать не только вид животных или людей. Как Питеру нужен был фонарь (свет — это образ, часто используемый при исследовании бессознательного), так и другим людям может понадобиться присутствие человека, животного или какого-либо иного талисмана. Это не глупость, так как психика готовит человека к тому, что находится впереди, особенно если страхи принимают вид жутких созданий.

Некоторые терапевты используют метод "вызова" того, что таится в лесу. Хотя я сам не часто прибегаю к этому приему, Карен была клиенткой, с которой я поступил именно таким образом. Она

59

боялась идти в лес и на мой вопрос "Чего вы больше всего боитесь?" ответила: "Я не смогу справиться с тем, что находится там. Это должно быть нечто действительно ужасное".

"Какое самое ужасное существо вы можете себе представить?" — спросил я, основываясь на принципе, что, если мы можем представить себе худшее, то все остальное покажется переносимым. "Одного из тех трехглавых драконов, каких я видела в книжке с картинками", — ответила она с содроганием.

Ее ответ является показателем уровня, на котором она функционировала. Слова "книжка с картинками" предполагали, что клиентка была достаточно юна и, возможно, снова проживала какую-то страшную волшебную сказку. Я сказал "Прежде чем мы продолжим, предлагаю вам найти какую-нибудь защиту от того, что там находится. Что это будет?" Быстро, как молния, Карен ответила: "Меч". "Значит, вы — Святой Георгий, готовый убить дракона?" — я невольно пошутил над этим, и она улыбнулась.

Меч, как мы увидим в следующем путешествии, олицетворяет мужское начало. Интересно, что Карен признала: ее мужская сторона нуждается в том, чтобы ее признали и использовали. Я попросил клиентку описать меч и снова подумал, что психике приятна шутка. "Он большой, как те двуручные мечи с красиво вырезанной рукояткой". Причина моего комментария по поводу "шутки"

заключается в том, что Карен была маленького роста, около пяти футов, тем не менее она описала большой меч, его было бы тяжело держать в руках. Чем больше я размышлял, тем больше понимал, что это больше, чем шутка. Научная работа Карен предъявляла высокие требования, нужны были энергичность и конкурентоспособность, а чувства имели низкий приоритет. Поэтому ее мужское начало, конечно, было очень сильным.

"Значит, вы чувствуете себя во всеоружии, чтобы удержать то, что может выйти из леса, когда вы дадите команду?" — спросил я. Карен кивнула. Через несколько минут она встала на некотором расстоянии от края леса и воскликнула: "Кто бы ни был ты, заставляющий меня бояться, я приказываю тебе выйти". Она захихикала. Юмор в консультировании — радость, и это был один из таких выразительных моментов. "Вы знаете, что появилось? Кролик, мягкий, пушистый белый кролик. Не может быть! Меня испугал кролик".

В один из таких моментов воодушевления я сказал: "Нет, не кролика вы боялись, а страха". Она посмотрела на меня, обдумывая

60

вая то, что я сказал, потом кивнула: "Да, это совершенно верно. Вообще нечего было бояться, просто картинка в книжке".

У Карен не было необходимости проводить в то время дальнейшее исследование именно этой темы. В то время, когда клиенту явно требуется, чтобы его защитили, часто бывает трудно достичь равновесия между трезвой защитой и преувеличенной защитой. Карен вывела страх "на свежий воздух", на луг, из бессознательного в сознательное. Ее кролик мог также олицетворять ту сторону личности Карен, которую ей не хотелось принимать. Трусливая, как кролик — таково было бы уместное 'толкование данного образа.

Тема шестая — Розовый куст

Роза, как и лотос, часто используется для олицетворения мистического Центра (сердцевина человеческого бытия), а раскрывающаяся роза нередко символизирует разворачивающуюся психику. Если это звучит поэтично, пусть так: работа с образами часто входит в область поэтического. Конечно, она использует язык поэтов или мистиков.

Образ розового куста можно использовать как упражнение при работе с образами, но это упражнение имеет большое значение. Я бы предпочел рассказать о том, что произошло с Джун, а не стал бы просто описывать упражнение. Она пришла ко мне к концу семинара и спросила, могу ли я провести с ней сеанс. Джун было примерно сорок лет, она работала медсестрой и недавно развелась после восемнадцати лет брака.

Здесь я остановлюсь и немного поговорю о методе. Мне не нужно выяснять подробности о клиентке или ее жизни. Я твердо уверен, что все необходимое обнаружится так и тогда, как и когда это будет уместно. Если в конце сеанса остаются сферы, о которых я не знаю, так тому и быть. Консультирование — не расследование и не попытка ответить на множество вопросов, которые часто задаются скорее ради консультанта, чем ради клиента.

Во время семинара Джун предложила то количество информации, которое мне было во многом известно. Что она несчастна, стало ясно, когда Джун заговорила о своем недавнем разводе и годах сексуальных злоупотреблений, которые привели ее к разрыву. Я сказал: "Джун, кажется, сейчас вы отчаянно стремитесь к исце-

61

лению; стремитесь облегчить боль и травму". Она кивнула. Н;, семинаре мы уже установили, что она может работать с образами поэтому я предложил, чтобы мы опирались на опыт семинара. Я, как обычно, ввел ее в глубокое состояние релаксации, ;

затем перешел к работе с образами. Затем я ввел тему луга и на правился вперед. Вот примерно что я говорил: "Вы решаете про гуляться по лугу и подходите к прекрасному саду. Пожалуйста опишите мне его". Джун описала типичный сад у "загородного дома", а время года было, как и в реальности — стоял июль "Пройдитесь по саду и опишите, что вы себе представляете". *Т*а большим каштаном Джун нашла скамью, она могла слышать жужжание пчел, ищущих нектар в кустах лаванды возле нее. Все е^ поведение изменилось, когда она расслабилась, погрузившись i, образы. Я почувствовал, что теперь пришло время ввести определенный образ. Мой опыт говорил, что розы создают исцеляющую ауру; их масло используется в самых дорогих духах, а эссенция применяется в ароматерапии.

Вильям: Я хотел бы, чтобы вы представили себе: в саду рядом с вами есть прекрасная роза. Можете вы вообразить это? (*Когда от. кивнула, я продолжил.*)

Вильям: Какого она цвета?

Джун: Она красивая, темно-красная, с неземным ароматом. Я могу чувствовать этот запах оттуда, где сижу.

Вильям: Я бы хотел, чтобы вы подошли поближе к розовом\ кусту и посмотрели, есть ли в нем что-нибудь, имеющее для вас особый смысл.

Через несколько секунд она вытерла глаза пальцами.

Джун: Есть сломанная ветка, и цветок на ней завял. О, мне так грустно.

Вильям: О чем, как вам кажется, это говорит вам?

Джун: Это мой брак, сломанный, увядший.

Вильям: Что-нибудь еще?

Этот вопрос основан на убеждении, что очень часто с символом бывает связано больше одного значения.

После еще одной паузы Джун начала тихо плакать.

Джун: Это я, все злоупотребления сломили меня, и я чувствую себя увядшей и бесполезной.

Вильям: Вы утратили весь свой аромат?

Джун кивает сквозь слезы.

62

Вильям: Джун, я хочу, чтобы вы внимательно посмотрели на розовый куст и создали в воображении новый бутон. Посмотрите на него в самом начале его развития, прикоснитесь к нему, ощутите, какой он твердый. Он зеленый, и все же вы знаете, что в нем заключен цвет и аромат, еще не раскрытый. По если вы посмотрите снова, то увидите, что на самом его верху есть слабый оттенок цвета. Продолжайте внимательно смотреть, когда бутон начнет медленно раскрываться, зеленый цвет начнет меняться, и красный теперь ясно виден, но бутон все-таки закрыт. Теперь, один за другим начинают разворачиваться лепестки, и там, на неповрежденной ветке, распускается безупречная красная роза. Снова ощущается восхитительный аромат. Представьте себе, что вы идете босиком по тропинке, усыпанной лепестками роз. Почувствуйте мягкость лепестков, вдохните их аромат, когда ваши ноги легко мнут лепестки. Теперь вернитесь к розовому кусту, возьмите розу в ладони, наклонитесь, и пусть роза касается вашего лица.

Джун так хорошо вошла в образы, что ее лицо выражало полное спокойствие.

Вильям: Теперь я хочу, чтобы вы представили себе: аромат не только входит в ваши ноздри, но становится частью вас самой. Представьте запах, проходящий к каждой части вашего тела; к легким, затем, через кровь, к мышцам, прямо до кончиков пальцев, к мозгу, к мышцам головы и лица, к внутренним органам. И когда запах касается разных частей тела, он омывает их таким же чудесным ароматом. Теперь я хочу, чтобы вы представили себе, что аромат идет даже глубже, прямо к вам в душу, принося исцеление туда, где оно нужно вам больше всего. Расскажите мне, что происходит.

Джун: Я могу ощущать аромат, вливающийся в каждую мою часть, он теплый и успокаивающий. Он не красный, как роза, а белый, и я просто знаю, что он излечивает все обиды и оскорбления. Он как будто сконцентрирован где-то в середине моего живота и расходится оттуда лучами.

Обсуждение случая Джун

Мы с Джун участвовали в глубоко проникающем опыте, который, я вполне уверен, остался с ней, так же как и со мной.

Возможно, вы хотели бы задать вопросы, так что я предупрежу те, которые, как я думаю, могут возникнуть.

63

Я решил использовать одну эту тему, так как знал, что время ограничено и мы с Джун, возможно, больше не встретимся. Значит, я хотел добиться максимального эффекта за имеющееся время. Я использовал розу и раньше, но никогда не делал этого подобным способом, так что это был вопрос согласования с Моей интуицией.

Джун впитала (интроецировала) аромат. Ассаджиоли (1965 » говорит об интроецировании розового куста, мой инстинкт подсказал мне, что это не было бы уместным, особенно если некая его часть олицетворяла ее разрушенный брак. Я также думаю, что интроецирование целого куста требует значительного скачка воображения и не было бы подходящим для единственного сеанса. Следует иметь в виду, что аромат *и есть* роза, а роза — это куст. Значит, поглощая аромат, Джун вбирает в себя куст. Это происходит подобно тому, как одна капля воды олицетворяет всю воду:

как одна капля моря олицетворяет океан. Джун вобрала жизненную суть розы.

Мыс Джун не обсуждали ее разбитую семейную жизнь или события, приведшие к разводу. Если бы Джун пришла ради регулярных сеансов, такие обсуждения были бы уместными и, возможно, необходимыми.

Может быть, необходимо указать, что темы даны не для того, чтобы их применяли как нечто, отрезанное от шаблона или сошедшее с ленты конвейера. Это проводники, которых надо приспособлять к ситуации и клиенту, а не применять в жестком соответствии с книгой. Терапевтическая работа с образами имеет свою структуру, но она обладает также спонтанностью. Мы не можем связать психику смиренной рубашкой заранее заготовленных представлений.

Резюме

В этом путешествии мы посетили шесть интересных и заставляющих задуматься тем, оно также ввело много связующих идей. Надеюсь, случилось так, что вы тоже исследовали эти шесть тем для себя, что вы не остались равнодушными к прочитанному. Надеюсь, это было нечто большее, чем интеллектуальное упражнение. Терапевтическая работа с образами, на мой взгляд, занимается личностью в целом. Возможно, это не более чем баналь

64

ная фраза, но это правда, и я надеюсь, что все, прочитанное вами до сих пор, находило отклик где-то внутри вас.

Во всех шести темах существует возможность дать только ограниченную информацию, потому что каждая тема сама по себе может заполнить свою книгу. Я просто попытался оживить "теорию",

рассказывая о клиентах, о некоторых образах, которые у них были, о том, как они исследовали различные темы.

В первой теме — Луг — мы видели, что, хотя это и вводная тема, для клиента она может быть наполнена эмоциональным значением. В качестве введения тема Луга является прекрасной подготовкой для других тем этого уровня, а также двух следующих.

Во второй теме — Река — мы исследовали принципы прохождения вдоль реки к ее истоку или к месту впадения в море и различные психологические значения этих двух разных маршрутов. Путь к истоку обычно ведет на вершину холма, и довольно часто путешествие включает в себя значительную работу по подъему на холм. Путь к началу может оказаться эмоционально и зноряющей работой, и это необходимо принимать в расчет. Действительно, прежде чем цель будет достигнута, может потребоваться несколько сеансов.

Путь к морю хотя и считается спуском с холма, может быть в равной степени утомительным и более волнующим, чем путь к началу. Одно является взглядом назад, и не каждый хочет это делать, тогда как другое — взгляд в будущее. Еще одна особенность пути к месту впадения реки заключается в том, что клиент инстинктивно направляется к пока не высказанной мысли о слиянии с великими водами океана и к сокровищам, которые часто ждут, чтобы их нашли.

В третьей теме — Гора — мы определили тему внутри более широкой темы ландшафта. Мы видели, что от темы горы не следует отрывать связанную с ней тему долины. Долины и гора — это образное представление о подъемах и спусках в жизни. Нам нужно и то, и другое, потому что как бы мы оценили гору, если бы не было долин, и наоборот. Долины — это места плодородия, но их часто связывают со смертью и с тем, что затемнено, тогда как о горах думают как о предельной проблеме. Проход через долину обычно предваряет восхождение на гору, с которой мы можем увидеть дорогу вперед.

В четвертой теме — Дом — мы видели, что это символ личности. Как и три предыдущие темы, это показатель того, что происходит во внутреннем мире клиента. Дом был помещен в более

65

широкий контекст того, что находится вокруг него, и хотя мы только коснулись сада как подтемы, это короткое исследование дает достоверное указание на то, как можно расширить данную и другие темы. Дом можно поместить в широкое открытое пространство, в ландшафтном парке, где бегают стада оленей и изобилует другая дикая жизнь. Некоторые клиенты обнаруживают в пределах дома лес, и в этом содержится еще одно интересное расширение, не исследованное здесь.

Дом заключает в себе много разных комнат, каждую со своим собственным назначением и символикой. Как и в любой из шести тем, нам может понадобиться исследовать дом несколько раз. В самом деле, можно было бы без всякого риска сказать, что, сколько бы раз его ни исследовали, там всегда можно будет обнаружить нечто новое. Это аналогично консультированию вообще —

где и когда человек останавливается'

Одним из свойств темы дома является не исследованное глубоко присутствие других людей. Оно будет освещено в темах третьего уровня.

В пятой теме — Лес — мы убедились, что к ней можно подойти двумя способами: исследуя край леса и внутреннюю его часть. Вообще, рекомендуется предложить клиенту хорошенько осмотреть край леса, прежде чем он отважится войти в него. Как и любая тема, исследование леса можно осуществить на поверхностном или на более глубоком уровне. Каким он будет, зависит от доверия клиента и компетентности консультанта, от его способности прийти клиенту на помощь, если придется противостоять пугающим существам, появившимся из леса.

Шестая тема — Розовый куст — представляет собой демонстрацию того, как можно использовать один символ на единственном сеансе. Если розовый куст берется как олицетворение личности, легче увидеть, как можно использовать тему и как она использовалась с Джун. Розовый куст в полном цвету говорит одно, роза зимой — другое, а куст, на котором все цветы завяли и поникли, — что-то еще. Во всех темах и символах сильное волнение обнаруживает нечто еще, некоторое новое значение, которое ускользало от вас до сих пор.

Идея интроецирования аромата розы может звучать странно, но она предлагается от чистого сердца — как способ придания смысла символу. Это был один из способов заниматься проблемой; иная проблема в иных обстоятельствах могла породить иной способ

ра

66

боты. Например, клиент мог бы сорвать розу. Затем можно спросить, что он хотел бы сделать с ней: будет ли она поставлена в вазу на столе или украсит одежду любимого человека?

Наконец, стоит повторить, что темы и символы не отлиты из металла и не оттиснуты на клиенте. Это отпечаток на песке или надпись на воде, они редко повторяются в точности так же, как прежде.

**Четвертое путешествие ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕМ
ВТОРОГО УРОВНЯ**

Тема седьмая — Книга

Я вовсе не хочу предполагать, что существует заранее подготовленная последовательность тем или что необходимо использовать эти темы в самой полной мере. Темы первого уровня показывают путь, темы второго уровня поведут вас немного дальше — вглубь по дороге. Это не означает, что темы первого уровня менее важны или менее эффективны. Именно метод работы с ними и то, как их развивают, приведет клиента к исцелению.

Тема книги символизирует внутреннее и внешнее, потенциал и реальность. Книга может быть открытой или закрытой. Мы говорим о человеке, который ничего не выдает вовне, как о "закрытой книге", или о способности читать кого-то, как книгу. Обложка книги контактирует с внешним миром, сохраняя содержание в тайне от любопытствующих глаз. Когда книга открыта, ее тайны доступны.

Закрытая книга говорит о нежелании; открытая книга — о желании. Когда книгу открывают, это символизирует начало чего либо, когда закрывают — окончание. Тип книги меняет значение записная книжка может говорить о воспоминаниях, гроссбух — о стремлении к равновесию. Название книги влияет на символику. "*Истории о Франкенштейне*" будут восприниматься иначе, чем "*Истории о любви и рыцарский роман*". Библия вызовет иные чувства, чем "*Сатанинские стихи*".

Книга может служить аналогом личности, каждая из множества глав олицетворяет этап в жизни человека. Некоторые главы закрыты, другие остаются открытыми. Незавершенные главы олицетворяют неоконченные дела. От консультирования потребуются помощь клиенту снова открыть главы, чтобы правильно их закончить. главы, которые остаются открытыми, создают в нашей эмоциональной жизни "дыры", втягивающие в себя энергию, и тормозят наше движение к другим этапам.

68

Мы видели один пример "книги" в дневнике Беверли. Когда Рой работал с темой дома, он представил себе, что одна из стен в гостиной заставлена книгами. Ниже предлагается его исследование темы книги.

Вильям. Рой, хорошенько ознакомьтесь с полками. Где-нибудь вы найдете книгу, которая известна вам как история вашей жизни. Когда найдете, снимите ее с полки. *{Ройу потребовалось значительное время, чтобы найти книгу, потому что она была спрятана за другими книгами. Он сдул с нее пыль.}* На ней есть название?

Рой. Есть, но такое тусклое, что я не могу его прочесть.

Вильям. Какие у вас возникают чувства по поводу того, что она вся в пыли и невозможно прочитать название'.

Рой. Мне немного грустно, как будто моя жизнь не много

стоит.

Вильям: Теперь откройте и прочитайте титульный лист.

Рой опускает голову на руки и плачет, потом произносит:

Рой: Название гласит. "Рой... рассказ о незначительном человеке".

Вильям. Это справедливое описание?

Рой: Полагаю, да. Не к моей чести.

Вильям. Что бы вам хотелось прочитать в названии?

Рой (Несколько мгновений подумав): "Рой... человек, который победил".

Вильям. В ваших силах переписать эту книгу, поэтому давайте посмотрим на то, что находится внутри нее, какие картинки вы себе представляете?

Рой (Начиная открывать книгу): Первая глава гласит. "Как это все началось". И все страницы склеились. Что это значит?

Вильям. Возможно, это говорит вам, что глава закрыта. Как насчет следующей главы?

Рой: Она озаглавлена "Отношения". Но здесь только одна страница и много пустых.

Вильям. Что вы чувствуете, глядя на главу со всеми этими пустыми страницами?

Рой: Опять чертовски грустно. Вы знаете и я знаю, что отношения и я...

Вильям: Иными словами, это сфера, на которую мы не могли бы посмотреть. Есть какие-то другие главы, открытые?

Рой: Вот одна, озаглавленная "Сексуальность". Это длинная глава. *(Он читает несколько страниц, и его лицо белеет)*. Я не хочу читать эту чепуху; это отвратительно.

69

Вильям: Значит, то, что там есть, действительно затрагивает вас, не так ли? И это неправда? *(Рой смотрит на меня Раньше мы не исследовали его сексуальность)*

Рой. В достаточной степени правда, но мне ведь это не должно нравиться, так?

Вильям. Полагаю, так. И вы не обязаны говорить об этом. Выбор за вами. Но если это есть в книге и глава все же открыта, то, если вы не прочтете ее сейчас, вам когда-нибудь придется это сделать.

Рой. Я бы постыдился рассказать вам, что здесь.

Вильям. Люди, которым неловко, часто ощущают, что о них будут судить по тому, что они хотят об этом говорить. Может быть, вы испытываете нечто подобное?

Рой: Думаю, да. Я полагаю, мне когда-нибудь придется.

Вильям. Еще какое-нибудь незаконченное дело, открытые

главы[^]

Рои. А, вот эта. Отец. Он был ублюдок, я его ненавижу. Хотя забавно, здесь его фотография незадолго до смерти, и он обнимает меня за плечи. Как это сюда попало? Конечно, в действительности этого не было; такого никогда не случилось.

Вильям. В вашем голосе. **Рой**, звучит сильное желание, как будто вам хочется, чтобы такое могло произойти.

Рои: Вздор! Он этого не хотел, и я тоже. *(Он смотрит на меня, по-видимому, больше не используя свое воображение, и у меня возникает мысленный образ того, как он с треском захлопывает книгу)* Я не знаю, что вы пытаетесь сделать со мной, когда вот так любопытствуете. И ничего больше не хочу делать с этой образной чепухой. Я думаю, что на сегодня получил достаточно.

Вильям. Рой, не такая уж хорошая идея — подводить сеанс к завершению именно так, и я чувствую себя довольно плохо из-за того, что вам кажется, будто я подтолкнул вас слишком далеко.

Рои: Это не вы, Вильям, это я. Я просто не могу войти в эту книгу, сейчас это слишком болезненно. Может быть, в будущем я вернусь к ней. Я бы предпочел на сегодня закончить.

Обсуждение случая Роя

Это один из тех случаев, когда я, просматривая его ретроспективно, думал, что, может быть, следовало бы работать по-другому. Моя самопроверка сеанса привела меня к следующему вопро-

70

су. почему я решил направлять воображение, а не позволил образам развиваться? Я думал, что Рой может обойтись с "личной книгой" скорее так, как это сделала Беверли. Правильно ли это будет? Может быть, этого было слишком много сразу. Был ли Рой прав, сказав, что я любопытствую? Конечно, именно это он и чувствовал. Может быть, это объясняло то обстоятельство, что книга спрятана и покрыта пылью, а я "заставил" выставить ее напоказ?

Мне бы хотелось сказать, что Рои вернулся и работал, заканчивая каждую главу; но этого не случилось. Он отменил дальнейшее консультирование. А я? Я остался с чувством, что растоптал историю чьей-то жизни горными ботинками двенадцатого размера. хотя и получил ценный урок.

Важный вариант книги — видео или аудиозапись. Нам так часто кажется, что на наше поведение влияют старые записи, которые включаются в мозг. Один из способов, каким мы можем помочь клиентам осознать содержание этих записей состоит в следующем. Когда клиенты используют образы, следует попросить их представить себе, что они сидят и слушают радио или смотрят телевизор. Внезапно передача прерывается, они слышат или видят нечто из

собственной жизни. "Что вы слышите (видите)?" Можно открыть многое, особенно если задать вопрос: "Кто это говорит, что они делают?"

Когда я побудил Дженни сделать это, она смогла услышать, как ее мать кричит на нее: "Ты бесполезна, Дженни, бесполезна, ты никогда ничего не сделаешь сама. Если бы ты была такой, как твоя сестра, она смышленная... У нее есть мужчина, ни один мужчина никогда не захочет тебя". Дженни старалась сдержать слезы гнева, когда пересказывала мне это. Мы сделали так, побудили ее проиграть запись снова, а затем нажали на кнопку "стоп". "Это кажется таким легким, Вильям, почему я не подумала об этом раньше". Ее лицо осветилось, когда она сказала: "Это дает мне силу управлять ситуацией, не так ли?"

То же самое мы проделали с видеозаписью. Дженни была в гибельных отношениях с человеком, который плохо обращался с нею, бил, всеми способами унижал, и тем не менее она не могла вырваться от него на свободу. Я побудил ее представить себе, что она выбирает одну из записей для своего видеоплеера (кассета была помечена ее именем). "Что вы видите, когда проигрываете ее?" Как и в предыдущем случае, это была полностью деморализующая сцена, в которой мужчина принижал ее, называл бесполезной, бе-

71

зобразной, а в сексуальном плане — холодной рыбой. Этот сеанс произошел в конце периода в восемнадцать месяцев, когда Дженни пыталась оставить этого мужчину и возвращалась, совершила попытку самоубийства и попала в больницу. К тому моменту она проделала некоторый путь по направлению к разрыву с ним, но все еще сохранялись кусочки, которые "вонзились в нее" (ее слова). "Я полагаю, Дженни, эту запись нужно уничтожить, она не заслуживает того, чтобы занимать место в доме. Как бы вы хотели ее уничтожить?" Она думала несколько минут, затем сказала: "Я вырву ее из кассеты и сожгу пленку". Я наблюдал, как она, в своем воображении, сделала это. Когда Дженни закончила, то вытерла руку об руку жестом отстранения или очищения от нежелательного вещества: "Так лучше. Теперь я чувствую себя чистой".

Прошло еще несколько месяцев, прежде чем Дженни наконец вырвалась от мужчины, единственной целью которого служило подтверждение предсказания ее матери. Около двух лет спустя мне пришло письмо от Дженни. Она получила работу в Саудовской Аравии, и все у нее шло хорошо.

Тема восьмая — Пещера

Пещеры считались символом лона Матери-Земли, и древние именно поэтому поклонялись им. В самом деле, это были места, где до того, как были построены храмы, совершались все религиозные

обряды. Пещеры до сих пор используются в религиозных целях. Пещеры присутствуют во многих легендах, где они защищают людей, которых преследуют враги.

В общем смысле значение пещеры связано с содержанием в себе закрытого или спрятанного. На средневековом языке пещера олицетворяет сердце, некий духовный центр. Она также олицетворяет безопасность бессознательного. В картинах мифов пещера — это место встречи божеств, предков и архетипов, и как таковая она является образом Аида, а также бессознательного. Пещера используется и в литературе. В V части "Фурий" Эсхила Афина ведет процессию вниз, в Пещеру Фурий, под Арзопаг. В "Храбром портняжке" братьев Гримм великан говорит храброму портняжке:

"Если ты такой храбрый малый, отправляйся со мной в нашу пещеру и проведи ночь с нами". Храбрец соглашается и следует за ним. Когда они вошли в пещеру, там у огня сидели другие великаны, каждый из них держал в руке жареного барана и ел его.

72

Пещера связана с внутренним строением земли, и о ней говорят, что она олицетворяет женские гениталии, в ней есть вход и собственно пещера, матка. Пещера — место, где живет некий мудрец, например, Мерлин из легенд о короле Артуре. Часто достичь пещеры можно только после трудного восхождения, символизирующего, что путь к мудрости не легко одолеть.

В исламе пещеру изображают как место тайны возрождения;

уединенную полость, в которую кого-то заключают, чтобы выносить и обновить. Следовательно, пещера становится символом трансформации. Когда мы входим в пещеру внутри нас, погружаемся в бессознательное, мы оказываемся участниками трансформации. Осмелившись войти в пещеру, мы начинаем устанавливать контакт с содержанием бессознательного.

В пещерах обычно бывает темно, однако эта темнота часто скрывает великую красоту, например, сталагмиты и сталактиты. Красоту, которая ждет, чтобы ее обнаружили Пещеры часто содержат подземные озера и реки, их символическое значение заключается в том, что существуют дальнейшие глубины, которые обнаруживаются в процессе спуска. В мифологии, в легендах пещеры — это место, где обнаруживаются сокровища (еще один намек на сокровище бессознательного). Иногда вход в пещеру находится под водой, что символизирует вхождение в одну стихию, чтобы получить доступ к другой и к самой пещере. Тема пещеры подобна теме леса: пещеру можно рассмотреть с некоторого расстояния, а потом войти и исследовать ее. Так же как и с нырянием в морс, когда работаешь с символом пещеры, мудро принимать дополнительные меры предосторожности. Различные символические интерпретации

осторожности, конечно, не единственные. Пещера также ассоциируется с вместилищем, нашей следующей темой.

Как и с символом края леса, клиента можно проинструктировать "вызвать" того или то, что находится в пещере. Нередко появляются персонажи легенд или мифов. Это архетипические фигуры. Они часто олицетворяют искаженные чувства или подавленные конфликты. Образы обычно несут высокую эмоциональную нагрузку, и содержание их в пещере оттягивает большое количество эмоциональной энергии. Так что вызов — это способ вывести их на свет сознания.

Прежде чем побуждать клиента исследовать пещеру внутри, следует провести соответствующую подготовку; самая очевидная помощь — это свет в какой-либо форме. Свет также олицетворяет дух, хотя часто кажется, что свет духа приходит ниоткуда и тем не

73

менее отовсюду. В этом случае, поскольку клиент *решает* взять свет, более уместно думать, что это сознание Эго. Подготовка не должна быть долгой, иначе можно потерять энергию импульса. Я думаю, лучше позволить вещам случаться, а затем следует находить способы преодолевать возникающие барьеры и опасности.

Один из способов представить тему — предположить, что в пещере находится дракон, охраняющий нечто, а затем предоставить клиенту возможность вообразить, что такое это "нечто" или "некто". Это не мой подход. Следующий фрагмент показывает, как я использовал данную тему с Филом. Совершая путешествие на гору, Фил отметил, что в отдалении видна пещера. "Я хочу когда-нибудь исследовать ее, но я также хочу добраться и до вершины". Фил поднялся к пещере — нелегкое восхождение, так как вход в пещеру открывался с узкого выступа, расположенного высоко на горе. (Это еще одна шутка психики. Она как бы говорит:

"Если ты хочешь то, что там, тебе придется для этого поработать!")

Вильям: У вас есть две возможности: вызвать то, что может там быть, или сразу войти.

Фил: Вы меня знаете. Я хочу сразу войти. *Вильям:* Хотите что-нибудь взять с собой? *Фил:* А, да, какой-нибудь свет. Я надену шахтерскую каску. *Вильям:* Когда окажетесь внутри, остановитесь, смотрите и слушайте. (*Я Считаю, что подобное предупреждение может быть необходимым, возможно, потому что чувствовал: Фил может быть немного импульсивным.*)

Фил: Я внутри, я медленно поворачиваю головой, и сильный свет пронизывает пещеру. Она огромная, но пустая. Это сюрприз.

Вильям: Вы кажетесь разочарованным, как будто ожидали чего-то волнующего. Какова общая атмосфера?

Фил: Забавно. Я был здесь раньше, очень-очень давно, за пределами моей памяти.

Вильям: Фил, о чем вы думаете прежде всего? *Фил:* Это покажется безумным. О материнском лоне! *Вильям:* Не настолько безумным, как может показаться. Вот что я вам предложу, *Фил:* сядьте на пол и погрузитесь в ощущения. [*Я осознал, что во мне нарастает волнение, так как интуиция подсказывала мне, что сейчас я стану свидетелем нового рождения*).

Фил: Я сижу на полу в позе лотоса, глядя на вход в пещеру. Внезапно меня погнало вперед и вниз по туннелю на чем-то вроде

74

тобоггана, но по воде, а стены в туннеле розовые и красные. Меня толкает из стороны в сторону, а в конце я вижу какие-то руки. Теперь меня сжимает со всех сторон, я хочу кричать, но не могу. Мне слышно, как вокруг меня шумит вода, подобно какому-то огромному водопаду. Теперь я на свежем воздухе, у подножия горы, и я жадно дышу. Я слышу крики женщины, это моя мать, она держит меня на руках и укачивает.

Таким проникновенным был этот опыт, что я был уже в слезах. Когда Фил закончил и когда он понял значительность этого опыта, мы заплакали вместе. Это огромная редкость — стать свидетелем чьего-либо нового рождения, огромная привилегия, и случай Фила был только одним из двух, в которых мне доводилось участвовать.

Обсуждение случая Фила

Ни я, ни Фил не имели ни малейшего представления о том, каким будет результат этого путешествия. Однако в прошлом имелись некоторые указания. Фил был австралийцем, у него сложились очень натянутые отношения с матерью. Отчасти потому, что она была, с одной стороны, доминантной и властной. С другой стороны, она отталкивала его, поскольку сын не соответствовал ее образу того, каким должен быть австралийский "мужчина". Он никогда не хотел быть никем, кроме врача, и это отчуждало его от обоих его родителей. Его "новое рождение" символизировало эмоциональное разъединение, потому что, даже отделенный от них физически двенадцатью тысячами миль, он все равно чувствовал себя связанным с матерью.

Хотя пещеры и впадины часто предстают как зловещие места, где живут великаны, злые духи и дьявол, это также места, где обнаруживаются самые великолепные сокровища.

История о пещере

Это отрывок из рассказа Вашингтона Ирвинга "Альгамбра, очарованный солдат".

"Пещера Святого Киприана на Саламанке, где в прежние времена темные и отвратительные существа тайно

обучались у самого дьявола, была замаскирована под церковь. Пещера замурована давно, и само ее местоположение забыто. Как-то бродячий менестрель остановился у креста Святого Киприана, где нашел кольцо с символом Соломоновой печати на нем. Он принял его за знак, полученный от святого, что он будет обеспечен.

Менестрель встретил солдата, заколдованного триста лет назад. Солдат рассказал ему, что раз в сто лет, в праздник Святого Джона, колдовство теряет свою силу. Тогда солдату позволяется ходить и стоять на мосту Дарро, где встретил его менестрель, ожидая того, кто может обладать силой разрушить магическое заклятье. Дважды перед этим он тщетно заступал в караул на мосту. Солдат ходил по мосту, как в облаке, скрытый от человеческого взгляда. Менестрель был первым, кто поговорил с солдатом за триста лет. Он посмотрел на палец менестреля и увидел кольцо с печатью Соломона мудрого. Об этом кольце говорили, что оно непроницаемо для любого колдовства. Солдат сказал менестрелю, что если тот не сможет избавить его от заклятья, он останется заколдованным еще на сто лет.

То, что солдат охранял три столетия, было сокровищем мавританского священника, спрятанным в потайном склепе, Дльгамбре. Историю об этом менестрель не раз слышал. По извилистым ходам менестрель и солдат пришли и склеп. Менестрель чувствовал, что талисманом Соломоновой печати поддерживает его.

Солдат показал на большой железный сундук, защищенным замками, на которых были начертаны арабские письма. Он рассказал менестрелю, что сундук содержит несметные сокровища — золото, украшения и драгоценные камни. Если менестрель сумеет разрушить магическое заклятье, которым заколдован солдат, половина сокровища будет его.

Менестрелю было дано указание искачь помощи священника и христианской девушки. Священник должен изгнать силы тьмы: девица — прикоснуться к сундуку печатью Соломона. Сделать это надо было ночью и прежде чем истекут три дня, так как лишь столько времени было отпущено солдату, иначе ему придется стоять на

страже еще сто лет. Одно из условий заключалось в том, что священник должен быть добродетельным.

В последний час третьей ночи менестрель, священник и девушка ошупью добрались до склепа при свете фонаря. Священник нес корзину с провизией, чтобы удовлетворить свои ненасытный аппетит после того, как работа по изгнанию нечистой силы будет закончена.

Они нашли солдата сидящим на заколдованном сундуке в ожидании их прихода. Изгнание нечистой силы было выполнено,

девушка коснулась замка сундука печатью Соломона. Крышка отлетела, чтобы открыть удивительные сокровища — золото, украшения и драгоценные камни. Пока менестрель и солдат были очень заняты, раздумывая, как вынести сокровища наружу, священник жадно поглощал еду и пил. В виде благодарности он поцеловал девушку, которая подошла к нему. Хотя он поцеловал ее потихоньку, в углу, говорящие стены возвестили всему миру о том, что произошло. Никогда у поцелуя не было таких ужасных последствий. При звуке поцелуя солдат издал громкий крик отчаяния, сундук, который был наполовину поднят, упал на свое место и снова закрылся. Священник, менестрель и девушка оказались снаружи; волшебная стена с оглушительным грохотом закрылась за ними.

В спешке девушка уронила в склеп Соломонову печать, так что солдат был обречен охранять склеп вечно, а сокровища остались там, где было. "Отче! отче! — сказал менестрель, печально качая головой, боюсь, в этом поцелуе было меньше святого, чем греховного!"

Считается, что карманы менестреля были достаточно набиты сокровищами, чтобы возвыситься в мире. Он преуспел в своих делах, взял девушку в жены. Девушка оказалась юб образцовой женой и родила своему мужу множество детей.

Обсуждение

Я привел эту легенду из-за обилия в ней образов и символов, а также потому, что она не заканчивается на абсолютно положительной ноте главным образом из-за чьего-то прегрешения. Легенду

77

стоит прочесть целиком, потому что ее можно эффективно использовать как тему в работе с образами. Одна из подтем заключается в обещании получить находящееся в пещере сокровище, которое можно добыть только при пересечении священного и женского начал. Только женщина может отпереть сокровище, лежащее в сундуке. Это символы сердца, эмоций, запертых до тех пор, пока их не откроет "девушка".

Заклятье, наложенное на солдата, можно было бы разрушить только через абсолютное послушание и правдивость, и только когда менестрель был готов встретиться с опасностью, он получил возможность добраться до сокровища. Поцелуй священника мог быть невинным, но история, по-видимому, говорит, что психика читает мотивы сердца. Священник должен быть честным и целомудренным, и тот факт, что он удовлетворяет свои аппетиты до начала работы, вышвыгивает на первый план то, что психика не любит, когда с ней ведут себя легкомысленно. Похоже, что священника обвиняют в двух пороках — обжорстве и похоти. И то, и другое — плотские грехи.

Соломон, царь древнего Израиля, был вторым сыном Давида, царя Иудеи и Израиля. В поздней еврейской и мусульманской

литературе Соломон появляется не только как мудрейший из мудрецов, но и как человек, наделенный властью управлять духами невидимого мира. Печать Соломона символизирует две стихии — огонь и воду. Сверх того. Печать олицетворяет мудрость Соломона и власть над силами тьмы.

Менестрель использовал печать как талисман, и именно она открыла сундук и обнаружила сокровище. В высшей степени сомнительно, обладает ли талисман неотъемлемой силой; сила его заключается в том, что вкладывает в него человек. Вот почему талисманы полезны для того, чтобы их носили клиенты, и вот почему всегда следует по крайней мере предложить, чтобы клиент поискал что-нибудь, что поможет ему в путешествии.

Тема девятая — Кубок

Существует много символов, которые относятся к теме вместилища. В символизме вместилище в целом понимается как олицетворение женственности, женского начала. Первичное вместилище — это, конечно, материнское лоно, из которого мы все

78

родились. Если принять, что вышеизложенное допущение верно и вместилище олицетворяет женское начало, то мы можем расширить это понятие и сказать, что оно олицетворяет функцию чувства. мужскую или женскую. Так как функция вместилища — хранение, мы могли бы сказать, что вместилище хранит в себе содержание жизни. Некоторые вместилища хранят в себе составные части и трансформируют их в нечто иное; кастрюли в кухне, пестик и ступка в аптеке. Являясь сексуальными символами, пестик и ступка также символичны, если имеет место трансформация и единство противоположностей.

Если рассматривать вместилище на более широкой основе, тело — самое изумительное вместилище, которое удерживает вещества вместе и трансформирует различные элементы в целях поддержания жизни. Материнское лоно олицетворяет позитивный аспект вместилища: котел колдуньи — негативный аспект. Содержание чего-либо во вместилище олицетворяет содержание текучих сил природы. Если на вместилище положена крышка, это дает гарантию того, что находящееся внутри надежно хранится, но также там может находиться ловушка. Представьте себе изящную, прекрасно раскрашенную бабочку, присевшую на край вазы. Она начинает исследовать внутренности вазы, движимая притягательным ароматом, оставленным высохшими лепестками роз. На этом этапе бабочка — исследователь. Теперь предостерегите себя, что некто подходит и закрывает вазу крышкой; теперь бабочка — пленник, пойманный запахом. Снятие крышки символизирует выход, свободу, освобождение. Закрытый кубок может также олицетворять

бессознательное и неспособность исследовать его.

В библейской истории о Ноевом ковчеге "вместилище" спасло человечество. Похожая история есть в греческой мифологии о Девкалионе. Сын титана Прометея, Девкалион, был царем Фтии в Фессалии, когда бог Зевс из-за грешного поведения человеческого рода уничтожил людей наводнением. Девять дней и ночей Зевс посылал потоки дождя. Только Девкалион и его жена Пирра пережили потоп. Они спаслись, потому что были единственными, кто вел добродетельную жизнь и оставаясь верным закону богов. Предупрежденный своим отцом, Прометеем, Девкалион построил судно, которое невредимыми доставило его и Пирру на вершину горы Парнас. Дельфийский оракул велел им бросить кости их матери через плечо. Понимая, что эти кости означают камни земли, они повиновались, и из камней вывелся новый человеческий род.

79

Вышеизложенное — это позитивная сторона символа вместилища; негативной будет Пандора, которая в греческих мифах за свое неповиновение была ответственна за все болезни, мучившие род человеческий.

Это общее введение прокладывает путь для исследования одного символа, кубка. В легендах о Короле Артуре кубок изображается как Святой Грааль и используется в таинстве святого причастия. В средние века стало обычным делать кубки из серебра или золота. Их часто украшали орнаментом из драгоценных камней, искусной резьбой и чеканкой. Также кубки могли быть сделаны из хрусталя, если они были связаны с гидромантией (гаданием посредством знаков, извлекаемых из воды. ее приливов и отливов или поддельного появления ее духов).

Кубок с крышкой олицетворяет человеческое сердце, и тогда подобен ящику или сундуку как вместилищу. Из-за своих духовных ассоциаций кубок также связан с мистическим Центром (и данном случае — аллегорическим центром Земли). На символик кубка влияет его содержимое или его назначение. Кубок, используемый для причастия, хотя и олицетворяет духовную общность. Святую Евхаристию, также означает Тайную вечерю и причастие святых. Хотя кое-что из этих символов таинственно, но все же оно имеет некоторый "земной" смысл, тогда как Святой Грааль настолько скрыт покровом тайны, что наделен совершенно иным значением.

Во французском любовном романе о Парен фале копье олицетворяет то, что пронзает бок Христа, а Грааль или чаша — то, во что Иосиф Аримафейский собрал божественную кровь. Чудесная ваза дарует все блага небес и земли; она исцеляет раны и, к удовольствию владельца, наполняется самой изысканной пищей. Чтобы добраться до нее, человек должен быть в состоянии благодати.

Только священник может поведать о ее чудесах. Кельтская мифология рассказывает о таинственной вазе (также называемой котлом), которая вдохновляет поэтический гений, дает мудрость, открывает будущее и раскрывает тайны мира.

Кубок и образы

"Обнаружение кубка" может быть знаменательным этапом в нашем личном поиске. Некоторые терапевты полагают, что для клиента существенно обнаружить кубок, а для клиентки — свой меч

80

(пику или копье, что будет обсуждаться дальше). Этот факт, вероятно, основывается на влиятельном исследовании Юнга Анимы и Анимуса. Хотя, без сомнения, бывает уместно отделять мужское от женского, я предпочитаю работать и с тем, и другим и предоставлять выбор клиенту. Теперь будет представлена следующая тема, а затем мы посмотрим на кубок и меч вместе.

Тема десятая — Меч

Я надеюсь, что, прорабатывая эти темы, вы находите образы, порожденные, вызванные тем, что читаете. Обратите внимание на эти образы. запишите их и попытайтесь проработать, чтобы повысить свое осознание и понимание.

Хотя тема настоящего раздела меч, я также введу связанный с ним символ копья. Меч, состоящий из лезвия и предохранительного приспособления, символизирует соединение, особенно если он принимает форму креста. Меч служил объектом почитания;

римляне считали, что он обладает силой оберегать от злых духов, потому что сделан из железа, металла Марса, бога войны.

Меч обладает властью ранить, он символизирует свободу и силу. Он контрастирует с прялкой, которая является женским символом непрерывности жизни. Таким образом, меч и прялка олицетворяют соответственно смерть и плодородие. В церемониях меч используется как символ чести или власти.

Меч — это инструмент или символ карающей — справедливости — а, следовательно, власти правителя или судьи наказывать преступников; более широко — символ власти правительства, исполнительной власти, авторитета, юстиции, а также аппарата исполнительного правителя или судьи.

В скандинавской мифологии Фрей (или Фрейр) — бог плодородия, мира и процвета-

ния. Он был братом Фрейи, одним из Ванов, богов, которые отвечают за благоденствие. Среди его магического имущества находился меч, отданный им Скирниру, который за это добился для него Герд, самой прекрасной женщины в мире, жены Фрейя.

В греческой мифологии Танатос — бог смерти. Он жил со своим братом Гипносом (Гипнос — Сон) в подземном мире. Его изображают с крыльями и бородой, с мечом в руке. О нем говорили, что это единственный бог, который избегал жертвенных предложений.

В библейском символизме меч синонимичен духовной войне. "Язык — острый меч" — это пагубный разговор, ложное обвинение, клевета и неверное толкование (Псалом 57:4). "Многие пали от лезвия меча, но не так много, как от языка" (Екклезиаст 28:18). "Слово Бога", которое дано с благоволением или осуждением, связывается с обоюдоострым мечом.

Когда меч связан с огнем и пламенем, он символизирует очищение, в то время как хлыст и плеть связаны с наказанием. Золотой меч — это символ высшей духовности. Меч западного типа, вследствие своей формы, — это мужское, тогда как восточный, искривленный меч — лунное и женское.

Меч рыцаря олицетворяет сознательный интеллект, который добился господства над животными страстями. Выковывание меча — это символ человеческого духа, работающего над трансформацией исходного материала в нечто стоящее. В истории о короле Артуре и Экскальбуре Артур вытаскивает меч из-под камня, и его признают как долгожданного короля. Это сексуальный символ освобождения фаллоса от женского начала. На духовном уровне он олицетворяет освобождение духа от ограничений низкой природы.

Копье символизирует войну и фаллос. В то время как меч символизирует дух, копье, напротив, символизирует Землю. Копье и кубок (Грааль) часто составляют пару, олицетворяя мужское и женское начала.

В XI веке стал распространенным боевой прием — атаковать с копьем наперевес, то есть держа его подмышкой справа. Левая, защищенная щитом сторона рыцаря всегда была обращена к врагу. Прежняя овальная форма щита была поэтому модифицирована в удлиненную форму с заостренной нижней стороной, чтобы защищать конника от глаз до колена.

Именно клиент должен решить, что искать, либо кубок, либо меч, либо и то, и другое, потому что и то, и другое необходимо нам, независимо от пола.

Случай Гленна

К концу проведенного со мной времени Гленн, в процессе своего путешествия, нашел и кубок, и меч. Внешне Гленн не имел затруднений с женской стороной самого себя; это был заинтересованный студент-медик, который давал все основания думать, что интерес продолжится, даже когда он будет работать врачом. Впрочем, была внутренняя борьба по поводу того, как уравновесить противоположности, потому что он во многом видел их скорее как противостоящие, а не дополняющие друг друга стороны самого себя.

Он очень хорошо развил свою "мужскую" сторону. Здесь он был логичным мыслителем, однако временами Гленн чувствовал, как другая сторона, его сердце, борется за право контроля. Решение о том, какой символ он будет искать сначала, не принималось сознательно. Когда он расслабился, то оказался на тропинке, ведущей к церкви. Вся картина излучала спокойствие, мир и безопасность. Гленн мог слышать, как играет орган, и видел сверкающие витражи. Он нашел маленькую дверцу сбоку церкви, она вела в комнату, пахнущую ароматическими маслами. Я спросил его, было ли у него какое-то представление о том, что находится за дверью. Гленн ответил, что она приведет к свету, и хотел пройти через нее. Он оказался в сверкающем месте с зеленой травой. Я предположил, что там есть тропинка, и он увидел, как она бежит в отдалении. Он не хотел исследовать, что находится впереди. Я предположил, что по тропинке пойдет мудрец, который поведет его за собой.

Это был один из тех редких моментов, когда я чувствовал зависть к происходящему, но не смел вмешаться. Выражение лица Гленна ясно показывало, что тот, кого он встретил, был кем-то особенным. Я ждал и наблюдал. Ниже приводится то, что рассказал мне Гленн, когда путешествие завершилось.

"Сразу после того, как вы предложили поискать мудреца, который стал бы моим проводником, я увидел эту

83

фигуру, приближающуюся ко мне. Он не шел — он лучился и сверкал, а выражение его лица было таким добрым и кротким. Он заговорил. Я не скажу вам, что он сказал, пока не скажу, но я знал, что должен следовать за ним. Он привел меня в пещеру, где я нашел старый коричневый деревянный сундук, весь покрытый паутиной. Я не видел никаких замков. Я знал, что должен его открыть. Забавно, пещере следовало быть темной, но она не была такой. Он осветил ее. Сундук интриговал меня, так что я попытался его открыть, но петли,

наверное, были слишком тугими; полагаю, от ржавчины. Я опустился на колени, думая, что это даст мне больший рычаг. О, какое это было усилие, но крышка поднялась. Я был потрясен, могу вам сказать, потому что все, что там оказалось — это какие-то старые тряпки. Это кажется какой-то злой шуткой. Я посмотрел на моего проводника, он только улыбался, и я начал чувствовать раздражение. Потом я подумал, что означает эта старая одежда? Она означает то, из чего выросли, что не используют, не хотят. Тут меня действительно поразило, она означала меня, мою старую жизнь, а если так, то в сундуке, вероятно, есть что-то еще. Я порылся и на самом дне нашел — угадайте что? Прекрасный кубок, похожий на кубок для причастия, но украшенный драгоценностями и инкрустированный золотом.

Я поднял его, и именно тогда начал плакать. Я знал, вы не будете возражать. Он был такой красивый. Как будто я нашел Священный Грааль. Все, чего мне хотелось, — чтобы со мной были люди, я наполнил бы кубок вином и мы участвовали бы в духовном общении. Это был самый прекрасный момент в моей жизни.

Как раз в этот момент луч света прорвался через стену пещеры и осветил угол, которого я не заметил. Я поставил кубок на сундук и направился туда, к куче камней, которые выглядели так, как будто закрывали отверстие. Не знаю, как я нашел силы отодвинуть их, но сделал это и увидел ступени, ведущие наверх. Я не хотел оставлять кубок там, поэтому взял его и поднялся по ступеням. Затем случилась действительно забавная вещь. Проводник был передо мной, хотя я и не видел, как он ушел.

84

Теперь вы подумаете, что это действительно странно, но ступени привели к вершине горы, на которой я был раньше, прямо в ту же самую пещеру, где я нашел свиток.

На стене висел меч, о, это было эффектным зрелищем! Возможно, меч и кубок сделал один и тот же человек. Меч был украшен в той же манере, что и кубок. Они составляли прекрасную пару и удивительно дополняли друг друга. Я снял меч со стены, держа его в правой руке. Каким же сильным я себя почувствовал! В один миг все изменилось. Мой проводник повел меня в экзаменационный зал. Именно он — тот, кто будет судить меня по моим делам. Я никогда не чувствовал себя в такой безопасности и мире".

Обсуждение случая Гленна

Думаю, что толкование двух находок Гленна не требуется. Я полагаю, стоит обратить внимание на тот факт, что ему сначала пришлось спуститься вниз, затем пришлось идти сквозь. "Продвижение сквозь" часто символизирует пробивание откуда-то.

Затем ему пришлось кому-то довериться, а это не всегда легко, даже в работе с образами. Если бы я направлял Гленна, то очевидным местом, где можно было найти кубок, стала бы пещера и, возможно, в каком-то сундуке, потому что он олицетворяет сокровище. Интересно также, что только когда Гленн нашел кубок, свет озарил следующий этап путешествия.

Меч (копье, пику) нередко находят "на высотах" и часто после трудного восхождения. Гленн в конце концов понял, что кубок и меч (женское и мужское) дополняют друг друга. Когда мы обсуждали его путешествие, он не рассказал мне, что сказал ему его "проводник", да и впоследствии не сделал этого. Возможно, сказанное было настолько особенным, что поделиться им значило бы осквернить нечто дорогое. Гленн так и не сказал, кем, по его мнению, был его проводник, но у меня в голове нет сомнения в том, что он выражал духовную сущность большой глубины. Гленн пересдал свой экзамен и выдержал его с блеском, так что "сниток" его воображения стал реальностью.

85

Тема одиннадцатая — Дракон



Рис. 2. Дракон

Дракон ассоциируется с червем, змеем, крылатым крокодилем с хвостом змеи. так что слова "дракон" и "змеи" часто означают одно и то же. Считают, что дракон обладает острым зрением. В священных текстах древних евреев дракон часто олицетворяет смерть и зло. Христианство унаследовало представление евреев о драконе, который изображается во всей важной пророческой литературе Библии, особенно в Откровении. "И он схватил дракона, змея древнего, который есть диавол и сатана, и связал его на тысячу лет" (Откровение 20.2). Он также возникает в поздней христианской традиции. В христианском искусстве дракон — символ греха. Он часто изображается попрунными ногами святых или мучеников, символизируя победу христианства над язычеством.

Древние греки и римляне считали, что драконы обладают спо

способностью понимать и сообщать смертным тайны земли. Отчасти в результате благодаря сложившемуся представлению о монстре как о милостивом, защищающем факторе, а отчасти из-за его внушающих страх качеств, он использовался как военная эмблема. Римские легионы переняли его в I веке нашей эры, изображая фигуру дракона на знаменах, которые когорты несли в бои. Древние

86

скандинавы украшали нос своих судов вырезанными подобиями драконов. Среди кельтских завоевателей Британии дракон был символом независимости. Легендарное чудовище также изображалось на щитах тевтонских племен, которые позже вторглись в Британию, и уже в XVI веке дракон появляется на боевых знаменах английских королей. С начала XX века он изображен на геральдических девизах принца Уэльского. Король Артур и его отец Пендрагон были королями красного дракона.

В Китае дракон символизирует императорскую власть и преодоление безнравственности. Он ассоциируется с "ритмом жизни" и молнией, дождем и плодородием, следовательно, становится соединяющей связью между Высшими Водами (небесами) и Землей. О драконе говорят, что он силен и быстр, как конь, не спит и обладает исключительно острым зрением. В китайской символике красный дракон — это страж высот, а белый дракон олицетворяет луну

Возможная психологическая интерпретация

Дракон — это враг героя. В феодальных замках дам держали в самой безопасной части, охраняемой драконом или драконами. Здесь содержится сексуальная символика, стена замка, олицетворяющая гимен, дракон, охраняющий сокровище, которое может получить только доблестный рыцарь.

В средние века дракона изображали с шеей и ногами орла, телом огромной змеи, крыльями летучей мыши и хвостом, заканчивающимся стрелой, направленной в самого себя. Орел олицетворяет небесный потенциал дракона, змеи — его тайные и подземные черты, крылья — интеллектуальный подъем, а хвост, связанный с зодиакальным знаком Льва, — подчинение разуму. Драконов, а также быков побеждают солнечные герои, такие как Митра, Зигфрид, Геракл, Ясон, Хоре, Аполлон.

Дракон, живущий в пещере или в глубинах моря, символизирует подземный мир и бессознательное, которое грозит разрушить Эго, если оно посмеет бросить ему вызов. В Библии последняя битва (Откровение 12) происходит между красным драконом (сатаной) и Михаилом, сатана и его ангелы побеждены. Существует много истории о том, как убивают дракона: Аполлон, Кадм, Персей, Зигфрид, но, наверное, самая известная — история о Святом Георгии.

Святой Георгий и дракон

Святой Георгий, христианский мученик и святой покровитель Англии, родился в Каппадокии (восточная Малая Азия). Его жизнь затемнена легендой, но его мученичество в Лидде (Палестина) считается историческим фактом. Наиболее популярная из легенд, возникших вокруг его имени, относится к схватке с драконом. Языческий город в Ливии сделал своей жертвой дракон, которого жители пытались умиротворить сначала жертвоприношениями овец, а затем — различных членов своей общины. Жребий пал на дочь короля, и девушку вывели ждать прихода чудовища, но Георгий убил дракона и обратил общину в христианство.

Возможная психологическая интерпретация

Легенда — это аллегория победы добра над злом. Дракон, олицетворяющий дьявола. Святой Георгий, олицетворяющий Христа, дева, олицетворяющая Церковь. На более глубинном уровне дракон — это враг не только героя, но также поисков правды и свободы. Дракон живет в пещере или глубинах моря, олицетворяя таким образом подземный мир, бессознательное, землю смерти или сна, бессознательные мотивации и принуждения. Дракон часто ассоциируется с одной из четырех стихий — водой, землей, воздухом, огнем, которые связаны с четырьмя функциями — интуицией, чувством, мышлением, ощущением, и то, где живет дракон, дает важный ключ к пониманию, какая из функций подвергается нападению. В некоторых легендах дракон охраняет сокровище, и чтобы достичь сокровища, надо покорить дракона, либо убив его, либо подружившись с ним.

В части XXXVIII "*Беовульфа*"* есть история о дворянине, последнем в своем роду, который прячет все свое добро внутри кургана (древнего могильного холма) и там "поет прощальную песнь

*"Беовульф" — англосаксонская эпическая поэма, обычно считается произведением английского поэта VIII века, который соединил скандинавскую историю и языческую мифологию с христианскими элементами. Мрачная история богата метафорами; знаменитый пример — "китовая дорога", обозначающая море. Она рассказывает о герое, скандинавском принце по имени Беовульф, который избавляет Данию от чудовища Гренделя. Получеловек-полудьявола. Пятьдесят лет спустя Беовульфу удается повторить эти подвиги и освободить свою собственную страну от разорения

великолепию жизни". После его смерти добром завладевает дракон и охраняет его. Человек, приговоренный к смерти, в отчаянии прячется в кургане, обнаруживает сокровище и, пока дракон спит, убегает с сокровищем и относит его своему хозяину, который

прощает его. Дракон обнаруживает пропажу и требует страшного наказания для людей в округе. В конце концов воин убивает дракона мечом.

Приведенная выше история из "Беовульфа" — хороший пример обнаружения сокровища, охраняемого драконом. Курган — прекрасный образ коллективного бессознательного, намного более сильный, чем пещера, но, подобно пещере, лесу или иному олицетворению бессознательного, к его использованию следует относиться с большой внимательностью.

Древние места захоронений окружены множеством легенд и мифов, подобных тем, что связаны с египетскими могилами. Старое захоронение Эйвбьюри в Вилтшире (Англия, очень близко к Стоунхендж) когда-то рассматривалось как священное место, где не могли жить никакие пресмыкающиеся. Там есть старый храм, а от центра Эйвбьюри текут пять рек, а весь район усеян могильными холмами и росистыми прудами. Его два основных кургана тянутся в форме змеи от храма.

Тема двенадцатая — Ментор

Некоторые терапевты говорят о "мудреце" (мужчине или женщине), "помощнике" или "проводнике". Все это вполне приемлемые термины, но я предпочитаю использовать слово "ментор".

В греческой мифологии Ментор был другом героя Одиссея и учителем его сына Телсмака. В "Одиссее" Гомера богиня Афина часто принимает вид Ментора, когда является Одиссею или Телемаку. В современном английском языке слово "преподаватель" стало синонимом мудрого, заслуживающего доверия советчика или учителя. Я начал использовать в разработке психологического консультирования термин "ментор", отдав ему предпочтение перед словом "надзиратель", главным образом потому, что слова "надзор" или "надзиратель" предполагают контроль и осуждение или некое измерение с помощью набора стандартов.

Мы уже встречались с ментором (мудрецом) в работе с ГлснНом. При работе с образами возможность спросить мудреца, что

89

следует делать, является очень ценной. Ответ может и не быть дан в ясных терминах. В Библии один богатый начальник спросил Иисуса, как он может наследовать жизнь вечную (от Луки 18. 18—24). Когда ему велели продать и раздать нищим все, что он имеет, он не смог принять этого и ушел, исполненный печали. Значит, хотя богач и задал вопрос, ответ не пришелся ему по вкусу. Так и в работе с образами, хотя совет и дает мудрец, у клиента все же остается свобода выбора.

Легенда из Альгамбры (Ирвинг, 1832)

Некий мусульманский принц, Ахмед, был воспитан в уединении своим отцом, который прятал от него все, связанное с сердцем и набивал его голову алгеброй и философией. В конце концов сердце отвлекло его от головы, и принц начал меняться. Ахмед слышал слово "любовь" от своих друзей-птиц, но они не смогли объяснить ему значение этого слова, а его наставник боялся, так как последствия внушали ему ужас. Ведь хозяин прямо заявил, его сын не должен влюбляться — никогда. Наставник посоветовал Ахмеду не слушать соблазнительные мелодии птиц, потому что они приносят только беду. Принц не смог этого понять, потому что, если любовь причина несчастий и раздоров, почему же птицы не унывают в уединении и не рвут друг друга на куски, а бодро порхают в рощах и играют друг с другом среди цветов?

Однажды Ахмед размышлял об этих противоречиях. В его окно впорхнул голубь, преследуемый ястребом, и нашел убежище в его комнате. Принц любовно заботился о голубе, посадил его в золотую клетку и предлагал ему из собственных рук самое белое и прекрасное зерно и чистейшую воду. Птица, однако, отказывалась от пищи, чахла и томилась, издавая жалобные стоны. Принц был озадачен и упрекал голубя за отказ от всего, что ему предлагали. Голубь ответил, что не может быть счастливым, так как разлучен со своей любовью, своей супругой.

Ахмед спросил, что такое любовь, и голубь ответил:

"Это мука для одного, счастье для двоих, раздор и вражда для троих. Это чары, которые заставляют двоих быть

90

вместе и соединяют их восхитительными чувствами. Это счастье быть друг с другом, но несчастье быть врозь". Не имея возможности понять слова голубя, Ахмед все же освободил его.

Наставник Ахмеда был напуган, обнаружив, что принцу стало известно то, что было запрещено королем. Если король узнает об этом, наставник будет обезглавлен. Голубь возвратился и рассказал принцу, что далеко-далеко живет принцесса, ее сад окружен высокими стенами, и туда не позволено входить ни одному мужчине. Вдохновленный странными чувствами, Ахмед написал любовное стихотворение и адресовал свое письмо "Неизвестной красоте от пленного принца Ахмеда". Затем, надушив письмо мускусом и розами, он отдал его голубю.

День за днем Ахмед ждал возвращения посланца, но тщетно. Однажды вечером верная птица впорхнула в его апартаменты и упала мертвой у его ног, смертельно раненная стрелой. Но голубь был настолько исполнен любви, что изо всех сил постарался доставить послание. Ахмед обнаружил на шее голубя нитку жемчуга, под крылом птицы было прикреплено маленькое изображение прекрасной

принцессы на эмали. Но кто она и где ее искать? Принц решил отправиться на поиски своей принцессы и добился помощи от совы, которая знала все места в Испании. Он попросил сову быть ментором и сопровождать его в поисках.

Так, путешествуя ночью и набираясь сил днем, Ахмед и его ментор пришли в Толедо, где он получил известие, что его принцесса зовется Альдеюнда, она дочь христианского короля, ее держат в одиночестве, пока ей не исполнится семнадцать лет. Тогда претендент должен будет добиться руки принцессы на турнире. Но принц ничего не знал об оружии и боях, все, что он знал, было алгеброй и философией. Сова пришла ему на помощь, рассказав, что в пещере неподалеку находятся волшебное оружие и заколдованный конь, которые провели там века в ожидании этого момента.

Ведомый своим ментором, принц нашел пещеру. От лампы, наполненной вечным маслом, на это место лился торжественный свет. На железном столе в центре пе-

91

щеры лежали волшебные доспехи, напротив висело копье, а рядом стоял арабский скакун, готовый к бою, но неподвижный, как статуя. Когда Ахмед положил руку на шею коня, тот ударил о землю копытом и издал громкое радостное ржание, потрясшее стены пещеры. Итак, вполне обеспеченный доспехами, оружием и конем, принц решил бросить вызов своим соперникам на предстоящем турнире.

Ахмед был мусульманином, и это лишало его права участвовать в турнире и завоевать Альдогонду. Другие участники соревнования насмехались и глумились над Ахмедом, но, побуждаемый любовью, он атаковал их сидя на волшебном коне, и расшвырял своих противников, в том числе и короля, бросившего ему вызов.

В полдень магическое заклятье перестало действовать, и конь вернулся вместе с Ахмедом в пещеру. Ахмед обезумел от горя, когда получив известие о принцессе, которая упала без чувств, когда Ахмед исчез. Он вспомнил слова своего наставника: "Забота, печаль и бессонные ночи — удел любящих" — и задумался, не совершил ли он ужасную ошибку

Принц был преисполнен решимости вылечить принцессу. Он переоделся и получил доступ во дворец. Ахмед сыграл на пастушеской свирели мелодию, которая привела к выздоровлению принцессы. Король предложил Ахмеду все, что он хочет, но тот попросил только шелковый ковер, который когда-то принадлежал мусульманам, а теперь хранится в деревянном ящике в замке.

Принесли сандаловый ящик и ковер. "Этот ковер, — сказал принц, — когда-то покрывал трон Соломона мудрого; он заслуживает

того, чтобы его положили под ноги красоты". Он положил ковер под ноги принцессы, затем сел у ее ног и рассказал королю, что он и его дочь давно тайно любят друг друга. "Вот пилигрим любви!" — эти слова были начертаны на знамени Ахмеда во время турнира.

Едва принц произнес эти слова, как ковер поднялся и унес принца и принцессу прочь. Все оцепенели, и советники короля были сурово наказаны за свою небрежность: ведь они пренебрегли смыслом арабского письма

92

на сандаловом ящике. К тому времени, как христианский король нашел свою дочь, отец принца умер и король примирился с Ахмедом. Ахмед назначил сову, своего ментора, премьер-министром.

Обсуждение легенды

Я вставил эту историю не только ради интереса, но также из-за образов и символики и той роли, которую играет ментор-нечеловек. В самом деле, в этой короткой истории мы получаем прекрасное представление о единстве противоположностей. Выражение "Все возможно в воображении" верно, и чем больше занимаешься им и работаешь с людьми, которые его используют, тем более верным становится данное утверждение. Довольно часто, когда в начале работы с клиентами предлагается поговорить с воображаемым человеком, им это кажется очень странным. Однако это не так уж странно, потому что часто ли мы говорим сами с собой? Сколько раз мы разговариваем со своими любимыми животными?

В истории, приведенной выше, "мудрец" — это сова, а сова имеет репутацию мудрой, так что выбор совы совсем не удивителен. Другими персонажами могут быть Иисус или один из пророков, сам Соломон, кто-то из богов или богинь, какое-то известное историческое или даже еще живущее лицо. Тема будет исследоваться дальше, когда в следующем путешествии мы будем рассматривать субличности.

Какого бы человека (или существо) ни вообразил клиент, оно олицетворяет саму психику, но психика — это понятие, идея, которую трудно сделать видимой. Визуализация человека (животного или предмета), чтобы представить психику, это полезный метод "объективации" идеи. Тот же метод объективации применяется, когда мы просим клиента визуализировать объект, чтобы представить чувство.

Клиенту, который говорит, сжимая кулаки: "У меня от него тяжелое чувство вот здесь, в голове", можно помочь исследовать это чувство, объективируя его, создав образ, чтобы представить это чувство. Например, он может видеть скалу, камень или гальку. Он может, как Тони, когда тот пожаловался на пронзающие головные боли, представить себе грецкий орех. Имеется существенное различие

между символами камня и грецкого ореха. Первый

93

исключительно трудно сломать, второй — это скорлупа, которая скрывает нечто, защищая то, что внутри. Так что метод работы будет иным.

Итак, работа с образом ментора похожа на вызов каких-то интересных фактов человеческой индивидуальности. Почему, например, Гленн в определенный момент "выбрал" именно фигуру со странными духовными обертонами? Почему Кэрол выбрала себе в проводники кокер-спаниэля? Это вопросы, которые, если их исследовать вместе с клиентами, могут привести к большему пониманию их внутреннего мира.

Резюме

Мы видели, что можем использовать книгу только с текстом, с картинками или современную форму книги — аудио или видеозапись. Стоит упомянуть, что некоторым людям оказывается легче "слышать" то, что они воображают, тогда как другие "видят" вполне ясно. Некоторые клиенты, особенно на ранних этапах использования образов, действительно "продумывают" свой путь через образы и видят его только туманно. Мы убедились, что тема книги может открыть касающиеся личности "факты", которые порождают тревогу, так что пароль здесь "тихо-тихо".

Стоит заметить, что хотя восемнадцать тем посвящены отдельным вопросам, их можно объединить, если в том возникает необходимость. Например, мы видели, как Кэрол, без всякого руководства, вполне самостоятельно, соединила реку с пещерой, Гленн — гору с мечом; Рой — дом с книгой. Руководством к тому, что используется, должны быть скорее потребности момента, чем жесткое следование "правилам".

Тема пещеры, представляющая бессознательное, это тема, которая часто встречается в легендах и мифологии, а также в собственном путешествии клиента. Казалось бы, символизм пещеры почти универсален и возникает во всех культурах. Внутри (природной) пещеры содержится такая символика, как тьма в сравнении со светом, сошествие и восхождение, существа, населяющие тьму, истоки или реки, подземные озера и так далее. В такой книге, как эта, можно только познакомить с темой, но именно к данной теме относится столь многое, что следует предоставить вам, читатель, исследовать ваши собственные пещеры.

94

Кубок и меч — связанные символы, их часто рассматривают вместе, как олицетворяющие женское и мужское начала. Однако если бы мы рассматривали только сексуальный аспект, это было бы ограничением символов. Кубок — один и! широкого спектра

символов "вместилища", и это одно из его значений. Кубок больше всего связан с духовным, и вокруг него возникло обилие мифов и легенд. Поиск Святого Грааля, наверное, самая известная легенда, которая сама по себе содержит так много символики.

Вильям Блейк (1993) противопоставил меч серпу (мужское женскому или, может быть. Марса, бога войны, Демстре, богине урожая).

Меч пел в голой степи, Серп — в плодородном поле
Меч пел песню смерти, Но не мог заставить серп согласиться

Шекспир в "Виндзорских насмешницах" использовал меч так, что его можно было бы интерпретировать как сексуальный символ. "Ну, тогда мир — это моя устрица, которую я открою мечом". Дракон (и его вариация — змеи) глубоко запечатлены в коллективном бессознательном благодаря волшебным сказкам, легендам и мифам. Один из классических признаков дракона — то, что он является стражем сокровища, часто принцессы, которую нужно спасти. Хотя сексуальную символику не следует игнорировать, ее не следует и преувеличивать, это одна тема среди многих. В равной степени важно то, что олицетворяет дракон. Очень часто он олицетворяет то, что пугает, то, чем пренебрегают, или то, что вызывает отвращение. Если идея дракона связана с тенью, это имеет смысл; мы предпочли бы, чтобы у нас не было этой нашей стороны.

Дракон — это страж. Что он охраняет и почему? Если это сокровище, то какое? Если принцесса, то какую нашу часть олицетворяет эта принцесса? Если мужчина представляет себе дракона, сторожащего принцессу, весьма вероятно, что принцесса олицетворяет его Аниму, содержащуюся в плену. Символика также может быть такова, что клиентом движет желание стать спасителем. Если с подобным образом работает женщина, она может чувствовать себя узницей. Тогда должен быть задан вопрос, кто держит ее в заключении? Тиранический Анимус? Кто-то из прошлого? Наложены ли на узницу какие-то нравственные или социальные ог-

95

раничения? Кто должен спасти ее? Что она будет делать, когда ее спасут? Наконец, дракон часто уменьшается в размерах до чего-то менее пугающего. Такая трансформация — очень эффективный способ обращения с драконом (или иными дикими существами) при использовании принципов конфронтации, кормления и умиротворения.

Именно это путешествие, исследующее символы второго уровня, заканчивается обсуждением ментора, мудреца, помощника, проводника. Фигура ментора возникает во многих рассказах о "поиске" и обычно в том месте истории, где путешественник зашел в тупик или нуждается в помощи.

Ментор может только слушать клиента, он может дать совет, оказать практическую помощь или руководство. "Посмотри направо, на тот выступ, и ты сможешь найти нечто, что избавит тебя от этой трудности". Или более позитивно, когда клиент действительно стремится туда и боится: "Если ты продвинешься немножко туда, то увидишь дерево, упавшее через реку". Следует также помнить, что одна из функций психики состоит в том, чтобы помогать человеку двигаться вперед в его поиске.

Собственная психика консультанта работает в сотрудничестве с ментором клиента, и когда это сотрудничество полностью используется, оно может оказаться чрезвычайно вознаграждающим и для клиента, и для консультанта. Наверное, напрашивается мысль о том, что было бы трудно пытаться отправиться с клиентом в его путешествие, если мы сами не проторим подобную дорожку. Это применимо ко всему процессу консультирования, и хотя не обязательно, чтобы нами была проложена идентичная тропа (скажем, смерть супруга), у нас внутри все же должна находиться исследованная боль. Когда клиент испытывает блокирование, которое он не может преодолеть (как в случае с книгой Роя), консультанту может быть, придется бросить безжалостный взгляд и увидеть, существует ли подобный блок в его внутренней жизни.

На такой ноте я закончу это Путешествие, потому что только после опыта Роя и собственной медитации над ним я был вынужден признать, что "предпочел" направлять исследование Роя потому, что *мне* нужно было работать над определенной главой в моей книге, чтобы я мог ее закончить; незаконченное дело относилось к смерти моего отца. Подумаем о "сотрудничестве психик": чья психика — Роя или моя — отправилась именно в это путешествие?

Пятое путешествие ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕМ ТРЕТЬЕГО УРОВНЯ

Тема тринадцатая — Лев

Хотя льва-самца и называют царем зверей, но именно менее тяжелая и менее величественная львица главным образом занимается поиском и убийством добычи и является центром семейства львов. Грива самца заставляет его выглядеть больше, не добавляя ему дорогостоящего веса. В случае нападения грива также служит для того, чтобы препятствовать воздействию когтей и зубов противника или смягчать его.

Возможная психологическая интерпретация

Лев олицетворяет золото и солнце, следовательно, он рассматривается как символ солнечных богов (например, Митра). В Египте считалось, что лев контролирует ежегодные разливы Нила, потому что они совпадают с вхождением солнца в зодиакальный знак Льва. Лев — царь зверей: золото также известно как лев металлов.

Лев — это земной эквивалент орла: обладатель силы и мужского начала. Молодой лев соответствует восходящему солнцу, старый или ослабевший лев — заходящему солнцу. Победа льва олицетворяет экзальтацию мужественности; прирученный лев — символ покоренной силы.

В Библии Давид убил льва, который пришел, чтобы вселить страх в его стадо овец. Это нельзя было сделать без борьбы. Символически их поединок олицетворяет борьбу единственного персонажа с противоположной стороной своей природы. В библейской символике лев олицетворяет королевский сан, царскую власть, отвагу, смелость.

Спонтанное появление льва, например, из леса, или возникновение его как препятствия в путешествии клиента может служить

4- 9
4456 7

показателем скрытых агрессивных тенденций. Может возникнуть посаженный в клетку или прирученный лев, он может выступать участником циркового представления; это может быть не живой лев, а скульптура. Не следует полагать, что лев всегда олицетворяет агрессивные тенденции; известно, что он бывает ментором и, конечно, защитником.

Андрокл был римским рабом, героем рассказа Аулуca Геллиуса. Однажды он увидел льва, страдающего от боли, и удалил колючку, впившуюся в его лапу. Когда позже Андрокла приговорили к смерти на арене, лев узнал его и отказался причинить ему вред. Этот рассказ символизирует следующее: важно *подружиться* с пугающими сторонами личности, которые грозят уничтожить нас.

Тема четырнадцатая — Субличности

Концепция субличностей связана с концепцией архетипов и сформулирована в "Психосинтезе" Ассаджиоли (1965). Раньше этой темой как "различными частями себя самого" занимался Вильям Джеймс. Субличности — это отличные от других миниатюрные личности, живущие внутри личности, каждая со своим собственным набором чувств, слов, привычек, верований и манер. Они часто конфликтуют друг с другом и не стесняются в средствах для достижения своих целей. Это остатки полезных и бесполезных влияний, сохранившихся с тех времен, когда они были нужны для выживания, чтобы отвечать потребностям более низкого уровня. Например, субличность полицейского полезна: она удерживает человека на стороне закона, но становится тиранической, когда постоянно побуждает человека наказывать других людей за мелкие нарушения установленных им стандартов.

Примеры субличностей

	Поли	П	Профе
-			
Ученый	цейский	алач	ссор
Тюрем	Мяте	Гранит	Вредитель
щик	жник	Сиделка	Паук
Монах/	Собл	Жертва	Преследовате
монахиня	азнитель		ль
Плейбо	Тигр		
й	Судь		
Спасит	я		
ель			

98

Аналогия из астрономии помогает закрепить идею субличностей как архетипов. Центром нашей солнечной системы является Солнце, которое обладает тремя главными свойствами: энергией, теплом и светом. Вокруг Солнца, находясь в абсолютной зависимости от него и под его влиянием, вращается ряд больших и малых планет. При рассмотрении психики аналогия продолжается следующим образом:

1. Солнце ~ это психика.
2. Вращающиеся планеты — это различные части нас самих, наши субличности.
3. Каждая субличность состоит из трех частей: тела, эмоций и разума.

Совсем как Земля (одна из планет) крутится вокруг своей оси и в то же время вращается вокруг Солнца, так же каждая "планета" субличности постоянно крутится вокруг *своей* собственной оси и вращается вокруг психики. Это вводит отдельно каждую из трех частей каждой субличности в фокус психики, где три главных качества энергии оказывают влияние на тело, тепло — на эмоции и свет — на разум. К сожалению, эту прекрасную картину портит факт, который невозможно отрицать: очень часто субличности сильно сопротивляются влиянию, оказываемому психикой. Но в то же время, каждый из нас состоит из многих субличностей. Точно так же на каждую субличность психика действует по-разному. Однако ничто никогда не бывает статичным. Изменение, произведенное в одной области, часто делает необходимым изменение в другой. Не бывает так, чтобы тотальный конфликт мгновенно сменялся тотальной гармонией: всегда существует фаза проблесков. Тем не менее постепенно (и на это может уйти вся жизнь) конфликтующие сферы можно привести в гармонию с психикой, продолжая поиск целостности и интеграции.

Психику также можно рассматривать как мощный спутник связи, получающий, расшифровывающий и передающий сигналы от всех субличностей и обратно к ним. Ведь точно так же, как планеты солнечной системы влияют друг на друга, взаимосвязаны и все субличности: они и должны быть связаны, потому что вместе образуют личность. Поэтому каждой из них нужно знать, что происходит с другими. Некоторым может не нравиться то, что происходит с другой, особенно если изменение создает угрозу для них

□ 9
4* 9

самих, и они будут посылать сильные сигналы, выражая сопротивление. Результатом является конфликт и смятение. Конфликт, если он предоставлен исключительно сознанию, по-видимому, ведет только к частичному решению: непримиримые группировки не имеют посредника. Когда психика действует как посредник, каждой субличности позволено быть выслушанной. Тогда они находятся под влиянием психики и посредничество приводит к решению. Когда этот процесс повторяется многократно, интеграция значительно увеличивается.

В этом смысле, возможно, больше чем в любом другом случае, консультант является проводником — он тот, кто сопровождает клиента.

Слово "проводник" может означать того, кто настолько хорошо знает дорогу, что может безопасно привести свой отряд к цели;

такой проводник был бы бесценным и необходимым в путешествии через Альпы. В этом смысле я упоминаю проводника в консультировании; это некто, идущий рядом, он необходим, он держит воображаемую руку, приходит на помощь, побуждает, может сказать: "Остановитесь на минутку", "Переведите дыхание", "Что вы видите слева?", "Какие звуки вам слышны?" Проводник, таким образом, входит в мир клиента и является активным партнером, который переживает фрустрацию клиента, когда тот, поднимаясь по горному ущелью, внезапно сталкивается с оползнем, блокирующим путь. Проводник может спросить: "Давно он здесь?", "Откуда он взялся?", "Кто его вызвал?", "Что вы хотите с ним делать?" Клиент нередко чувствует желание все бросить и уйти, проводник может бороться с этим чувством разочарования, смирения, отчаяния, когда кажется, что препятствие слишком трудно преодолеть. Когда они уходят от оползня и консультант спрашивает: "Какие чувства и мысли вы переживаете сейчас?", клиенту приходится противостоять чувствам, подобным тем, которые он испытывает, когда уходит от

трудностей в реальной жизни.

Случай Джима

Я думаю, что лучший способ обойтись с темой — проиллюстрировать ее изучением двух случаев — Джима и Джоан. С Джимом вы уже встречались в третьем путешествии (Луг). После первого сеанса, обсудив юнговские типы личности, мы пришли к согласию,

100

что у Джима очень сильно развиты функции мышления и ощущения, и я выразил мнение, что, вероятно, его функции интуиции и чувства были поглощены стремлением Джима добиться цели и стать инженером, чтобы сделать приятное своему отцу. Джим был мыслителем, аналитиком и организатором, и мы договорились, что, продолжая в будущем свое путешествие, он начнет извлекать больше пользы из своих функций интуиции и чувства. Он считал перенос акцента на мышление компенсацией за то, что его чувства были затоптаны задиристым и свехкритичным учителем в начальной школе, который прозвал его Заумный Джимми.

Когда я попросил Джима визуализировать объект, который олицетворял бы его самого, он испугался образа, который возник почти мгновенно — очень милая на вид медная ваза, но пустая. Этот образ его очень огорчил. Оставить все как есть было бы деструктивным, поэтому я попросил Джима создать другой образ, образ того, каким он хотел бы быть. Он вновь увидел ту же вазу, но с цветами, изящно свисавшими над краем. Из нашего обсуждения в настоящей книге будет видно, что возможная интерпретация такова: внешне Джим был уважаемым, но это все. Вазу нужно использовать прежде всего для цветов, и тот факт, что ваза была пуста, наводил на мысль: именно так он себя и чувствовал. Добавление цветов придало образу красоту и плодотворность.

На другом уровне ваза могла олицетворять его женское начало, которое было пустым и для завершения картины нуждалось в добавлении цветов (олицетворяющих мужское начало). Добавление цветов олицетворяет единство противоположностей.

Этот образ проложил дорогу нескольким интересным сеансам, исследующим его субличности. Действие его "драмы", как он это называл, развивалось посреди пустыни в тюрьме, окруженной массивной стеной. Он определил следующих "актеров":

1. "Майор", что-то вроде офицера КГБ или полицейского.
2. "Исследователь", сидящий за своим столом и перебирающий бумаги.
3. "Палач" в маске и с топором, работа которого заключается в том, чтобы не впускать всех остальных.
4. "Мученик", одетый в белое, преклоненный, держащий крест.

5. "Плейбой".

6. "Девушка".

101

Плейбой и Девушка находились в подземной тюрьме в отдельных камерах, и все было под контролем палача. Джим был заинтригован и испуган появлением этого палача, потому что без моего особого участия, он узнал в нем олицетворение своей гневной и потенциально яростной стороны. Джим интерпретировал топор как свою склонность применять интеллект, чтобы победить в споре при помощи язвительных замечаний, которые в результате унижали другого человека.

В течение некоторого времени мы обсуждали этих персонажей, и одна из первых дискуссий касалась Плейбоя. Джим считал, что он, по-видимому, символизирует его как малоразвитого, требовательного ребенка, живущего по принципу удовольствия человека (в то время он читал Фрейда). Девушка, по его мнению, была невинным беззащитным ребенком внутри него. Он сказал, что его ребенок чувствует себя ничего не стоящим и пустым, и что бы ребенок ни делал, он никогда не может быть уверен в любви "родителей". "Вот почему я до сих пор чувствую, что в отношениях должен заслужить любовь".

Когда мы закончили этот сеанс, Джим произнес. "Я действительно хочу поработать над моими сублимностями на следующей неделе". Я попросил его бросить только беглый взгляд и посмотреть, как они откликнутся на это заявление. "Палачу не понравилось, он вовсе не рад и, похоже, опасается, что его положению брошен вызов".

На следующей неделе мы обнаружили, что Палач заменен агрессивным южноафриканским солдатом, который подружился с Джимом и оставил его отвечать за "заключенных". С Палачом нового стиля Джим чувствовал себя более комфортно. Он связал это изменение персонажа со сном, в котором убежал из комнаты через разбитое окно. Я заметил, что кажется, существует сходство между репрессивным режимом, подавлением и последующим выходом, отстаиванием своей власти, "прорывом".

Подобная трансформация, хоть и постепенная, часто происходит, когда клиент начинает что-то понимать. Это также указывает на еще один значимый принцип: как важно делать заметки о том, что происходит в жизни клиента помимо консультирования в данном случае о том, что произошло в его сне.

Совершив "прорыв" во сне, логически вытекающем из образа изменения главного персонажа, Джим стремился "ужиться этим". Я предложил, чтобы он попытался подружиться с Палачом, но тот остался равнодушным, его руки были скрещены

камуфляжном костюме военного образца. Он не хотел, чтобы Джим спускался в подземелье, но я побуждал Джима настаивать и утвердить свою власть. Он счел это трудным, но в конце концов выиграл этот раунд сражения. (Язык по большей части допускал терминологию военного типа.) Палач настаивал на том, чтобы спуститься с ним на 20 ступеней вниз, на маленькую лестничную площадку, затем еще на пять ступеней вниз, где сидел Майор. Он не примет решения позволить Джиму поговорить с двумя узниками — ему надо посоветоваться с Мучеником и Исследователем и получить их поддержку.

В конце концов согласие было неохотно дано, и Джим пошел поговорить с Девушкой. Она сказала ему, да, ей хочется быть свободной, но, по ее словам, она потеряла свое положение. Я спросил Джима, каким было положение, которое она потеряла. "Ну, она невинна, она только должна хлопать глазами, и люди делают, как она хочет". Когда Джим сказал это, его лицо залилось краской, и я почувствовал, что он едва сдерживает слезы. Я сказал:

"Значит, у нее конфликт: если она выйдет, то утратит часть своей силы". Джим кивнул, затем произнес: "Она вышла и виснет на Палаче, ища поддержки. Он обнимает ее, и они стали друзьями".

Слезы, которые Джим так старался сдержать, наконец начали течь. Это был двенадцатый сеанс и в первый раз он позволил себе ослабить контроль над своими чувствами настолько, что заплакал. Палач нуждался в мягкости Девушки, она — в его силе. Джим наблюдал за ними, когда они поднимались по ступеням и махали Джиму на прощание.

Это был волнующий и трогательный сеанс для нас обоих, и хотя мы знали, что еще не все сделано, "прорыв", конечно, был значительным. Когда Джим уходил, я сказал. "Можно мне обнять вас⁹" Он почти задушил меня! Я всегда чувствую, что было необходимо спросить у клиента, и в тех редких случаях, когда я так делаю, это оказывается верным. Это жест, который никогда не следует считать самим собой разумеющимся.

Обсуждение случая Джима

Описание двух рядов ступеней осталось неясным, кроме факта, что они долго спускались вниз. Если помнить о том, что "спуск" олицетворяет хождение в бессознательное, то его субличности были глубоко укорененными в нем. Два ряда ступеней зас-

луживают дальнейшего размышления. Возможно, первые двадцать ступеней привели Джима туда, откуда были видны камеры, а затем, на маленькой лестничной площадке, он мог перевести дух.

Оставшиеся пять ступеней олицетворяли заключительную часть спуска, всего одну пятую. Я также думаю, что число 25 было частью математического ума Джима, хотя мы никогда не обсуждали возможное значение этой цифры.

Интересно отметить, что, хотя остались и другие субличности, два основных персонажа — Палач и Девушка - стали друзьями, и именно этот факт кажется важным. Женское начало содержалось в заключении, при этом осуществляя свою власть через манипулирование.

Случай Джоан

Джоан, пришедшая ко мне ради своего личностного развития как консультанта, была замужней дамой немного за пятьдесят, имеющей детей. Одним из способов, которым можно было войти в контакт с ее субличностями, стало использование дома, хотя и отдельно от исследования самой темы дома. Джоан уже знала, что дом олицетворяет ее саму. Она случайно встретила "мудрую женщину", спрятанную в чердачной комнате, продолжающую работать над гобеленом, один из кусочков которого был немного не закончен. Гобелен может служить символом жизни человека или какой-то ее части.

Я предложил Джоан. чтобы она, стоя за оградой своего дома, вызвала оттуда "людей", находящихся внутри. Она сказала: "Мне пришлось сделать это несколько раз, прежде чем что-то произошло. Они как будто не собирались подчиняться мне, но затем я стала по-настоящему непреклонной. Вы, наверное, слышали, как я захихикала, вышел полицейский и начал прохаживаться, делая записи в своем блокноте и говоря: "Тц-тц, это нехорошо. Мне придется доложить об этом". Следующим вышел монах, такой торжественный, и я почувствовала себя весьма испуганной, когда он бродил, склонив голову. Следом была сиделка в очень старомодной форме".

Джоан сделала паузу в своем рассказе, и я спросил ее, было ли что-нибудь еще. "Я не уверена", — ответила Джоан. "Так позовите снова", — предложил я. Джоан начала хихикать. "Знаете что! Выкатили один из тех каменных грибов, на которых стоят печки

104

(сушилки для хмеля). Я была потрясена до немоты и могла только пялиться на него. Полицейский сидел на грибе".

Снова возникла пауза, и стало очевидно, что происходит нечто глубинное, потому что слезы начали прорываться и катиться по ее лицу. Я ждал, зная, что в свое время Джоан все мне расскажет. "Мне не нравится эта личность", — сказала она наконец, когда слезы прекратились. "Вы хотите рассказать мне об этом?" — спросил я. "О, мне так стыдно. Она одета в очень короткое алое платье, густо накрашена, стоит, прислонившись к дверному косяку, и дым от

сигареты окутывает ее лицо. Теперь она выходит и идет к монаху, который поворачивается к ней спиной. Полицейский опять цокает, а сиделка смотрит на свой нос", — продолжала рассказывать Джоан.

Джоан вновь начала всхлипывать, добравшись до этого пункта. Ее глаза оставались закрытыми, как будто она хотела удержать образ, а возможно, не хотела, чтобы я видел глубину ее страданий. "Они, очевидно, не любят эту даму..." — сказал я. "Даму! Она не дама, она проститутка", — воскликнула Джоан.

Она буквально выплюнула это слово, открыла глаза и сказала:

"Я никогда в жизни не употребляла это слово. Это значит, что я... одна из таких?" "Это последнее чем вы хотели бы быть, не так ли? Как вы думаете откуда она взялась?" — спросил я. "Когда мне было лет четырнадцать, я проводила каникулы у бабушки с дедушкой. Однажды я вышла в гостиную, по-моему мнению, изысканно убранная, потому что потратила много времени, гримируя лицо. Дедушка бросил на меня взгляд и сказал: "Джоан, сними с лица маску, ты выглядишь как уличная девка". Я была готова убить его, а дедушка полагал, что он христианин. Мой отец отругал его, но я никогда после этого не любила его по-настоящему".

Я предпочел не прерывать образы моей пациентки, а приостановить всякое обсуждение этого события. "Что ваши субличности хотят сказать друг другу?" — спросил я. "Они ничего не хотят говорить. Они просто прохаживаются, не глядя друг на друга", — подумав, ответила женщина. Я посоветовал Джоан. "Теперь возьмите на себя управление ситуацией. Им это может не понравиться, но вы должны. Что вы будете делать?" И вот что громко произнесла Джоан: "Порядок, ребята, вы живете в моем доме, и у нас есть все, чтобы ужиться вместе. Я не буду ссориться из-за пустяков или из-за этого дурацкого молчания. Каждый из вас играет свою роль, так что давайте начнем говорить".

105

Я никогда не слышал, чтобы голос Джоан звучал так решительно, как при последующем описании того, что произошло. "Полицейский был первым, кто что-то сделал. Он отложил свои блокнот, подошел к Сиделке и начал говорить о ее семье. "Соблазнительница" (именно так я решила называть ее) сузила глаза, посмотрела на Монаха и подмигнула. Она действительно давала ему знак — "подойди". Он начал тереть шнурок у себя на талии, но ему потребовалась целая вечность, чтобы двинуться в ее сторону. Она отошла от дверного косяка, потушила окурок сигареты, взяла его под руку, и они в молчании ушли прочь.

Потом произошло самое странное. Каменный гриб вдруг превратился в моего дедушку. Тогда все стало ясно. Мы часто говорили, что он тверд, как камень. У меня возникла проблема. Все

остальные имели "пару", что же делать мне? Но именно дедушка сделал первый шаг. Он сказал. "Извини, Джоан. Ты прощаешь меня?" Джоан начала плакать. "Он 10 лет как умер, а я около 40 лет держала в своем сердце эту каменную глыбу. Он взял меня под руку, и мы присоединились к остальным, которые прохаживались. Что мне делать теперь, Вильям?" — Джоан вопросительно посмотрела на меня.

"Когда субличности "выходят", они должны вернуться, но почему бы не получить какое-нибудь удовольствие? Спросите у них, что им хотелось бы делать", — ответил я. "Они сказали, что хотели бы устроить пикник", — ответила Джоан.

Именно это они и сделали, а когда пришло время заканчивать сеанс, я предложил Джоан сказать им, что на время они должны вернуться внутрь. Она встала у двери и поцеловала каждого из них, а последним — своего дедушку.

Обсуждение случая Джоан

Полицейский. Джоан узнала персонаж. "Это тот, кто всех судит, всегда прав, всегда заставляет меня и других выровнять носки по одной линии. Он может быть вполне полезным, чтобы я оставалась честной и точной, но временам он переходит границы. Однажды я ехала мимо машины, которую припарковали, захав на тротуар. Мои полицейский буквально заставил меня постучать в дверь и отругать человека. До сих пор я не понимала, почему поступила так, просто думала, что у меня "общественная позиция"

106

Сиделка. Эта субличность не удивила Джоан, потому что таким был фон ее жизни, но в этом персонаже Джоан узнала одну из заместительниц экономки, которая оказывала на нее влияние в первые дни ее учебы. Эта холодная и чопорная женщина всегда смотрела свысока на всех, кто был ниже ее чином "У меня и в мыслях не было, что она скрывается там. Боже! Неужели я произвожу такое впечатление!" — удивлялась Джоан.

Монах. Джоан сказала. "Его легко объяснить — это мое католическое происхождение. Он до сих пор нужен мне, но я рада, что он смог немного отбросить чопорность в поведении с "Соблазнительницей". Я чувствовала, меня переполняет радость, когда они помирились. Думаю, мне есть еще что делать и с ней. и с моим дедушкой. Это значит, что я похожа на нес?" Я объяснил. "Вы, кажется, вобрали (интроецировали) дедушкины предписания и предубеждения против женщин, которые пользуются косметикой и одеваются не так, как принято. Когда он сказал это, в тот самый момент, вы *были* проституткой, соблазнительницей, и она получила местожительство и в вашем доме Скажите мне, думая о ней сейчас, как она заявила о себе?"

Некоторое время Джоан сидела, глубоко задумавшись, потом произнесла. "Когда я стала католичкой, как раз перед тем, как вышла замуж, я начала одеваться очень традиционно — как теперь, и хотя я пользовалась косметикой, это всегда было благоразумно, недостаточно для того, чтобы оскорбить моего мужа! Только послушайте, что я сказала! Когда я читала о проститутках, осужденных за приставания к мужчинам, я говорила моему мужу. "Так им и надо". Разве я была не ужасной? Но знаете. Вильям, это не Монах примирился с ней, это была я. Я решила изменить ее имя. Мое второе имя Элис, и именно так я буду мысленно называть ее".

Я надеюсь, эти две иллюстрации субличности откроют путь к интересной и плодотворной работе над вашими собственными субличностями и субличностями ваших клиентов

Тема пятнадцатая — Спящая красавица или Шиповник

Это одна из истории братьев Гримм, которую можно использовать в работе с образами спонтанно или (что более вероятно) как направленное воображение.

107

Злая фея заставила Красавицу уколот], палец веретеном. Но добрая фея превратила злое заклятье в сон на сто лет. Вокруг замка разрослась ограда из шиповника. Все люди в замке заснули вместе с Красавицей, ей не будет одиноко, когда она пробудится от сна. Многие смельчаки погибли, пытаясь разрушить заклятье, и кусты шиповника были увешаны гирляндами из их черепов. Сын короля без усилий прошел через ограду из шиповника и поцелуем разбудил Красавицу.

Когда клиент внезапно представляет себе ограду, особенно из шиповника, или видит замок за оградой, или у него возникает образ кого-то спящего, тогда, возможно, нас гало время использовать волшебную историю и увидеть, как она соотносится с путешествием клиента. В этих целях я буду работать с темой направленно — сначала с клиентом, а потом с клиенткой.

Стоит указать, что эта тема может быть применима не ко всем, потому что в ней многое связано с сексуальностью, которая не осознается или подавляется. Я свяжу первую часть с историей Антонио.

Случай Антонио

Антонио было двадцать восемь лет, он был не женат и, по его собственному признанию, "весьма неразборчив". На консультирование он пришел не поэтому, а потому, что хотел проработать свои острые приступы паники. Мы провели некоторую поведенческую работу по снижению уровня его стресса, когда он сказал "Я рассказывал вам обо всех этих птичках, с которыми гулял, но так и не остепенился; я думаю, это было неудачное время".

Вот что я узнал. Над Антонио властвовала мать, итальянская дама, которая одна воспитывала Антонио, своего единственного ребенка, так как его отец умер, когда мальчику было 10 лет. Они не испытывали финансовых проблем, его мать происходила из состоятельной семьи, и у них было много родственников, живущих в нашей стране. Она по-прежнему рассчитывала, что Антонио будет жить дома, и каждый раз, когда он пытался вырваться, превращала его жизнь в несчастье, сама становясь больной.

108

Я ввел его в сцену луга. и когда подумал, что он в состоянии справиться, спросил, знает ли он историю о Спящей красавице. Антонио не знал, и я дал ему о ней общее представление. Затем я предложил ему стать рыцарем на белом коне, у которого в руках копьё и щит, а на боку — меч. Я просто сказал: "Вы услышали призыв продолжать путешествие, чтобы разрушить это заклятье. Вперед!"

Сначала он скакал галопом вокруг луга, пока я не сказал: "Кажется, вы движетесь по кругу и никуда не добираетесь, как будто не уверены, что делать. Поищите тропу, которая куда-нибудь вас приведет". Он нашел путь, который повел его через холмы и реки. (Казалось, луг олицетворяет ограничения и принуждение, наложенные на него матерью, и чтобы вырваться, ему нужна была моя поддержка.)

Проделав некоторый путь по "очень красивому краю", Антонио сказал: "Почему я никогда раньше не делал этого?" Я ответил: "В отдалении вы можете видеть только кончик флагштока на башне замка, но замок окружен плотной изгородью из шиповника. В замке находится принцесса, которая спит в комнате наверху. Она заколдована и проспала сто лет. Теперь она ждет вас, чтобы вы ее освободили. Ваша задача — разбудить Спящую красавицу".

Когда Антонио подъехал к изгороди, он приготовился воспользоваться своим мечом, но это ему не понадобилось, потому что ограда расступилась перед ним. Он нашел все придворных и слуг спящими, и я велел ему подняться по лестнице и найти комнату принцессы. Я велел Антонио быть вежливым и любезным, когда он разбудит ее, и сказал, что она ждала этого момента сто лет. Антонио сообщил: "Я постучался в дверь и осторожно вхожу. Мой меч немного звякает, так что я придерживаю его, чтобы не потревожить принцессу. Она действительно прекрасна. Я наклоняюсь и нежно целую ее в губы. Она смотрит на меня глазами, яркими, как звезды, и с улыбкой, от которой тает мое сердце. Я беру ее за руку и приподнимаю. Я опускаюсь перед ней на колени. Я влюблен без памяти. Она берет меня за руку и ведет по замку, где все проснулись и что-то делают. Я говорю принцессе. "Я хочу, чтобы вы поехали со мной и познакомились с моей матерью. Я скажу ей, что мы

поженимся".

Я сказал Антонио: "Попросите у принцессы символ любви для вас". Антонио ответил: "Она дает мне одно из своих колец, а я

109

предлагаю ей мой меч, потому что он, кажется, самая драгоценная вещь, которая у меня есть".

Когда пришло время оставить эту сцену, я предположил, что это, возможно, его особое место, куда он может вернуться и куда никто не может вторгнуться. "Я не хочу уходить, Вильям, мне все равно придется столкнуться с матерью", — сказал Антонио.

Пробуждение Красавицы олицетворяет женское начало в жизни, которое потеряно в бессознательном, и тогда кажется, что в жизни не существует ничего, кроме шипов. С одной стороны, Красавицу можно рассматривать как символ Анимы, с другой, она символизирует архетипические образы, которые дремлют в бессознательном, ожидая, что их побудят к действию. Спящие принцессы обычно символизируют пассивный или неразвитый потенциал.

Что-либо заостренное, вроде шипов, может олицетворять проникающий пенис и служить символом мужского начала в жизни. Негативный Анимус Красавицы, злая фея, погрузила Красавицу в сон, эффективно "изъяв ее из обращения", как раз когда она достигает пубертата, обескуражив молодых мужчин.

Спящий замок в целом олицетворяет состояние стагнации, стерильности, потому что мужская и женская стороны не могут установить связь. Эта волшебная сказка может быть интерпретирована в более широком масштабе всего общества: чтобы быть по-настоящему полноценным, общество должно сочетать мужские и женские подходы.

"Избранник", пробуждающий Красавицу, на личностном уровне символизирует осуществление брака. В более широком масштабе он олицетворяет силы жизни и смерти; мало что мы можем сделать, чтобы управлять какой-либо из них. Все беспокойство возникло в первую очередь потому, что злую фею оставили вне праздника. Именно та сторона нашего бессознательного, которой мы пренебрегаем, всегда причиняет нам наибольшие страдания.

Обсуждение случая Антонио

Закончив это воображаемое путешествие, мы обсудили то, что произошло. Сначала я спросил Антонио про луг, и он ответил:

"Когда вы сказали, что я, видимо, двигаюсь по кругу, это прозвучало неожиданно, потому что я думал: все в порядке, я действительно продвигаюсь. Почему так получилось?"

110

Предпочитая не давать своей интерпретации его матери, я

сказал: "О чем вам напомнило это "движение никуда"?" — "Что-то из моей жизни, я полагаю; это все ведь о ней, правда?" — ответил клиент.

Я сказал: "На какую часть вашей жизни это похоже — неистово скакать, но всего лишь двигаться по кругу?" Он сердито произнес:

"Не знаю. Скажите сами". — "Интересно, было ли это нечто, относящееся к родственникам? Есть у вас с кем-нибудь отношения, похожие на эти?" — задал я вопрос. "У меня нет никаких отношений, только флирт. Вы это знаете", — последовал ответ. "Никаких отношениях, немного похожих на это/ — я почувствовал, что попал в цель, увидев выражение его лица. "Моя мать? Погодите немного. Если это касается ее, эта езда по кругу... Да, это так, и я не мог видеть это, потому что это означало бы оставить ее. Вот что. Вы хитрый..." — он усмехнулся: "А принцесса, кто она?"

Принятие психологической интерпретации могло бы испортить дело для Антонио: он должен был открыть это сам. Я сказал так:

"Теперь вы установили связь между путешествием, волшебной сказкой и вашей матерью. Как вы можете разработать эту сказку?"

Он ответил: "Я знаю одну вещь, Вильям, для меня это больше, чем волшебная сказка. Ладно, мать где-то там, в ней, мне надо с ней разобраться, но это относилось также и ко мне. Вы знаете, как я отношусь к женщинам, но только увидев лежащую там принцессу, такую прекрасную и невинную, я почувствовал, что здесь, — он указал на область сердца, — что-то происходит, и я знал, что хочу любить и быть любимым. Звучит глупо, не так ли? Забавно, но я почувствовал себя свободным от чего-то".

Антонио потребовалось много месяцев, прежде чем он смог освободиться от матери. Он добился своего, только когда переехал в другой город, хотя ему по-прежнему приходилось выносить телефонные звонки, выслушивать, как она больна и как печальна и пуста жизнь без него.

Существуют и другие способы применения этой истории. Она используется при работе с клиенткой, привязанной к своему отцу. Клиентка — Красавица, уколотившая палец и проспавшая сто лет. Во время этого долгого сна клиентка может вообразить, что происходит в ее голове. Что она чувствует и думает, когда слышит, что дверь открыли? Что хочет, чтобы произошло?

Клиент мужчина может поменяться местами и представить себе, каково быть принцессой; принцесса может поменяться местами,

стать рыцарем и представить себе, что тот чувствует. Как бы ни использовалась история, ее следует переключить, чтобы она отве

чала нуждам определенного клиента, тогда она становится личным путешествием, а не просто упражнением.

Тема шестнадцатая — Вулкан

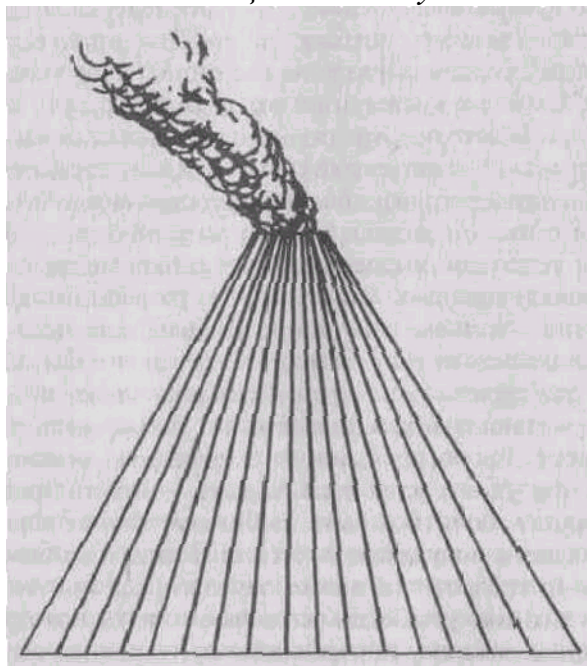


Рис. 3. Вулкан

Слово "вулкан" происходит от имени латинского бога Вулкана, или Вулкануса. Его греческий двойник — Гефест. В мифологии вулкан наделен силами противоположностей, с одной стороны, вулканическая земля невероятно плодородна, с другой стороны, разрушительный огонь вулкана связан с идеей зла.

112

Возможная психологическая интерпретация

Психологический символ вулкана олицетворяет страсти, которые становятся единственным источником нашей духовной энергии, когда мы умеем управлять ими и трансформировать их. В сновидениях вулкан указывает на подземные силы, подавленные страсти и импульсы, вырывающиеся на поверхность.

Есть явное психологическое различие между образом активного вулкана и вулкана, который истощился. Существует также различие между тем, что человек поднимается к краю кратера, стоит на краю, глядя в кратер, или ходит по дну кратера погасшего вулкана. Это одно из оснований не останавливаться на первом образе, но исследовать его во многих аспектах.

Приятный образ, касающийся вулканов, о котором стоит помнить, это то, что вулканы часто бывают достопримечательностями. Например, Национальный парк Серенгети, островок дикой природы в северной Танзании, восточная Африка, когда-то был огромным вулканом, простиравшимся на 6000 квадратных миль. Теперь здесь место обитания многих видов животных. Этот образ сам по себе заслуживает исследования.

Случай Гарета

С Гаретом, мужчиной примерно сорока лет, я в течение нескольких сеансов работал над его проблемами в браке. Он описывал свою реакцию на спор, которая, по его словам, вышла из под контроля и все еще сильно дымилась. Я сказа»]. "Кажется, вы оба живете, как на вулкане". Он посмотрел вдаль, затем произнес. "Так и есть! Вы коснулись сна, который я видел несколько дней назад. Это было забавно. Я расскажу вам".

"Я поднимался на Сноудон и нес что-то очень тяжелое. Когда я добрался до вершины, вы взяли у меня ношу. Это был котел колдуньи, наполненный золотом. Даже во сне я подумал, что это забавно. Вы рукой срезали верхушку горы и поставили котел на то, что теперь стало вулканом. Когда золото начало пузыриться, вы сказали: "Настало время очищения, Гарет". Вы подняли меня и держали над кипящим золотом. Я кричал и сопротивлялся, но выхода не было. Вы опустили меня в котел. Но я не почувствовал боли. Я проснулся, потный и дрожащий, и прошли *века*, прежде чем я смог снова заснуть. Сон продолжался, но был ли это

113

сон? Теперь я не уверен, я видел языки пламени, которые потушил родник, бьющий из глубины вулкана, и кратер наполнился кристально чистой водой. Она казалась такой притягательной и освежающей, что я захотел поплавать в ней. Один из орлов Сноудонии пролетел над моим плечом и нырнул в воды, но когда он появился на поверхности, его оперение изменилось. Теперь оно сияло красными, золотыми, синими и зелеными красками. Откуда-то послышались слова: "Воды трансформации доступны для всех. Но не все будут трансформированы". Я взял перья, и когда проснулся, то чувствовал себя чистым и испытывал глубокое чувство покоя. Что вы думаете об этом, Вильям?"

"Похоже, ваш сон привел вас к очищению, как золото, которое должно пройти через огонь. Может быть, в этом есть что-то, относящееся к вашему браку, может быть, вы и ваш брак были "в котле". Мне кажется, что это как-то связано с красотой, скрывающей то, что безобразно, с покоем, нейтрализующим страсть. Страсти служат определенной цели, но когда они выходят из-под контроля, как вулкан, и изрыгают огонь и серу, они деструктивны. Может быть, цель в том, чтобы трансформировать ваш внутренний мир в более спокойное место. Котел, который вы с трудом несли, оказался именно тем, что принесло вам мир, хотя вы так сильно сопротивлялись тому, что произошло. Интересно, был ли этот котел с золотом сокровищем?"

Этот рассказ иллюстрирует важный принцип консультирования в целом, но больше всего — принцип работы с

образами. Часто то, что происходит во время сеанса, продолжается и развивается внутри бессознательного клиента. Именно по этой причине я часто работаю со сновидениями, особенно когда клиент говорит что-то вроде: "Я недавно видел этот сон, и он беспокоит меня". Между снами и образами настолько близкое родство, что они, я уверен, влияют друг на друга, и игнорировать сны клиента значит игнорировать потенциально плодотворное исследование.

Тема семнадцатая — Пустыня

Дикое место или пустыня — это образ, который в личном поиске часто возникает спонтанно, и я ввел дикое место, пустыню и зыбучий песок, потому что они во многом связаны друг с другом.

Дикое место — это дикий, некультуренный край или участок земли, ненаселенный или населенный только дикими животными.

114

место одиночества и жестокости, невозделанный или заброшенный край, где человек может скитаться или потерять свой путь. Пустыня обозначает ненаселяемый или некультивируемый край и полное отсутствие растительности.

Мы наблюдали это в случае с Джимом, который изобразил свою "тюрьму" посреди песчаной пустыни. В моем собственном опыте она возникла спонтанно, когда во время тренировочного сеанса мой проводник предложил, чтобы я визуализировал свое рождение. Картина, возникающая вполне спонтанно, изображала холодную пустыню с ветряной мельницей, крылья которой находились в совершенном покое. Это была картина полного запустения. Я плакал тогда и с тех пор много раз стремился извлечь из этого смысл.

Эта сцена начала приобретать смысл спустя годы, когда я писал о жизни своих родителей. Я родился в Австралии через 14 месяцев после того, как второй сын моих родителей погиб во время пожара в доме. Когда я писал и вновь переживал эту историю, меня поглотила печаль. Я медленно пришел к выводу, что "пустыней" были чувства, которые я вызывал у своих родителей, еще охваченных своей печалью. Почти 60 лет спустя я отчасти снова испытывал печаль, которую чувствовали они и каким-то образом связывали ее со мной, когда я находился в утробе и впоследствии. На то, чтобы понять это, у меня ушла почти вся жизнь.

В религиозном символизме образ пустыни соотносится с нынешним миром или жизнью как противоположностью небесам или будущей жизни. В "Пути пилигрима" Баньяна мы читаем: "Когда я шел через пустыню этого мира". И в Библии. "Он (*Бог*) нашеч его (*Иакова*) в пустыне, в степи печальной и дикой, ограждал его, смотрел за ним, хранил его, как зеницу ока Своего" (Второзаконие, 32:10). Иоанн Креститель был "гласом вопиющего в пустыне" (Второзаконие, 32:10), живущим на диком меде и кузничиках.

Пустыня связывается с искушением: Иисус провел время искушения один в пустыне: а в Псалме 95:4 мы читаем: "Сегодня, если вы услышите его голос, не ожесточайте свои сердца:

как в подстрекательстве и как в день искушения в пустыне". Козел отпущения был отпущен в пустыню, неся грехи детей Израилевых; в библейской притче о заблудшей овце Иисус говорит о том, что надо оставить девяносто девять в пустыне, чтобы найти одну, пропавшую (Лука, 15:4).

115

Измаил и его мать Агарь были изгнаны в пустыню Авраамом, который породил Измаила. Измаил был предком кочевых арабских измаилитов, организованных, как израэлиты, в двенадцать племен. Поскольку ислам прослеживает свою родословную через Исаака, мусульмане, евреи и христиане — это духовные "дети Авраама". Евреи и мусульмане — архетипы конфликта между братьями.

Пустыня — это место, где попадают в ловушки. "В этой такой обширной пустыне, полной засад и опасностей" (Святой Августин, 1838). Данте в "Божественной комедии" говорит об "этой дикой пустыне". Сэр Парсифаль в поисках Святого Грааля оказался скитающимся в пустыне и боялся, что может умереть там. Подразумевается, что пустыня — это место, где нет направления, там легко можно заблудиться. "Вот, я делаю новое, ныне же оно явит ся, неужели вы и этого не хотите знать? Я проложу дорогу в степи, реки в пустыне" (Исаия, 43.19).

Пустыня — это место созерцания. "Лежа в пустыне и глядя на звезды, мне привелось размышлять о положении наших прародителей, когда они были изгнаны из сада. Всемогущий, хотя они и ослушались, по-прежнему был им отцом и показывал им, что ведет к их счастью как разумных существ и приемлемо для него" (Дневник Джона Вулмана, 1772).

О пустыне можно говорить, как о воде. "Так, оказавшись по среди величайшей пустыни вод в мире, без провизии, мы сочли, что заблудились, и приготовились к смерти" (*"Новая Атлантида* Сэр Фрэнсис Бэкон, 1627). Или как о замерзшей воде полярные области — это обширные замерзшие пустыни.

Пустыня олицетворяет все злое.

Ну, дама чести, где теперь твоя честь?

Ни один мужчина не может соответствовать твоим склонностям, кроме принца.

Ты — плохо прикрытая испорченность, ты — картина, Созданная художником и аптекарем,

Ты — беспокойное море похоти, ты — пустыня.

Населенная дикими мыслями,

ты — проглоченное облако

Инфекции, ты — спелая шахта всех болезней,
Ты — воплощение греха, ада и демонов...
(Фрэнсис Бомон, 1610)

116

Пустыня также символ смерти. "Теперь в конце этой Долины была еще одна, названная Долиной Тени Смерти, и христианину нужно пройти ее, потому что путь к Небесному городу лежит через ее середину. Ну, а эта Долина — уединенное место. Пророк Иеремия описывает ее так: дикое место, земля пустынь и ловушек, земля засухи, земля, которую не пройдет ни один человек (кроме христианина) и где не живет ни один человек" (Джон Баньян, *"Путь пилигрима"*).

Пустыня — это жилище дьявола.

"Действительно, хотя в пустыне человек никогда не бывает один, не только потому, что он сам с собой и своими собственными мыслями, но по тому, что он с дьяволом, который всегда сопровождает наше одиночество и является мятежной непокорностью, которая собирает беспорядочные движения, сопровождающие изолированное воображение" (Сэр Томас Браун, 1643)

Частью инициации юношей североамериканских индейцев является участие в "поиске зрения", когда юноша отправляется в пустыню один без еды и воды, в поисках личного оберегающего духа, обычно показанного ему во сне. Очень часто полезно связывать дикое место с пустыней. Блуждание в пустыне или заброшенном месте — это горький символ человеческого состояния вопрошающего отчаяния, поиска смысла в мире, который кажется лишенным жизни и чувства. Оно символизирует место откровения и подготовки. Пустыня — это место солнца, но солнца во всей своей напряженности, без облегчения, однако когда солнце садится, пустыня холодна. Это можно связать с боюзненным опытом, когда кажется, что путь вперед беспрестанно идет через вызывающий ожоги жар и холодные одинокие ночи. Характерно, что вода, символ физического и духовного питания, отсутствует в пустыне, которая становится местом эмоциональной и духовной пустоты и голода, тоски и печали. Однако внутри этого содержится парадокс, потому что интенсивное солнце также олицетворяет очищение через сжигание нежелательного. Пустыня, или дикое место, это жилище богини Артемиды, и "хождение в дикое место" означает контакт с женским началом. Люди, которые обдуманно выбирают путь через дикое место как средство увеличения самосознания, обнаруживают, что стали более мыслящими. Они обнаруживают,

117

что их сновидения становятся ярче, а это увеличивает

способность смотреть в себя.

Очень часто в мифе и легенде ищущий герой вынужден пройти через пустыню, чтобы найти то, что ищет, поскольку обычно в дикое место отправляются с определенной целью. Однако в пустыне добиваются свершений. Вся 35 глава Исаяи говорит о противоположностях. Пустыня (дикое место) расцветет, как роза. жители возрадуются, там будет радость и пение, воды и ручьи прорвутся. Будет оазис, полный растительности, и наступит мир и покой. Глава кончается: "... а печаль и вздыхание удалятся". Эта глава была написана как пророчество для изгнанных детей Израиля, но это также символический текст для личного поиска, содержащий великое обещание, касающееся опыта пустыни.

Образ зыбучего песка можно с пользой связать с образами пустыни и дикого места. Зыбучий песок — это состояние, в котором поглощающий песок теряет свою способность выдерживать вес и приобретает характерные свойства жидкости. Хотя борьба может привести к тому, что человек потеряет равновесие и утонет, вопреки суеверию, зыбучий песок не имеет способности "засасывать" в себя людей.

Несмотря на "правду" о зыбучем песке, *но* мощный образ, который глубоко запечатлен в психике. Зыбучий песок — это символ бессознательного, и умышленное попадание в зыбучий песок говорит о глупости; так умышленное погружение в бессознательное может содержать ужас смерти. На соответствующем уровне зыбучий песок также символизирует погружение самого себя в низшую функцию*, например в интуицию, или в Аниму *i!* Анимус человека. Говорят, что увиденный во сне зыбучий песок предвещает сокрушительное несчастье. Это может также означать, что имеется скрытое желание быть спасенным.

Случаи Кэрл

Находясь примерно на полпути из своих сорока сеансов, Кэрл достигла места, где должна была противостоять пустыне. С начал;

консультирования две стороны ее личности втянули ее в конфликт

* Большинство людей чувствуют себя более комфортно, работая с ощущением или интуицией, чувствами или размышлениями. Доминирующая или высшая функция из пары часто используется в предпочтении другой, которая остается развитой или подчиненной.

118

у нее была отчаянная потребность чего-то добиться, однако, как она говорила: "У меня внутри заложена программа, которая говорит, что я провалюсь". (Она училась, чтобы стать медсестрой.) На этот конфликт уходило много энергии, и она либо не могла вовремя

участвовать в своих заданиях, либо сдавала их так поздно, что не получала оценок, которые бы ее удовлетворяли.

Она визуализировала эти два конфликтующих аспекта своей личности как гору с двумя вершинами, которые назвала "Неприятие" и "Заброшенность", но между Кэрол и ними была пустыня. через которую она должна была пройти. "Я не смотрю вперед, на этот единственный маленький кусочек, я действительно сильно испугана". Затем Кэрол вернулась на несколько сеансов назад, когда она вошла в холм, чтобы найти исток реки. "Тогда мне пришлось научиться доверять моим чувствам, теперь надо сделать то же самое. Но более того, я думаю, все это время ушло у меня на то, чтобы почувствовать, что я могу доверять вам, Вильям". Я поблагодарил ее за такое чистосердечие.

Кэрол боролась, в частности, с неприятием, которое она испытывала со стороны обоих родителей, расставшихся, когда ей было пять лет. Поэтому весьма вероятно, что, помимо двух сторон ее личности, двойная вершина горы олицетворяла ее родителей, особенно в связи с именами, которые она дала вершинам.

Интересно, что раздвоенные горы олицетворяют двойственность: позитивное и негативное; тезис и антитезис; рай и ад; любовь и ненависть; мир и войну; рождение и смерть; похвалу и оскорбление; свет и тьму; опаленные скалы и болота. Гора с двумя вершинами появляется во многих мифах и является священным символом, как Папсы (слово "paps" означает груди) юрского периода на Гебридских островах.

На следующем сеансе Кэрол двинулась через пустыню. Она обнаружила пересохшее русло реки, которое вело по направлению к горе. Она находила путь изнурительным, жарким и одиноким. Когда Кэрол прошла примерно четверть пути через пустыню, я предложил ей найти кого-нибудь, кто путешествовал бы с ней. Она представила себе Вождя краснокожих индейцев на лошади. Он сказал ей: "Дочь моя, ты прошла долгую тяжелую дорогу, чтобы добраться сюда, надо пройти еще больше, но не отрывай взгляд от вершин, а я встречу тебя там. Возьми с собой это".

Кэрол сказала: "Он говорит мне, что делать, не так ли? Боже! Это воспринимается хорошо. Он дал мне крепкий посох. Я дога-

119

ды

Я 1

Л'Ал

шествие,

всякого ра г.аш j .11,1 i . .i i

"В русле реки больш; leiui общила Кэрол. "То есть у и.ю ее на в нем. Что это говорит вам? безжизненной и сломаюсь. Или скорее

искала ответа, чем верила вопрос: "Мне кажется, будто в русло реки просто не может бол трещина — это нечто, относящее подумала, затем начала г

жила" награду. Может быть, "трещина" была ее признана обстоятельства, что она с трудом доверяла мне.

"Я опускаю руку в трещину и нахожу маленького белого мышка. Я люблю мышей. Я назову его Малыш. Он может путешествовать со мной. Я нашла крошки в кармане, и он ест их с моей руки", — рассказывала Кэрл. "Это славно, Кэрл. Вы молите немного расширить это. Кто ест с вашей руки?" — спросил я. Она засмеялась. "Мой муж, естественно". "И вы кормите его вся

ми хорошими вещами?" — пошутил я. "Стараюсь", — она улыбнулась. "Что вы чувствуете по поводу того, чтобы продолжить путешествие?" — я продолжал задавать вопросы. "Становит слишком жарко. Я отдохну под скалой, которая мне видна", последовал ответ.

Когда Кэрл продолжила свое путешествие, земля поднялась довольно высоко, и она почти закричала от радости; "Вот струйка воды. Наконец я действительно куда-то добралась". Река сделала

120

поворот; "Теперь я на верху запруды и озера в форме груши. Я так взволнована". Я попросил Кэрл внимательно осмотреть запруду и решить, что явилось причиной блокировки; была ли она устроена преднамеренно, как резервуар? "Нет, она перегорожена деревьями, ветками и мусором. Я знаю: это бобровая запруда. Мне видно, как бобры плещутся вокруг", — возразила она.

Последовало несколько возможных интерпретаций образа бобра. "Вы работаете как бобр", — вот мое первое предположение. Она согласилась, затем сказала: "Бобр — это индейский вождь; должна быть какая-то связь". Я был вынужден согласиться. Мы рассмотрели символику более внимательно. Что олицетворяли бобры для Кэрл? Будучи водяными существами, они олицетворяли нечто в ее бессознательном, работавшее, чтобы "запрудить" ее эмоции. Моя фраза "работаете как бобр" помогла ей рассмотреть одну возможность. Все надежды Кэрл заключались в том, чтобы "добиться" — как это делала ее старшая сестра. Кэрл получила образование в частной школе, но, по ее собственному признанию, "интересовалась скорее тем, чтобы хорошо провести время, а не тем, чтобы хорошо работать". "Университет слишком напоминал тяжелую работу, тогда мне действительно пришлось работать как бобру". Она усмехнулась.

Теперь Кэрл почувствовала, что оказалась между двух огней:

"Если я выпущу воду, бобры пострадают, а если нет — пострадаю я". Я признал, что это верно, но указал, что бобры были

воображаемыми, а в образах все возможно. В то же время я настаивал на осторожности и предложил, чтобы Кэрол сначала исследовала озеро и нашла его исток. Замечание об осторожности основано на том принципе, что обычно потребуется время, прежде чем произойдет какая-либо трансформация. Для работы бессознательного необходимо время, тем более, что бобры, водные существа, относятся больше к бессознательному, чем к сознательному.

Это один из двух больших камней, которые представила себе Кэрол: по одному на каждой стороне русла реки. Набросок показывает, как она описывала картину.

От озера гора видна более ясно, и было бы "логично" предположить, что озеро питалось водой, сбегавшей по ее склонам. Но это было не так: "На дальнем конце озера я вижу фонтан, бьющий из родника. Я знаю, это звучит нелогично, но ведь так и должно быть, правда?" "Значит, Кэрол, вы опять нашли исток. Поздравляю!" — сказал я.

121

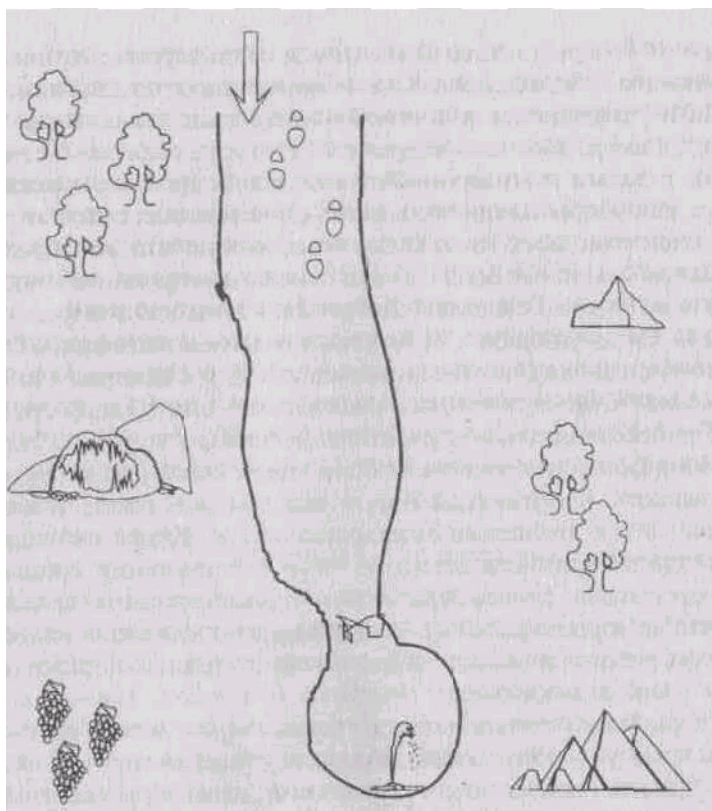


Рис. 4. Эскиз русла реки

"Что касается бобров, я думаю, что построю приют и просплю там ночь. Мне будет удобно. Потом я подумаю, что делать с запрудой", — размышляла Кэрол

Это было все, что мы смогли сделать на том сеансе, а когда она.. вернулась на следующей неделе, она сказала "Свершилось! Я видела по-настоящему чудесный сон. Я спала в приюте, когда ко мне пришел Вождь. "Дочь моя, тебе нет нужды идти к горе, потому что ты

нашла здесь все, что тебе нужно Идем со мной" Он взял меня за руку и повел к берегу озера В запруде была большая дыра и вода начала течь через нее. Я уверена, вождь мог видеть, что я тревожусь из-за бобров, так как велел мне смотреть и указал черс і запруду Я увидела прекрасную лозу с гроздьями черного винограда

122

на ней. Я знала, что лоза и бобры каким-то образом были трансформированы. Я обернулась, чтобы поговорить с Вождем, но он исчез. Я записала все в дневник; я не хотела утратить ничего из этого".

Мы с Кэрол работали вместе еще в течение шести месяцев, и хотя в запруде была пробита брешь, она все еще с трудом проявляла свои чувства. "Но я учусь тому, как делать это правильно, это важно". Несколько раз, когда Кэрол говорила об отсутствии чувств, я побуждал ее снова посмотреть на русло реки.

Будь это необходимо (а именно об этом я думал в ту неделю, которая прошла между двумя сеансами) я, возможно, побудил бы Кэрол исследовать все под запрудой, пойти в хатку, поговорить с бобрами, узнать, почему они решили строить там свой дом. В данном случае трансформация не была необходимостью.

Тема восемнадцатая — Колдунья



Рис. 5. Колдунья

Колдунья — архетип злой матери. Это деструктивная, негативная сторона архетипа матери. Страх перед дьяволом и колдуньями берет начало из древних времен. Многие суеверия, окружающие

123

колдуний, происходят из христианского преследования тех, кто отказывался отречься от своих языческих верований, особенно культа матери-Земли. Колдунья присутствует во многих волшебных сказках и легендах.

В сказке братьев Гримм "Гензель и Гретель" так говорится о

колдунье: "Когда ребенок оказался в ее власти, она убила его, приготовила и съела, и это был для нее праздничный пир". В мифе и легенде у колдуний красные глаза, и они не могут видеть далеко, но у них острый нюх, как у животных, они чувствуют, когда люди оказываются поблизости. В "Огниве" Ганс Христиан Андерсен так описывает старую колдунью: "Она была отвратительна, и ее нижняя губа свисала до груди". В "Макбете" Шекспира три колдуньи предсказывают возвышение Макбета, а затем его падение.

В "Короле-лягушонке" братьев Гримм прекрасная принцесса играла со своим золотым мячом, и он упал в колодец. Безобразный лягушонок пообещал достать ей мяч, если она пообещает "...любить меня и позволить мне быть твоим другом и товарищем по играм, сидеть рядом с тобой за твоим маленьким столом, есть с твоей маленькой золотой тарелки, пить из твоей маленькой чашки и спать в твоей маленькой кровати — если ты пообещаешь мне это, я спущусь вниз и принесу тебе назад твой золотой мяч". Принцесса охотно согласилась, но когда лягушонок вернулся, она убежала. На следующий день, во время обеда лягушонок появился и напомнил ей о ее обещании. Несмотря на нежелание, король сказал, что она должна выполнить обещание. Так что лягушонок ел с ее золотой тарелки и пил из ее чашки. У нее вызывало отвращение то, что он будет спать в ее кровати с шелковыми простынями. Она швырнула лягушонка в стену. Тот обернулся принцем, который был превращен в лягушку колдуньей. Эта история символизирует трансформацию содержания бессознательного путем установления дружеских отношений. Она также привлекает внимание к тому, как важно быть честным в соглашении с психикой.

В Библии царь Саул ищет помощи у "Колдуньи Эндора" ("знакомый дух"). Он хочет узнать у духа мертвого Самуила, как ему вернуть благоволение Бога, который покинул его и отдал его царство Давиду. Самуил через колдунью предсказывает падение Саула.

В "Поэзии кельтских состязаний" Эрнеста Ренана, приблизительно 1856, читаем:

124

"Однажды, когда Брэн Благословенный охотился в Ирландии на берегу озера, он увидел выходящего из него черного человека, несущего на спине огромный котел. За ним следовали колдунья и гном. Этот котел был наделен сверхъестественной силой и принадлежал семье великанов. Он лечил все болезни и возвращал жизнь мертвым".

В "Фаусте" колдунья погружает свой черпак в котел и бросает языки пламени в Фауста, Мефистофеля и обезьян. Обезьяны хнычут. Колдунья необычайным жестом описывает круг и помещает внутри него странные вещи. Наконец она приносит большую книгу и ставит

обезьян в круг, чтобы те служили ей столом и держали факелы. Она кивает, делая Фаусту знак подойти, и вручает ему омолаживающее зелье.

Колдунья символизирует сопротивление бессознательного материала, вынесенного на свет сознательного Эго и разумной воли. Колдуньи предпочитают ночной мир, глубины лесов; они населяют пограничные земли между сознательным и бессознательным, порог, который ведет в бессознательное. Как архетипическая Плохая Мать они представляют Аниму мужчины.

Случай Трейси

Трейси подходила к концу почти трехлетнего консультирования, имевшего своей целью личное развитие. Она была старшей медсестрой, и в начале нашей совместной работы испытывала сильный стресс от слишком большой ответственности и недостаточной поддержки. Одна ее пациентка умерла, и это вызвало у нее сильную тревогу, возник конфликт; она чувствовала, что ее критикуют.

Именно в связи с этим случаем тема была поднята снова и исследована на другом уровне. Воспользовавшись словами Трейси "Я знаю, я сужу себя сама" как подсказкой, я сказал: "Визуализируйте сцену суда: как он выглядит? Вы видите скамью подсудимых, судью, прокурора, защитника. Каковы ваши чувства?"

Я ввел в картину самого себя и прочел "обвинение": "Ты, Трейси Небрежная, настоящим обвиняешься в том, что в пятнадцатый День ноября 1987 года умышленно пренебрегла пациенткой, вверенной твоему попечению, и не сумела предоставить ей надлежа-

125

щий уход, так что она умерла. Какой ты себя признаешь, виновной или невиновной?"

Участие в действии таким образом рискованно, и чтобы делать это, надо быть уверенным в клиенте, потому что это глубокий метод работы. Трейси начала плакать, потому что я, по-видимому, задел ее эмоциональную струну. Я повторил: "Признаешь ли ты себя виновной?" Я хотел, чтобы Трейси услышала, как она сама говорит: "Я невиновна", — что она и сделала сквозь слезы. Затем я попросил ее посмотреть более пристально на своего судью. Трейси произнесла: "Это ужасная колдунья, одна из моих школьных учительниц, стоит там со своим белым лицом и длинной указкой. Она показывает на слова, написанные на доске, которые гласят:

"Трейси виновна в злонамеренной небрежности".

"А что вы говорите?" — спросил я. Трейси ответила: "Я кричу:

"Нет, вы колдунья!" Я продолжал: "О чем еще она вам напоминает?" "О смерти. Я думала о колдунье и о священнике. Он давал мне наставление перед Конфирмацией, в нем было что-то

отвратительное", — последовал ответ.

Ассоциация с судьей и колдуньей нуждается в небольшом пояснении. Священник олицетворяет Церковь, Церковь олицетворяет Бога, а Бог — Страшный Суд. Колдунью обычно изображают одетой в черное, сидящей на помеле или держащей его. Запись на доске была сделана "белым по черному", чтобы все видели.

Я вновь начал спрашивать: "Вы слышали обвинение. Кто защитник? Что говорит защитник?" "Это моя маленькая девочка", — Трейси рыдала. В самом начале наших отношений Трейси вообразила себя безобразной маленькой девочкой, которую никто (в том числе и сама Трейси) не хотел знать. С течением времени этот образ изменился, и девочка стала "почти хорошенькой". Затем Трейс! дала ей имя, чего она до сих пор не могла заставить себя сделать. Она назвала ее Квинни. Теперь Квинни пришла защищать ее в з;>суда. Трейси не было надобности слышать, что сказала Квинни. потому что когда она начала говорить, Квинни прошла через комнату, встала бок о бок с Трейси, и они медленно слились, чтобы стать одним целым. Это было кульминацией для нас обоих.

Резюме

Последние шесть тем ввели нас в иные образы и ландшафты; я надеюсь, что вам понравились путешествия. Я чувствую необходимость еще раз заявить, что ничто не является абсолютным. Это

126

относится ко всем темам. Я прилежно пытался уклониться от создания впечатления, что даже когда говорят о "принципах", они не высечены на камне — это текущие принципы.

Тема льва возникает нечасто, в действительности некоторые другие темы также могут не возникнуть вообще, хотя их можно эффективно использовать в направленном воображении в тех случаях, когда это считается терапевтическим. Несомненно, что фигура льва вызывает в воображении картину могущества, силы, власти и превосходства. В этом смысле тема льва очень полезна.

Существа, которых представляют себе разные люди, нередко являются достоверным показателем страхов, которые находятся внутри них. Подкрадывающийся лев — это пугающий опыт, точно так же, как и во внутреннем мире, когда люди чувствуют, что к ним подкрадывается подобное существо (их страхи). Эти самые ужасные страхи часто достаточно вывести в сознание, чтобы лишить их власти.

Тема субличностей тесно связана с коллективным бессознательным и с архетипами. Я провел эту связь с идеей субличностей, потому что данная ассоциация слишком напрашивается, чтобы ее игнорировать. Точно так же, как нами может

управлять архетип, нами правит тираническая субличность, которая диктует, что делать, думать и чувствовать. Работая над нашими собственными архетипами и субличностями, мы сможем помочь клиентам узнать их архетипы и субличности: ведь они не что иное, как фигуры из прошлого, которые не имеют никакой достоверности в настоящем.

Была проведена аналогия между идеей субличностей и астрономией, где различные планеты вращаются вокруг Солнца, (психики). Я привел рассказ о том, как Джим поработал над некоторыми из шести своих субличностей. Основным уроком, извлеченным из его опыта, стало освобождение женского начала, а потом интеграция двух противоположностей, олицетворяемых Палачом и Децушкой.

Второй момент заключается в том, что разные субличности нередко оказывают сильное сопротивление перемене. Я никогда не перестану удивляться тому, насколько точно психика персонажей, изображаемых в образах (в чем мы убедились в случае Джоан). Джоан была вынуждена признать, что в ее доме находился по меньшей мере один "отвратительный" персонаж и он весьма огорчал остальных, которым не нравилось то, что этот персонаж символизирует.

127

Джоан тоже пришлось проделать некоторую работу по прирению, когда ей противостоял ее дедушка, которого она себе вила в виде камня. Каменный гриб, который она вообразила, был чрезвычайно важным предметом, на нем стояла суши для хмеля, и крысы не могли забраться в строение. Но Джоан превратила в камень часть своего сердца.

Волшебная сказка о Спящей красавице принимает друг к другу: это один из редких случаев, когда образы направляют человека бы поторопился указать разницу между "направляются" и "контролируются"). Именно эта тема полна сексуальной символики хотя опять-таки, я думаю, необходимо сказать, что символы¹ то имеют больше одного вероятного значения, и не следует непременно замыкаться на одном из них, ограничивая исследование.

Тема вулкана касается разницы между активным и погасившим вулканом. Если вулкан олицетворяет страсти, тогда активный вулкан, извергающий огонь и лаву, представляет собой мощи образ огромной силы и потенциального разрушения. Но хотя вержение вулкана и дает волю хаосу, оно также создает плодородие. Так что в работе с образами всегда разумно поискать позитивное, находящееся внутри негативного. Это применимо к погасившим вулканам (таким, как Серенгети в Африке), которые теперь обильно дают богатый урожай.

Мы проследили тему пустыни глазами Кэрролл, которая отправилась туда, чтобы найти пересохшее русло реки и свое супружеское

озеро. Хотя Кэрл и не закончила свое путешествие к г< на последующих сеансах она смогла использовать силу, получ ную при трансформации, чтобы помочь преодолеть свое чувс неприятия, заняться матерью и отстаивать свою индивидуальню

В последней теме (колдунья) мы видели, как образы часто и новятся размытыми или смешанными, и когда это случается, i-. но найти общую нить. В случае Трейси общей нитью было 'i ство, что ее осуждают. В заключительной сцене Квинни, кото;

Трейси судила годами, была наконец принята, когда она сf адвокатом Трейси. Произошла интеграция. Эти 18 тем ввели во многие чудесные области внутреннего мира Знаю. я был вз] нован. когда погружался в книгу записи случаев и в свое собст! ное коллективное бессознательное, когда я встречал некоторы моих собственных архетипов и снова знакомился с некоторым моих субличностей.

Шестое путешествие ИССЛЕДОВАНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ВООБРАЖЕНИЯ

Введение

После того, как мы исследовали некоторые основы использования образов в консультировании и рассмотрели некоторые термины, принципы и темы, пришло время двинуться к изучению воображения и творчества и того, как их можно развить.

Одно время термин "воображение" включал в себя процессы воскрешения или воспоминания (память), а также процесс создания умственных образов (воображение). Нынешнее, более строгое определение воображения исключает то, что исходит от памяти и противопоставляется ему, так же как концепция формирования чего-либо нового противостоит концепции воскрешения чего-либо старого.

События и объекты, постигаемые в снах, являются примером воображаемых переживаний, которые не подтверждаются и не повторяются. На человека "с воображением" иногда смотрят с подозрением и скептицизмом, и детей иногда критикуют за "преувеличенное воображение"; в результате использование воображения считают одним из наименее полезных процессов.

Почему используют воображение?

Возможно, следует спросить: "Почему не использовать воображение?" или "Можем ли мы избежать использования воображения?" Я пойду настолько далеко, что скажу, мы не можем войти в мир других людей с сочувствием, чтобы понять их чувства или положение, если не будет использовать воображение. Так что развитие воображения — ценное подспорье для любого консультанта. То, что клиенты говорят, прибегая к образам и символам, часто

ближе к эмоциональной истине, чем сказанное через Это. Слс может вызвать образ, а образ — пробудить слово, и чем более сифично слово, тем легче будет вызван образ. Абстрактные слс нелегко вызывают образы, хотя это целиком зависит от слов;

опыта клиента. Мир — это абстрактное слово, и тем не мен когда Джули попросили представить себе образ, олицетворяют то, что она испытывает, та немедленно вообразила красное се це с белым голубем, парящим над ним. Мы сделали значите. ный шаг вперед в ее терапии, когда исследовали, что означают д нее эти два символа. Разделив с ней ее чувства, мы стали ближе пониманию друг друга.

Разум не может постичь разницу между реальным переживанием и переживанием, которое живо и постоянно представляет себе. Это благотворное утверждение, потому что, если мы будем постоянно представлять себе негативное, наш бессознательный разум вберет это. Напротив, если мы постоянно воображаем нечто позитивное, наш разум также вберет это. Значит, работа с воображением в консультировании помогает превратить негативное в позитивное. Я не приношу извинений за такое утверждение, потому что слишком часто видел, как оно работает в жизни многих людей, чтобы приписать изменение случаю. Люди становятся клиентами обычно потому, что переживают какой-либо конфликт, и котором ни одна из сторон не готова уступить. Роль консультанта состоит в том, чтобы помочь клиенту примирить две стороны этого конфликта, чтобы клиент мог двигаться вперед.

Гленн не справился с практической частью своих выпуск медицинских экзаменов. Наследующую попытку возлагалось о¹ многое, но он пребывал в постоянном состоянии тревоги. Бс двенадцати недель до переэкзаменовки мы работали, чтобы у[^] новить положительный образ его сдачи экзамена и успеха. Он лучил следующую инструкцию; при возникновении соблазна мать негативно, ему надо сделать шесть глубоких вдохов и смен негативный образ на позитивный. Таким способом в день уеп ного экзамена он сумел взять свою тревогу под контроль. Сандра никогда в жизни не сдавала экзаменов и на репети;

выпускных экзаменов на больничную ? ' лее шести недель она конструировала г как она ложится спать, глубоко спит, і лениво идет к экзаменационному •::

кам, входит в комнату, собирается ^

130

ным пламенем разума. В ожидании начала она должна была закрыть глаза, глубоко дышать и повторять: "Я спокойна", "Я могу

это сделать". Сандра сдала экзамен.

Позже я более подробно опишу сеансы работы с образами. Кроме того, в Приложении вы найдете предложения, которые помогут вам улучшить свое воображение.

Творческая мысль и обновляющее действие

Все мы родились со способностью к творчеству, однако не каждый использует этот потенциал. Конформизм мешает развитию творческого выражения ребенка. Искра творчества будет погашена, если ей не дадут выразиться. Увеличение личной эффективности требует творчества и свободы от навыков непродуктивного поведения самозащиты.

Характерные особенности творческих людей

Творческие люди открыты для опыта, гибки в мышлении и способны иметь дело с противоречивой информацией. Творчество развивается внутри психологически безопасной среды, в которой есть одобрение, неосуждающее отношение и свобода думать и чувствовать, где на нас не оказывают влияния чрезмерная критика или похвала.

Барьеры, мешающие творчеству

Творческое существование терзают барьеры, умственные туманы, которые мешают нам правильно понимать задачу и представлять себе возможные решения.

Барьеры восприятия, мешающие творчеству:

как мы видим вещи

Мы не всегда умеем использовать все органы чувств в наблюдении и не умеем исследовать очевидное. Зачастую мы не способны определять термины или испытываем трудности видения абстракт-

5»

тных отношений. Нередко нам не удается проводить различие между причиной и следствием. Для нас затруднительно использовать;

бессознательное, например, не применяя визуализацию или фантазию. В то же время у нас возникают трудности при использовании сознательного разума, для того чтобы организовать данные

Культурные барьеры, мешающие творчеству:

как мы должны поступать

Наша культура может придавать особое значение необходимости подчиняться правилам, обязывать к конкуренции или сотрудничеству, в ней может доминировать побуждение быть практичным и экономным любой ценой. Различные культуры имеют различные точки зрения относительно фантазии; одни рассматривают ее как пустую трату времени, тогда как другие истово верят в разум и логику. Многие культуры ориентированы на труд и подчеркивают необходимость все время пытаться совершать что-либо и быть всегда

готовым, а это нелегко сочетать с использованием образов.

Эмоциональные барьеры, мешающие творчеству; что мы чувствуем по поводу различных вещей

Страх совершить ошибку — это мощный антиобразный барьер так же как страх и недоверие к идеям других людей. Это может привести к тому, что мы хватаемся за первую идею, приходящую;

в голову. Люди, которым досаждают личные ощущения неуверенности — низкая самооценка, тревога, боязнь критики, страх г' вала или недостаток любопытства. — могут находить работу с задачами слишком угрожающими, потому что она не предоставляет структуры. Потребность в безопасности, из-за которой человек может бояться пойти на риск или испытать нечто новое, так стоит на пути использования образов.

Что такое творческая мысль?

Творчество — это состояние ума, такой его склад, в котором содержится интерес к исследованию идей, а также вложение в такое исследование. Это разрыв с общепринятым, традиционным подходом, чтобы увидеть вещи с разных точек зрения. Теории и

132

анalogии поощряются. Творческая игра заставляет детей использовать неподобающие предметы и трансформировать их в предметы, необходимые для фантазии. Творчество — это способность слышать старые мысли по-новому и находить новые связи для старых решений.

Мы все обладаем творческим началом, но насколько полно мы используем собственный творческий потенциал? Насколько содействуем творческому потенциалу в других? Творческая мысль может и не являться привычной для нас манерой мышления, но там есть все, уже созданное и находящееся под рукой. Все, что мы должны делать — это использовать его; избегать блокирования творчества и спрашивать: что можно взять из этой идеи: каково основное значение этой идеи; как можно превратить трудности в средство достижения цели.

Творческие методы

Избегание и преодоление обычных барьеров, препятствующих творчеству, лучше всего достигается изменением того, каким образом мы думаем, чувствуем и ведем себя. Мозговая атака, групповая деятельность, где людям позволено "летать" с идеями и возможными решениями, не останавливаясь, чтобы оценить их, — вот один из способов быть творческой натурой. Этот способ также легко можно применить и в одиночку. Другие способы усиления собственной личности — использование аналогий, анализа, вопросов, образов, фантазии, метафор и символов — будут рассмотрены ниже.

1. Аналогия. Это процесс доказательства, идущий от

какоголибо сходства с тем, что известно, к сходству или кажущемуся сходству с чем-то неизвестным. Использование аналогии, основанное на личном опыте, представляет собой один из способов проникновения в подсознание. Например, планируя полет на самолете в Австралию, я могу опираться на опыт предыдущего полета на Кипр и таким образом начинаю "чувствовать", каким он может быть. С другой стороны, если я никогда раньше не летал, то могу использовать свое воображение, чтобы "почувствовать", каким может быть полет.

133

2. Анализ. В анализе мы разбиваем нечто сложное на знакомые и узнаваемые компоненты. Мы перечисляем столько альтернатив, сколько возможно для каждого компонента. Затем складываем некоторые из них вместе, чтобы создать нечто новое.

3. Фантазия. Это деятельность воображения, которая производится спонтанно (как в грезах) или как прямой ответ на чернильные пятна или неясные картины. Понимать фантазию значит работать с символами.

4. Образы. Это внутреннее представление объектов и событий, созданное преднамеренно сознательным разумом.

5. Метафора. Метафора представляет собой фигуру речи, непрямой способ коммуникации, с помощью которого два явно отдельных элемента сводятся воедино в сравнении, чтобы сформировать новое значение. Метафоры в большом количестве встречаются и в повседневном разговоре, ручки кресла, ножки стола, блестящая индивидуальность, реки крови. Способность использовать метафоры принадлежит деятельности правого полушария мозга.

6. Парадокс. Парадокс выражает истины о существовании противоположностей в очевидно нелогичной и противоречащей самой себе манере. Цель парадокса состоит в том, чтобы привлечь внимание и спровоцировать свежую мысль. Парадоксальные утверждения часто используются в иронических или сатирических целях. В "Скотном дворе" Джорджа Оруэлла первая заповедь коммуны животных — преобразование предыдущего парадокса. "Все животные равны, но некоторые животные равнее других".

Принимая парадокс как единство противоположностей или двух очевидно непримиримых идей, утверждении или принципов, мы можем думать о нем как о единстве сознательного и бессознательного. Интеллекту не нравится парадокс, потому что его нельзя обосновать, а попытка *объяснить* парадокс лишает его удовольствия. Чем больше мы интегрируем бессознательное, тем более способны работать с неизвестным, тем более комфортно нам будет с парадоксами, потому что они связаны с той нашей стороной, в котором не нужно их объяснять, неотъемлемая истина признается.

Здоровье может рассматриваться как парадокс; оно драгоценно, но достаточно дешево, чтобы забросить его из-за злоупотреблении или неправильного использования. Библейский парадокс состоит в том, что, созданные по образу и подобию Божию, мы тем не менее подобны траве, которая вянет в поле. Мы можем достичь

134

света только через тьму, скрытую часть, бессознательное, тень. Иисус мог быть воссоединен с Создателем, только пройдя через смерть и тьму могилы. Верующие получают свою награду только *после* смерти.

В мифе и легенде символы парадокса можно найти в том, что все превращается в свою противоположность. Сын превращается в отца, дочь в мать. Красота превращается в безобразие, а из него появляется принц, спаситель.

7. Вопросы. Исследование и постановка вопроса создают альтернативы и возможность обнаружения творческих решений. Большинство из нас может вспомнить время в своей жизни, когда мы осаждали родителей или учителей многочисленными вопросами, на некоторые из которых было так трудно ответить. Нам говорили. "Перестань все время задавать вопросы". Вопрошающий ум многих детей был заперт в темницу. В последующей жизни, когда такие вопросы стали бы творческим преимуществом, мы как будто утратили искусство спрашивать.

8. Символы. Это объекты или действия, которые представляют и олицетворяют заменители. Считается, что они типизируют нечто другое. Материальные объекты могут использоваться для олицетворения чего-либо невидимого, например, идеи (голубь — символ мира). Символы — это продукт чувства и интуиции. Они спонтанно возникают из воображения. Развитие языка и его использование зависит от способности работать с символами.

Творчество левого и правого полушарий мозга

Маленький мальчик остановился, заговорил с человеком, бьющим по камню, и спросил, зачем он это делает. Микеланджело взглянул на него и ответил. "Потому что внутри ангел, который хочет выйти"

Творчество включает в себя размышление и идеи, но также и прорыв в подсознание — к ангелу, заключенному внутри. Силы воображения и проницательности существуют в самых глубоких областях нашего разума, часто неслучайные и игнорируемые. Левое и правое полушария мозга специализируются на разных видах деятельности. Левое, "логическое", систематическое полушарие контролирует движения правой стороны тела. Оно больше озабо-

135

чено "активной деятельностью". Правое, "интуитивное" полушарие контролирует движения левой стороны тела и больше озабочено целым, а не частностями.

Левополушарное мышление Левополушарное мышление озабочено преимущественно.

Обработкой Целесообразностью Анализом и дедукцией Сведением задач к рабочим частностям

Конвергентным мышлением Наукой и техникой Фактами, данными, цифрами Приближением шаг за шагом Конечным продуктом Применением последовательного подхода Структурой Вербальным, буквальным, конкретным языком

Логическим и последовательным Разработкой хорошо определенных планов Математической моделью Порядком

Левополушарное поведение

Человек, использующий левое полушарие, создает бесконечные списки, записывает все в строгом порядке по времени, тратит много времени на подробности и должен уяснить один пункт. прежде чем двигаться к следующему.

Правополушарное мышление Правополушарное мышление озабочено преимущественно:

Абстрактными темами Художественным выражением
Образом тела

Восприятием

Молитвой, медитацией, мистикой Решением задач

136

Конструктивными задачами Идеями и чувствами Творческими
ремеслами Дивергентным, глобальным мышлением Эмоциями

Процессом, а не результатом

Использованием опыта Знанием через образы

Запоминанием лиц Спонтанностью Визуальным
Работой с символами и фантазией, снами Работой с
метафорами и образами

Работой с противоположностями Работой с неизвестным

Правополушарное поведение

Работая правым полушарием, мы используем много визуальных средств и склонны приходить в возбуждение по поводу данных и слишком многих прекрасных подробностей. Вот как скажет правое полушарие мозга: "Я знаю ответ, но откуда?". Когда мы используем правое полушарие, то часто становимся неорганизованными. Правое полушарие склонно "думать" глазами и любит видеть задачу изображенной графически.

Для индейцев племени Мойаве левая рука — это пассивная, материнская сторона личности; правая — активная, отцовская, а в типологии Юнга левое полушарие больше связано с ощущениями и мышлением, тогда как правое полушарие больше связано с интуицией и чувством. Для леворуких людей специализация не столь тверда. Даже для праворуких людей это не "или — или".

Повреждение левого полушария нарушает языковую функцию; повреждение правого полушария, по-видимому, вызывает нарушение пространственного понимания собственного тела человека. Повреждение левого полушария может оказаться губительным для автора, ученого, математика, но становится не таким катастрофическим для музыканта, ремесленника или художника.

Полушария выполняют функцию сотрудничества. Поэт, используя глубокие чувства, образы и метафору, полагается на правое полушарие, а на левое — в поисках слов, чтобы выразить то, что создает правое полушарие. Полушария могут также быть антагонистичными: например, интуиция и чувства подавляются, ког-

137

пальное полушарие становится слишком агрессивным, пытающимся решить все при помощи логики и анализа.

Использование обоих полушарий

О глубоко творческих людях рассказывают, что они с удобством используют оба полушария. Говорят, что Эйнштейн в своем анализе основывался скорее на геометрических ментальных образах, чем на языке. Творческие люди исключительны только тем, что они научились обращать внимание на свою пронизательность, видения и измененные состояния сознания, а не игнорировать их. В то же время они подвергают свои видения, пронизательность и интуицию самой строгой проверке и оценке. Ключ к истинному творчеству лежит в равновесии между двумя полушариями, а не в доминировании одного над другим.

Традиционная модель обучения и решения задач рациональна

Она включает в себя обоснование — функцию левого полушария. Следует, однако, подчеркнуть, что многие блестящие планы провалились, потому что они не приняли во внимание нерациональные, эмоциональные компоненты плана.

Хотя научить рациональному, логическому подходу сравнительно легко (считая, что ученик подходит по темпераменту), мы можем только *развивать* и *тренировать* функции правого полушария.

Большинство из нас сталкивается с решениями и действиями. Многим из нас пришлось поверить в превосходство логического и аналитического процесса и не доверять эмоциональной, интуитивной или основанной на ценностях обработке информации.

Тот, кто решает задачи левым полушарием:

- Определяет цели решения, которое надо принять.
- Классифицирует цели в соответствии с их важностью.
- Определяет альтернативные пути действия.
- Оценивает альтернативные пути действия по целям.

Выбирает альтернативу с лучшим результатом.

- Определяет и оценивает возможные последствия альтернатив.
- Выполняет решение при тщательном контроле и отслеживании возможных негативных последствий.

138

Тот, кто решает задачи правым полушарием:

• Смягчает рациональную мысль эмоционально-интуитивными предпочтениями.

• Использует различные методы привнесения в понимание "внесознательного" материала. . Избегает цензуры идеи во время их "инкубации".

• Рассматривает расходящиеся, даже противоречащие друг другу идеи скорее с уважением, чем со скептицизмом и оборонительной позицией.

• Старается не игнорировать внутренние предупреждения, что что-то не так.

• Проверяет любой рациональный способ решения задачи, чтобы увидеть, ощущается ли он интуитивно хорошим в процессе и в окончательном решении.

• Пытается постоянно оставаться сознающим себя.

Инь-Ян и творческая мысль

Древние китайцы верили, что жизненная сила пронизывает все вещи. В нас самих она течет по меридианам, или тропам (которые используются в акупунктуре), соответствующим разным органам тела. Энергия, которая течет между двумя противоположными полюсами Инь и Ян, известна как "ши". Эти противоположные полюса грубо равноценны мужскому/женскому и

позитивному/негативному

Инь и Ян — два взаимодополняющих начала, которые составляют все аспекты жизни. Инь представляют себе в виде темного квадрата (изображающего Землю и земные силы) — женское, пассивное, прохладное, влажное, приобретающее и вбирающее Оно присутствует в четных числах, в долинах и реках и олицетворяется тигром, оранжевым цветом и ломаной линией. Внутри нашего тела органы Инь — полые и участвующие в поглощении и выпускании (желудок и мочевого пузырь).

Ян представляют как Небо, белый круг (изображающий Небеса и небесные силы), — мужское, светлое, горячее, сухое, активное, расширяющееся и проникающее. Оно присутствует в нечетных числах, в горах и олицетворяется драконом, голубым цветом

139

и неломаной линией. Органы Ян в человеческом теле — это плотные, наполненные кровью органы (сердце и легкие).

Взаимодействие Инь и Ян представлено известным символом круга, разделенного на две равные части сигмоидной линией, проходящей через диаметр. Белая часть (Ян) имеет черное пятно, а черная (Инь) — белое пятно, символизирующие, что все живущее и все, что мы делаем, должно содержать и себе семена своей противоположности. Сигмоидная линия — это символ движения коммуникации. Он служит цели выражения идеи вращения, или вечного движения, метаморфозы и целостности ситуации, которая характеризуется противоречием: примером являются жизнь и смерть.

Говорят, что эти две силы происходят из Высшего Первичного (Тай Ши), и их взаимная игра друг с другом — это описание процессов Вселенной. Когда Инь возрастает, Ян убывает и наоборот.

Концепция Инь-Ян связана с пятью стихиями: огнем, водой, металлом. Землей и деревом. Инь-Ян и пять стихий поддерживают веру китайцев в циклическую теорию становления и распада и взаимозависимость между миром природы и событиями в жизни человека. В человеческом теле правильный баланс Инь и Ян представляется необходимым для полного здоровья. Если одно или другое будет преобладать, возникнут умственные или физические проблемы. Возможно, самое красноречивое описание взаимной игры энергии Инь-Ян содержится в древних текстах "*И Шин*", или "*Книги перемен*" (Четвинд, 19S6). Там концепция перемен применена к индивидуальной жизни, группам и организациям. "*И Шин*" предлагает циклическую теорию перемен — перемены как движение, которое возвращается к своей начальной точке. Перемена упорядочена, как во временах года, но ее упорядоченность не всегда ощутима. Перемена в человеческих жизнях часто очень сложна.

Восемь полярностей "И Шин"

1. Небо. Творческая сила, связанная с энергией, силой буждением.

2. Земля. Производящая (уступающая), покорная, БОС! чивая, связанная с материнским лоном, питанием, большой легкой Земли, которая везет все живое.

140

3. Гром. Поднимающийся и противостоящий; связанный с движением, скоростью, расширением и гневом.

4. Солнце. Поддержка; связано с мягким убеждением, спокойным принятием решения и решением проблем.

5. Вода. Тело и чувство; связана с тяжелым трудом, упорной работой, опасностью, настойчивостью и меланхолией.

6. Огонь. Интеллект и мышление; связан с зависимостью, но также и с чистотой и пониманием.

7. Гора. Размышляющее молчание; связана с верностью, медитацией, наблюдательностью.

8. Озеро. Радостное взаимодействие; связано с удовольствием, получаемым от еды, разговора, пения.

Восемь полярностей организованы в круг противоположностей, известный как "первичное устройство", или "мандала ранних Небес".

Инь-Ян и творчество

Концепция Инь-Ян была введена для того, чтобы показать, что существует еще один способ понимания. Хотя многие люди в западных культурах знакомы с Инь-Ян, для других эта концепция может быть довольно новой. Чтобы быть творческой личностью, мы часто должны продвигаться от знакомого к неизвестному. Для вас в этом случае Инь-Ян может оказаться ключом, который отпирает дверь творчества. Вторая причина введения Инь-Ян состоит в том, что данная концепция касается символов и символизма. Попытка понять символы уведет нас от "естественного" в волнующий мир интуиции и воображения.

Развивайте свою интуицию

Интуиция — это понимание того, что возникает изнутри сознания или из-под сознания, скорее чем из обучения, обоснования и логики. Интуицию часто связывают с женским началом восточно-психологии Инь. Творчество, побочное мышление, конструирование сути и внутренняя реакция относятся к интуиции. Интуиция указывает, откуда пришло нечто и куда оно идет.

141

Предлагается десять ключей, чтобы помочь вам развить свою интуицию. Родственные упражнения следует искать в Приложениях.

1. Мандала*. Мандала изображает базовые модели психики,

которая прядет из самой себя паутину жизни. Круг и квадрат изображают соответственно внутренний и внешний аспекты жизни;

водный поток, внутреннее царство — это круг, земной мир материи — квадрат.

"Мандала" — это индийский термин, обозначающий "круг", инструмент, ритуал или символ; мандалы находят по всему Востоку. В форме геометрических диаграмм они используются, чтобы помочь созерцанию и концентрации. Мандала может быть сделана в песке цветными нитками или пылью, нарисована на бумаге или создана в трех измерениях. Мандала — это ментальный образ, построенный в воображении. Ни одна мандала не бывает такой же, как другая, потому что каждая — это спроецированный образ внутреннего мира Создателя.

Основные компоненты мандалы — геометрические фигуры, сбалансированные и концентрические, сформированные вокруг "центра", который предполагается, но визуально не изображается. Повседневные примеры мандалы — снежинка и человеческий глаз со зрачком, окруженным радужной оболочкой. Другие компоненты мандалы;

колесо Вселенной;

мексиканский "Великий каменный календарь";

цветок лотоса;

мифический цветок из золота;

роза;

лабиринт;

храмы и соборы;

мозаичные полы.

Юнг полагал, что спонтанное производство мандалы в работе сновидения — значительный шаг в путешествии личности к индивидуации, интеграции прежде бессознательного (личного и архетипического) материала самим сознанием. Мандалы полезны:

они помогают вызвать релаксацию и установить контакт с функциями правого полушария мозга.

""Примеры мандалы и упражнения следует искать в Приложениях.

142

2. Биологическая обратная связь. Буквально это информация о телесных функциях, выданная обратно. В основном обратная связь идет через сенсорные каналы. Обратная связь помогает нам контролировать сердечный ритм, кровяное давление и кровообращение в конечностях. Хотя биологическая обратная связь часто полагается на специальные приборы, возможно настолько развитые понимающие, скажем, сердцебиение, что, используя данное понимание плюс воображение, можно замедлить ритм.

3. Образы. Образы — это визуальная картина, которую ваш разум создаст в мечтах и сновидениях. Образы более мощны, чем мечты, и больше поддаются контролю, чем сновидения.

4. Сокровенные объекты. Многие дети испытывают привязанность к определенной игрушке или одеялу. Воспоминание открывает дверь к воскрешению прошлых событий и связанных с ними чувств.

5. Письмо другой рукой. Попытке вспомнить события и связанные с ними чувства может помочь письмо недоминирующей рукой. Это уменьшает контроль левого полушария мозга.

6. Сенсорность. Ощущения нередко являются воротами к усиленному творчеству. Зрение, слух, вкус, осязание и обоняние вызывают мощные образы и чувства.

7. Стимуляция фантазии. Многие из нас боятся согласиться "потворствовать" фантазии. Если мы отбиваем у человека охоту мечтать, то лишаем этого человека чего-то драгоценного. В фантазии мы можем освободиться от брэнности нашего тела и ограничений нашего знания.

8. Сновидения. Ведение дневника или журнала сновидений — очень эффективный способ развить вашу жизнь во сне. Это, однако, означает, что надо быть очень дисциплинированным и записывать сон сразу, как только вы проснулись, прежде чем делать что-либо еще. Сновидения имеют огорчительную привычку соскальзывать назад, туда, откуда они пришли, в ту самую секунду, когда мы переступаем порог в сознательное. Но их можно приручить, создав привычку мгновенной записи, хотя это означает, что следует записывать их в ваш журнал под одеялом при свете фонарика!

9. Свободное ассоциирование. Свободное ассоциирование, разработанное Юнгом, а затем Фрейдом, относится к последовательности идей, которые приходят, кажется, без логической сня-

143

зи. Нечто вызывает что-то еще, и мы можем втянуться в длинную цепь событий и переживаний.

10. Утверждения. Утверждения противодействуют негативному разговору с самим собой. Примеры утверждений можно найти в Приложении 6.

Резюме

Творческая мысль может быть тем, с чем мы родились, ее можно поощрять ранним обучением и опытом — например, обучением открытием. В дальнейшей жизни она может поощряться свойствами выбранной нами работы. Кажется, что одни люди более творческие, чем другие, но это не значит, что остальным следует прятать свое творчество и никогда не показывала его при свете дня Творческое

мышление можно побуждать, и некоторые методы об суждаются. Если что-то выделяется, хотя это может оказаться просто личным предпочтением, — это использование воображения научиться работать с тем, что могло бы быть, скорее чем с тем, что есть.

Грустная, хотя и верная мысль, так часто на творческие идеи выливают ледяную воду люди, которые сами действуют, отталкиваясь от нетворческой основы. Также достойно сожаления то обстоятельство, что многие из этих людей могут занимать очень влиятельное положение — родители, учителя, руководители и друзья. Когда это происходит со взрослыми, мы обычно находимся выше замечаний. Дети более уязвимы, и именно на уязвимой стадии развития, когда творчество находится на высокой точке, такой большой творческий потенциал убивается обычно необдуманно замечаниями и подавлением.

Волнующее событие последних лет — работа, проделанная по творчеству правого/левого полушария. Многих из нас долго программировали на мышление левого полушария — логическое и аналитическое, а также приобретение знания. В результате наше правое — творческое — полушарие было отослано в четвертый дивизион. Полезно, что многие гении свидетельствуют, они в своих великих работах использовали оба полушария. Если им это было нужно, то мы должны!

Мышление правого полушария и творчество идут рука об руку, и методы применимы к обоим. Китайцам это было известно века

144

тому назад, и то, что они говорят об уравнивании сил Инь-Ян, очень уместно в нашей дискуссии о творческой мысли. Для нашего западного ума концепция Инь и Ян может звучать странно, но она все же уводит нас от того, что мы знаем, к тому, что могло бы быть. Если мы станем размышлять о символизме восьми полярностей "*Я Шин*", наше воображение, конечно, будет расширено.

Седьмое путешествие ИССЛЕДОВАНИЕ СИМВОЛИЗМА *Алхимия*

Первый значимый краеугольный камень этого путешествия — алхимия. Алхимия — древнее искусство, она датируется первыми веками нашей эры, но в особенности ею занимались в средние века. Алхимики главным образом увлекались поисками вещества, которое превращало бы обычные металлы в золото или серебро, а также поиском средств обнаружения эликсира жизни, до бесконечности продляющего срок человеческой жизни. Золото рассматривалось как символ просветления и спасения. Хотя цели и методы алхимии были сомнительными и часто призрачными, она во многих отношениях явилась предшественницей современной науки, особенно химии.

Юнг считал, что алхимия, если на нее смотреть с точки зрения скорее символизма, чем науки, может рассматриваться как одна из предшественниц изучения бессознательного, в особенности аналитического интереса к трансформации личности. Четыреста лет назад алхимики ставили перед собой две взаимосвязанные цели:

1. Изменить или трансформировать исходный материал в нечто более ценное, о чем иногда говорили как о "золоте", или универсальном эликсире, или философском камне.

2. Трансформировать исходный материал в дух; иными словами, освободить душу.

Различные цели алхимии — также метафоры психологического роста и развития. Алхимический процесс использовал элементы, которые являлись противоположностями, чтобы произведенное полностью отличалось от исходных веществ и было чистым. Мужчина и женщина с их биологическими сходствами и различиями представляли живой пример процесса, в котором создается новая

146

жизнь. Алхимик работает в отношениях с другим человеком, о котором говорят как о его мистической сестре. Таким образом, отношения с другим человеком способствуют внутреннему росту, и то, что обнаруживается внутри одного человека, может служить на благо отношениям. Возможно, нигде это не прослеживается более четко, чем во взаимоотношениях между консультантом и клиентом. Первые четыре этапа, детализированные ниже, относятся к алхимическому процессу древних. В психологической алхимии различаются еще три этапа, и мы начинаем работать с символами, такими как цвета и металлы.

1. Обжиг (черный; вина; начало; скрытые силы). Обжиг маскирует первичной материей символ души в ее изначальном состоянии. Символическое значение — "смерть мирского" или затухание всякой заинтересованности в жизни и материальном мире.

2. Разложение (белый; второстепенная работа; первое превращение; ртуть). Символическое значение — отделение разрушенных остатков.

3. Растворение (красный; сера; страсть). Символическое значение — очищение материи.

4. Возгонка (золото). Символическое значение — дождь очищенной материи, олицетворяющей элементы спасения, изолированного в предыдущих стадиях.

5. Конъюнкция: символизирует единство противоположностей, определенное Юнгом как тесный союз мужского начала сознательного с женским началом бессознательного.

6. Сублимация: символизирует страдание в результате

мистического отчуждения от мира и посвящения духовному усилию. Символически этот этап изображают бескрылым существом, рожденным от крылатого существа, а также мифом о Прометее.

7. Философский сплав: связывание двух начал.

Семь металлов в алхимии с их божествами:

1. Золото Аполлон
2. Серебро Артемида (Диана) Луна
3. Ртуть Гермес (Меркурий)
4. Медь Афродита (Венера)
5. Железо Арес (Марс)
6. Олово Зевс (Юпитер)
7. Свинец Сатурн

147

Личная алхимия проходит через первые шесть этапов, очерченных выше, и коротко можно посоветовать, анализируйте все элементы в себе и разлагайте все низшее, что есть в вас, даже если при этом придется себя укрощать. Затем, пользуясь силой, полученной из процесса, позвольте произойти сплаву двух начал. Это кажется устрашающей задачей, не такой, которая выполняется легко и быстро. В действительности, это работа всей жизни, включающая в себя воображение высокого уровня.

Воображение, как мы видели раньше, выражает подавленные части индивидуальности. Образы имеют *очевидный* и *скрытый* смысл:

— очевидное — это сознательное и конкретное;

— скрытое — это бессознательное и подразумеваемое.

Скрытое содержание принимает форму символов. Понимание содержания означает работу с символами.



Рис. 7. Телефон

Роль символов

Символы окружают нас, это часть нашей повседневной жизни, так что работа с символами — это не что-то таинственное, хотя она немного похожа на изучение нового языка: чем больше человек упражняется, тем более искусным и умелым он становится. В психоаналитической теории символ может служить:

1. Бессознательным олицетворением чего-либо, не связанного с ним прямо.

2. Олицетворением конфликта внутри психики.
3. Выражением подавленного сексуального материала.
4. Единственным способом, которым можно достичь бессознательного.

148

Реальное значение обычно не доступно сознательному разуму и становится известным только через сновидения. Символика сновидений важна в процессе сокрытия бессознательных желаний или конфликтов через замещение и сгущение или раскрытия их через интерпретацию.

Использование символов и перенос интереса с одной вещи на другую — важный шаг в развитии детей. Развитие языка и его использование зависит от способности работать с символами. Мы используем символы в повседневной жизни, когда работаем с диаграммами, картами, картинами и словами.

В аналитической (юнговской) психологии символы означают.

- Сновидения, которые выражают себя как образы.
- Захватывающие живописные утверждения.
- Темные метафорические и таинственные изображения внутреннего мира личности.
- Индивидуальные представления универсальных феноменов.
- Архетипическое качество.

Работа с символами — это способ обойти контроль Эго и фильтры интеллекта и войти в контакт с побуждениями, желаниями, мыслями и импульсами, которые были бы неприемлемы для сознания. Символы могут появляться в сновидениях, волшебных сказках, иконах, народных сказках, мифологии, легендах, намеках и пословицах.

Сновидения

Прежде чем продолжить более пристальное рассмотрение мифов и легенд и их места в работе с образами, необходимо изучить связанную с ними тему — тему *сновидения*. Эти дикие стимулирующие образы, запутанные метафоры и сложные сценарии являются продуктами работы правого полушария мозга. Поговорка австралийских аборигенов гласит: "У кого нет снов, тот пропал".

Различные взгляды двух "великих" в этой области — Фрейда и Юнга — кратко приводятся ниже.

Психоаналитическая теория сновидений

Фрейд (1900) говорил о сновидениях как о "королевской дороге бессознательного". Он считал, что сновидения отражают опыт бодрствования, и разработал высоко систематизированный подход

149

к интерпретации и использованию сновидения в терапии. Он думал, что мышление во время сна примитивно и погружается в

вытесненный из сознания материал и что сновидение — это механизм для поддержания сна и исполнения желаний.

В сновидениях желания и стремления переодеты, чтобы удержать нас от пробуждения и противостояния вытесненного материала, которое очень трудно выдержать. Это тем более важно, если искреннее выражение этих желаний находилось бы в конфликте с нашими моральными или социальными ценностями и нормами. Изначальное желание или стремление напрямую соответствует скрытому содержанию сновидения. Значение любого сновидения находится в скрытом содержании. Трансформация "скрытого" содержания в "явное" совершается "работой сновидения", начатой "цензором сновидения". Скрытый материал подавляется из-за его сексуальной, агрессивной или по иным причинам пугающей природы. Мы используем различные механизмы символических образов, чтобы иметь дело с вытесненным материалом:

1. Сгущение, в котором мы соединяем определенные элементы внутри сновидения в единый образ.

2. Замещение, в котором мы переносим импульс с одного объекта на другой.

3. Вторичная обработка, в которой мы устанавливаем структуру, чтобы увеличить связность и логику сновидения.

В терапии стремятся проследить работу сна до его начала и понять ее с помощью интерпретации. Аналитик интерпретирует, не опираясь на сонник, как это делали древние, но понимая общие принципы трансформации, на которых все мы создаем свой собственный высоко персонализированный язык сновидений.

Аналитическая теория сновидений

Теории Юнга отличаются от теорий Фрейда: для Юнга сновидения являются провидящими будущее, творческими, поучительными и до некоторой степени пророческими. Он считал, что сновидения опираются на коллективное бессознательное, что архетипы — это общие символы, хранящие универсальные, даже мистические ощущения и образы, и что сновидения служат расширению нашего

150

проникновения в собственные ресурсы и содержат намеки на то, как решить наши собственные проблемы.

Хотя между двумя теориями имеются и сходства — обе широко используют символы, — принципиальные различия заключаются в толковании этих символов и в центральных конструктах. По Фрейду, сновидения представляют собой элемент бессознательного процесса вытеснения нежелательного, неподходящего материала из сознательного разума. По Юнгу, сновидение намного шире, чем индивидуальное, и не является

жестким толкованием символа. Хотя все сновидения, конечно, имеют личный элемент, юнговская теория включает элемент коллективного бессознательного и имеет намного более широкое значение и толкование.

Понимание сновидений и их значения имеет важную параллель при работе с образами; изучение и фрейдовской, и юнговской теорий плодотворно.

В работе сновидений и образах будет существенным рассмотреть индивидуальное и не подгонять личность под какую-либо predetermined модель. В то же время, если Юнг прав, сновидения и образы выходят далеко за пределы знания и опыта человека, когда клиент прорывается в коллективное бессознательное. Одно важное сходство между сновидениями и образами состоит в том, что человек работает с чувствами, вызванными содержанием, и именно здесь возникает индивидуальный или личный элемент. У одной клиентки возник образ собак и, она испугалась, хотя обычно собаки ее не пугали. При исследовании она отнесла инцидент к тому, что боялась истории о "Красной шапочке", и связала это воспоминание с ее боязнью темного леса. Она никогда не могла понять, почему так боится леса.

Исследование процессов сна и когнитивных функций показывает, что:

- Сон может быть **без сновидений** или **со сновидениями**.
- Сновидения, по-видимому, происходят во все расширенные периоды сна, и их функция состоит в том, чтобы обрабатывать чувственные сигналы, которые получены в периоды бодрствования.
- Людям с правополушарной ориентацией, чья сила — дивергенция и творчество, часто легко бывает вспомнить свои сновидения.
- Люди с левополушарной ориентацией, чья сила — вербальное и аналитическое, вспоминают сновидения не так легко.

151

Решающие проблемы и творческие сновидения появляются потому, что привычные модели мышления человека во сне расслаблены. Сновидения могут являться попыткой расчистить пути и решить когнитивные конфликты, возникшие из-за блокировок и разлада в системе.

Мифологи

Мифология — это название, используют. ^, „, „ч1, .)и изуча. и множество мифов определенной культуры. Мифы — это новая человеческой природы, они встречаются традиций и сообществ. Мифы помогают извлечь торых ошеломляющих аспектов человеческого существования и выражают серьезную, но не буквальную истину существования и влияют на поведение людей) Истина в мифах скорее подразумевается "

Обычно миф — это повествование, к'

и свободно расширяет, ограничивает или модифицирует эти факты. На более глубоком уровне миф — метафора для действий архетипа, а мифы — это утверждения души о самой себе. Мифы предполагают использование символов, чтобы описывать типичные модели и ряды сил, действующих внутри личности или внутри мира. Их можно рассматривать как универсальные или индивидуальные.

Универсальные мифы

Мифы — это продукт творческого воображения и, следовательно, зеркало бессознательного. Здесь заключается конфликт для Эго, которое принимает логику и разум, отвергает и игнорирует то, чего не может объяснить. Факты не представляют интереса для ума, занятого мифом. Работая с мифами, мы проникаем в глубины, которые уводят нас за пределы знания и сознания.

Индивидуальные мифы

Индивидуальный миф берет свое начало частично из личного наследия человека, а частично — из того, что является частью человеческого потока. Индивидуальный миф — наша собственная уникальная модель, или мандала, уникальная, как наши отпечатки пальцев. Однако существует несметное количество связей с другими людьми. Мы никогда не можем объяснить свой индивидуальный миф; мы можем только выразить его через творческое воображение — изнутри. Волнующе открытие нашего индивидуального мифа, модели наших жизней — модели, которая не застыла в камне, а постепенно эволюционирует. Она меняется и развивается по мере того, как мы все глубже погружаемся в нее. Если это погружение сосредоточено на самом себе, оно стерильно; оно должно менять нас, когда происходит интеграция. Столкновение с нашей внутренней моделью лицом к лицу дает нам ощущение направления и цели.

Столкновение со своим индивидуальным мифом слегка напоминает головоломку, когда у человека нет картинки, которую надо сложить. Однако обратим внимание, например, на наши сны; хотя мы можем и не понимать их, они нередко дадут недостающий ку-

153

сочек головоломки. Мы можем испытывать иные переживания — проблески понимания, слова, которые возникают ниоткуда, или "внетелесные переживания". Это может звучать тревожно; словосочетание на самом деле означает не "паранормальные", а обычные переживания. Проходя под довольно пышным именем "сно подобной галлюцинации", они не являются формой душевной болезни. Это такие плавающие образы и звуки, которые живут на т'.¹

" • " "•v -4]i -м •••

редко м Т
извлечь ВС
же пом
понима

Миф и психология

Глубинные психологи, такие как психоаналитики, нашли в мифах способ понимания динамики физической жизни людей и коллективного бессознательного общества. Зигмунд Фрейд использовал темы старинных мифологических конструкций, чтобы изобразить конфликты и динамику бессознательной душевной жизни (например, в его Эдиповом комплексе и комплексе Электры). Карл Юнг в своих психологических интерпретациях большого ряда мифов, которые были набраны из культур всего мира, увидел сущность существования Коллективного Бессознательного, общего для всех. Он разработал теорию архетипов — моделей сильнейшего влияния одновременно на чувства и представления, которые отражаются в поведении и образах. И Юнг, и Фрейд рассматривали сны как выражение структуры и динамики жизни бессознательного. Сновидение, отмечали они, во многих случаях особенно напоминает изложение мифа в культурах, где миф все еще живет всю сумму жизни.

Самое исчерпывающее изучение мифов с точки зрения психологии было предпринято американским ученым Карлом Кэмпбеллом.¹

□
Ні Л
1ЯИ
і

1
СПС;

Ввести некоторые понятия, весьма существенные для человека, который должен понять мифы.

Миф, история и рассудок

Между мифом, историей и рассудком, или рациональным всегда существовала напряженность. Некоторые греческие философы возвеличивали разум и язвительно критиковали мифы, как верный путь познания реальности; иудейско-христианская традиция также была против мифов.

Платон использовал мифы как аллегория, а также как литературные приемы в развитии аргумента. Мифы и история частично перекрываются в прологе Евангелия от Иоанна в Новом Завете; там Иисус Христос изображен как тот, кто пришел из вечности в историческое время.

Современный интерес к мифологии

Миф всегда являлся частью классических и теологических исследований на западе — например, греческие мифы были усвоены и ассимилированы римлянами и стали источником вдохновения в такие более поздние периоды, как Ренессанс и эра романтиков. Но интерес к мифу, воскресший с новой интенсивностью, можно отметить почти во всех более новых университетских дисциплинах — антропологии, истории, философии, истории религии, политологии, структурной лингвистике. Самые современные теории мифа возникли, в большей или меньшей степени, из этих дисциплин.

Виды мифов

Мифы можно классифицировать в соответствии с доминирующей темой, которую они изображают.

1. Как начались вещи (космогонические мифы).

Обычно это самый важный миф в культуре, миф, который становится моделью для всех остальных мифов. Он повествует о том, как начал существовать весь мир. В некоторых повествованиях (в первой главе Книги Бытия) сотворение мира происходит из ничего. Мифы египтян, австралийцев, греков и майя также говорят

155

о сотворении из ничего. Во многих случаях божество в этих мифах всемогуще.

Полинезийский миф сообщает о творении, происшедшем из скорлупы кокосового ореха. В Африке, Китае, Индии, южном Тихом Океане, Греции и Японии сотворение мира символизировано как прорыв из плодородного яйца мира. Яйцо — это потенциал всей жизни, и иногда, как, например, в мифе южноафриканского народа догон, нем говорится как о "плаценте мира".

Еще один вид космогонического мифа — миф о родителях мира. В вавилонской истории о творении "Энума элиш" родители мира Апсу и Тиамат рождают потомство, которое позже оказывается противостоящим собственным родителям. Потомство побеждает родителей в битве, и из жертвенного тела создается мир.

2. Конец всех вещей (эсхатологические мифы). Существуют мифы, которые описывают конец света или приход смерти в мир. Мифы о конце света предлагают его сотворение нравственно божественным существом, которое в конце разрушает свое творение. В это время каждое человеческое существо судят по его делам и готовят к существованию в раю или к одной из вечных мук. Такие мифы присутствуют среди еврейских, христианских, мусульманских и зороастрийских.

Вселенский пожар и последняя битва богов — это часть индоевропейской мифологии, наиболее полно описанные в германских ветвях мифологии. В мифологии ацтеков до сотворения

мира людей богами было создано и разрушено несколько миров.

Мифы о происхождении смерти описывают, как смерть вошла в мир. В этих мифах смерть долгое время не присутствует в мире, но входит в него из-за несчастного случая или из-за того, что кто-то просто забывает послание богов, касающееся человеческой жизни. В книге Бытия смерть приходит, когда люди преступают надлежащие границы своего знания.

3. Мифы о героях культуры.

Такие мифы описывают действия и характер существ, ответственных за открытие определенного культурного объекта или процесса. В греческой мифологии Прометей, укравший огонь у богов, является прототипом фигуры такого рода. В культуре догон Прометею подобен кузнец, который крадет из житницы богов семена для человеческого сообщества. В Герамс, Индонезия также присутствует такая фигура — Хаинувеле. Она снабжает сообщество множеством необходимых и роскошных вещей из отверстий своего тела.

156

4. Мифы о рождении и возрождении.

Обычно связанные с ритуалами инициации, мифы о рождении и возрождении рассказывают о том, как жизнь может быть обновлена, время повернуто вспять, а люди трансформированы в новые существа — как в реинкарнации.

5. Мессия.

В мифах о приходе идеального общества (тысячелетние мифы) или Спасителя (мессианские мифы) эсхатологические темы сочетаются с темами возрождения и обновления. Тысячелетние и мессианские мифы обнаружены в племенных культурах Африки, Южной Америки и Меланезии, а также в мировых религиях иудаизма, христианства и ислама.

Мифы о Мессии, Помазаннике, Христе встречаются в теологии. "Мессия" — еврейское имя обещанного избавителя человеческого рода, приписываемое Иисусу и данное ему христианами, хотя вера евреев утверждает, что Мессия еще только должен прийти.

Изначально используемый в теологии термин "Мессия" стал применяться более свободно для обозначения любого ожидаемого освободителя страны или народа или предполагаемого спасителя в любой нехристианской религии.

6. Предопределение и судьба.

В некоторых мифах божественная власть отмечена господством бога над роком.

7. Воспоминание и забывчивость.

Мифы о памяти могут принимать форму коллективных

воспоминаний. Решающая часть праздника христианского причащения — воспоминание.

8. Высшие существа и небесные боги. Небо везде считается священным и соотносится или идентифицируется с высшими богами.

9. Короли и святые.

Мифы о королях можно найти только в традициях, которые знают форму освященной королевской власти. Считалось, что короли имеют союз с богинями. Это был "священный брак".

10. Трансформация.

Эти мифы включают в себя ритуалы инициации и "ритуалы превращения" (рождение, достижение зрелости, брак, смерть), а также космическую трансформацию. Крещение — это трансформация ритуала превращения.

Другие известные мифы включают в себя истории о Райском саде, о Потопе, об ангелах-хранителях, Змее как соблазнителе,

157

древо познания и древо вечной жизни, о радуге, о Валькириях. В последующих частях многие из мифов и легенд, описанные здесь, мы рассмотрим детально, когда будут привлечены их психологические предположения.

Использование сновидений, мифов и легенд в консультировании

Хотелось бы, чтобы существовали определенные правила использования сновидений, мифов и легенд, но их не существует. Позднее я займусь широкими принципами работы с образами в консультировании, но мифы и легенды заслуживают предварительного упоминания.

Общий принцип: слушайте то, что выражает клиент, и пытайтесь связать это с историей. Например, клиентку, которая рассказывает, что чувствует себя потерянной, можно ввести в историю Ариадны и в воображении начать сматывать клубок из ниток, чтобы вернуться к исходному месту. Клиента, который чувствует себя обремененным, можно ввести в историю Атланта, а затем побудить его определить, каково его бремя.

Хотя возможны и обычные интерпретации сновидений, не следует подходить к сновидениям механически, как бы открывая их значение в соннике. В работе с любым образом, который возникает из бессознательного, всегда следует спросить самого себя: "Что это могло бы означать?" Во-первых, что это означает для вас, консультанта? Затем, что это могло бы означать для клиента? Если клиент поставлен в тупик, следующего вопроса — "Что вам это напоминает?" — может быть достаточно, чтобы направить клиента в путешествие по дороге к открытию. Второй вопрос поможет сосредоточиться: "Какие вы испытываете чувства, когда смотрите на

это? Какие слова вы связываете с этим?" Далее в книге мы применим общие принципы этой части к работе с клиентами.

Резюме

Алхимия, хотя ее редко изучают сегодня как науку, играет важную роль в общем понимании символов и символизма. Юнг и его ученики дополнили основу, предоставленную древними. Этапы алхимического процесса — это символы этапов личного роста и развития индивидуальности.

158

Юнг и Фрейд смотрели на символы по-разному. Фрейд использовал намного более структурированную модель; Юнг был менее жестким и делал акцент на влиянии коллективного бессознательного на личное значение символа. Сновидения используют символы, и существенно признавать, что часто одни и те же символы используются в сновидениях как разные формы образов.

Мифы, волшебные сказки и легенды занимают центральное место в коллективном бессознательном, а также в личном сознании. Так что изучение мифов — это в действительности изучение символов, которые спустились к нам из многих веков.

Не всегда легко и просто вспомнить миф или легенду, хотя вы можете инстинктивно знать, что он может быть уместным или был бы подходящим именно в это время. Однако, если вы осознаете, что в работе используются *символы*, этого часто бывает достаточно, чтобы побудить и вас, и клиента продолжать работу.

Имеется допущение, что вы достаточно знакомы с некоторыми мифами, чтобы быть способным войти в них. Второе допущение:

история клиента пробудит в вас нечто, что вызовет определенный миф. Третье допущение: вы интересуетесь использованием образов. Я мог бы допустить, что раз вы уже читаете книгу, значит, у вас есть такой интерес. Этот том не может содержать все богатство материала, доступного вам. Я надеюсь, что будет открыта дверь к тому, что является очень широким и волнующим ландшафтом.

Я уверен в одном: когда вы начнете работать с образами и использовать мифы, волшебные сказки и легенды, вы изменитесь. Потому что, работая с клиентами и помогая им открывать мифы в них, вы также будете открывать мифы в самом себе. Путешествия, которые вы совершаете с каждым клиентом, превратятся в путешествия, где вы откроете себя, и ваше содействие открытию клиента будет основываться на общности, поскольку ваши путешествия станут связанными. Мы не можем помогать клиентам открывать нечто, касающееся их самих, если мы не готовы к возможности открыть то же самое или что-то подобное в самих себе.

Столь многое можно вобрать в себя, изучая мифы и легенды,

что на это потребовалась бы вся жизнь. Однако, читая разные части этой книги, вы будете медленно погружаться в язык и атмосферу. То, что поначалу может казаться странным, медленно начнет работать в вашем коллективном бессознательном, и вы станете устанавливать связи между вашим собственным внутренним миром и тем, что читаете.

Восьмое путешествие ИССЛЕДОВАНИЕ ДВЕНАДЦАТИ ЗАДАНИЙ ГЕРАКЛА

Введение

В нашем личном поиске для открытия самих себя мы сталкиваемся с множеством вызовов, и хотя, возможно, они не угрожают жизни, но могут угрожать нашему внутреннему равновесию. Однако, только разобравшись с этими вызовами, мы способны восстановить равновесие и двигаться к следующему вызову.

Символы, как и сновидения, это дорога в бессознательное. 1 Данте, они могут иметь четыре значения.

1. Буквальное: очевидное, повседневное, обычное использование

2. Аллегорическое: значение, которое скрыто под покровом мифов. Когда говорится, что Орфей своей лютней сделал дикими зверей ручными и заставил деревья и камни следовать за ним, означает мудрого мужчину или женщину, владеющих инструментом голоса, который может заставить жестокие сердца стать послушными и кроткими. Камни и деревья, идущие следом, олицетворяют тех, кто следует за учением мудрой личности.

3. Нравственное: личная нравственность человека влияет на интерпретацию символов.

4. Мистическое: то, что нельзя объяснить каким-либо из чувств; то, что связано с обращением к духовному, божественному. В божествах мы можем найти параллели нашему собственному поиску.

Путь лежит от буквального (внешнего) к мистическому (внутреннему), потому что только при полном понимании того, что произошло раньше, можно разобраться, что происходит позже

160

Ножницы, например, используют, чтобы разрезать, придавать форму, стричь, но они также олицетворяют и эмоциональное отчуждение, угрозу, возможную кастрацию или какое-то иное ранение. Значение образа меняется от того, открыты ножницы или закрыты. Когда мы останавливаемся на буквальном значении образа или даже на его первом символическом значении, мы рискуем проскользнуть только по поверхности.

Иллюстрацию можно взять из упражнения с сокровенным объектом. Каждый участник семинара принес какой-то предмет, чтобы использовать его в чарующем сеансе. Мэри принесла

стеклянное пресс-папье — прекрасное, многоцветное, в форме конуса с закругленным верхом. Сначала мы исследовали внешний вид предмета и рассматривали его под многими углами, ощущали его гладкость и какое оно холодное. Это исследование органами чувств привело к исследованию цвета, его значения вообще и для Мэри в частности.

В ответ на мой вопрос "Где оно обычно стоит?" она поколебалась, затем ответила с влажными глазами. "На моем письменном столе рядом с фотографией". Я поднял пресс-папье, подержал его в руках, сложенных ковшиком, посмотрел сквозь него на Мэри, затем сказал: "Это, видимо, что-то очень дорогое". Очевидное утверждение могло показаться ненужным, но то, что я делал, было признанием чувств. В то же время незавершенность утверждения позволяла ей выбрать направление своего ответа. Я отдал ей пресспапье, она взяла его и сказала. "Да, много лет назад его дал мне некто очень дорогой". Она колебалась. Сознавая щекотливость положения и помня, что мы в группе, я осторожно сказал. "Фотография?" Она кивнула, слегка прикоснувшись к глазам. "Вы хотите продолжать или остановимся здесь?" — спросил я. Она реши́ла остановиться.

На сеансе "один на один", однако, у меня не осталось сомнения, что Мэри продолжила бы исследовать воспоминания, вызванные ее драгоценным объектом. Следовательно, можно двигаться от буквального к более глубокому значению символа, в данном случае от кусочка стекла (хотя это чистое предположение) к исследованию боли и печали.

Я решил использовать аналогию с Гераклом, чтобы продемонстрировать личный поиск. Богиня Гера, движимая ненавистью к Зевсу, который был ей неверен и произвел на свет Геракла, на-

6-
4456

1
61

слала на Геракла приступ безумия, в котором он убил свою жену и детей. Она придумала двенадцать трудных заданий — "Подвиги Геракла" — как покаяние. Это вовлекло его во многие волнующие положения, и при совершении каждого "подвига" ему приходилось преодолевать нечто, грозящее его уничтожить. Следующие 12 заданий олицетворяют путешествие личности к целостности и интеграции, которое складывается в "равновесии" — цели любого консультирования.

Я закончу введение цитатой из "Пророка" Гибрана (1980): "Тогда сказал учитель: "Говори с нами об Учении", — и он (Пророк) сказал: "Ни один человек не может открыть тебе ничего, кроме того,

что уже дремлет в проблесках твоего знания. Если он действительно мудр, он не приказывает тебе войти в дом его мудрости, но скорее ведет тебя к порогу твоего собственного разума".

Я надеюсь, что работая с этой книгой, вы тоже почувствуете волнение и заинтересуетесь возможностями, открывающимися перед вами, когда сами переступите порог мудрости собственного внутреннего мира.

Задание первое — исследование внутреннего

Первое задание — обнаружить наш "центр", и чтобы сделать ' мы должны обратиться внутрь или назад к самим себе. Внешняя жизнь должна быть уравновешена адекватной внутренней жизнью. Чтобы сделать это, мы должны быть готовы отказаться от ев' укоренившихся позиций, мнений, верований, предрассудков, мотивов и импульсов. Благоприятно помнить, что чем больше помогаем другим исследовать их внутренний мир, тем больше вынуждены исследовать свой собственный. Момент, когда мы отказываемся это делать, — время, когда мы перестаем расти. Если мы, консультанты, выполним собственное "исследование внутреннего мира", хотя оно никогда не закончится, то будем лучше экипированы, чтобы совершать с клиентами их внутренние путешествия.

Спешу добавить: путешествие к собственному центру никогда не идет по прямой линии, и центр никогда не бывает местом, которого человек достигает и остается там. Можно провести параллель с Горой Преображения. Иисус поднялся на гору с тремя

162

своими учениками, где ученики пережили то, что мы можем назвать "опытом вершины", — такой прекрасный, что они не хотели спускаться вниз, но Иисус напомнил им: "внизу" их ждет работа. То же касается нашего времени в центре. Мы можем достичь его, лечь и отдохнуть там, пить его величественный мир и покой и желать остаться здесь, где все кристально чисто и полно света. Но есть работа, которая должна быть сделана в реальном мире, и мы должны идти, зная, что вернемся.

Задание второе — исследование высот

Очевидную универсальность символизма высот можно наблюдать в храмах и монастырях, построенных на вершинах гор, и во многих легендах, связанных с горами, которые считают священными. Иисус взойшел на Небеса с Масличной Горы. Вершина горы — это точка, ближайшая к Небесам, точка высшего вдохновения, место встречи богов, место, куда пришел Бог, говорил с Моисеем и дал ему заповеди, место благоговения и тайны.

Рассмотрим четыре аспекта исследования высот: интуиция, воля, мышление и чувство.

1. *Развитие интуиции (относится также к Первому*

путешествию)

Интуиция — это знание концепции, правды или решения проблемы, которое пришло, по-видимому, спонтанно, без сознательных шагов обоснования или вопроса. Объяснение интуиции таково, что она является результатом особого дара, способности или особой общности с известным объектом. Некоторые философы и психологи заявляют, что человеческие феномены можно понять только с помощью особой интуиции; однако многие психологи относят интуицию к мыслительному процессу, происходящему слишком быстро, чтобы человек осознавал его. Например, многочисленные минимальные намеки могут быть быстро интегрированы, делая возможной идентификацию нынешнего опыта по отношению к прошлому опыту. Самообман возможен за счет субъективности интуиции.

б*

163

2 Развитие воли

В психологии воля — это способность выбрать из имеющихся альтернатив линию действия и действовать в соответствии со сделанным выбором, особенно когда действие направлено к определенной цели или управляется определенными идеалами и принципами поведения. Волевое поведение контрастирует с поведением, происходящим из инстинкта, импульса, рефлекса или привычки, которые не включают в себя сознательный выбор между альтернативами. Современные психологи склонны относиться к воле скорее как к аспекту или качеству поведения, чем как к отдельной способности. Именно человек в целом проявляет волю.

Акт волеизъявления проявляется в:

- фиксации внимания на относительно дальних целях и относительно абстрактных нормах и принципах поведения;
- взвешивании альтернативных линий действия и принятии обдуманного действия, которое кажется наилучшим образом рассчитанным, чтобы служить определенным целям и принципам;
- замедлении импульсов и привычек, которые могут отвлечь внимание от цели или принципа или конфликтовать с ними
- стойкости против препятствий и разочарований в следовании цели или приверженности принципам.

Среди обычных недостатков, которые могут привести к ослаблению воли, различаются следующие:

- отсутствие целей, достойных стремления, или идеалов и норм поведения, достойных уважения; колеблющееся внимание;
- неспособность сопротивляться импульсам или отказываться от привычек;
- неспособность делать выбор между альтернативами или придерживаться однажды принятого решения.

3. Развитие мышления

"Высоты" олицетворяются вершиной горы, небом или нс, ми. Идеи "вершинного опыта" мы уже касались выше. Исслс ние высот может означать зондирование различий между основой¹

164

эмоциями и высшими чувствами, а также принятие того, что и те и другие формируют существенную часть нашей индивидуальности. Оно также включает в себя уравнивание мышления между тем, что конкретно, и высшим интеллектуальным рассуждением. Мышление — это настолько жизненно важная функция, что прежде чем идти дальше, нужно потратить на него некоторое время.

Один из аспектов мышления, который следует рассмотреть, — то, что мы думаем. Некоторые из наших мыслей весьма эффективны, даже причудливы. Мысли имеют привычку влетать в сознание и вылетать из него с изумляющей скоростью. Они могут задержаться или засесть в нашем уме настолько, что станут докучать ему. Мысли могут находиться под нашим контролем или выходить из-под него, они могут быть блуждающим огоньком, ведущим нас, весело танцуя, в опасные места. Они могут быть молчаливыми, как могила, или шумными, как автобус, набитый болтающими детьми по дороге в школу. Мысли так изменчивы, и тем не менее они могут быть такими настойчивыми, оказывая сильное влияние на наше поведение. Они могут поднимать нас к величественным высотам или погружать в глубины отчаяния и унижения. Мысли, которые в основном занимают разум человека, объявляют открытым текстом, что это за личность. Значит, в своем поиске самосознания нам нужно внимательно ознакомиться с нашей мыслительной жизнью и тем, как она влияет на наше поведение.

Когда мы рассматриваем, например, симпатию, в каком направлении ведут нас наши мысли? И каково направление, когда рассматривается ее противоположность, антипатия? Весьма вероятно, что, когда этот опыт будет выполнен, окажется почти невозможным отделить мысль от чувства. Ситуации и события, которые мы вспоминаем, принесут с собой чувства, но затем мысли могут увести нас за пределы того, что мы действительно испытали. Мысль может быть и исторической, и футуристической. Футуристическая мысль граничит с воображением. Как и эмоции, мысли можно классифицировать на позитивные и негативные, но здесь опять-таки вносится эмоциональное содержание. То, что мы думаем — о себе, о других людях, о ситуациях и обстоятельствах, — влияет на эмоции, которые, в свою очередь, влияют на наше поведение.

Мы можем оправдываться: "Я ничего не могу поделать с мыслями, приходящими мне в голову". Это так, но лишь до

некотором степени. Мы можем предпринимать активные шаги, чтобы
165

помешать мыслям засесть у нас *и* голове. Темные, негативные мысли могут быть рассеяны светлыми, позитивными. Мчащиеся мысли могут быть замедлены с помощью релаксации и медитации ~ упражнения воли, — что еще раз подчеркивает родство между телом, эмоциями и разумом. У многих людей таятся вредные воспоминания далекого или недавнего происхождения, о событиях или людях, и мысли часто вращаются вокруг этих воспоминаний.

Вызванные воспоминания часто приносят с собой боль соответствующего момента, но в равной степени важны и связанные с ними чувства, которые выносятся на поверхность. Два чувства, обычно оказывающиеся на поверхности, это негодование и горечь. Большинство из нас время от времени потворствует негативному мышлению, но люди, которые подробно и надолго останавливаются на негативных вещах, испытывают также чувства, находящиеся на темной стороне эмоционального спектра. Так же как можно замедлить мчащиеся мысли релаксацией и медитацией, используя воображение, человек имеет возможность отодвинуться от чрезвычайно негативных чувств к противоположному полюсу.

< *f*

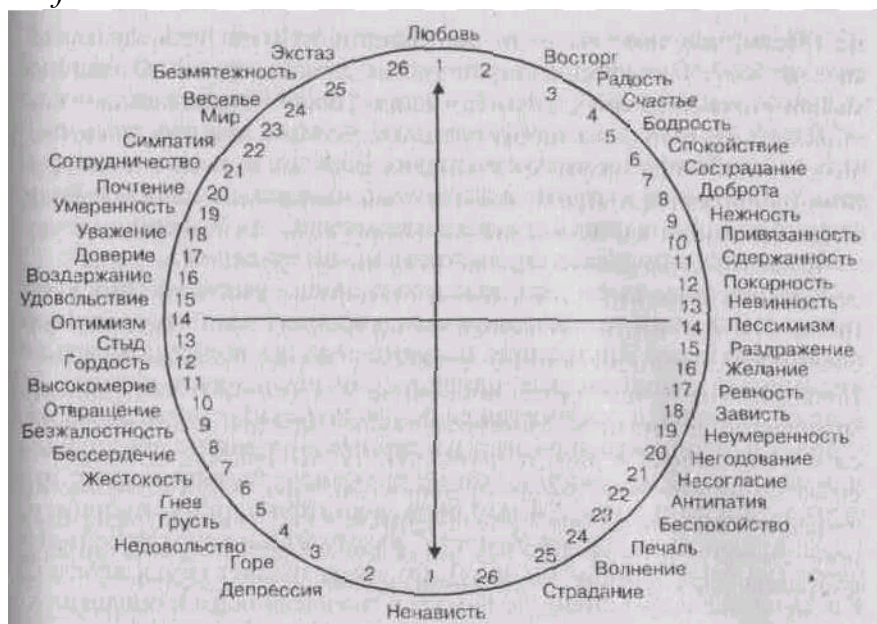


Рис. 8. Колесо эмоционального осознания

чувства обычно помогают нам ладить с другими людьми, тогда как негативные чувства имеют противоположный результат.

Колесо осознания можно использовать многими способами, например:

- на его базовом уровне, способствующем прямому пониманию слов:
- рассматривая по очереди каждую эмоцию — от любви до экстаза — и размышляя об обстоятельствах, ситуациях, событиях и

времени, когда вы испытывали их,

- рассматривая слова в парах и эмоциональное воздействие, которое они оказывают

26 пар слов пронумерованы для легкости ссылок, и они организованы так, что, начиная с номера один — любви — происходит постепенное снижение эмоционального тона к "невинности", которая отмечает конец первой четверти. Вторая четверть — постепенное повышение темных эмоциональных тонов до самого сильного. "ненависти". Третья четверть — снижение тона до "оптимиз-

167

ма". Четвертая четверть — это повышение тона от "удовольствия" до "экстаза". О первой четверти можно думать как об "Осени", о второй — как о "Зиме", третьей — как о "Весне" и четвертой — как о "Лете". Представляя любую модель, человек идет на риск понять что-либо из них не совсем верно. Возможно, некоторые пары слов не являются семантическими антонимами. Имеются в виду именно эмоциональные противоположности. На практике между любыми двумя полюсами существует много градаций.

Работа с образами — это полезная помощь, чтобы войти в контакт с эмоциями, представляя себе картину, олицетворяющую каждую эмоцию. Внутренняя картина сначала может показаться странной и неподходящей; однако, если исследовать каждый ее аспект, наверняка раскроется ее более глубокий смысл. Каждый человек почти наверняка имеет различные внутренние представления одной и той же эмоции, потому что каждая эмоция воздействует на людей по-разному. Может быть, достаточно привести пример.

У Эндрю слово "безмятежность" вызывает картину спокойного озера (не того, которое он знал), по озеру плывет семья лебедей. Когда он исследует сцену, то думает о значении воды и ощущении, что тебя поддерживают. Когда он плывет по воде, его чувства поднимаются вверх, к облакам, танцующим на небе. Эндрю становится одним из облаков, только чтобы понять, что оно олицетворяет особое беспокойство, которое некоторое время владеет его разумом. Он думает: если он научится больше расслабляться, то сможет подняться над своими трудностями. Возвращаясь к озеру. он думает о воде, ее глубине, цвете и жизни, содержащейся в ней Он понимает, что вода отражает его различные настроения. <

i "| • 'т 11 к i^ • n 14 nil I] O • "" > II TO. K:1K
СТСрЖИШСТСЯ W

ibS

но, но все же имеет глубину, которая, если ее исследовать, откроет определенные стороны его личности, которые, возможно, не

всегда ему приятны. С другой стороны, из глубин вырастает нечто благотворное. Но по мере того, как Эндрю продолжает смотреть, поверхность озера становится беспокойной, волнующейся. Его воображение начало вести его через параметры к волнению. Может быть, когда-нибудь Эндрю захочет исследовать и это слово.

Используя Колесо осознания, можно обнаружить, что у человека имеется высокая склонность к поиску испытаний максимальных чувств. Экстаз и восторг — только два примера. Опасность часто приносит с собой чувство восторга, но вслед за максимальными переживаниями часто приходит противоположное чувство. Некоторые из нас стремятся испытать максимальную эмоцию, чтобы отсрочить парную ей. Пытаясь вызвать события и ситуации, когда эти чувства были испытаны прежде, мы можем понять, что они бывают чаще, чем мы думали сначала. Затем нам нужно определить, что мы чувствуем, когда это определенное чувство прошло, и что мы делаем, чтобы отрегулировать свое эмоциональное состояние.

Хотя некоторые люди активно ищут максимальных переживаний и чувств, другие, кажется, живут на негативных чувствах и переживаниях. Помочь такому человеку идентифицировать ситуации и события, вызвавшие негативные чувства, может также означать побуждать его идентифицировать людей, пробудивших эти чувства. Человек может нуждаться в помощи, чтобы быть способным двигаться от остро негативного аспекта вдоль параметров к позитивному. Можно продвинуться всего на несколько градаций, но изменение сделает его эмоциональное равновесие совсем иным. Глубокие чувства, исследованные в рамках безопасных отношений консультирования, имеют терапевтический потенциал огромной важности. Очень часто движение к позитивным чувствам затруднено, потому что та или иная из наших субличностей связывает нас. Консультирование может стать ключом, открывающим замок.

Задание третье — исследование глубин

Исследование глубин, или спуск, было поставлено после исследования высот, подъема, так как обычно считается, что исследование высот менее угрожающе, чем исследование глубин

169

временами и нелогично, к целостна

Спуск включает в себя осознан "тени", более низкой стороны нашей индивидуальности, бесе нательного. Исследование бессознательного обычно принимав как "спуск вниз", хотя для этого нет реальных причин, во всяк случае не более, чем для мысли, что Небеса находятся "наверху Оно аналогично исследованию темных

тайников подземного мира Психеей. Примеры подобного спуска можно извлечь из "Энеиды" Вергилия, где Эней спускается в ад. Легок путь вниз, в подземный мир: ночью и днем дверь темного ада открыта; но пройти назад по чьим-либо следам и проделать путь оттуда наверх — это за дача, это труд. ("Энеида" книга 6, 1. 126) Можно вспомнить описание путешествия через ад в рай в "Божественной комедии" Данте. Поэты, философы и мистики говорили о "пучине" души Это не совпадение, что мы также говорим о "глубине" психологии.

Чтобы исследовать глубины, мы должны иметь мужество в своем сердце и решимость, совсем как исследователи темноты под земных пещер. Аналогия с подземными исследованиями уместна потому что там путешественник встретит много неизвестного. Мудрый исследователь будет подстрахован надежной веревкой исследуя бессознательное, мы также должны быть уверены, что кто-то находится на другом конце надежной веревки.

Из всех целей данного исследования можно выделить одну главную. Это противостояние тени и ее присоединение к нашей сознательной индивидуальности. Артура тревожили чувства гнева по отношению к его отцу. Он знал, что он незаконнорожденный знал своего отца и обстоятельства своего рождения, но это не уменьшило чувство ненависти, которое часто овладевало им, хотя он чувствовал, что ничего не поделаешь, так как его отец умер задолго до этого. Работая с образами, он вообразил самого себя рыцарем, скачущим на белом коне. Дорога привела его через лес на поляну, где он повстречал рыцаря, одетого в черное, на черном коне, рыцаря, который вызвал его на поединок.

170

"Кто этот рыцарь?" — спросил я Артура. "Он не скажет мне. Он говорит, что я его знаю". — ответил Артур. Они атаковали друг друга, и копьё Артура проткнуло руку второго рыцаря, Артур схватился за свою руку и содрогнулся. Это произошло несколько раз, пока Артур не сказал. "Он остановлен и говорит. "Все тщетно, я — это ты, а ты — это я. Я твой отец, твоя тень". С этими словами Черный рыцарь исчез, оставив потрясенного Артура в слезах.

Когда мы исследовали этот странный случай, мы медленно подошли к пониманию, что ненависть, которую Артур чувствовал к своему отцу. не позволяла ему интегрировать собственную тень. Раны от копья, полученные Черным рыцарем, на самом деле были повреждениями, которые Артур наносил сам себе. Это были созданные Черным рыцарем чувства, которые он питал по отношению к своему отцу. Не было особой нужды "копаться" в этом;

Артур быстро установил связи и знал. что первый шаг к интеграции состоит в том, чтобы протянуть руку в знак прощения. Я

хотел бы сказать, что перемена произошла мгновенно, но это не так. Спустя довольно длительный период перемена } все же произошла. Артур имел мужество исследовать подземный мир, не зная, что и кого он встретит. Результатом стало освобождение его духа, духовная победа.

Задание четвертое — исследование протяженности *

Сознание можно увеличить или расширить таким образом, что оно сможет принимать все больше и больше впечатлений и фактов. Это происходит как расширение круга изнутри, из центра вовне, во всех направлениях, а не только в одном направлении. Увеличение или расширение сознания от центра может быть тревожащим, так как кажется, что твердых границ больше нет и человек входит в область сознания, находящуюся далеко за пределами его непосредственного восприятия.

Неила прислали ко мне потому, что, по мнению его преподавателей, он не достигал своего потенциала. Интроверт Неил выглядел застенчивым, самоуничижающимся, очень неуверенным в себе. Его интуитивная функция была хорошо развита, и он предпочитал работать в основном с образами. На одном сеансе он про-

*См Неил — Маяк. в Часи вюрои

171

следовал по коридору, который привел его к такой обширной пещере, что в своем воображении он остановился в страхе. Он действительно открыл рот. Такой громадной была эта пещера. полная яркого света, что он поспешно ретировался и закончил сеанс работы с образами. Неил сказал: "Внезапно передо мной предстала громадность всей Вселенной, и я почувствовал, что если я сделаю шаг вперед, то буду проглочен и потерян в Космосе. Это было слишком пугающе".

В течение еще трех месяцев консультирования мы говорили об этом опыте, но он ни разу не пожелал вернуться и исследовать, что там было. Внезапное удаление границ открыло видение, с которым в то время он не мог справиться. С моей стороны не слишком мудро было пытаться выстроить ситуацию так, чтобы он смог справиться с ней.

Задание пятое — исследование пробуждения

Наше естественное сознательное состояние похоже на то, когда мы спим. В этом подобном сну состоянии мы видим все и всех через плотную завесу красок, искажений и иллюзий, которые происходят из нашей эмоциональной реакции, результата прошлых психических травм и внешних влияний. Слишком долгая жизнь в иллюзиях приводит человека к умственному нездоровью, значит поиск состоит в том, чтобы открыть, что такое реальность и что такое

иллюзия. Пробуждение от этого состояния требует му жества.

Задание шестое — исследование просветления

Так же, как естественное пробуждение является переходом и темноты ночи к свету дня, просветление — это путь от сознания интуитивному пониманию. В личном смысле свет символически пронизывает темноту бессознательного лучом фонаря, просветлен!)' наполняет тьму светом прожектора интуиции в миллион свече» Простое использование маленького фонарика безопасно, немного можно спрятать от прожектора. Эти две иллюстрации полезны когда перед клиентом — тьма. Было бы пугающе внезапно выст.1 вить напоказ то, что спрятано в темноте, именно это испыта

172

Нейл — слишком много, слишком быстро. В то же время этот опыт останется с Нейлом, потому что он сродни тому, о чем буддисты говорят как о "внезапном просветлении", а остальные называют "максимальными переживаниями".

Задание седьмое — исследование огня

Функция огня — это важная функция очищения и одно из обширных и существенных заданий. Культ огня — древняя религия — либо реального огня, либо солнца. Остатки культа огня можно увидеть в священном пламени, которое поддерживают горящим на алтаре, например в Олимпийском огне, символе честного состязания.

Задание восьмое — исследование развития

О развитии можно думать как об эволюции, росте, развертывании, созревании, раскрытии, нарастании, расширении, увеличении, продвижении или прогрессе. Каждый из этих синонимов имеет свои нюансы. Развитие подразумевает рост, оставление позади фаз и этапов, которые перерос тот, кто развивается, движение вперед к чему-то иному, более продуктивному. Два основных символа развития — семя и цветок. Семя хранит в себе потенциал новой жизни, желудь превратится в дуб; цветок, который появляется из закрытого бутона, возвещает плод. Другие символы, известные почти с начала времен, — это цветы. *Золотой цветок* в Китае, *лотос* в Индии и *роза* в Персии и Европе. Некоторые методы развития и медитации основаны на символе лотоса или розы.

Самая живая иллюстрация развития — превращение ребенка во взрослого; это один этап. Второй этап — переход из состояния нормальности в состояние просветленности. Парадоксально, но при том, что и естественной жизни людей за ростом следует упадок, в развитии просветленности рост продолжается и нарастает, пока не будет сделан последний вздох, когда просветление заканчивается. Поговорка "Главное не победить, а участвовать" применима к процессу развития. Положение победителя так и не достигается, как в первом задании, когда центр, если он достигнут, ускользает, и поиск

начинается снова.

173

Задание девятое — исследование любви

Человеческая любовь — это попытка выйти из самого себя и войти в духовную общность с другим, сплавиться с другим существом. Мартин Бубер ("*Я и Ты*", 1937) говорит: "Когда я перестаю относиться к дереву как к предмету, я вступаю в отношения «Я— Ты»".

Бубер постулировал основное различие между тем, как люди относятся к неодушевленному предмету (Я—Оно отношение) и тем, как они относятся к другим людям (Я—Ты отношение). В первом случае не существует никакого искреннего отношения, потому что Я и Оно не взаимосвязываются. Оно рассматривается как предмет, которым манипулируют и который используют. Поверхностные человеческие отношения склонны напоминать скорее тип "Я—Оно", чем тип "Я—Ты". В последнем существует подлинный диалог, потому что Я полностью взаимосвязано с Ты, создавая союз, связь между двумя. Я—Ты отношение включает в себя риск, потому что полное вовлечение неспособно перечислить повреждения, которые Ты может нанести Я. Человеческие отношения могут только приближаться к совершенному Я—Ты диалогу. Когда люди находятся в подлинном диалоге с Богом (единственное совершенное Ты), присутствует истинное Я—Ты отношение

Я утверждаю: чтобы совершать эффективную работу со стс:

нами нашей индивидуальности, мы должны двигаться от Я—(отношения к Я—Ты отношению. Только совершая это тонкое изменение, мы можем сделать реальное движение вперед. Только когда мы сумеем продвинуться в любви к тем нашим сторонам:

которые ненавидим, от которых желаем отделиться навсегда нашей тени, — мы двинемся дальше по пути интеграции. Интеграция и примирение, а не разделение, должны служить нашей целью. Слишком долго мы отрезали кусочки, которые нам нравятся, подавляли и отрицали их. Когда мы достанем их из лана и признаем, к счастью или к несчастью, что они — наша жизненно важная часть, мы сможем сделать реальный прогресс.

"Пророк" Гибрана говорит о любви: "Когда любишь, не следует говорить: "Бог в моем сердце", но скорее "Я в сердце Бога". И не думай, что ты можешь управлять действиями любви, потому что любовь, если она находит тебя достойным, управляет твоими действиями".

174

Задание десятое — исследование трансформации

Трансформация или превращение — это тема, которую Юнг (1953) исследует в связи со сновидениями и символами.

Трансформация происходит благодаря соединенным действиям предыдущих заданий двумя разными взаимодополняющими способами. Первый — это сублимация энергий в приемлемых каналах; второй — интеграция энергий внутри бессознательного в индивидуальность. Трансформация или превращение возможна: мы можем взять аналогию из мира науки, где элементы могут быть трансформированы манипуляцией с атомами.

Задание одиннадцатое — исследование возрождения

Трансформация мостит дорогу для духовного возрождения, "нового рождения". "Новое рождение" — это подлинно духовный процесс, не относящийся к религии, хотя тот же термин подразумевается и в религиозном "обращении". Индийский термин *Двиджис*, используемый по отношению к браминам, означает "дважды рожденный".

Новое рождение подразумевает смерть старого: в христианстве это символизируется крещением. В личном поиске оно подразумевает то, что старому позволено уйти, чтобы принять новое. Но новое нельзя принять, — как человек принял бы предмет. Это *замещение* старого новым, как новая вода замещает старую в резервуаре. Человек никогда не может точно сказать, когда процесс завершился. Это означает готовность сбросить старое, изношенное, отжившее — то, что служило своим целям; то, что когда-то было уместным, но больше уже не является подходящим и желательным.

Гибран, говоря о смерти, пишет: "Что такое умирать, как не стоять обнаженным на ветру у таять на солнце? И что такое перестать дышать, как не освободить дыхание от его беспокойных приливов и отливов, чтобы оно могло подняться и расшириться, и искать Бога необремененным?" ("*Пророк*").

175

Задание двенадцатое — исследование освобождения

Это уничтожение препятствий, процесс освобождения от наших комплексов, наших иллюзий и от идентификации с различными ролями, которые мы играем в жизни, от масок, которые мы надеваем на себя, и от наших идолов. Свобода от страха — это цель. Ее нужно добиваться и оберегать всякий отдельный день.

Желание свободы — это парадокс, так как очень часто мы боимся того, что означает свобода. Свобода подразумевает обязательство, самоконтроль, мужество и упорство; мы должны жить на свободе, когда существует соблазн вернуться в безопасность рабства. Можно провести параллель из истории детей Израиля. 400 лет они были рабами в Египте и все это время стремились быть свободными. Когда пришло время, они бежали из Египта, преследуемые армией египтян, безопасно пересекли Красное море и начали бродить по пустыне, но они ругали Моисея. "Нам было лучше

там, в Египте, чем здесь, в пустыне". Паломничество к Земле Обетованной должно было уводить их все дальше и дальше от "злых мест Египта", однако в течение сорока лет, ушедших у них на это, находились те, кто (метафорически) смотрел назад со страстным желанием.

Так как это последнее из 12 заданий, я хочу воспользоваться возможностью, чтобы продемонстрировать процесс работы с образами. Проведя мозговую атаку на слово "освобождение", я обнаруживаю следующие синонимы: выпускание на свободу, избавление, эмансипация, предоставление избирательных прав выдача, спасение, освобождение из заключения, выпускание на волю, развязывание, ослабление, снятие оков, снятие кандалов снятие цепей. Каждое из этих слов имеет тонкие оттенки, хотя и широком смысле они означают одно и то же.

Затем я нахожу антонимы освобождения: порабощение (рабство, крепостная зависимость, контракт, крепостное право, рабство, подневольный труд): заключение (содержание под арестом, арест, заточение, тюремное заключение, заключение в тюрьму), ограничение (предел, обязанность, граница, узда, проверка, контроль, обуздание, угнетение, упряжь, поводок, повод, принуждение).

Эти синонимы и антонимы расширили мое понимание коренного слова — свободы. Следующий этап заключается в том, чтобы продолжать мозговую атаку, размышляя над идеями, которые вызывают

176

некоторые из этих слов. Я рассмотрю только несколько и предоставлю вам возможность провести собственную мозговую атаку.

Избавление. Мы уже рассмотрели одну линию в истории израильтян и их избавления от египтян, рабства и зависимости.

Эмансипация. Свобода от юридического, социального или политического ограничения, как в рабстве. Создание свободного человека.

Предоставление избирательного права. Я связываю предоставление избирательного права женщинам с годами борьбы, прежде чем это наконец свершилось.

Свобода. Важное символическое слово. Мое воображение улетает к Французской революции и к освобождению масс от деспотической монархии, к лозунгу народа "*Свобода, равенство и братство*", получившему символическое выражение в трехцветном флаге, состоящем из равных вертикальных полос — синей, белой и красной

Заключение. Мои ассоциации — это тюрьма или концентрационные лагеря, лишения, унижение и деперсонализация.

Принуждение. Это слово вызывает ощущение смирительной рубашки, фрустрацию и ужасный страх.

Конфликт

Я закончу это путешествие историей о Сандре, несчастной в браке женщине, около тридцати лет, матери двоих детей, пребывающей в капкане брака, который становился все более унижительным для нее. Здесь заложен конфликт. Все ее воспитание взвалило на нее (или она это приняла?) обязанность быть "хорошей маленькой девочкой", которая всегда делает то, что хотят другие люди — ее мать (отец умер, но его предписания все еще были с ней), ее братья, сестры и коллеги. Ее муж и дети также ожидали, что она будет совершенно податливой и раболепствующей женой и матерью.

Конфликт — это психологическое состояние нерешительности, когда человек последовательно сталкивается с двумя противостоящими силами равной мощи, между которыми нельзя найти решение.

177

Типы конфликта

1. Выбор между положительным, оба варианта из которых желательны — например, выбор между двумя привлекательными карьерами. Приближение-приближение*, где случайные факторы определяют результат.

2. Выбор между отрицательным, где оба варианта нежелательны — например, мужчине может сильно не нравиться его работа, но он боится угрозы безработицы, если уволится. Уклонение-уклонение**.

3. Выбор между положительным и отрицательным. Девочка зависима от своей матери и одновременно боится ее, потому что мать может быть отвергающей и наказывающей. Приближение-уклонение порождает сильную нерешительность, беспомощность и тревогу.

Конфликты нередко бессознательны в том смысле, что человек не может ясно определить источник огорчения. Многие сильные импульсы — страх и враждебность — не одобряются обществом, так что дети скоро научаются не признаваться в них даже самим себе. Когда такие импульсы вступают в конфликт, мы тревожимся, желая узнать, почему это происходит.

На урегулирование конфликта сильно влияет чувство собственного достоинства. Люди с низким чувством собственного достоинства ожидают, что к ним отнесутся плохо; они ждут худшего, "приглашают" его и часто получают. Люди, которые не ощущают себя уверенными, обычно чувствуют себя маленькими, а потому видят других угрожающе большими, чем они сами.

Работая с конфликтом, полезно суметь свести его к двум

основным проблемам, находящимся в таком точном равновесии, что ни одна из них не перетягивает весы. Человек скоро научается не признаваться в сильных импульсах даже самому себе. В последние годы Сандра стала более самоуверенной и начала гордиться тем, что делает, но чем больше она делала это, тем меньше хотела продолжать "играть в игру", которой от нее ожидали другие люди. Чем больше она становилась "собой", тем более смущенными и сердитыми были другие, особенно ее властная и манипулирующая мать и ее муж, который обнаружил, что жена больше не хочет играть в его эксцентричные сексуальные игры.

"Привлекают две равно желательные цели, обычно исключают друг друга. **Обе цели вызывают отвращение, ни одна из них не привлекает, но есть удовольствие выбрать одну или другую.

178

Это был сценарий, постепенно возникший в первые три месяца консультирования, когда я сказал: "Вы кажетесь пойманной в ловушку". Сандра кивнула, ее глаза расфокусировались, как будто она смотрела внутрь себя, затем она сказала: "Да и нет; я думаю, что я скорее посажена в клетку, чем поймана в капкан". Слова похожи, но имеют разные значения. "Вы в какой-то клетке; кто вы?..." Я нахожу такие незаконченные вопросы существенными, чтобы не давать клиенту слишком сильное направление. Она могла бы сказать, что она большая кошка в клетке, ходящая туда и сюда, рычащая за прутьями в зоопарке. Сандра сказала с влажными глазами: "Я канарейка, лежащая на полу клетки". Она продолжала смотреть вдаль, действительно сосредоточившись на этом образе. "Я лежу на полу клетки, вокруг меня грязь, а на мне широкая клейкая лента, не дающая мне двигаться". "То есть вы чувствуете себя действительно беспомощной и ничего не можете сделать, чтобы изменить то, что происходит с вами?" — спросил я. Сандра кивнула, ее глаза наполнились слезами, но она боролась с ними. Это было еще одной характерной чертой Сандры; она должна была контролировать себя: если бы она заплакала, это обнаружило бы ее уязвимость, а она научилась не обнаруживать ее, иначе как глотая слезы и кусая губы. "Что вы хотите, чтобы произошло?" — спросил я. "Я хотела бы быть свободной", — последовал ответ. "Как вы собираетесь добиться свободы?" — продолжал я. Она покачала головой: "Я бы хотела, чтобы кто-нибудь пришел и забрал меня, нежно снял лейкопластырь, осторожно, а потом позаботился обо мне". "Что потом?" — спросил я мягко. "Потом я смогла бы улететь и снова петь", — сообщила Сандра.

В последующие три месяца мы много раз смотрели на этот образ, затем пришел день, когда Сандра заглянула в клетку, но канарейки там больше не было: она была снаружи, летала вокруг. Но

это представляло другие трудности; канарейка была бы уязвимой во внешнем мире, она не могла бы существовать там. Как она поступила, это другая история, но стоит упомянуть, что ни ее муж, ни ее мать не могли справиться с меняющейся Сандрой, которая больше не готова была играть в их игры. В конце концов Сандра и ее муж расстались и развелись.

Перемена редко бывает легкой или прямой. В случае Сандры многие люди вцепились в нее, а она — в них. Когда человек начинает меняться, напряжение распространяется на все связи и некоторые из них неизбежно рвутся. Так как Сандра менялась,

179

росла и развивалась, другим значимым людям пришлось бы измениться, чтобы приспособиться к переменам, которые происходили с ней. Это похоже на перемены, которые претерпевают родители: постепенные перемены, когда их дети растут и развивают собственную индивидуальность. Родители имеют возможность медленно меняться, когда развиваются их дети: такие люди, как муж Сандры, ее мать и брат имели слишком большую закономерную заинтересованность в том, чтобы ничего не менялось, так что Сандра стала чужой для них.

Через шесть месяцев консультирования наступили времена, когда Сандра снова становилась птицей в клетке, но она часто видела дверцу клетки открытой и, более того, даже находясь в клетке, могла слышать свое пение.

Резюме

Подвиги Геракла можно читать как интересную историю, каковой они, конечно, и являются; их также можно изучать с точки зрения личного путешествия. Существует опасность провести слишком близкую параллель между каждым из двенадцати "подвигов" и заданиями, которые я очертил здесь. Я выбрал эту аналогию потому, что некоторые задания включают в себя тяжесть и трудность и, конечно, чем-то приходится поплатиться, как мы наблюдали это в случае Сандры. История Сандры — не исключение, и люди часто не понимают стремления другого человека вырасти или той страшной борьбы, которая требуется, чтобы вырваться на свободу из принуждений, которые связывают нас, как лейкопластырь или смирительная рубашка.

Резюме заданий

1. Первое задание — исследование внутреннего. Задание раскрыть наш центр. Внешняя жизнь должна быть уравновешена адекватной внутренней жизнью. Исследование центра никогда не заканчивается, это поиск всей жизни.

2. Второе задание — исследование высот. Исследование бессознательного, чтобы начать понимать его и включить в себя свою

"тень" — нижнюю часть своей индивидуальности. Чтобы иссле
180

довать, нам нужно развить интуицию, волю, мышление и чувства. В помощь развитию чувств в качестве путеводаителя предлагается "Колесо эмоционального осознания".

3. Третье задание — исследование глубин. Третье задание состоит в том, чтобы принять вызов спуска в бессознательное и включить в себя то, что там обнаруживается.

4. Четвертое задание — исследование протяженности. Сознание может быть увеличено или расширено, чтобы принимать больше и больше.

5. Пятое задание — исследование пробуждения. Природное сознательное состояние — то же, что быть спящим. В состоянии, подобном сну, мы видим все и всех через плотный покров красок и искажений, который происходит от наших эмоциональных реакций, результата прошлых психических травм и внешних влияний. Пробуждение от этого состояния требует мужества.

6. Шестое задание — исследование просветления. Просветление — путь от сознания к интуитивному пониманию. Просветление — это одно из максимальных переживаний жизни.

7. Седьмое задание — исследование огня. Функция огня — это прежде всего функция очищения. Пройти через огонь — намек на процесс фильтрования, применяемый к золоту и серебру на стадии удаления примесей.

8. Восьмое задание — исследование развития. Главные символы развития — семя и цветок. Живая иллюстрация развития — превращение ребенка во взрослого.

9. Девятое задание — исследование любви. Человеческая любовь — это попытка войти в духовную общность с другим человеком. Только входя в отношение "Я—Ты", мы устанавливаем эффективную связь.

10. Десятое задание — исследование трансформации. Трансформация, или превращение, это тема, которую исследует Юнг в отношении сновидений и символов. Трансформация происходит через соединенные действия подъема и спуска.

11. Одиннадцатое задание — исследование возрождения. Трансформация мостит путь для духовного возрождения, "нового рождения".

12. Двенадцатое задание — исследование освобождения. Уничтожение затруднений, процесс освобождения от наших комплексов, наших иллюзий и идентификации с другими ролями, которые мы играем в жизни, от масок, которые мы на себя надеваем,

181

и от наших идолов. Свобода от страха — это цель. Ее нужно

добиваться и оберегать каждый день.

Путешествие, как я представил его здесь, наполнено образами, особенно когда мы думаем о различных заданиях, путешествиях и исследованиях Геракла. Исследователь не устраивает экспедицию просто по мгновенному побуждению; экспедиция планируется в мельчайших подробностях, очень часто требуются значительные физические и умственные приготовления, включающие в себя сбор предметов первой необходимости, таких как карта и компас.

В этом путешествии я и пытался предоставить карту и компас. Я хотел бы путешествовать с вами, когда вы выполняете каждое задание или когда сопутствуете вашим клиентам в их путешествиях или поисках. Я не могу находиться с вами там, но некоторым образом делаю это. Потому что мои слова в этой книге — это часть меня, и я искренне надеюсь, что дух, окружающий эти слова, както передастся вам и вашим клиентам.

Девятое путешествие ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗОВ И ЗДОРОВЬЕ

В последних четырех путешествиях в этой части книги рассматриваются принципы работы с образами применительно к некоторым проблемам здоровья. Я решил сосредоточиться на трех главных проблемах, боли, тревоге и депрессии, потому что эти распространенные состояния захватывают всего человека. Последнее путешествие рассматривает клиента внутри общества, делая особый акцент на отчуждении и примирении.

Я считаю, что негативным воображением мы легко можем подорвать свое личное здоровье. В то же время было бы самонадеянно и абсолютно неверно с моей стороны, если бы я был склонен полагать, что "все в голове", что позитивное воображение может вылечить все. Каким-то способом нам приходится торить дорогу между этими двумя крайностями.

Чтобы творчески использовать воображение, мы должны быть готовы позволить нашему воображению хотя бы временно осуществлять контроль над разумом. Я считаю, что способность вызывать и создавать образы — это важная функция человеческой психики и на сознательном, и на бессознательном уровнях. Многие люди находят использование спонтанного воображения более легким, чем сознательное, или направленное, воображение. Однако может быть необходимым использовать и то, и другое. Человеку, который подробно останавливается на негативном воспоминании, можно помочь продвинуться к позитивному полюсу обдуманым и сознательным процессом "образного уменьшения восприимчивости".

В воображении клиента вызывается реальная ситуация; затем клиент описывает ее настолько подробно, насколько может вспомнить, включая чувства в то время и позже. Загсм клиента

побуждают "переиграть" сцену, на этот раз делая его реакции более позитивными, чтобы чувства стали менее сильными. Там, где в событии участвовал другой человек (или люди), клиента следует побудить представлять их себе, принимая более дружеское отноше-

183

ние. После серии "проигрываний", где каждый раз принимает более позитивная позиция, клиент почти наверняка испытает по смену чувства, которая станет показывать отход на некоторое расстояние от начального чувства. Следующий этап — заставить клиента вызывать позитивные воображаемые ситуации и пытаться пережить чувства, которые они порождают. Последний этап — размышлять об одном из позитивных чувств и позволить спонтанному воображению унести клиента в царства мыслей и чувств, далеких от негативного полюса, как самая далекая от земли звезда.

Стоит упомянуть, что некоторые люди испытывают заметное чувство вины, если их тело испорчено болезнью, если они вынуждены подвергнуться хирургическому вмешательству, если они стали жертвой какой-либо травмы, если чувствуют клеймо психического заболевания. По-видимому, эти чувства порождаются религиозными взглядами, но никоим образом нельзя сказать, что их испытывают только явно религиозные люди. Такие чувства, возможно, имеют корни в идее, что человек "создан по образу и подобию Бога", и следовательно, любое нападение на тело — это форма богохульства. Некоторые люди, которые сами не являются жертвами, чувствуют себя оскорбленными тем, что Божьему созданию воздают меньше, и в некоторых случаях по преднамеренной небрежности.

Боль и работа с образами

На протяжении жизни все мы подвержены давлению разной и меняющейся силы. То, как мы обучаемся справляться с этим давлением, значительно меняет качество нашей жизни.

Физическая боль

Боль — это чувство недомогания, страдания " "• ••" ч^чг' г ванное стимуляцией определенных нервных окон то, о чем человек, испытывающий ее, говорит ! она действительно существует, когда человек гипирііі, ч к шествует. Из-за боли некоторые люди становятся настолько нутыми, что исключают других из своего мира. Бывает боль торую невозможно описать.

184

Внезапная или сильная боль вызывает ответ "бой/отступление". Повторяющаяся боль или длительная боль вызывает "хроническую стрессовую реакцию", при которой серьезно нарушается хрупкое равновесие химии крови. Достоверным индикатором внутренних состояний боли является выражение лица.

Движение или его отсутствие часто служит достоверным индикатором места боли.

На то, как мы справляемся с болью, влияют культурные ожидания. Обычно кричать от боли считается более приемлемым для детей, чем для взрослых, по крайней мере в некоторых обществах. Мы можем использовать гнев, бессилие, страх и вину как стратегии, чтобы справиться с собою. Хроническая боль связана с депрессией и беспомощностью. Острая боль — с проявлением тревоги. Опыт боли ассоциируется с разновидностью смерти. Боль может вызвать изменения в образе тела: "Я больше не совершенен".

Если мы имеем какое-то представление о том, что можем сделать, чтобы облегчить чью-то боль — либо в союзе с обезболивающим лекарством, либо без него, — это помогает свести к минимуму наш стресс, а также стресс страдальца. Часто, чтобы минимизировать боль, достаточно сконцентрироваться на покое и гармонии и создать внутренние картины покоя. Теперь коснемся четырех принципов облегчения боли.

1. Разговор. Вера в то, о чем человек говорит, нередко помогает уменьшить боль и связанную с ней тревогу. Помнить о том, что надо помогать людям исследовать то, что делает боль в них и с ними. Помочь им точно обнаружить, когда начинается боль, как описать ее, ее длительность и силу. Мы не можем чувствовать боль другого человека. Тем не менее, когда мы смотрим на чью-либо боль, это может вызвать сильный стресс. Постарайтесь не отказываться от разговора о боли (уклонение); не говорить на другие темы, когда страдальцы явно показывают, что хотят говорить о своей боли (отвлечение); не просто пассивно слушать (отчуждение).

2. Чувственный сигнал. Отвлечение внимания — это мощное болеутоляющее действие. Прикосновение, массаж, прикладывание горячего или холодного, погружение больной конечности в теплую воду или всего тела в теплую ванну — все это эффективные болеутоляющие средства.

3. Расслабление. Боль мешает отдыху и сну, а недостаток сна часто является сильным помощником страдания. Методы релаксации, выученные и отработанные, *когда боли нет*, помогают ослабить физическое и умственное напряжение.

185

4. Образы. Страдальцы, которые используют воображение, сочетая его с глубокой релаксацией, получают сильную двустороннюю стратегию контролирования своей боли. Когда мы создаем внутреннюю картину боли, таким образом объективируя ее, а затем представляем себе, как она может быть трансформирована, мы заставляем работать мощные целительные силы.

Психическая боль

Психическая боль — это боль сердца, разума и духа. Она так же реальна и сильна, как любая физическая боль. Подавление психической боли очень часто ведет к психическим заболеваниям.

Психическую боль могут вызвать такие переживания, как:

- тяжелая утрата;
- развод;
- вынужденная изоляция;
- беспомощность;
- одиночество;
- бедность;
- потеря цели;
- потеря самоуважения.

Каждому, кто испытывает боль, нужно, чтобы к его симптомам относились серьезно. Отрицать их как "воображаемые" — это противоречие и оскорбление для человека. На одном человеке пагубно скажется, если он легко перестанет думать о боли другого, считая ее незначительной или несуществующей — "все в голове!" Конечно, боль может быть психогенной — имеющей эмоциональное или психологическое происхождение — как определенная форма боли, причина возникновения которой имеет органический характер. Две личные истории иллюстрируют разные аспекты этого явления.

Две иллюстрации

В 1946 г., когда многие военнослужащие еще выздоравливали от стресса войны, я ухаживал за офицером Королевского флота, который страдал от острого состояния тревоги. У него развились

186

сильные боли в животе и проявлялись все признаки острого аппендицита. Боль, которую он испытывал, была очевидно сильной. Его прооперировали, но никаких внутренних признаков воспаления не обнаружилось. Бго "аппендицит" и боль, связанная с ним, были психогенной природы; его тревога "поместилась" в его брюшной полости. Но для него боль была реальной; он чувствовал ее и отвечал на нее, *как будто бы она происходила от органического изменения*. Реальностью боли никогда не следует пренебрегать.

Противоположность морскому офицеру составляла Джилиан, девочка 14 лет, страдавшая лейкемией. Она не получала лечения в течение года после того, как начала жаловаться на боль в животе. Врачи не смогли найти какую-либо объяснимую причину боли и отправили ее к психиатру, который лечил ее от психогенной боли. Два месяца спустя Джилиан была снова принята в клинику в состоянии сильного рецидива с массивной вспышкой. В конце концов она умерла.

Эти два случая иллюстрируют опасность "наклеивания ярлыка" на боль, определяя тот или иной ее тип. В первом примере

боль носила психогенный характер, и брюшная полость стала средоточием чувства тревоги пациента. В случае Джиллиан боль имела физические корни, но поскольку нельзя было определить физическую причину, на боль был наклеен неверный ярлык психогенной.

Выдержка из истории Тони иллюстрирует использование образов во внутреннем исцелении.

"В течение четырех месяцев я консультировался с пятью врачами по поводу невралгии тройничного нерва (мучительная боль лица и лба]. Впервые в жизни мне нужно было ежедневно принимать лекарства, более или менее тщетно пытаясь контролировать мучительную боль.

Когда я пришел для лечения, полная релаксация на данном этапе была невозможной из-за состояния моего ума, боли, депрессии, гнева, ненадежности и общего ощущения, что я не являюсь стоящим человеком.

Я полностью сознавал все, что меня окружало и что мне говорили, а также жар, идущий от рук врача к моей голове. И лишь слегка осознавал время. Мое самое яркое воспоминание заключалось в следующем: мне велели проглотить мою боль. Темные тучи очень быстро про-

187

валились в мое горло, они не имели вкуса, но у меня было ощущение, что я глотаю какую-то желчь.

Прежде чем сеанс закончился, я понял, что боль уменьшилась, а к концу она полностью исчезла. С ней ушли многие мои негативные чувства, они оставили меня с ощущением большого покоя".

Я надеялся, что освободившись от боли. Тони откроет в море своих темных чувств остров, на котором он сможет постоять, отдохнуть, набраться сил, а затем начнет подниматься из своей депрессии.

Элизабет. Изучение случая

Социальная история

Элизабет, 59 лет, последние 12 лет работала начальницей информационного отдела в крупной промышленной библиотеке на юго-востоке Англии. В штате ее отдела находилось шесть человек. Она получила основную степень по современным языкам в Оксфорде, вторая степень — по информационным наукам — была получена в Бристоле. В течение нескольких лет она работала в разных странах Европы.

Элизабет жила с двумя своими кошками в просторном отдельном доме в очень престижном районе города. Ее дом не был заложен, и у нее полностью отсутствовали финансовые проблемы. Ее работа шла хорошо, и она наслаждалась комфортабельной жизнью. Ее родители умерли около 30 лет тому назад, ее сестры и брат, которым

сейчас за восемьдесят, жили в разных частях Англии никого не было рядом с ней. Элизабет, набожная католичка, участвовала в деятельности местной церковной общины. Она исполь зовала свои значительные способности к языкам, работая внештатным переводчиком, а также репетитором к экзамену на уровень "А" по современным языкам. Входя в редколлегию прославленного научного журнала, Элизабет писала много статей, видеопрограмм и книгу. Ее часто приглашали выступать с докладами на национальных и международных конференциях. Она любила отдыхать во Франции и бывала там несколько раз в год.

188

Клиническая история

Элизабет выносливая, активная дама, она была очень здоровой до начала болезни, которая привела ее к серьезному хирургическому вмешательству в сентябре 1983 г. Она относит начало своих бед к 1972 г. Весной того года Элизабет заняла свои нынешний пост, а осенью купила дом, имея твердые планы, что они с сестрой (которая была на 18 лет старше) будут жить вместе. Едва они въехали в дом, сестра умерла, Элизабет в этот момент была на работе.

В 1980 г. ее любимый кот Топси умер после долгой болезни. Элизабет быстро взяла кошку из Королевского общества защиты животных. В ту же неделю Люси родила четырех котят. Элизабет оставила двух из четырех, Дэнди и Розы. Когда близнецам было по семь месяцев, Элизабет однажды вечером в ноябре пришла с работы и узнала, что Дэнди погиб под машиной.

Элизабет плохо реагировала на смерть двух своих кошек. Воскресли все чувства, связанные со смертью сестры. У нее очень быстро развился опоясывающий лишай. Врач, которого она посетила, по-видимому, не понял глубины ее горестной реакции и велел взять себя в руки — "иначе вы полностью разрушите свое здоровье". Элизабет "взяла себя в руки" и очень быстро стала вновь участвовать в различной деятельности. Она взяла вторую кошку в компанию Розы. В мае 1981 г., когда она читала лекции в Страсбурге, у нее начались боли в животе Боль продолжалась, когда она вернулась в Англию Теперь она будила ее по ночам. Врач общей практики сказал. "Это все в голове. Вы остро реагируете по поводу ваших кошек. Уезжайте в отпуск. Пусть на вашем ночном столике стоит стакан молока".

Она поверила врачу, и, думая, что все, должно быть, в голове, уехала в отпуск, но боль поехала вместе с ней. Ей не предложили никаких лекарств. Неделю за неделей боль усиливалась, Элизабет начала испытывать тошноту, появились признаки кровотечения из прямой кишки. Она страдала от отсутствия сна, депрессии и сомнения в себе. "Я начала верить тому, что это невроз Я просто не могла держать себя в руках".

В первые недели 1982 г. у Элизабет была диагностирована язва двенадцатиперстной кишки. Был начат десятидневный курс лечения. Почти немедленно после того, как лечение закончилось, у нее случился кризис с полупрободением. В результате ее забра-

189

ли в больницу и возобновили лечение. С этого момента "... началось жалкое существование. Мне приходилось избегать пищи, от которой я действительно получала удовольствие".

В сентябре 1983 г., возвращаясь на машине из отпуска с севера, она была атакована "мучительной болью". Элизабет на следующий день показала хирургу-консультанту, который участвовал в ее лечении с самого начала. Он назначил срочную операцию;

выборочный разрез блуждающего нерва и удаление части желудка.

Говорит Элизабет

"Вопросы рвались из меня, но некоторые из них звучали так глупо и по-детски. Вот все, что я спросила: "Какой будет эффект?" Врач сказал, что я буду чувствовать себя намного, намного лучше, больше не будет боли, я опять смогу нормально есть. Он сказал, что вся операция заключается в разрезании некоторых волокон блуждающего нерва, чтобы контролировать кислотную секрецию. Я почувствовала облегчение. Я-то воображала, что это будет действительно серьезная операция. У меня никогда в жизни не было операций. О, да, я все же спросила его, есть ли риск. На самом деле это был вопрос: "Я умру?" Я не смогла спросить: "Сколько времени меня не будет дома?" Существовал мой дом, мои кошки, сад и, конечно, мои сотрудники. Было так много тревог, которыми я хотела поделиться, и оставалось так мало времени, чтобы как-нибудь все устроить. Так как я жила одна, хирург сказал, что организует для меня выздоровление. Я не понимала, что после операции мне понадобится интенсивный уход медсестры. Я была так наивна.

Я думала, что умираю. Что-то прошло неправильно, и я очень плохо реагировала на анестезию. Я провела три дня в отделении интенсивной терапии. Это был шок, особенно потому, что хирург пообещал мне: я вернусь в свою комнату через какие-то часы. Конечно часы, но их было семьдесят два! Что я чувствовала? Это неопишимо! Сохранилось смутное воспоминание, что меня заставили выбраться из постели, держа швы одной рукой, а дренажи и вещи — другой. О да, теперь я могу смеяться над этим, но тогда я чувствовала себя униженной, преданной и совершенно не готовой ко всем этим мучениям. Я ощущала свой желудок как гигантский

190

футбольный мяч, наполненный ветром, который не

переменится никаким образом, так, что он чуть до лопался.

Я спросила хирурга, много ли времени пройдет, прежде чем я почувствую себя лучше. Он сказал, что последствия операции пройдут через четыре—шесть месяцев, но может пройти два—три года, прежде чем я буду действительно физически здоровой: "Психологически это целиком зависит от вас". Я бы с радостью ударила его. Я была так сердита. Его это, по-видимому, не волновало. Как и всех остальных, или так казалось. Я провела в больнице двенадцать дней. Двенадцать дней! И я думала: "О, просто перерезать несколько волокон, пара дней". Все так просто? Я не могла есть, глотать было очень трудно, и ветер по-прежнему грозил задушить меня. Честно говоря, я была напугана. Я провела очень много времени в слезах. Мои дни освещались цветами и подарками от моих коллег и друзей. Медсестры казались мне очень раздраженными. Вся эта больничная история заставляла меня чувствовать себя униженной. Я больше не была личностью.

Затем я поехала в дом для выздоравливающих, где у меня была сомнительная "привилегия" в виде маленькой собственной квартиры. Великолепный вид сверху — лестница из сорока трех ступенек! Я была как Великий Старый герцог Йорк: когда я находилась наверху, мне было хорошо, а когда я находилась внизу, я была подавлена! А подавлена я, конечно, была. Депрессия подавила меня. Это конечно, не внушало персоналу любовь ко мне. "Какая вы везучая. У вас славная квартира, масса посетителей и так далее. Почему же вы такая жалкая?" Полагаю, я была везучей. Многие другие пациенты были жертвами рака и каждый день ходили на лечение. Но, казалось, абсолютно не в моей власти что-нибудь сделать по поводу моих страданий.

Со мной обращались как с трехлетней. Я ненавидела дом для выздоравливающих. Меня вынуждали становиться зависимой. Все автоматически забирали из моих рук. Пример? "Выпейте вот это" (помощник медсестры). "Что это?" — "Не имеет значения, просто выпейте". Это была абсолютно никудышная неделя. Предполагалось, что я проведу там две недели, но никоим образом я не смогла бы остаться на вторую. Да, полагаю, я была трудной пациенткой. Мне не было назначено ежедневное лечение. Я не умирала (хотя мне часто хотелось умереть), и я стала настаивать на том, чтобы уйти домой. Полностью отсутствовало понимание моего физического и психологического состояния. Кто-то из друзей хотел отвезти

191

меня в воскресенье к мессе, но персонал отказал мне в этом. Пришел священник, но я была не в состоянии исповедаться. Он разговаривал со мной, и когда он говорил, пришло исцеление. Я думаю, он вернул мне мое нормальное психическое состояние.

Пришлось выдержать бой, когда я сказала им, что уйду домой. Когда они увидели, что я настроена решительно, меня спросили:

"Вы можете ухаживать за собой?" Я сказала, что могу, и делала это. Не было приготовлений к моему уходу домой, не было рекомендаций, не было указаний о том, что мне следует и чего не следует делать. Реабилитация? Я не думаю, что это когда-либо приходило им в голову.

Друг приехал за мной. Затем действительно начались неприятности. Я была совершенно не подготовлена к тому (кажется, я вообще была не подготовлена ко множеству вещей, не так ли!), настолько слабой я себя чувствовала. Я не могла делать ничего, не было никаких сил даже для того, чтобы вымыть посуду или убрать постель. Полагаю, я просто катилась по наклонной плоскости. О да, я была подавлена! Я никогда не возражала против того, чтобы самой заботиться о себе, но одиночество в сочетании с горой страха сделало мою жизнь совсем невыносимой. Как действовала на меня депрессия? Я чувствовала, что достигла последней черты; я буду вынуждена уйти. Моя память полностью отказала, то такой степени, что я не могла вспомнить номер телефона своей сестры. Я не могла сосредоточиться, чтобы читать или писать; я слушала музыку и складывала из кусочков головоломку за головоломкой. Таков был уровень моей сосредоточенности. Эмоционально я чувствовала себя бредущей по бесконечной пустыне.

О да, была Анна. желающая мне добра, но так обманывающая мое доверие. Например, однажды я просто мечтала о винной жевательной резинке. Когда она пришла из магазина, знаете, что она купила? Конфеты! "Я подумала, что это будет лучше для тебя", — сказала она. Я была ужасно расстроена тем, что моему уму бросают подобный вызов.

Поворотная точка наступила в мой день рождения, когда > том' времени я пробыла дома уже семь недель. Я думаю, что до(до каменистого дна. У меня в голове возникла ка;

заперта в доме ••••у-' i •): ч" ч'тц inn мимо. ли на меня нг

поинтересовалась, смогу ли я снова водить ее. После этого дела начали улучшаться. Теперь я все же чувствую себя намного лучше.

Но знаете, люди могут быть такими беспечными. Когда пришла патронажная сестра, она сказала: "О, вы избавитесь от этого через месяц. Это вполне обычно при вашей операции". Не избавившись от этого, я специально спросила ее. с чем это связано. Блуждающий нерв? Честно говоря, у меня нет отгадки. Я напомнила ей о ее предыдущем высказывании. "О, это просто чтобы внушить вам некоторую веру. Я никогда раньше не встречалась с вашей операцией". — сообщила сестра. Мое доверие к ней немедленно

исчезло. Довести мое выздоровление до конца? Никто не сможет этого сделать! Ни врачи из госпиталя, ни мой лечащий врач. У меня была картина моего тела изнутри: оно казалось мне электрическим проводом, разорванным в нескольких местах; энергия пыталась пройти по нему, но не могла. Моя нижняя половина чувствовала себя совершенно отдельной от верхней. Я просто знала, что не буду чувствовать себя хорошо, пока не смогу почувствовать, что мои части воссоединены".

Элизабет рассказывала свою историю с мягким юмором, который трудно передать, и ко времени, когда эта история была доведена до конца, значительное исцеление — физическое и эмоциональное — уже произошло. Но рассказанное ею проливает свет на многие моменты, уже отмеченные ранее. Элизабет была плохо подготовлена к тому, что должно было произойти. Хотя и правда, что ее операция была срочной, хирург давал пояснения по поводу последствий. Он не упомянул сильный дискомфорт и то, что пройдет несколько месяцев, прежде чем она начнет чувствовать себя лучше. Боль была сильной, но опять-таки это не было упомянуто как возможность.

Через несколько недель после того, как Элизабет вернулась на работу, она снова заболела, сосед-врач, зная, как мало "реабилитации" она получила, и, следовательно, не боясь наступить на ногу другому профессионалу, диагностировал "демпинг-синдром". Его объяснение, что подобное часто случается при таких хирургических вмешательствах, и успокоило Элизабет, и раздражило ее. Успокоение наступило потому, что она не страдала от чего-то настолько ужасного, что об этом нельзя упоминать. Раздражение, смешанное с долей негодования, возникло из-за того, что на самом деле существовала информация, которую ей могли бы дать, и она была бы избавлена от многих беспокойств.

7 - 19

4456

3

Если бы хирург объяснил Элизабет, что демпинг-синдром — это тошнота, слабость, потливость и ощущение вялости после еды, что симптомы похожи на мягкую гипогликемию, я вполне уверен, она поняла бы. В большинстве случаев частичных резекций желудка и связанных с ними операций страх и дискомфорт демпинг-синдрома можно преодолеть с помощью правильного послеоперационного ухода. Этот совет не нов и не революционен, он опубликован — за двадцать до того, как Элизабет перенесла операцию.

На выздоровление Элизабет, конечно, повлияло то, как мы ей рассказали перед операцией и после нее. Суть изучения данного случая не в том, чтобы критиковать хирурга, сестринский персонал или кого-то

еще, но в том, чтобы привлечь внимание к то как стресс может влиять на болезнь и в то же время сопутствов хирургическому вмешательству, цель которого состоит в умены. нии причиняющих страдания симптомов. Элизабет пережила тяжелые утраты — сестры и двух своих мохнатых друзей. Сущсст ют явные признаки того. что реакции печат' ' і '1! mi і і и w ii ППСМ боісіНіі. включая нарушения миокард

ОШ\

194

а затем кладу мою руку на се. Чаще, при боли где-нибудь в позвоночнике. я легко касаюсь рукой головы клиента. Такое "наложение рук" имеет явное религиозное значение, хотя я делаю это совсем не поэтому. Скорее это исходит из опыта, в котором голова — корона тела и фокусная точка всех нервов тела.

После того, как Элизабет расслабилась, положив мои руки на свои над областью швов, я сначала попросил се представить себе, как выглядит боль. Это пример "объективации чувства", уже обсуждавшийся в образе Ментора в девятом путешествии. Часто, выполняя просьбу сделать это, клиенты представляют себе боль чем-то тяжелым, как камень, или острым, как шар, утыканный гвоздями, и представляемый "объект" нередко олицетворяет тип боли, от которой страдают.

Элизабет понадобилось некоторое время, чтобы представить себе что-нибудь. "Не мое сильное место, — пробормотала она. — Хотя, вот что я вижу. несущаяся вихрем масса света, как в калейдоскопе, но движется она очень быстро, как компьютерный образ. Немного помощи, извините" Я сказал, что все прекрасно, для меня это явилось замечательным олицетворением хаоса. Я не делал попыток "анализировать" цвета или связывать с ними чувства, я также не предложил Элизабет разработать этот образ дальше Я спросил. "Если вы представите, что смотрите на спидометр и соотносите движение цветов с ним, на какой бы скорости они вращались?"

"О, Боже, дайте подумать. Да, намного выше предела скорости. примерно девяносто Я действительно в быстром ряду на шоссе", — ответила она Ее связь внутренней скорости с вождением машины оказалась полезной. Я попросил. "Хорошо, держите один глаз на спидометре, а второй на цветах, теперь медленно, очень медленно, уменьшайте давление на дроссель. На каждый счет десять убавляйте еще немножко. Просто слушайте мой счет" Затем я начал медленно считать от одного до десяти. "Убавляйте еще немножко, один, два, три и так далее". Затем я повторял указание убавить еще немножко. Сделав пять повторений, я спросил ее, что теперь показывает спидометр. "Он снизился до шестидесяти", — ответила Элизабет. Я продолжал спрашивать. "А как вы себя чувствуете?" —

"Лучше контролирую". — произнесла клиентка.

Мы повторяли эту последовательность, пока Элизабет не сумела снизить скорость до комфортных пятидесяти. Она не могла сделать меньше, но и так чувствовала себя комфортно. "Как вы себя чув-

7»

195

ствуете теперь?" — вновь спрашивал я. "Все это взбалтывание более или менее прекратилось. Раньше я едва дышала, а теперь делаю глубокий вдох, которого не могла сделать долгое время. Я думаю, что была испугана", — ответила Элизабет.

Я поздравил ее с достижением и пошутил, что теперь полиция не остановит ее за превышение скорости. Затем я предложил, чтобы мы работали над поврежденным образом тела, основываясь на собственном образе разорванного провода. Для этого я мягко положил свои руки на ее голову и ждал. Опыт научил меня: когда я спрашиваю, что происходит, клиент обычно отвечает: "Я чувствую жар на голове".

Существует весьма выразительный признак из области психического излечения: руки излучают энергию, и это часто можно почувствовать. Элизабет сказала: "Я чувствую ужасный жар в макушке. Я знаю, там ваши руки, но жар, как мне кажется, идет *сквозь* них, а не *из* них". Я почувствовал, что настало время двигаться вперед.

"Представьте себе, что этот жар трансформируется в свет, чистый белый свет, теперь медленно идущий через вашу голову, вниз по позвоночнику; скажите мне, когда он дойдет до разорванного провода". Некоторым клиентам нужны дальнейшие "указания", что делать дальше; Элизабет они не понадобились. "Свет дошел до разорванного конца, и я вижу другой конец, отделенный большой черной брешью. Я спрашиваю себя: "Кто может помочь свести эти два конца вместе?" Я слышу слова: "Он исцелит повреждения". Я думаю, они из Библии". (Так и есть. Псалом 60:2).

Она продолжала: "Внезапно свет начинает образовывать дугу через пространство и достигает другой стороны. Как будто создаются новые нити". "Пожалуйста, скажите мне, когда работа по ремонту будет закончена", — попросил я. Когда она это сделала, я сказал: "Теперь я хочу, чтобы вы поддерживали течение света и позволили ему излучаться вовне, к каждой части вашего тела, к кончикам пальцев ваших рук. пальцам ног. даже к концу каждого волоска у вас на голове. Скажите мне, когда почувствуете, что хотите закончить". Примерно через пять минут, в течение которых Элизабет сидела вполне спокойно с закрытыми глазами, очевидно полностью поглощенная тем, что происходит с ней, она произнесла: "Свет начинает блекнуть. Я думаю, пора закончить". Я сказал: "Сейчас я

убираю руки, а когда вы будете готовы, через некоторое время, возвращайтесь в эту комнату".

196

Она улыбнулась, открыла глаза и сказала: "Это было просто чудесно. Теперь я чувствую себя опять целой. О, я знаю, нерв попрежнему перерезан, но, кажется, это не имеет значения". Я сообщил ей, что она может делать любое из этих упражнений сама, особенно первое, когда почувствует, что возникает опасность "превышения скорости".

Элизабет освоила ощущение того, что она снова управляет, а это необходимо в здоровой жизни. Элизабет не была чудесно "вылечена", блуждающий нерв не соединился. Излечено было ее представление о самой себе, которому хирургическое вмешательство нанесло серьезную травму. Время от времени она и сегодня продолжает испытывать проблемы "демпинга", но страх "чего-то более ужасного" — рака — отступил. Эта идея "сфокусированного внимания" важна при ослаблении боли. Она такова, что каждый может научиться ее использовать.

Резюме

Возникновение болезни и связанной с ней боли для многих людей — черный день в календаре, перекресток, куда их толкала какая-то невидимая сила, над которой у них не было контроля. Дорога болезни, по которой они идут, ведет только к мрачной земле боли, грозящей погрузить их в изолирующую, деморализующую черноту. Боль часто мешает основным действиям повседневной жизни, и многие люди страдают от психологических нарушений, таких как депрессия, тревога и ухудшение личных отношений, что усугубляет их изоляцию и уход в себя.

С болью будет легче справиться, если мы сумеем как-то подготовиться к ней. Два случая — Тони и Элизабет — иллюстрируют использование образов, чтобы уменьшить боль. Здесь стоит подчеркнуть: очень часто существует связь между депрессией и невралгией тройничного нерва, которая поразила Тони, хотя трудно сказать с уверенностью, что наступает раньше. Но без сомнения, продолжительная, мучительная боль рождает тревогу и депрессию.

Мы видели, что Элизабет не получила ответов на вопросы, в которых она нуждалась, чтобы быть способной выдержать последствия серьезной операции. Боль, которую она чувствовала, конечно, была реальной, и, возможно, гнев и огорчение, которые она испытывала, сделали боль сильнее и заставили ее длиться дольше. Образы дали Элизабет мощный инструмент, чтобы контролировать боль через сфокусированное внимание.

Десятое путешествие ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОГИ

Рассматривать тревогу и депрессию отдельно — это до

некоторой степени искусственный подход. Страдающие от выводящей из строя болезни или повреждения очень часто обнаруживают в себе смесь и того, и другого. Чтобы избежать возможной путаницы, два состояния будут рассмотрены по отдельности, хотя следует помнить: очень часто они сопутствуют друг другу. Тревога и депрессия в своих наиболее кричащих состояниях являются сами по себе выводящими из строя. Тревожные неврозы и депрессивные состояния — это эмоциональные положения, на которые приходится большая доля психиатрического лечения. Нам нужно осознавать, насколько серьезно мешают выздоровлению и тревога, и депрессия, если ими не заниматься.

Топчак тревоги*

Выражение было выбрано, для того чтобы показать: тревога это и тюрьма, и наказание. Хочу подчеркнуть, человек, который испытывает сильную тревогу, включен в процесс, над которым он кажется, не имеет контроля, таким же образом, как узник подлежал бы топчаку. Там темп устанавливался бы тюремщиком. Если он чувствовал особенную мстительность, включение контрольного рычага увеличивало бы темп, в котором был вынужден бежать узник. Не было ни передышки, ни выхода. Истощение наступало неизбежно. Такова картина и результат тревоги — состояния, из которого жертва не может выйти, если нельзя как-то повлиять на тюремщика, чтобы побудить его замедлить темп, в котором вращается колесо, и позволить узнику сойти на твердую землю.

Слабая тревога — это обычное чувство, испытываемое многими людьми в определенное время жизни. Это чувство беспокойства или опасения. Большую часть времени нормальная тревога

*1опчак — этап, путь следования арестантов под конвоем к местусылки. 198

основана на реальности. Предвидится какое-то действительное событие: интервью для получения новой работы; необходимость взяться за трудное задание: выступление с речью; поступление в больницу. Не все события, которые рождают чувство тревоги, обязательно неприятные. Вступление в брак или представление к награде — события, которые могут быть названы "приятными"; тем не менее они также нередко вызывают чувство тревоги. Когда событие прошло, чувства обычно довольно быстро возвращаются к норм!, во многом точно так же, как сердечный ритм у здорового индивидуума возвращается к норме после упражнения. Нормальная тревога в малых дозах биологически необходима для выживания. Тревога в дозах слишком больших, чтобы индивидуум мог с ней справиться, приводит к панике, а паника может вызвать нерациональное поведение. Паника наиболее вероятно вызывается

"свободно плавающей" тревогой — тревогой, которую невозможно с легкостью приписать какому-либо определенному событию или мысли. Она там, постоянно притаившаяся на заднем плане. Когда она нападает, человек снова бежит по топчаку. На "нормальном" конце шкалы тревоги человек испытывает нервозность, нетерпеливость и, возможно, нарушения сна. В состоянии более сильной тревоги и паники физические сопутствующие факторы нарастают с суровостью психологического нарушения. Тревога, которая порождает выводящие из строя эмоциональные и психические симптомы (иные, чем те, которые происходят в пределах "нормального" ряда), является патологической. Люди, страдающие такой тревогой, нуждаются в помощи специалиста.

Следовательно, тревога действует в трех плоскостях: эмоциональной, когнитивной и психологической. Чем сильнее тревога, тем более искаженными станут эти три плоскости. Очень часто именно это и происходит внутри тела, которое приводит человека к врачу. Таким был случай Эндрю.

Эндрю Фишера его семейный врач лечил около двух недель, он жаловался на сердцебиение и беспокоился, что, возможно держит курс на коронарный приступ. Врач прописал пациенту соответствующее лечение, но симптомы сохранялись. Электрокардиограмма не показала никаких нарушений. Вечером накануне того дня, когда Эндрю смотрел психиатр, его жена вызвала семейного врача среди ночи, потому что у Эндрю случился приступ паники, со скачущим пульсом и сердцебиением.

199

Этот случай демонстрирует то, что физические симптомы часто становятся первым средоточием внимания психиатра, и подчеркивает, что необходимо рассматривать человека в целом, а не просто лечить проявляющиеся симптомы.

Одна из характерных черт тревоги заключается в том, что чем она сильнее, тем больше разрушает все аспекты жизни личности, а чем в большей степени это происходит, тем менее человек способен эффективно действовать. Всю его или ее психическую энергию поглощают тревожные чувства. Мышление становится неясным, а способность решать проблемы ослабляется. Внутренняя борьба и постоянное чувство давления в сочетании с чувством непереносимости приводят к истощению и расстройству. Узник падает на пол топчака. а тюремщик смеется. Кто этот тюремщик"

Я хотел бы предположить, что тюремщик — это нечто или НЛ кто, что стремится довести индивидуума до истощения — каратеи нос сознание, вина, честолюбие, страх провала или любой ! множества страхов. Пытаясь приспособить человека к теории можно достичь меньш

J.JtOLun- I) ill iНІК 11^11 ^ДКП l-i i l

минанис самим себе, что каждь ции и разума и что на эти три ча' исходящие от психики. Не все < Некоторые оказывают благотво{ ют против концепции и ^<хтн< дезинтеграцию, а не логическая Т[вызываемые с рсмщики, этс

давление Они о'у0.}л сои менить их карательное і ряют, отдав свою власть. Ст дет заменен покоем и целост!

субличности. Они выживают за счет власти, основанной на страхе. Когда этот страх заменяется покоем, они теряют свое жало. Человек перестает бежать, а затем может ступить нл твердую землю скорее управляемой, чем патологической тревоги.

□

тю лют
из
зтегка.
бу)
боятся

Случай Сьюзан

Я рассказал, как можно уподобить тревогу нахождению на топчаке, где человек часто чувствует, что его преследует какой-то страх. Сьюзан, врач, сорока лет, была именно таким человеком. С недавних пор она стала очень бояться находиться одна в доме и не могла спать без света. Со времени своего развода она жила одна и с недавнего времени получала непристойные телефонные звонки, иногда среди ночи. Когда мы разговаривали, постепенно стало ясно, что телефонный инцидент вызвал у нее более глубокий и более давний страх.

Когда она пребывала в состоянии релаксации, я попросил позволить воображению увести ее к тому моменту, когда она в последний раз испытывала страх. Он был связан со случаем, когда кто-то сломал ее парадную дверь. Несколько других инцидентов увели ее к возрасту четырех лет.

Сьюзан. Я стою у парадной двери дома моих бабушки и дедушки в Уэльсе. Однако я не чувствую страха. Я чувствую себя вполне счастливой. Почему ко мне пришел этот образ? *(Все же в своем воображении она исследовала дом, начав с "общей комнаты".)* На столе миска с луковицами. Раньше я не помнила эту комнату в таких подробностях.

(Она двинулась по скрипучим ступенькам вверх к спальням. Когда она добралась до своей комнаты и шагнула внутрь, то физически содрогнулась, но не смогла найти этому никакого объяснения. Затем пришло время устраиваться спать.)

Дорогой Бог, я укладываюсь спать, Я молю, о Боже, сохранить

мою душу. Если я умру прежде, чем проснусь, Я молю, о Боже, взять мою душу.

Боже мой, я годами не думала об этом. Какая ужасная молитва, чтобы учить ей ребенка. "Если я умру прежде, чем проснусь".

201

(Затем состоялся разговор с ее матерью.)

Сьюзан: Мама, оставь свет включенным.

Мать: Ну. не будь глупой, Сьюзан.

Сьюзан: Мама, оставь свет включенным, пожалуйста *(приходя в возбуждение)*.

(Свет был оставлен включенным. В ее воображении возник белый блестящий объект, который пугал Сьюзан. Она держалась за мою руку, это придавало ей некоторую уверенность.)

Вильям: Опишите этот предмет.

Сьюзан: Он просто белый и блестящий. Кажется, он не имеет никакой определенной формы.

Вильям: Вы можете до него дотронуться?

Сьюзан: Я испугана, но постараюсь. Теперь он превратился в нечто белое — как простыня, висящая в воздухе.

Вильям: Что эта простыня хочет сделать?

Сьюзан: Она движется ко мне, она хочет обернуть меня.

Вильям: Пусть.

Сьюзан: Я боюсь. Не выпускайте мою руку. Она превратилась в деревянный комод, комод, который был в моей спальне.

Вильям: Что вы хотели бы сделать с комодом?

Сьюзан: Я открою ящики. У меня есть это! *(Ее голос повысился от возбуждения)*. Это саван. Бабушка хранила все свои погребальные вещи в этом комод. Я могу вспомнить, что была очень озадачена, когда дедушка исчез. Он умер, и я знала, что его завернули в одну из бабушкиных простыней.

(Когда мы проговаривали это, Сьюзан связала чувство страха темноты со строкой молитвы "Если я умру прежде, чем проснусь" и с тайной исчезновения ее дедушки.)

Сьюзан: Откуда я могла знать разницу между "ложиться спать" и тем, что дедушка "лег спать и его завернули в простыню."

Этот пример использовал силу работы с образами, которые помогли освободить Сьюзан от ее тиранического тюремщика. Интересно отметить, как образ менялся от чего-то смутного "белого и блестящего" до заворачивающей простыни, затем до чего-то твердого — комода. Если Сьюзан не имела — в своем воображении — мужества протянуть руку, чтобы коснуться "объекта" и позволить простыне обернуть ее, она не смогла бы определить, кем являлся ее тюремщик, и освободиться от его власти.

202

Я включил эту короткую выдержку из ряда сеансов со Сьюзан, потому что она демонстрирует с некоторыми подробностями именно данный подход к тому, как заниматься тревогой. Не каждый консультант чувствовал бы себя комфортно, используя такой метод. Он может быть уместным не для всех. Но он сработал со Сьюзан.

Случай Шейлы

Второй случаи — случай Шейлы, студентки-медсестры, которая тревожилась по поводу репетиции своих выпускных экзаменов. Она никогда не сдавала экзамены в школе хорошо. Когда она родилась, ее родители достигли среднего возраста, и их брак нельзя было назвать счастливым. Ее мать была старшим компаньоном в типографии. Когда Шейле исполнилось лет шесть, она застала мать в постели с любовником. Она поклялась хранить тайну, но во время экзаменов возникла тревожная мысль: "Я не могу больше нести это бремя". Шейла отправилась в интернат, который ненавидела в течение последних двух лет. Она чувствовала себя пойманной в двойной зажим: приезжая домой, девочка чувствовала, что ей здесь не рады, а когда принимала участие в поездке на выходные с друзьями, мать критиковала ее. "Это одно и то же", — сказала Шейла сквозь слезы.

Моя первая стратегия состояла в том, чтобы помочь ослабить непосредственный стресс пациентки, помогая ей расслабиться и дать некоторое руководство по экзаменационной методике. Во время релаксации я дал ей инструкцию, как следует замещать негативные предположения позитивными. Когда Шейла сдавала и сдала свой зачет по работе в палате, ее моральное состояние улучшилось, несмотря на острую тревогу, которая привела к расстройству желудка.

Нацелившись на экзамен, мы несколько раз прошли эту процедуру вместе, и Шейла потренировалась в собственном "разговоре с собой". Она должна была сесть спокойно, расслабиться, затем начать визуализировать то, что записала под мою диктовку.

"Я встаю в день экзамена вовремя, чтобы не мчаться. Я умываюсь, убираю постель, затем съедаю хороший завтрак и отправляюсь пешком в больницу. Когда я иду, то контролирую свое дыхание и чувствую себя действительно спокойной. На самом деле я думаю, что получу удовольствие от этого экзамена. Я поднима-

203

юсь по лестнице в экзаменационный зал и чувствую себя спокойно и уверенно. Я говорю себе: я занималась хорошо, я хорошо подготовлена и ничего больше сейчас сделать не могу. Теперь я подхожу к столу и чувствую себя спокойной. Я сажусь, кладу ручку и карандаши на стол, снимаю часы и тоже кладу их на стол, чувствуя себя спокойной. Я уже продумала, сколько времени уделить каждому

вопросу, так что вполне готова. Экзаменатор говорит:

"Переверните бумагу, прочтите вопросы, но не начинайте писать, пока я не скажу". Я читаю вопросы и чувствую себя спокойной. Экзаменатор говорит: "Можете начинать". Я решила, на какие вопросы отвечать и в каком порядке, и чувствую себя спокойной. Я беру ручку и начинаю с первого вопроса".

На следующий день после экзамена пришла совсем другая Шейла: "Я сдавала экзамен и при этом чувствовала себя нормально. Я сказала себе: не имеет значения, если я провалюсь. На одном этапе я действительно положила ручку и сказала: "Шейла, девочка моя, ты замечательная!"

Шейла не сдала репетицию выпускных экзаменов. Не сдали ст двое студентов, и это помогло поддержать ее моральное состояь Мы договорились продолжать работу до выпускных экзамен Тревога привела Шейлу к врачу общей практики, тот пропис.и лекарство, которое привело к возникновению головной болг Шейлы болела голова, когда она пришла на следующий сеанс. < представила себе боль как запутанный клубок веревки. Я поп сил разрешения использовать прикосновение и помог ей сосрс точиться на боли, которая постепенно стала легче. Шейла ск, ла: "Я вижу. как меня держат в коричневом, ржавом, похоже\ саркофаг ящике. Я не могу вырваться полностью. Это сделало меня слишком уязвимой. Я слишком боюсь, что меня снова нят".

Я сказал: "Посмотрите, можете ли вы освободить часть ее Она смогла высунуть свою правую стопу, но это было все. Я і зал: "Спросите вашу стопу, что она чувствует, находясь снаружи! "Она говорит, что чувствует себя хорошо", — ответила Шейла.

Когда Шейла лежала в этом ящике, неопределенная мужская фигура пришла помочь ей. Мужчина взял ее руку. и его рука были теплой и успокаивающей. "Но я все равно не могу вырваться". говорила Шейла. Я был потрясен тем, насколько ее рассказ близок к тому, как Спящую Красавицу разбудил принц. Это ее жен-

204

ское начало чувствовало себя захваченным, посаженньш в клетку, уязвимым.

Одна из характерных черт консультирования заключается в том, что важная информация часто не раскрывается, пока отношения консультирования не устанавливаются достаточно прочно. Это, должно быть, имеет отношение к доверию. На девятом сеансе Шейла призналась: "Английский — мой самый слабый предмет, и я не могу ясно выражать свои мысли на бумаге". Затем она продолжала очень смущенно: "Я шесть раз сдавала нулевой уровень по английскому и ужасно стыжусь того, как пишу. Я сделаю все. что могу, чтобы скрыть это. Они заставляли меня писать правой рукой, пытаюсь

сделать похожей на кого-то другого. Я знаю, что пишу смешно, и девочки даже сейчас потешаются надо мной изза этого".

Я попросил Шейлу написать что-нибудь для меня, но она смогла написать только несколько слов. Затем мы применили работу с образами к тому, как она справляется со своим страхом, особенно на экзамене. Мы сошлись на том, что критика, насмешка и наказание были тремя большими страхами. Чтобы справиться с ними, Шейла разработала свои собственные методы работы с образами, которые включали в себя много позитивного разговора с собой, похвалы и утверждения.

Шейла отправилась на экзамен, ощущая себя почти способной получить удовольствие. Она думала, что не получает большого удовольствия, но сказала, что не чувствует себя выведенной из строя тревогой. Я встретил ее в колледже в то утро, когда были вывешены результаты. Шейла была среди тех, кто радовался, и утешала двоих, кто рад не был.

Резюме

В этом путешествии мы рассмотрели тревогу как нормальное переживание, хотя при патологической тревоге человеку обычно требуется психиатрическая помощь. Для описания тревоги была использована аналогия с топчаком, где человека, испытывающего это состояние, часто подталкивают к физическому, интеллектуальному и эмоциональному истощению. Тот факт, что большинство людей признают, что испытывают некоторые обычные

205

симптомы тревоги, предоставляет общую основу для обследования достаточно универсального феномена.

В отношении тех людей, чей опыт тревоги движется от "нормального" края шкалы к "патологическому", была выдвинута следующая теория, они являются жертвами антагонистических субличностей, воюющих друг с другом. Идентификации этих субличностей может быть достаточно, чтобы лишить их деструктивной власти, которую они взяли над человеком.

Люди, которые страдают от выводящей из строя тревоги, также страдают от разрушенной самооценки. Поддержка от консультирования поможет восстановить самооценку, столь существенную для оптимального выздоровления. Когнитивная перестройка и поиск информации и минимизация угрозы, чтобы помочь человеку снизить уровень тревоги, могут оказаться уместными при использовании в консультировании.

Если мы поможем клиенту идентифицировать часть себя, то дадим ему мощное орудие контроля! и в любом консультировании, мы используем широкий спектр навыков, ограниченный репертуар может оказаться для клиента слишком связывающим. Определенный подход может

соответствовать одному клиенту, но не соответствовать всем. Один может подходить личности одного терапевта, но не каждому. О из целей консультирования — самопознание, оно применяется клиентам, и к тем, кто консультирует. Нам, консультирую!!!" следует знать, почему мы делаем это и почему предпочитаем пользоваться определенными подходы. Если мы хотим, чтобы консультирование было действительно эффективным, наш долг состоит в том, чтобы расширять понимание самих себя. а также подход консультированию, которые разработали другие люди

Одиннадцатое путешествие ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕПРЕССИИ

Лимб депрессии

Как и при рассмотрении тревоги, депрессия будет рассматриваться в основном как сопутствующее обстоятельство болезни или повреждения, а не как собственно психологическое нарушение. Но чтобы сделать это, необходимо прежде всего исследовать принципы депрессии. Некоторые понятия, которые будут введены впоследствии, вполне традиционны, другие нелегко укладываются в одну из "школ" психопатологии. Я умышленно использую широкий подход к этому причиняющему страдание состоянию, потому что за него нужно браться по возможности на широком фронте. Наше знание о депрессии обширно, но понимание этого состояния никогда не будет полностью удовлетворительным. В данном разделе я пытаюсь проникнуть возможно дальше в глубины бездонной ямы депрессии.

В исследовании тревоги я предложил аналошу с топчаком. Там человека постоянно побуждают к изнуряющей деятельности. Во многих отношениях депрессия противоположна этому состоянию. люди пойманы в ловушку, которая отрезает их от привычной среды, таким образом мешая им соответственно реагировать на нее и взаимодействовать с другими людьми.

Именно это чувство оторванности — неспособности вступить в эмоциональный контакт — привело меня к аналогии, лимб депрессии. Лимб (по-латыни *limbus*) означает "граница" или "край". В католической теологии лимб — это жилище мертвых, чьи души отлучены от Небес без какой-либо их вины — тех, кто умер до рождения Христа и кто умер без Спасения. Название возникло из древнего верования, что это место расположено на краю ада

Теологи различают два вида лимба, лимб огцов, где души просто находятся в заточении до того, как Христом будет совершено

207

их искупление; и лимб детей, где души некрещеных детей и другие, свободные от личного греха, наслаждаются естественным блаженством, но им отказано в сверхъестественном блаженстве

Небес. Это также место некрещеных детей и людей, чье умственное состояние не позволяет им отличать хорошее от дурного. Некоторые теологи убеждены, что дети в лимбе до некоторой степени подвержены печали, потому что они чувствуют лишение.

Люди, которые угнетены, жалуются на потерю радости жизни, печаль, вину и никчемность. Они испытывают параноидальные чувства, потерю энергии и интереса, нарушение сна, нарушение аппетита и веса, нарушенное чувство времени. У них наблюдаются суицидальные тенденции, тревога и навязчивые идеи, нарушение сексуальной функции, замедление телесных функций и возбуждение. Далее будут рассмотрены только некоторые из этих симптомов.

Печаль

Печаль

!НЛЮТ, ЧТ<-

боли" — боли не физической, а умственной. Если печаль — это психическая боль. способна ли психика вытерпеть в одиночку так много боли? Возможно ли, что превышение психической боли трансформируется в другие чувства — тревогу, гнев, ярость и психосоматические проявления?

Печаль, особенно если она следует за определенным событием, таким как смерть, представляет собой некий вид компенсации, хотя обновление может занять долгое время. В людях, которые переходят от нормальной печали к депрессии, по-видимому, не происходит возмещающей работы горя, они не могут проделывать "работу печали". Возможно, такие люди психологически плохо экипированы (потому что жизненный опыт не подготовил их), чтобы разрешить свое горе или печаль.

Печаль — характерная черта подавленного состояния, и подавленные люди, к какой бы культуре они ни принадлежали, вполне согласованны по манере, в которой они используют образный язык, чтобы описать свои чувства, их сердце может быть "тяжелым", "темным", "стянутым", "погруженным" Клиент может чувствовать себя так, как будто у него "камень на сердце", "темная туча нависает над головой". Печаль возглавляет список многих исследований депрессии.

Потеря радости

Сразу за печалью следуют "потеря радости", "неспособность наслаждаться", "отсутствие удовольствия". Именно эти чувства так близко соотносятся с печалью, что их полезно рассматривать вместе. У подавленных людей нарастает неспособность наслаждаться. Это отражается на их отношениях с родственниками, увлечения становятся скучными, восприятие искусства и музыки, которыми они прежде наслаждались, теряет свою привлекательность, мир природы и звуков лишается разнообразия красок. Тот факт, что жизнь тускла и

мрачна, причиняет им беспокойство. Они знают, что радость ушла. но не могут понять, откуда и как вернуть ее обратно. Не все подавленные люди способны выразить такое ощущение спонтанно, но когда им помогают это сделать, становится очевидным, что они переживают эту потерю.

То, что человек не находит удовольствия в вещах или людях, приводит его или ее к эмоциональному отчуждению от деятельности

209

и людей, которые обычно стимулировали бы ее. Именно данное чувство безрадостности порождает проблемы, что неудивительно. Когда какое-либо настроение отделяет мужа от жены, родителей от детей, коллегу от сослуживцев, соседа от соседа, и когда эти отношения поражаются *все разом*, наш эмоциональный мир настолько сужается, что мы сами превращаемся в ничто. Именно так люди выражают глубину чувства изоляции, которое приносит депрессия. Подавленные люди оказываются одинокими, отделенными от всех человеческих контактов в мире, который принимает враждебное обличье. Каждый человек может описать свой опыт с помощью образа, и все эти образы имеют один общий признак — подавленный человек видит себя заключенным в изоляции, из которой нет выхода.

Одна из характерных черт депрессии состоит в том, что она заразительна. Консультанты вполне могут обнаружить, что, "подбирая" печаль и реагируя на нее, они сами становятся печальными и теряют свою собственную радость. Воздействие, которое подавленные люди оказывают на других, — важный фактор их растущей изоляции. С одной стороны, подавленные люди все же отчаянно нуждаются в человеческом контакте, с другой — остается очень мало тех, кому они могут предложить установить или поддерживать дружеские отношения. Возможно, что при депрессии повреждается способность человека любить и быть любимым. Мера этого состояния, усиливающая чувство изоляции, — снижение либидо. Снижение может ранжироваться от "малого желания" до "полной неспособности" и "импотенции". У пар, которые прежде в полной мере наслаждались удовлетворяющим сексом, потеря желания или неспособность к сексу может подвергнуть отношения серьезной деформации.

Еще одна сторона отношения привязанности — это общение. Однако глубокое чувство изоляции обычно затрудняет общение. Общение становится бременем. Одна из трудностей, о которых говорят подавленные люди, состоит в том, что разговоры других людей действуют на нервы, их нормальный смех кажется абсолютно неуместным, их попытки "помочь делу" становятся источником раздражения. Волны общения искажаются подавленными чувствами.

Общение — в любом смысле — фактически прекращается. Это может сделать консультирование трудным, особенно там, где процесс сильно зависит от "разговора".

210

Вина и никчемность

В случае тяжелой депрессии человека поглощают чувства вины и никчемности. "Я ничего не стою", "мир бессмыслен", "будущее безнадежно". Другие принимают относительно обнадеживающий взгляд на будущее и верят, что у них все будет хорошо. На это, очевидно, до некоторой степени влияет основа их личности и та поддержка, которую они получают. Люди, которые всегда были негативно и пессимистично настроены, могут быть более склонны к принятию пессимистического взгляда на свою депрессию. Тот, у кого есть поддержка любящей и заботливой семьи, имеет более положительный взгляд, чем тот, кто живет один. Люди, которые "думают", что они оправятся, чувствуют себя лучше, чем те, кто "чувствует", что могли бы оправиться. Может быть, на этом стоит сфокусироваться в консультировании, скорее используя когнитивный подход сильного утверждения, чем постоянно исследуя чувства.

В самых тяжелых случаях депрессии эти чувства вины и никчемности принимают раздутые иллюзорные размеры. В таких случаях веру нельзя опрокинуть, доказывая противоположное, несмотря на то, что эта вера может не согласовываться с социальным или образовательным фоном личности. Второстепенные проступки и упущения могут быть раздуты до громадных нарушений моральных норм. Иллюзорные ответы нередко включают в себя стойкое убеждение, что человек является худшим из возможных грешников: он совершил "грех, которому нет прощения", виноват в состоянии, в котором находится мир и так далее. Кажется, что при подавленности наши обычные чувства сомнения становятся настолько преувеличенными, что "захватывают власть" и вытесняют разумные мысли и чувства.

Самооценка

Самооценка — это степень, до которой человек чувствует себя ценным, достойным или компетентным. Очень низкая самооценка равна ощущению никчемности. Болезнь или инвалидность изменяет самооценку человека, но человека, обладающего низкой самооценкой, она может погрузить в состояние депрессии.

211

Сниженная самооценка, по-видимому, будет сопровождаться чувствами несчастья, гнева, ощущениями угрозы, утомления, ухода, напряжения, расстройства, чувством принуждения, конфликта и торможения. Высокая самооценка равна ощущениям интеграции, свободы, положительным эмоциям и доступности энергии. Первый

список напрямую уравнивается со списком симптомов депрессии, и помочь нельзя ничем, остается только размышлять над местом самооценки в начале и ходе депрессии.

Существует тесная связь между родительским теплом, принятием, уважением и ясно определенным набором ограничений и положительной самооценкой у детей. Дети, от которых ожидают, что они будут соответствовать сомнительным ограничивающим нормам, склонны оставаться зависимыми или склонными к уходу. Ребенок, выращенный вообще без ограничений, всегда будет стремиться убежать от дикости широкого мира, в котором он заблудится, так как еще не готов к этому опыту.

Можно сказать, что люди с высокой самооценкой сохраняют в себе любящих родителей, а люди с низкой самооценкой — нелюбящих. Если это так, такие люди, вероятно, станут личностями, уязвимыми в жизни, склонными попадать в зыбучий песок депрессии. Верно и то, что оценка других людей так же необходима, как и оценка самого себя. Люди, у которых недостаточная самооценка или оценка других, уже запрограммированы чувствовать беспомощность или безнадежность перед лицом потери. Самооценка влияет на способ, которым человек обходится с потерей; низкая самооценка ведет к всеобщей безнадежности.

Тревога и депрессия

Симптомы тревоги и симптомы депрессии обычно сопутствуют друг другу. Отличительные признаки тревожных, подавленных людей таковы: они склонны быть напряженными, нервными, раздражительными и боязливыми, беспокоящимися о тривиальных вопросах и мучающимся над решениями. Повидимому, большинство тревожных людей, которые становятся пациентами, также подавлены. Повторим, тревога — это эмоциональная реакция на ожидание опасности или вреда. Когда событие произошло — например, смерть любимого человека или потеря работы, — а вред уже причинен, в результате возникает печаль. Но у многих людей тре-

212

вога захватывается чувством печали, таким образом мешая выполнению "работы горя".

Наконец, тревога связана с напряженностью, а эта напряженность может отразиться в *чувстве* внутреннего беспокойства, особенно в неспособности расслабиться. Если тревога и депрессия — сестры-близнецы, а беспокойство и напряженность содействуют неспособности расслабиться, тогда казалось бы логичным, что единственным для клиентов способом контролирования собственного самочувствия является способность к релаксации и умение *упражняться в ней регулярно*

Вновь посещенный лимб

Картина подавленного человека, которую я нарисовал, может выглядеть мрачной и, возможно, подавляющей. Именно такое действие оказывает депрессия. Очень часто мы интуитивно чувствуем то, что не всегда способны описать словами, потому что именно подобной радару интуицией мы пытаемся пронзить мрачность лимба, окружающего подавленного человека. Один из моментов, касающихся лимба, состоит в том, что это тюрьма — тюрьма, из которой единственный выход находится в вечности. Ничего не может сделать приговоренная душа. Ни молитвы, ни жертвоприношения — ее самой или других, кто еще находится в этом мире — не могут привести ее к выходу. Душа бессильна бежать из тьмы. В лимбе нет света. Мильтон в "Потерянном рае" противопоставляет ад (а с ним и лимб) Небесам. Ад — темный и наказывающий. Небеса совершенны.

Ранее было представлено "Колесо эмоционального осознания".
1 Четверти колеса олицетворяли четыре времени года. Эмоциональное содержание постепенно становится более негативным, когда человек движется от "пессимизма" к "оптимизму". Многие чувства, описанные на предыдущих страницах, должны быть найдены в нижней части колеса. В моей теории я предполагаю, что это так, потому что человек удален от света, а значит становится подверженным действию холода. Я бы предположил, что людей вытаскивает (или выталкивает) в это состояние негативизм одной или нескольких субличностей.

Депрессия становится призраком, который приходит незваным и своим присутствием портит любой праздник. Депрессия заклю-

213

чает человека в невидимые, но непроницаемые стены. Картины мира, нарисованные людьми, это изображения темных тюремных камер, того, кто находится в глубокой темной норе, того, кто завернут в непроницаемую ткань, или находится в обширной пустыне, или огорожен толстым звуконепроницаемым стеклом. Образы меняются, но концепция, лежащая в их основе, одна и та же: человек в одиночном заключении. По мере того как проходят дни, пытка становится хуже, и человек делается совершенно поглощенным порочностью негативного мышления.

Никто из нас не является полностью свободным от негативных мыслей о самих себе и о других, но если наше мышление и реакции будут по большей части негативными, мы станем тратить все больше и больше времени (и эмоциональной энергии) в темных залах лимба, олицетворенных нижней половиной эмоционального колеса. Это тюрьма депрессии.

Теоретики когнитивности рассматривают депрессию и другие расстройства настроения как порождение нерационального

мышления. Человек интерпретирует события, свою собственную самооценку и ожидаемый результат событий в негативной манере. Если эта точка зрения правильна (а было бы мудро сохранять здоровый скептицизм по поводу того, что любая теория имеет "ответ"), она предполагает: человек приобретает нечто из такой философии.

Модель депрессии как "усвоенной беспомощности" поддерживает то обстоятельство, что сталкиваясь с ситуацией, результатом которой невозможно управлять, мы узнаем, что реагировать тщетно. Кто-то может вывести из этого следующее заключение: мы становимся жертвой обстоятельств и не можем нести ответственность за то, что происходит. Следовательно, мы научаемся эксплуатировать свою слабость и недуги, чтобы вынудить других дать нам то, что хотим. Но это двигает нас еще глубже в темноту и еще большее изолирует от других. Каждая манипуляция, ведущая к увеличению изоляции, усиливает негативный взгляд на самих себя, который мы сохраняем.

Случай Дженни

Дженни была направлена ко мне ее врачом общей практики по поводу депрессии, последовавшей за вторым выкидышем. Дженни была замужем за Беном два года (второй брак Бена). Дженни

исполнился 21 год, Бену — 25. Первый выкидыш случился на 12-й неделе за год до второго, который произошел на 16-й неделе. Врач сказал: "Дженни лечится с момента выкидыша, который произошел восемь недель назад. Лечение, кажется, не помогает. Думаю, ей может помочь более умелое консультирование, чем в клинике. Я был бы благодарен за ваше мнение и обратную связь".

Выкидыш — это травмирующее, подавляющее и вызывающее отчаяние событие. Около 30 процентов всех беременностей заканчиваются выкидышем. Хотя большинство выкидышей случается до 12 недель, чем дольше длится беременность, тем разрушительней выкидыш. Опустошение часто действует подавляюще, потому что это потеря жизни внутри: как если бы часть самого человека умерла вместе с нерожденным ребенком. Если выкидыш сопровождается бесплодием, потеря становится горчайшей пилюлей. Профессиональные врачи и медсестры не всегда могут помочь в этих случаях. Для многих из них выкидыш — это рутинное явление, и они не всегда понимают его полного воздействия на заинтересованную пару.

Выкидыш — потеря жизни, надежд и планов; это означает, что горе будет естественным ответом. *Горе — это цена, которую мы платим за то, что любим.* Когда беременность подтверждена, узы любви уже значительно сформированы и разрывание на куски прежних связей порождает боль смерти перед тем, как дать жизнь.

Ситуация не облегчается отсутствием понимания со стороны многих людей, которые ожидают, что женщина "возьмет себя в руки":

как будто то, что случилось, не более чем отсрочка. Повторяющиеся выкидыши увеличивают бремя сомнений и вины, которую многие женщины чувствуют после выкидыша. Каждый выкидыш может воскрешать горе и вину предыдущих неразрешенных потерь.

Когда я познакомился с Дженни, то был сразу же поражен ее тотальной печалью, и много раз мне казалось, что она вытаскивает слова из глубины какой-то бездонной ямы. Я сказал ей об этом, и она призналась, что так оно и есть. Вот диалог:

Дженни: Это не яма, это подземная тюрьма, какую я видела где-то в замке.

Вильям: А где находитесь вы?

Дженни: Сажу на полу в углу, сжавшись, подтянув вверх колени, а голова — на коленях. Я делала это, когда была ребенком, когда... *(Она остановилась.)*

215

Вильям: Оглянитесь вокруг: где окно, а где дверь? *Дженни:* Нет ни окна, ни двери.

Вильям: Тогда все, что есть. — это вы, абсолютно одна-единственная в этой каменной темнице, без света и какого-либо способа выйти?

Дженни: Это правда, и потолок очень высоко. *Вильям:* Дженни, а вы чувствуете себя запертой там? *Дженни:* Да, замерзшей, напуганной и такой одинокой. *Вильям:* А чего бы вы больше всего хотели? *Дженни:* Выбраться отсюда. Снова вернуться во внешний мир. *Вильям:* Но нет ни окна, ни двери. Как же вы могли бы выбраться?

Дженни: Я не знаю. Может быть, я никогда не выберусь. Кого это вообще волнует?

Вильям: Дженни, ваша история напоминает мне о Графе Монте-Кристо. Вы знаете эту историю? *(Она качает головой.)* Французский дворянин по ложному обвинению был заключен в тюрьму на острове на много лет. Он был обречен на одиночное заключение в темной камере. В конце концов другой заключенный вступил с ним в контакт, постучав по стене. Дворянин устраивает свой побег, находит остров с сокровищем и проводит остаток своей жизни, мстя своим врагам. *Дженни:* Да, это я.

(Хотя Дженни и почувствовала, что картина ей подходит, энтузиазма было мало.)

Вильям: Дженни, как вы попали сюда?

Дженни: Я сделала это. Я построила стены, чтобы сохранить себя в безопасности, но не смогла остановиться, потом это вес

закрылось сверху, и меня поймали.

Вильям: Вы что, почувствовали, что должны защитить себя о-} кого-то или чего-то, а теперь выход опять стал бы для вас опасным?

Дженни: Да. Это слишком опасно.

(Я услышал, как говорит очень испуганная маленькая девочка Опыт научил меня, что, когда человек воображает самого себя < ловушке, клетке или, как теперь, в темнице, будет лучше сконцеп трироваться на совершении освобождения, выхода. Исследование все. других пунктов можно оставить на потом.)

Вильям: Дженни, кажется, что вы, как граф, находитесь в это! темнице долгое время?

216

Дженни: Годы.

Вильям: Дженни, когда вы были маленькой девочкой, вы любили волшебные сказки?

Дженни: Любила и проводила часы за книгами; они были безопасными.

(Я услышал слово "безопасными", подумал, есть ли возможная связь со сказанным раньше "Я делала это, когда была ребенком", и отложил эти догадки в сторону для возможного будущего использования.)

Вильям: Дженни, какая была ваша любимая история?

Дженни: **Про Золушку.**

Вильям: Почему?

(Я надеялся, что, проникая в прошлое, она притянет энергию из какого-либо счастливого воспоминания.)

Дженни: Мне нравилось, когда фея-крестная пришла и превратила тыкву в карету, а мышей в коней. *(В первый раз в ее голосе появилась искорка.)*

Вильям: Значит, вы хотели бы, чтобы она взмахнула своей волшебной палочкой и забрала все это, или сделала что-нибудь подобное?

Дженни (вздых): Это было бы славно, если только...

Вильям: Почему бы не попросить вашу фею-крестную прийти и посмотреть, что происходит?

Дженни: Она пришла, вся блестящая и сверкающая. Что мне теперь делать!

Вильям: Расскажите ей вашу историю и спросите, может ли она что-нибудь сделать, чтобы помочь вам.

(Она повторила многое из того, что рассказала мне, закончив словами: "Как вы можете вытащить меня из этой беды?")

Вильям: Дженни, и что она говорит?

Дженни: Проклятье! Она говорит, что не может вытащить меня отсюда просто как-нибудь. Мне придется кое-что сделать самой.

Я сердита на нее. Я думала, она использует свое волшебство.

(Мне это показалось интересным, потому что психика Дженни брала на себя контроль. Хотя волшебство часто полезно, не следует полагаться на него все время. Психика Дженни говорила ей именно это:

фея-крестная может помочь, но ее освобождение зависит от сотрудничества.)

Вильям: Если ваша фея-крестная может помочь вам, как она могла бы помочь вам выбраться?

217

Дженни: Если бы было окно, она могла бы достать лестницу.

Вильям: А это в ее власти — сделать для вас окно, а потом предоставить лестницу?

Дженни: Я попрошу ее. Теперь есть окно, но оно так высоко; значит, я должна лезть.

Вильям: Значит, теперь у вас есть выбор. Остаться здесь, где безопасно, но темно, мрачно и грустно, или вырваться туда, где по-прежнему существует некая опасность. Что бы вы взяли с собой как талисман? Что может дать вам ваша фея-крестная?

Дженни: Я попрошу у нее что-нибудь, чтобы защитить меня, когда выберусь. Она дает мне одно из своих колец. Я надеваю его и чувствую себя действительно сильной.

Дженни взобралась по лестнице, хотя это оказалось нелегко. Когда она добралась до верха, окно открылось само. Она выбралась наружу, в сад, который знала в детстве. Когда она рассказывала об этом, то заплакала: оказалось, что в возрасте шести лет ее изнасиловал дядя. Она пыталась тогда рассказать об этом своей матери, но ей не поверили. Ее дядя был еще жив, и она закончила сеанс словами: "Второй ребенок должен был родиться в день его рождения".

не про

бы видечь ссо/

Резюме

Эти примеры и рассуждения не были трактатом по депрессивным неврозам и их лечению. Это не было обсуждением классификации депрессии с ее "эндогенной" и "экзогенной", "монополярной" и "биполярной" типологиями. Я попытался нарисовать картину депрессии, а не представить психиатрическое заболевание.

Суицид не обсуждался; одна из причин, почему он сюда не включен, заключается в том, что для меня это очень широкая и сложная тема, чтобы обсуждать ее в настоящей книге. Другая причина, по которой суицид сюда не включен, состоит в том, что это увело бы всю дискуссию слишком далеко — в обсуждение депрессии

как психиатрического заболевания.

Повторяющаяся тема — это изоляция, которую чувствуют подавленные люди, отрезанные от эмоционального контакта, каковыми они и являются. В некотором смысле подавленные люди заранее приобретают и заранее переживают собственную смерть — последнюю изоляцию. Отношения между консультантом и клиентом являются решающим фактором в поддержании контактов и вследствие этого снижающими риск изоляции. Человеческий контакт обладает успокаивающим действием на сердечно-сосудистую систему человека, испытывающего стресс. Таким образом, вполне возможно, что само наше присутствие дает столько же или больше, чем наши не менее глубокие советы.

Консультируя, мы предлагаем самих себя в отношения, которые сами по себе ничего не требуют. Когда нам удастся установить эмоциональный контакт с подавленными людьми, мы прорываемся через невидимый барьер, который держит их в изоляции. Этот эмоциональный контакт строит мост. По мосту они могут уйти из своего лимба.

Двенадцатое путешествие КЛИЕНТ ВНУТРИ ОБЩЕСТВА. ОТЧУЖДЕНИЕ ИЛИ ПРИМИРЕНИЕ

Введение

Ибо и тело не один член, но много. Если скажет нога:

"Я не рука и поэтому не принадлежу к телу", — нет, не поэтому не принадлежит она к телу. И если скажет ухо:

"Я не глаз и поэтому не принадлежу к телу", — нет, не поэтому не принадлежит он к телу. Если все тело — глаз, где слух? Если все — слух, где обоняние? Но Бог дал место членам, каждому из них, в теле, как он восхотел. Ибо, если бы все были один член, где тело? Но вот много членов, но одно тело. Не может глаз сказать руке: "Ты мне не нужна", или опять же, голова ногам: "Вы мне не нужны"... И страдает ли один член, страдают с ним все члены; славится ли один член, с ним радуются все члены. (Новая английская Библия, 1; Коринфянам 12:14—26)

Это путешествие в каком-то смысле является эпилогом к первой части книги, но оно также предлагает философию, в рамках которой мы не рассматриваем клиентов как худших и испорченных, слабых или менее адекватных и не думаем о консультанте как о высшем, сильном или совершенном и неиспорченном. Я знаю, если кто-нибудь предположил бы подобное, мы бы это горячо отрицали, и тем не менее некоторые рассматривают консультирование скорее как упражнение, развивающее Эго, а не смиряющий процесс, каковым, как я часто думаю, оно является.

Я говорю это, потому что, хотя у меня есть свои проблемы и трудности, я часто размышляю о том, каким бы я был, если бы у меня

были проблемы и трудности некоторых людей, с которыми я работаю. Был бы я по-прежнему способен улыбаться и шутить,

220

находил бы по-прежнему в себе мужество и силу пробиваться через боль, например сексуального или физического злоупотребления? Сумею ли я никогда не стать настолько благодушным и самодовольным, чтобы упустить, что *это* означает для *этого* клиента.

Многим людям приходится преодолевать большое сопротивление, чтобы стать "клиентами". Кен сказал: "Я много месяцев знал, что мне следует это сделать, но какая-то моя сторона хотела, чтобы я справился сам". Кен выразил страх, что, придя на консультирование, он был бы обещан и что он обесчестил бы сам себя, признав, что является не настолько совершенным. Он сделал значительный шаг вперед, когда смог сообщить своим родителям, что консультируется. Во многих смыслах Кен относился к себе как к "инвалиду".

Исходя из целей данного "путешествия" я буду говорить об "инвалидности" в самом широком смысле. То, что я говорю, применимо ко многим людям, у которых имеется "видимая" инвалидность. Однако для клиента, чья инвалидность — например стресс, тревога, боль и депрессия — "невидима", ее результаты — например, позор — абсолютно реальны.

Наблюдается разительная перемена роли от "здорового" к "инвалиду" и к проблемам, которые часто приносит с собой инвалидность, когда человек и значимые в его жизни люди стремятся осмыслить то, что произошло. Им приходится устанавливать новые идентичности для самих себя. Отчасти эти новые идентичности включают в себя остальное общество. С каждым человеком, который становится инвалидом, общество вынуждено устанавливать для себя новую идентичность.

Многие люди с инвалидностями находят борьбу слишком трудной и бросают ее. Если общество, а значит, и сами инвалиды, должно функционировать эффективно, необходимо, чтобы было намного больше понимания и принятия каждого отдельного человека — того, без кого мы, все остальные, не можем функционировать, достигая своего полного потенциала.

"Телесная" концепция

Аналогия общества с человеческим телом уместна, когда думаешь обо "всех частях, работающих вместе". Человеческое тело сложно по своему составу, строению и функции. Но совершен-

221

ное функционирует вместе в равно) монгя ч тноп себ!"

Болезнь не пориждаси.я иднии чаобью ic-i.i, l^miiiiiiK она

примет на себя доминирование. Болезнь также не пореся одной системой, изолированной другими частями. Однако определенном смысле в это время пораженная часть *требует* бошего внимания от каждой другой части, другие части отвечай полным согласии. Их собственные нужды начинают служить н дам пораженной части. Посмотрите на реакцию руки, когда вреждена нога; естественная реакция — держать или тереть пораженную часть и таким образом облегчать боль. Когда болезнь пора тело, защитные белые кровяные клетки бросаются истреблять 'умышленников. Все части работают вместе.

Аналогия, взятая из библейской цитаты и открывающая путешествие, была использована Святым Павлом, чтобы продемонстрировать взаимозависимость всех членов христианской *V* кви, где каждый выполняет разные функции. Эти функции обы мыслились как дар или таланты, и если их не использовать. приведет к тому, что остальное христианское сообществ функционировать несовершенно. Павел убеждал своих чи работать вместе на благо целого, так же, как элементы те.

222

Образ тела и общество

Взгляд общества на самого себя похож на взгляд, который мы имеем на собственное тело. Это образ тела, который, в свою очередь, является частью понимания себя. Я полагаю, что общество имеет "коллективный образ тела". Внутреннее представление о самом себе, которое имеет общество, настолько же сложно, как и наше собственное представление о самих себе. Значительный момент состоит в том, что образ тела постоянно меняется — по крайней мере для большинства людей, которые реалистично принимают перемены. Разительная перемена в образе тела происходит из-за хронической болезни и инвалидности.

Образ самого себя, который принимает общество, соответствует идеализированному образу самих себя, которого придерживаются люди. Противоречие между идеалом, который имеет общество, и реальным образом огромно. Это происходит потому, что есть много индивидуумов и групп людей, которые "портят" образ. Люди с хронической болезнью и инвалидностью образуют такую группу. Индивидуумы, которые сохраняют "здоровый" и реалистичный образ тела, это те, кто приспособился к изменениям. Общества, которые отвергают инвалидов, отчаянно стремясь сохранить неизменный образ тела. не "здоровы", но "больны". Патологическим примером подобного "разъединения" стала попытка нацистской Германии истребить евреев. "Самые здоровые" общества — это те, которые приспособливают людей, являющихся "другими" (а инвалидность действительно делает людей другими).

Большинство людей считало бы патологическим того, кто отрезает себе нос из-за того, что ему не нравится его форма. Во многом таким же образом к родителям, которые "отрекаются" от своего сына, потому что он не соответствует их идеалам, другие люди относятся с подозрением. Однако в более широком масштабе общество поступает так же по отношению к инвалидам. Оно отрезает их и отрекается от них, потому что они не соответствуют их идеалу; они портят образ.

Человек, который отрезает себе нос, уродует сам себя, но он также причиняет непоправимый вред образу своего тела. Стремясь улучшить свой вид, он обезобразил себя, создав тем самым большой шрам на образе своего тела. Его идеальная "самость" отодвинута далеко прочь. Родители, которые отрекаются от своего сына, пробили дыру в образе тела своей семьи, дыру, которую никакой

223

другой человек не может заполнить и которая, если ее не заполнит сын, никогда не уменьшится.

Когда общество отрезает инвалидов и отрекается от них, оно уродует себя и создает дыры, которые нельзя заполнить. Результат — испорченный образ тела. Своими действиями общество добилось того, чего надеялось избежать: они получили испорченную идентичность, испорченную концепцию себя. Общество, которое действует так по отношению к инвалидам, нецелостно и никогда не будет целостным, пока не включит в себя тех, кого отрезало и изолировало — тех, к кому оно не относилось как к "нормальным". Индивидуумы, если они должны остаться эмоционально здоровыми, вынуждены принимать себя такими, какие они есть, без прикрас. Общество должно поступать так же.

Примеры концепции

Человек, который в результате удара получил в наследство ослабленную руку, может сделать одно из двух. Либо полностью игнорировать руку — "Она больше не моя" — и это приведет к эмоциональной искалеченности. Либо может нежно ухаживать за ней. Первый подход — это "отчуждение", второй — "примирение". Отчуждение означает неполноту, примирение — целостность. Человеку нужно определить, что может делать его рука и чего не может. Он может сожалеть о том, что она больше неспособна функционировать самостоятельно, что ей приходится помогать здоровой рукой, но он приспособливается к ограничениям. Он — и остальное его тело — приспособливается к ограниченной функции руки. Но они, все члены тела, примиряются с тем, что является в результате "новым телом". Так же и обществу дается две возможности обращаться с инвалидами — отчуждение и примирение.

Общество, на свой риск, говорит: "Вы нам не нужны. Уходите,

мы не можем выносить вашего вида. Смотрите! Мы предоставили вам это прекрасное место, где вы можете быть счастливы с людьми, которые похожи на вас. Здесь вас могут приютить, защитить, накормить, напоить и ухаживать за вами. Мы заботли вое общество". Но на самом деле это отчуждение, а не примирение. Не рука ли это, говорящая ноге: "Ты мне ни к чему?" Эт(уже не части, работающие вместе на благо целого.

224

Ослабленная рука могла бы сказать: "Я слабая, нездоровая и бесполезная. Я хочу, чтобы обо мне заботились. Это мое право". Другие члены тела могли бы тогда справедливо сказать: "Мы поможем тебе, но мы не в состоянии делать за тебя все. Есть определенные вещи, которые можешь делать ты и только ты. Если ты не будешь их делать, они либо не будут сделаны вообще, либо будут сделаны плохо, потому мы не задуманы так, как ты. Без тебя мы неполны".

Некоторые люди настолько погружаются в свою инвалидность и жалость к самим себе, что ожидают — как своего права, — что другие люди будут функционировать за них. Но таких меньшинство. Намного больше тех, кто отчаянно хочет быть не отделенным от общества, но примиренным с ним, возвращенным к активному партнерству. Они хотят функционировать снова как рука, нога, глаз или язык. Примирение означает принятие того обстоятельства, что функция может быть не такой сильной, как прежде, но даже сниженная функция имеет свое определенное место.

Обществу легче выносить отчуждение, чем примирение. Первый подход управляется законодательством и деньгами; второй — тяжелая работа, многого требующая эмоционально. В процессе примирения большинство чувств в обществе включаются в четкий рельеф на фоне хронической болезни и инвалидности. Ведь когда человек с инвалидностью стремится обратно к независимости, речь идет именно об отношении общества к инвалидности. Если мы должны быть примиренными с людьми, имеющими инвалидность, нам следует, как телу, установить новую идентичность, в которой примиренный человек имеет определенное место и способен функционировать как интегрированный "член", *несмотря на ограничения.*

Предшествующее обсуждение не подразумевает, что обществу следует делать все, отдавая: примирение — это процесс, где дают и берут. Мы все имеем права, привилегии, нужды и желания. Но рука об руку с ними идут ответственность, обязательства и обязанности. Никто из нас, в том числе и инвалиды, не может ожидать, что будет пользоваться правами, привилегиями, нуждами и желаниями, не принимая ответственности, обязательств и обязанностей.

Не делать этого — все равно что уподобляться руке, которая говорит ноге: "Я важнее тебя". Чем больше людей-инвалидов по-на-

I-
4456

22

5

стоящему приспособлено к обществу — их принимают, им помогают функционировать как ценным, желанным и нужным членам, — тем меньше им будет нужно, чтобы к ним относились как к "особенным", тем меньше они будут ожидать (а иногда и требовать) того, что может отрицаться другими членами общества, ко торые не являются инвалидами.

За прошедшие тридцать лет было сделано многое, чтобы стали известны чувства людей, находящихся в невыгодном положении не только из-за болезни и инвалидности, но из-за плохого жилья, бедности и голода.

Возможно, не было в мировой истории другого времени, когда воздействие страданий целых сообществ вызывало отклик в виде помощи. Воздействие, которое страдающие миллионы оказали на многих людей, сделалось возможным из-за быстрого распространения информации по радио и через газеты, самое поразительное — по телевидению.

Во многом всякое нездоровье принесено в гостиные людей, *хотя они знают о нем или нет*. Это может приводить к благотворным результатам, люди откликаются, желая знать больше, тем самым увеличивая собственное понимание нужд других людей. Однако иногда люди реагируют во многом так же, когда сопротивляются зрелищу голодающих, умирающих людей-в Африке или умирающих раненых в Боснии или Северной Ирландии, они выключают свой эмоциональный приемник, хотя телевизор по-прежнему\ продолжает работать. Некоторых людей настолько подавляет вид страдания, *которым они не могут управлять*, что их единственная защита состоит в том, чтобы "выключить".

Гласность, целью которой является повышение понимания, может быть конструктивной, но она также может быть настолько ошеломляющей по манере, в которой подается, что становится непродуктивной. Людей, которые отвечают на страдание других тем, что отворачиваются, невозможно уберечь от случайных встреч с инвалидами, во всяком случае не больше, чем инвалидов можно или следует оберегать от возможного контакта с людьми, опасющимися их инвалидности.

Но если обеспечение людей с хроническим заболеванием и инвалидностью должно быть улучшено, необходимо лучше информировать большее число людей, готовых сделать что-нибудь, чтобы изменить систему.

Случай Дэйва

Дэйву было 55 лет, когда его должность старшего преподавателя сестринского дела сочли подлежащей сокращению. Дэйв не был женат и работал в службе здравоохранения тридцать лет. "Я жил для моей работы, теперь я чувствую себя потерянным". Далее приводится короткая выдержка из наших сеансов.

Вильям. Вам кажется, будто ваш мир перестал вращаться.

Дэйв. Да, это именно так и ощущается. Я чувствую себя отрезанным.

Вильям. Что-то воспринимается как разорванное. Если бы вам пришлось выразить это картиной, как бы она выглядела? (*Дэйв был увлеченным и опытным садоводом.*)

Дэйв. Дерево, срубленное под корень.

Вильям. И вы беспомощно лежите там, на земле, оторванный от своих корней?

Дэйв. Это — так ощущается, но это не то, что я вижу. Нет, это больше похоже на ветку, которая висит. Она повреждена.

Вильям. То есть часть вас самого разрушена и оставлена. Что-то вроде руки?

Дэйв. Да, как моя правая рука.

Вильям. И она висит там, бесполезная, может быть, ее качает ветер. Хорошего мало. Вы садовод, Дэйв, что бы вы сделали?

Дэйв. Я мог бы взять пилу и сделать чистый срез.

Вильям. Безболезненный, изящный и аккуратный. А что потом?

Дэйв. Я покрасил бы его предохранительным средством, чтобы помешать болезни проникнуть внутрь. Сделал как бы хирургическую операцию.

Вильям. А затем — что с веткой?

Дэйв. Ну, она была бы отброшена, сожжена или что-нибудь в этом роде.

Вильям. Дэйв, теперь взгляните на это дерево, скажем, яблоню. Как она выглядит теперь?

Дэйв (его губа дрожит). Мне она не нравится. Она испорчена, неустойчива

Вильям. Итак? Что еще вы могли бы сделать?

Дэйв. Я мог бы перевязать ветку, надеюсь, она выздоровеет.

Вильям. Почему вам хотелось бы это сделать?

Дэйв. Чтобы она могла снова плодоносить.

8- 227

Вильям: Если это дерево — вы, а ваша работа — ветка, что тогда?

Дэйв: Отлично! Вы говорите, у меня есть выбор. Отрезать эти тридцать лет или залечить рану и быть плодотворным! Да, у меня есть

опыт, подготовка и навыки. Я не готов для мусорной кучи.

Вильям: Дэйв, прежде чем мы закончим, представьте, что с настоящего момента прошел один год. Как выглядит дерево?

Дэйв: Это одно из моих деревьев Кокса, а та ветка покрыта цветами. Я могу видеть шрам, но ветка выздоровела.

Обсуждение

Сходство между веткой дерева и конечностью человека очевидно, и без сомнения, Дэйв чувствовал себя отрезанным, изолированным, отделенным от жизненно важной части самого себя. Он чувствовал, что его разрушили. Работа с образом клиента важна, но бессознательно он сам установил связь между плодотворностью дерева и отсутствием собственной плодотворности. Отрезать поврежденную ветку могло бы быть решением, но он выбрал путь лечения. Это соответствует принципу примирения второго путешествия. В начале работы с образами Дэйв представляет разрыв между тем, что он чувствует, и тем, что воображает. Это важно прояснить и проверить: то, что я интерпретировал, не противопоставлялось его образу. Цветущая яблоня указывает на перспективу.

Резюме

Приведем цитату из речи Альфреда Морриса во время второго чтения его законопроекта "О хронических больных и инвалидах" и Палате Общин (1970). Это благотворное предупреждение всем нам.

"Если бы мы могли завещать потомкам один драгоценный дар, я выбрал бы общество, в котором есть подлинное сочувствие к каждому больному и инвалиду, где понимание не показное, а искреннее, где, если нельзя добавить годы к жизни хронических больных, по крайней мере можно добавить жизни к их годам; где подвижность инвалидов ограничена только рамками технического

228

прогресса и открытий, где страдающие физическим недостатком имеют фундаментальное право участвовать в производстве и обществе в меру своих возможностей, где социально предотвратимая болезнь неизвестна и где ни один человек не имеет причины чувствовать себя неловко из-за своей инвалидности".

Когда общество становится лучше информированным, когда большинство людей принимает болезнь и инвалидность как часть "здорового" и "целостного" общества, тогда и только тогда будет действовать примирение, а не отчуждение. Тогда и только тогда надежды реформаторов, подобных Альфреду Моррису, которые до сих пор были немногим большим, чем образы, летающие по ветру, примут твердую форму и станут реальностью. Эта реальность — общество, где качество добавлено к годам, а инвалиды — его истинные члены — работают вместе, как одно тело.

Часть вторая ПУТЕШЕСТВИЯ С ПЯТНАДЦАТЬЮ КЛИЕНТАМИ

Введение

других и
рованию $A \text{ ti, iA}^N < Lb$,
тирования был таким.'

•Имена и ситуации опять изм

2.)1

которые они создавали и которыми мы делились друг с другом, живут с ними так же долго, как и со мной, я вполне уверен: они испомнят эти образы, они вновь переживут что-то из того волшебства, а также трудной работы этих отношений.

Наконец, я хотел бы убедить вас, чтобы, прочитав эти случаи, вы попытались сами войти в образы — тогда путешествия клиентов станут вашими.

БИЛЛ Перекрестки

"Меня зовут Билл. Мне 23 года, я студент, учусь на медбрата. Когда я пришел к Вильяму по совету моей девушки, я испытывал стресс. Вильям помог мне разобраться в его причинах.

1. Мои родители оба были нездоровы.

2. Моя сестра вышла замуж, потому что забеременела.

3. Я учусь на медбрата и ужасно хочу стать зарегистрированным медбратам общей практики.

4. Я больше не люблю свою девушку. Я хочу прекратить с нем отношения, но она этого не хочет.

Я не очень преуспеваю в своих занятиях: чувствую себя неспособным сосредоточиться, испытываю слишком много затруднений. У меня есть мать, которая ожидает, что я возьму на себя роль отца. Она говорит, что не может управляться без меня. Приходится ездить в Манчестер на выходные, а это создает напряжение".

Вильям: Я вижу, вы привязаны к длинной резинке.

Билл (улыбаясь): Это правда, и я ее ненавижу.

Вильям: Что вы думаете о том, чтобы выразить свои чувства в какой-нибудь картине?

Билл: Я загнан в угол. Темно и холодно, сижу с полупустой бутылкой спиртного. Я испуган, одинок, меня не любят и отвергают.

Вильям: Иными словами, вы именно сейчас обеспокоены и довольно одиноки. Представьте, что этот образ можно как-то изменить.

Билл: Хорошо. Кто-то пришел: это мужчина в белой форме кадрового медбрата.

Вильям: Билл, каковы ваши ощущения?

Билл: Теплее. Он велит мне встать и сделать что-нибудь. Я

встаю и отправляюсь за моим другом на свет.

232

"Прежде чем я смог сделать шаг в будущее, была ужасная борьба. С меня лил пот, и я хотел плакать, но не мог уйти с покрасневшими глазами. Я чувствовал, что сделал то, ради чего пришел, и хотя у нас было только два сеанса, этого оказалось достаточно, чтобы наступило облегчение".

Комментарий

Билл чувствовал себя зажатым между девушкой и свободой, между ответственностью по отношению к родителям и карьерой. Положение находящегося в углу, в темноте говорит о депрессии. У его отца проблемы с пьянством, и это, возможно, объясняет образ полупустой бутылки.

Штатный медбрат в белом кителе, возможно, олицетворяет его главную цель, так как он действительно велел ему встать и идти. "Друг" означает желание подружиться с самим собой, возможно, это была его психика, которой он должен был научиться доверять.

На каком-то этапе Билл увидел перекрестки и человека, прислонившегося к стене, с сигаретой в руке, и знал, что должен сделать выбор: продолжать или идти назад. Я побудил его оглянуться, и Билл увидел угол комнаты с каким-то безликим сидящим там человеком. У него появился соблазн вернуться, но он сделал шаг вперед, к свету, и почувствовал себя лучше по отношению к своей цели, которая заключается в том, чтобы стать зарегистрированным медбратом общей практики. Билл знает, как легко было бы вернуться. Он говорил об алкоголе и об увиденном образе какого-то человека, кем он не хочет стать. "Это действительно испугало меня".

Добиться, чтобы клиент посмотрел назад, часто бывает полезным, особенно когда есть перекрестки. Перекрестки олицетворяют выбор, как выяснил Билл, и посмотрев назад, он мог увидеть, то что оставил позади.

АЛАН Сексуальная идентичность

"Я Алан, студент, учусь на медбрата психиатрической практики. Я старше среднего возраста, имею степень по современному искусству. Я пошел в медбратья, потому что не смог найти постоянную работу в Сандерлэнде. Я проучился около семи месяцев, когда ощущал потребность поговорить с Вильямом. Для меня это было невероятно трудным, я был достаточно испуган и чувствовал себя неловко. С начала курса я был вынужден пристально посмотреть на самого себя и подумал: некоторую путаницу, которую я чувствую, придется рассортировать, если я должен продолжать обучение.

Я не знал, чего ожидать от консультирования, и попросил Вильяма ввести меня в курс дела. Он объяснил очень просто, что мы

заклучим контракт на столько-то сеансов и что в его стиле предоставлять направление сеансов мне, а он постарается оставаться со мной. Он также сказал, что попытается понять, что означают для меня вещи. Если я когда-нибудь подумаю, что он не со мной, я должен сказать ему. Все это было очень удобно для меня, за исключением того, что я не хотел связываться с фиксированным количеством сеансов. Так что мы договорились.

Я начал с рассказа, что никакие мои отношения никогда не были успешными для меня. Постепенно я открыл, что мне более комфортно с женщинами, чем с мужчинами. Я не знаю, что это было, но я чувствовал себя безопасно в этой комнате, безопасно, чтобы сообщить то, что хочу и что мне нужно сказать. Я выпалил, что мой старший брат считает меня голубым. Чтобы просто сказать это, потребовалось все мое мужество, какое я только мог собрать. Я уверен, что многие мои знакомые думают так же. Возможно, это потому, что я не "мачо", и потому, что там, откуда я родом, если ты постоянно не хвастаешься всеми женщинами, с которыми крутишь, ты не мужчина. Это никогда не было моим

234

призванием. Плюс мои "надутые" предметы в университете, как они их называли. Это были не просто люди вокруг меня, мой отец и брат также очень язвительно относились ко мне.

Я пытался сказать Вильяму, что не уверен, голубой я или нет. Знаю, что многие люди считают меня женоподобным. Я не был уверен, где мое место на шкале мужественности-женственности. Вот что я хотел исследовать вместе с Вильямом. Я ушел с первого сеанса, чувствуя, что сделал гигантский шаг вперед".

Вильям. Мне кажется, то, о чем мы говорим, составляет вашу самооценку. Как насчет того, чтобы написать на доске все положительное о себе самом?

Алан. Добродетели! Это нелегко. "Надежный", "терпимый" и "добродушно-веселый"

Вильям. Хорошее начало. Мы посмотрим на них позже и увидим, сможете ли вы что-нибудь добавить к ним. Ну, а как насчет отрицательных черт характера"

Ман: Во мне так много отрицательного, что я даже не хочу этого записывать. Вот что я напишу. "Не представляет хорошего образа для других людей".

Вильям. Это хорошо, но немножко смутно. Как можно сделать это более определенным?

Алан. Я бы сказал, что всем не нравится мой внешний вид или мои качества, но внешний вид в особенности

Вильям. Хорошее развитие. Теперь используйте ваше воображение, чтобы создать внутреннюю картину самого себя, как вы

себя чувствуете внутри?

Алан. Это действительно пугает. Я вижу себя двенадцатилетним круглолицым кудрявым мальчиком. (*Алан сидел, глядя на эту внутреннюю картину, в течение нескольких минут и казалось, был очень близок к слезам.*)

Вильям. Мальчик, еще не созревший?

Алан. Это так и есть, настоящая часть меня — еще мальчик. [*После долгой задумчивой паузы.*] Я хотел бы рассказать вам о том, что случилось в выходные. Я встретился с Чарльзом, который отвел меня в свою квартиру. Я чувствовал, что меня любят и обо мне заботятся. Не хочу вдаваться в подробности и уверен, что вы не будете любопытствовать. Все, что я знаю, — это то, что наша короткая встреча повысила мою самооценку.

235

"В течение многих лет я чувствовал, что другие люди управляют тем, что происходит со мной. Теперь пришло время взять на себя обязанности и отвечать за собственную жизнь. Я всегда позволял решать другим, и они могли принять на себя вину, когда дела шли не так. Станным образом откровение пришло из отношении консультирования. Вильям все время отказывался брать на себя управление, и поскольку он вел себя подобным образом, я был вынужден делать это и начал получать от этого удовольствие.

Я помню, как мы с Вильямом проводили время, обсуждая отношения консультирования. Я полагаю, для меня это была некоторая модель, чтобы достичь успехов в учебе. Я выразил некоторую озабоченность тем, что это может стать зависимостью и я привыкну полагаться на это. В то же время я знал, что если я должен получить максимум из этого, мне придется довериться тому, как будут развиваться отношения консультирования. От дискуссии о доверии, власти и зависимости мы с Вильямом двинулись к тому, чего я хочу от других отношений. Для меня это представляло интерес, любовь и близость, хотя я совсем не уверен, с мужчинами или с женщинами.

Я говорил о своих губительных отношениях с женщиной. Они не были длительными, может быть, потому, что она критиковала меня, называла помешанным. В этих отношениях не было уважения и доверия. Вильям поинтересовался, как бы я реагировал, если бы он критиковал меня. Я подумал об этом, затем решил, что это зависело бы от критики. Затем он связал критику с доверием. Я понял, что, хотя я и привык доверять Вильяму, существует нечто, что нужно развить".

Алан. Я кое-что понял, Вильям. Критика почти нужна мне, чтобы подтверждать мою низкую самооценку.

Вильям. Это звучит достаточным откровением, с вашей

стороны смелость — открыть это.

Алан. Я также понял, что часто не доверял людям, когда они говорили что-нибудь в мою пользу.

Вильям: Алан, интересно, связана ли ваша низкая самооценка с чувством ненадежности.

Алан: Я думаю, вы. напорное, правы, и просто признавая это, чувствуешь себя паршиво.

Вильям: Вы можете применить свое воображение, чтобы изобразить, как выглядит эта ненадежность/

236

Алан: Это простая картонная коробка, на которой нет абсолютно ничего, чтобы отличить ее от любой другой коробки. Это я,

обычный Алан.

Вильям: Что вы думаете о том, чтобы заглянуть внутрь? *Алан:* Нет! Я предпочел бы не знать, по крайней мере сейчас.

"Я хотел отменить последний сеанс, но все-таки пошел на него. После третьего сеанса я стал чувствовать себя нормально по отношению к самому себе. Мы с Вильямом снова посмотрели на наши отношения и на том сеансе должны были сделать это в последний раз. Должно быть, контраст заставил меня задуматься об отношениях между моим братом и отцом. Они всегда с воодушевлением выливали друг на друга свои дурные чувства, а я находился между ними. Вильям поинтересовался, принимал ли я эти дурные чувства в себя. Наверное, да, хотя никогда не думал об этом. Все, что я знаю, это то, что четыре сеанса с Вильямом направили меня по дороге открытия и обучения тому, как жить в ладу с самим собой, таким, какой я есть".

Комментарий

В течение четырех сеансов с Аланом я остро сознавал необходимость поступать деликатно. Было несколько моментов, когда он намекал на свою гомосексуальность, тем не менее в манере, в которой он давал мне информацию, содержалось нечто, побудившее меня удержаться от активного следования этой линии. Моя интуиция привела меня к мысли, что он почти хотел, чтобы я подтвердил его сексуальную ориентацию. Я чувствовал, было бы неправильно, если бы я поступил так. Как я мог? Да и как мог сделать это кто-нибудь другой? Передавая мне мнение своего брата, считающего, что Алан голубой, мой клиент посмотрел на меня очень прямо, и я смог почувствовать незаданный вопрос, что по этому поводу думаю я? Я счел более уместным спросить Алана, что он сам думает о себе. Это привело к тому, что он заговорил о самооценке. Он чувствовал, что шкала его самооценки очень низкая.

Если принять во внимание семейный климат и все то, о чем

говорил Алан — его научный курс и язвительные комментарии, связанные с этим, то, что некоторая его манерность могла создать

237

впечатление женоподобности — неудивительно, что его самооценка действительно была низкой.

Алан был человеком, любящим порядок: он часто приходил со списком тем, о которых думал и которые хотел бы осветить в ходе сеанса. И прежде чем уйти, он всегда убеждался, что все, написанное им на доске, стерто. Мы говорили об этом, и Алан связал свои поступки с тем, что все-таки не полностью доверяет мне. Алан пришел только на четыре сеанса, так что вполне понятно, что ему еще следовало быть осторожным. Доверие нельзя установить быстро. Его комментарий о том, чтобы воздерживаться от доверия, привел к интересной дискуссии о его способности принимать критику от кого-либо скорее, чем похвалу или доверие. В моих заметках к этому сеансу я жирно подчеркнул: "*Я не должен критиковать*".

Когда Алан описывал обычную на вид коробку, которую ничто не отличало от другой, я почувствовал в себе глубокую печаль об этом человеке, который сам подавляет себя. Я сказал ему об этом, но ему было трудно принимать мои чувства. Он согласился исследовать на следующей неделе, что находится внутри коробки, но когда он пришел, стало ясно, что он не хочет делать это, он не был готов.

Хотя мы провели вместе только четыре сеанса, но смогли пройти наши отношения до конца, и Алан ушел, зная, что может вернуться, если захочет. Он не вернулся. Он закончил курс и уехал на работу из наших краев.

Для Алана это был какой-то кризис, хотя он и не представлял его себе таким образом. Когда я оглядываюсь назад сейчас, через несколько лет, меня действительно удивляет одна вещь — образ самого себя, который у него был — образ мальчика, еще не созревшего. Если наши сеансы помогли ему пройти через то, что часто называют "кризисом идентичности", тогда он испытал нечто положительное, что пойдет ему на пользу, где бы он ни оказался. Мы с Аланом увидели в этом образе психику мужчины, заключенную в мальчишке, который на шестнадцать лет был моложе мужчины. Удивительно ли, что Алан был в замешательстве?

АРРАН Глубины озера

"Я Арран, индеец с Маврикия. В Англии я восемнадцать лет, с тех пор, как мне исполнилось двадцать. Моя жена Айша — тамилка, у нас две дочери, десяти и восьми лет. Я работаю преподавателем сестринского дела в Саутхэмптоне и сейчас обучаюсь для получения магистерской степени по психологии и консультированию. В качестве части обучения я должен сам пройти терапию.

Начало моей жизни не было счастливым; мой отец, ленивый

человек, был всегда пьяным и оставлял все на мою мать, которая владела собственностью. У него было мало времени на меня и моих братьев и сестер. Например, я не могу вспомнить, чтобы он когда-нибудь обнял меня. Когда мне исполнилось 14 лет, я взялся за многое, что следовало делать ему. Именно тогда я принял сознательное решение стать его противоположностью по всем возможным статьям.

Мать умерла, и я не был упомянут в ее завещании. Я говорил ей, что не хочу ничего из ее имущества, мои братья и сестры нуждались в нем больше, чем я, но все же я не был даже упомянут, и это сильно ранило меня. Я чувствую себя отвергнутым отцом, потому что приглашал его навестить нас, но он отказался приехать. Думаю, это потому, что я женат на Айше, а она исповедует другую веру.

Одна из моих особенностей заключается в том, что я не могу говорить людям "нет". Если кто-нибудь хочет получить четыре часа моего времени, я должен их дать. Если кому-нибудь нужны мои деньги, я должен отдать. Это приводит меня к всевозможным стрессам. Знаю, это как-то связано с моим желанием стать совершенным, а также с чувством ответственности за людей. Если мои студенты не сдают экзамены, значит, я виноват: я работал недостаточно усердно. Я должен работать так усердно, чтобы не провалиться. Я не должен проваливаться, поэтому беру на себя все

239

больше и больше работы, чтобы доказать, какой я ответственный человек.

Знаю, у меня высокие стандарты, и это создает трения с Айшой. Я настаиваю на том, чтобы покупать дорогую одежду и для нее, и для девочек, потому что хочу, чтобы они выглядели наилучшим образом. Я знаю, может быть, я делаю это в качестве компенсации за то, чего никогда не имел. Я обвиняю моего отца в том, что не достиг большего: у моих родителей было семеро детей. Я не собирался повторять это, так что сделал вазэктомию. В идеале я хотел одного ребенка, но Айша хотела двоих. Я умер бы, если бы мои дети когда-нибудь сказали обо мне недоброе слово.

Начиная работать с Вильямом, я хотел избавиться от большой горечи по поводу моих родственников, которые относились ко мне и к моей жене очень недобро. Они подолгу гостили у нас, занимали деньги, никогда не возвращали их, и мы из-за них оказались в долгах".

Вильям: На прошлой неделе, рассказывая о своих родственниках, вы употребили три слова: тряпка, отверженный, выжатый. Это довольно сильные выражения.

Арран': Я знаю, и в особенности это относится к одному моему брату, который нанес мне предательский удар. Тем не менее я очень люблю его. Я бы отдал за него жизнь, а он делает мне такое. Почему?

{На этом сеансе было пролито много слез, хотя Арран очень старался не плакать.}

На четвертом сеансе у нас с Вильямом состоялся такой диалог.

Вильям'. На трех последних сеансах мы провели много времени, беседуя о ваших отношениях с родителями, братьями и сестрами. Вы чувствуете, что они полностью отвергают вас, чувствуете, что не можете больше доверять им, что они унижают вас. Интересно, как вам видятся наши отношения? Вы можете представить себе, как они могли бы выглядеть, если бы вы создавали картину?

Арран: У меня с этим трудности. Не думаю, что воображение — моя сильная черта. Я учусь доверять вам и, конечно, думаю, 'i вы позаботитесь обо мне.

Вильям: Арран, позвольте мне дать вам старт. Я представл' себе, что вы перелезли через очень высокую стену, а на дру| стороне — озеро.

240

Арран: Это забавно, потому что я видел озеро, но не мог понять, как оно может быть тем, что вы имеете в виду.

Вильям: Похоже, вы хотите, чтобы я вел вас и говорил, что делать.

Арран: Полагаю, что так. Вы меня знаете, я люблю, чтобы вещи были либо черными, либо белыми.

Вильям: Кажется, это связано с высокими критериями, по которым вы судите людей. Как этот подход проявляется в вас?

Арран: Я хочу, чтобы люди делали то, что я хочу, потому что я чувствую, что прав.

Вильям: Один момент, касающийся высоких требований, — это острое чувство времени. Как это понятие применимо к вам?

Арран: Весьма определенно. Если люди опаздывают, я сержусь и думаю, что это безответственные люди.

Вильям: Я думаю, мы еще поднимем эту тему, но сейчас давайте вернемся к озеру. Что вы думаете о том, чтобы исследовать его?

Арран: О, не знаю, оно выглядит глубоким.

Вильям: Вот что я скажу, Арран: обзаведитесь аквалангом. Как это звучит?

Арран: Годится, но можно у меня будет веревка, и вы будете ее держать?

Вильям: Конечно, кажется, это действительно хорошо. Как насчет оружия или мощного фонаря?

Арран'. Нет, веревка — это все, что мне надо. Я опускаюсь вниз, в дальний путь. Похоже, вода очень темная. Я не хочу продвигаться дальше: чувствую, что поблизости какой-то хищник,

хотя и не могу его увидеть. Если я не буду привлекать к себе внимания, он меня не заметит.

Вильям: Вы чувствуете себя действительно застрявшим? Не можете продолжать? Если вы двинетесь, то он может напасть на вас?

Арран: Да, верно. Я начинаю паниковать.

Вильям: Арран! Я по-прежнему держу веревку. Дерните ее, чтобы убедиться в этом. Что вы думаете о том, чтобы подружиться с этим существом?

Арран: О, я не смог бы это сделать.

Вильям: Можете ли вы подобраться достаточно близко, чтобы увидеть его?

Арран: Нет! Я просто не могу его видеть. Оно черное и безобразное.

Вильям: Кого оно вам напоминает?

241

Арран: Мою сестру.

Вильям: Теперь вы определили, кто это. Как насчет того, чтобы попробовать подружиться?

Арран: Я не хочу. Я хотел бы остановиться здесь, пожалуйста.

Вильям: Прекрасно, Арран. Просто повремените немного, и поднимайтесь на поверхность. Вы же не хотите получить кессонную болезнь? Так что через определенное время возвращайтесь в эту комнату.

Арран: Невероятно, куда я забрался? Я знаю, это было мое бессознательное, но оно было темным. О Боже, мне нужно, чтобы там был свет. Когда я начал опускаться, то думал, что пойду прямо ко дну и там найду яркий свет, чистый песок и цветы. Так что все это было разочарованием.

Вильям: А ваша сестра?

Арран: Мне придется поработать над этим. Кажется, как будто я ее ненавижу, правда?

Вильям: Кажется, вы почему-то боитесь ее.

Арран: Что, это черное существо было моим страхом?

На шестом сеансе.

Вильям: Как существо выглядит сейчас?

Арран: По-прежнему черное, по-прежнему безобразное, но не такое угрожающее. Я почему-то чувствую, что мне больше позволено.

Вильям: Достаточно много позволено, чтобы подружиться с ним?

Арран: Нет! Я хочу убрать его подальше от меня.

Вильям: Велите ему уйти.

Арран: Оно не уйдет.

Вильям: Арран, что вы чувствуете по отношению к нему?

Арран: Жалость. Я буду его игнорировать.

Вильям. В последний раз, когда вы посетили озеро, вы были разочарованы. Как сегодня? Вы можете описать это озеро?

Арран. По форме оно напоминает чашу. По-прежнему темное, но если я отправлюсь дальше, я смогу увидеть свет. Что ж, пойду к нему. Теперь свет становится ярче. Если я протиснусь через этот узкий кусок... **Нет**, не могу это сделать. Хочу, но что-то, кажется, останавливает меня.

Вильям. Арран, интересно, вода темная потому, что существо что-то взбалтывает и, может быть, вы не можете добраться туда,

242

куда хотите, потому что в темном куске есть какое-то незаконченное дело?

Арран. Что-то, связанное с моей сестрой, да?

Вильям. Возможно, но может быть, это ваша темная сторона, ваша тень⁹

Арран. Мне не нравится то, что я слышу. Я бы лучше был на свету, потому что это существо не может жить на свету. Я буду там в безопасности.

Комментарий

Я попросил Аррана попытаться охарактеризовать отношения консультирования с определенной целью. Я, как обучающий консультант, думал, это поможет ему выразить свои чувства словами. Подобное прояснение чувств помогает рассмотреть отрицательные или положительные черты характера. Второй момент заключается в том, что Арран так много говорил о негативных отношениях, отвержении и утрате, что я захотел предоставить ему возможность исследовать наши отношения.

Арран прошел через образовательную систему, которая ставила акцент скорее на авторитарном и дидактическом обучении, чем на экспериментальном. Если применить юнговские термины, они концентрировались скорее на ощущении и мышлении, чем на интуиции и чувстве, так что неудивительно, что сначала Арран нашел работу с образами трудной, хотя и сказал, что хочет работать таким способом.

Арран признал, что очень взыскателен к себе и другим. Взыскательность часто проявляет себя в черно-белых терминах и в неспособности отложить суждение.

Путешествие в глубины озера потребовало большого мужества, хотя Арран был опытным пловцом. Тот факт, что он не захотел применить оружие, значим. Арран очень кроткий человек. Он мог бы сердиться, но вряд ли стал бы проявлять агрессию. Отсутствие оружия как бы показывало, что Арран может справиться с тем, что лежит в глубинах. Веревка, которую я держал, говорит о спасательном тросе, о безопасности, а это многое сообщает о

доверии.

Если вода олицетворяет бессознательное, то путешествие через воды навело бы на мысль, что бессознательное Аррана достаточно темно, что вокруг было мало света. Это также наводит на мысль,

243

что Арран, путешествуя по неизвестной территории, как бы старается ощутить ее. Ему потребовалось очень много времени, чтобы "подняться на поверхность" этих образов.

Когда клиент чувствует себя так или иначе заблокированным, значит, пора вернуться на этап назад и посмотреть на незаконченное дело. Аррану все же пришлось заниматься "существом", и он смог приблизиться к свету, только когда им занялись. Свет, который он видел на "дне", притягивал его, как магнит, что наводит на мысль, что даже в глубинах бессознательного для него существует надежда.

Бессознательное часто представлено, как в данном случае, виде чего-то, куда человек входит. О сознательном, возможно полезнее думать как о чем-то круглом, как о шаре, постепенно двигаясь глубже в бессознательное — от периферии к центру\ 11 пользуясь эту аналогию, легко видеть, что Арран представил отход назад "из" и приближение "о глазах была снижением (невозможно высоких) стандартов.

Обстоятельства Аррана изменились, его повысили, и он из наших мест, так что нам было бы трудно продолжать консультирование. Мы смогли добиться удовлетворительной близости отношений. Мы оба чувствовали, что Аррану предстоит большая работа по модификации сторон своей личности, создававшей стресс.

Энди

Заброшенное поле кукурузы

"Я Энди, студент третьего курса, учусь на медбрата. Я пришел на консультирование по поводу проблем на экзаменах и личных трудностей. Я младший из пяти детей и действительно не думаю, что мои родители когда-нибудь учили меня брать на себя ответственность. Это одна из трудностей работы: временами мне кажется, что ответственности слишком много. Другой момент: я делаю все, о чем меня просят. Я уступаю слишком уж легко. Я хочу изменить свое поведение и надеюсь, что консультирование направит меня по этой дороге".

Вильям. По-моему, вы очень себя принижаете. Посмотрим, сколько хороших вещей вы сможете написать о себе на доске.

Энди. Я знаю, что не умен. Я хочу написать "умный", но не могу.

Вильям: Чей это голос говорит вам, что вы не умны?

Энди: Я знаю, что это мой собственный голос.

Вильям. Значит, вы видите себя неумным. Что еще?

Энди: О, я клоун, дурак, всегда заставляющий людей смеяться. Мои старший брат. Мартин, он художник, и отличный. Джун, самая старшая, и следующие двое братьев, Джим и Том. Они управляли моей жизнью.

Вильям: Как?

Энди: Всегда принимая за меня решения, всегда унижая меня. Я никогда не чувствовал, что у меня есть хоть какая-то независимость.

Вильям: Энди, когда вы говорите, я чувствую сильную боль вот здесь, в кишечнике. У меня подозрение, что я забираю эту боль у вас

Энди: {Почти плача} Вы правы. Я хочу закричать: "Оставьте меня в покое! Как я вас ненавижу!"

245

Вильям: Неужели даже сейчас вы не чувствуете себя независимым от них? Кажется, вы обвиняете их за это?

Энди: Да, но это неправильно, так?

Вильям: Давайте посмотрим на это таким образом: все время мы обвиняем других людей за то, что получаем. Мы отказываемся взять на себя ответственность за это. Что вы об этом думаете?

Энди: Это задевает, но вы правы. Что я могу с этим сделать, Вильям? *(В его голосе слезы беспомощности).*

Вильям: Энди, это большой шаг вперед, и я думаю, вы смелый, раз сделали его. Требуется мужество, чтобы принять некоторую ответственность. Путь вперед может оказаться нелегким; часто он труден. Как вы думаете справиться с этим?

Энди: Если говорить правду, то не знаю, но я пойду.

На третьем сеансе мы с Вильямом провели много времени, говоря о детстве и отрочестве и о том, как я себя чувствовал. Я сказал что-то вроде "ребенку надо, чтобы его любили". Вильям подхватил это и спросил, чувствую ли я, что нуждаюсь в любви. Это было слишком прямо для меня, поэтому я уклонился от ответа и заговорил о женщинах. У меня никогда не было большого успеха. Что я могу дать? Я действительно унижал себя.

Вильям: Проанализируйте термины и выберите, в какой модели вы больше всего действуете: родитель, взрослый, ребенок.

(Мы уже обсуждали)ту модель.)

Энди: Это, должно быть, мой ребенок. По-видимому, угрюмый и испорченный.

Вильям: А как вам видятся наши отношения?

Энди: Это определено взрослый человек. Вот один из хороших моментов. Я думал, вы будете задавать много вопросов — снимать все слои луковицы и добираться до причины: почему я такой, какой есть

Вильям: И когда этого не происходит, как ны себя чувствуете?

Энди: Отлично. Я — взрослая часть, но я не должен полностью избавляться от своего ребенка, правда? Я бы не хотел этого.

Вильям: Нет, конечно, нет, особенно от свободного, спонтанного ребенка. Я часто думаю, что мой ребенок слишком задавлен чересчур ранней ответственностью, судя по тому, что вы говорите, — в противоположность вам.

246

На четвертом сеансе мы договорились использовать образы в большей степени.

Вильям: Теперь вы чувствуете себя расслабленным. Представьте себе луг в теплый солнечный день. Вы смотрите вокруг и видите лес, холм, ручей и дом. Расскажите, что вы себе представляете.

Энди: Это поле кукурузы, вроде квадратное, а лес — в углу, позади меня. Поле простирается справа от меня и далее, на холм. Я не могу нигде представить себе дом.

Вильям: Как вы чувствуете себя сейчас?

Энди: Я не думаю, что имею право находиться здесь. Я продолжаю ожидать, что услышу кого-то, кто велит мне встать и сделать что-нибудь полезное.

Вильям: Теперь я хочу, чтобы вы представили себе следующее: вы лежите и смотрите наверх, в синее небо. Почувствуйте, что кукуруза поднимается над вами, а затем почувствуйте полные початки. Теперь представьте себе корни, уходящие от вас вниз, в землю, и соединяющиеся с корнями кукурузы. Оставайтесь так столько, сколько захотите и просто принимайте то, что говорят вам образы.

(Энди начал очень тихо плакать, потом заговорил.)

Энди: Я знаю, что это поле — я, и оно заброшено. Я немножко спустился вниз, к корням, затем мне стало как-то жутко. Часть меня хотела идти прямо вниз. но была и другая часть, которая все время твердила. "Берегись".

Вильям: Энди, расскажите это полю, кукурузе, еще чему-то, что там есть.

Энди: Мне жаль, что вас забросили, я хочу сказать, мне жаль, что я вас забросил.

В конце сеанса.

Вильям: Теперь мы проговорили это. Я вижу, время почти вышло, поэтому предлагаю вам вернуться на луг и посмотреть, изменился ли он.

Энди: Да, он изменился. Я стою лицом к вершине холма, где светит солнце. Я говорю лугу, что буду заботиться о нем. Я не позволю другим людям строить на нем бетонные дороги, на моем лугу.

Вильям: Это чудесно. Что говорит луг?

247

Энди: Он говорит, что другие люди не могут разрушить его. Он говорит, что мы с ним связаны и только я могу разрушить его. Но если я это сделаю, то буду разрушать самого себя.

(Энди поднялся и выглянул в окно, очевидно, борясь с какой-то глубокой эмоцией. Это был сильный сеанс для нас обоих.)

На пятом сеансе.

Энди: Я бы хотел поговорить о прошлой неделе, если это нормально. Я ушел с очень сложными чувствами: часть меня по-прежнему хотела плакать, еще одна часть чувствовала себя на высоте, а еще одна все время говорила: "Куча глупого вздора".

Вильям: Это несколько сбивает с толку. Которая часть победила? *Энди:* Слезы. Когда я вошел в свою комнату, они потекли. Я хотел плакать здесь, знаете, когда подошел к окну, но не смог. Извините.

Вильям: Я догадываюсь, что если бы вы заплакали, могло бы показаться, что вы уступаете, а именно с этим вы усиленно пытаетесь иметь дело.

Энди: Верно. Я плакал очень легко, и два моих брата всегда ругали меня из-за этого. *Вильям:* Как?

Энди: О, вы не захотите это слушать.

Вильям: Если время от времени произносить устрашающие слова, это часто помогает удалить из них жало. Попробуем?

Энди: Хорошо. Плакса, маменькин сынок, девчонка, неженка. Эти слова заставляли меня еще больше плакать.

Вильям: Похоже, что стрелы оставили в вас свои зубцы до сих пор. Вы можете просто посмотреть на это. Закройте глаза и представьте себе, что в вас стреляют.

Энди: Я вижу одну стрелу, приклеенную вот здесь, на лбу. Это не зазубренная стрела, а стрела с присосками, с которыми мы, бывало, играли.

Вильям: Значит, она там давно? *Энди:* Годы. Как от нее избавиться?

Вильям: Энди! Представьте себе кого-то, приходящего к вам на помощь. Этот человек несет бутылку масла и нежно смазывает ваш лоб маслом, присоска медленно начинает уменьшаться. Вы чувствуете, как подушечка присоски скользит, когда масло попадает под нее. Человек берется за стрелу, легко тянет ее, она отлипает. Он отдает вам стрелу и нежно трет пятно, пока боль не проходит.

248

(К концу сеанса направленного воображения Энди заплакал. Слезы часто сопровождают исцеление.)

Энди: Вильям, знаете, я действительно чувствовал это. Это

было чудесно. Вы не будете смеяться? Тот человек — это был наш священник. Я католик, правда, не очень религиозный, но я бывал в церкви, перед алтарем. Священник взял святое масло, вот что это было.

Вильям: Энди, дайте мне догадаться: теперь вы чувствуете ту часть исцеленной. Боль прошла?

Энди: Не прошла, но стало намного лучше. Я думал о работе с образами. Она мне нравится, и я записался на курс медитации. Думаю, это поможет мне войти во "внутренний мир", о котором вы говорите. Я действительно решил начать брать управление в свои руки и не винить других за то, что я такой, какой есть.

Вильям: Это звучит прекрасно, Энди. Теперь вернемся к вашему лугу. Чувствуете, что вы смотрите на него снова?

Энди: Конечно. Я смотрю на холм. Сейчас я вижу, что на его вершине дерево, но я покину холм. Глядя направо, я вижу большое открытое пространство.

Вильям: **О чем оно напоминает вам?**

Энди: Забавно, но оно напоминает о том, как много лет тому назад я заблудился на вересковых пустошах. Мне было лет десять. Я получил нагоняй, когда они нашли меня.

Вильям: Значит, это открытое пространство может быть тем, чем надо заняться — чувством волнения, смешанным со страхом.

Энди: Это очень метко, но, думаю, я буду продолжать делать то же самое. Я иду недалеко, но что меня поражает, так это одиночество, и я чувствую себя каким-то разочарованным, хотя все выглядит таким привлекательным.

Вильям: Могли бы вы связать сказанное с этим новым чувством открытого пространства? Вообразите, что вы снова ребенок, который просто отправился что-то исследовать.

Энди: Я испуган. Я хочу, чтобы мои три брата пошли со мной, но они убежали вперед, заставляя меня догонять их.

Вильям: Как вы чувствуете себя при этом?

Энди: Как прихлебатель и надоедливый человек.

Вильям: Для них вы — головная боль. Почему бы вам не взять управление ситуацией в свои руки сейчас, взять на себя инициативу и что-нибудь обнаружить?

249

Энди: Верно! Я нахожу грузовик, наполовину похороненный в земле. Он крепкий и прочный, и его нелегко будет разобрать.

Вильям: А что ваши братья?

Энди: Мартин — нормально. "Забавно, — говорит он, — я всегда знал, что ты его найдешь". Два других брата завидуют, потому что луг мой. а у них нет того, что есть у меня.

Вильям: Это довольно важно. Может быть, мы оба сможем

подумать об этом, прежде чем встретимся в следующий раз, но сейчас пора оставить луг и вернуться в эту комнату. В ваше собственное время...

Комментарий

Когда Энди находился на поле с кукурузой и говорил, как он пренебрегает им, это служило олицетворением его внутреннего мира, возможно, его воображения, возможно, его женского начала. Кукуруза олицетворяет обещание плодородия и связана с Деметрой (Церерой), богиней урожая. Я обсуждал с Энди вероятность того факта, что то, чем он пренебрегал, являлось функцией правого полушария его мозга. Я предложил ему короткое объяснение функции правого и левого полушарий и того, как многие из нас уделяют большое внимание развитию функций левого полушария и пренебрегают функциями правого полушария. Я предположил, что его левое полушарие было частью, предупреждавшей об осторожности, когда он отправлялся слишком далеко в корневую систему, боясь при этом заблудиться. Левое полушарие стремится контролировать ситуацию.

Я также говорил о психике, стремящейся к интеграции и целостности, и сказал Энди, что его путешествие может быть временами некомфортным и даже болезненным, но психика ВСС! будет работать на конечное благо. Это убедило его в том, что может научиться доверять этой части самого себя.

Полезно было завершить сеанс опять на лугу. особенно кс дискуссия увела клиента оттуда. Хотя никакого большого вред;

произойдет от того, что сеанс завершиться "там и тогда", но немножко похоже на книгу, оставленную открытой: всякое мо случиться. Я также думаю, что возвращение на луг все же дас і клиенту возможность сравнить "до и после".

250

Опыт Энди со "святым маслом" был одним из тех редких моментов прорыва в бессознательное клиента, от которых шевелятся полосы на голове. Я не имел понятия о том, что Энди католик, но когда он увидел стрелу, приклеенную ко лбу, передо мной возник мгновенный образ священника, помазывающего лоб мастом. Не желая "направлять" воображение, оставляя образ священника, я оставил выбор "человека" открытым для него самого. Выбор "масла" имеет очевидную связь с исцелением. Иногда я побуждаю представить себе теплое масло, нежно льющееся на место, которое болит.

При новом вхождении на луг на пятом сеансе и решении исследовать большое открытое пространство я прервал его вопросом. "Что это вам напоминает?" Я сделал это, чтобы ввести предостерегающий знак, в действительности не произнося

"Осторожно". Широкое открытое пространство может оказаться пугающим, когда исчезают ориентиры. Это оказалось плодотворным, потому что Энди установил связь с "забытым" воспоминанием. Не все открытые пространства пугающи, они могут символизировать расширение горизонтов, а это волнующе и полно возможностей.

Я попросил Энди что-нибудь найти. Я сделал это, потому что подумал: это утверждает его положение, дает ему какой-то капитал, награду за то, что он взял инициативу в свои руки. То, что он нашел грузовик, заслуживает особой интерпретации. Транспортное средство олицетворяет движение (колеса) и энергию (мотор). Грузовик также олицетворяет нечто практическое, полезное. Наполовину похороненный грузовик означает что-то не полностью спрятанное, ждущее, что его обнаружат. Мы с Энди обсудили это на его последнем сеансе и подумали, что он обнаружил нечто драгоценное о самом себе, наполовину спрятанное в подсознательном.

Дело обстояло так: грузовик никуда не ехал, его надо было выкопать, и когда его выкопали, оказалось, что он довольно крепкий. Энди обнаружил, что имеет намного больше своего, чем представляли себе его двое братьев. Он обладал чем-то, чего они не имели, и это дало ему нечто, чем можно было гордиться.

Энди никогда не ощущал потребности вернуться для дальнейшего консультирования, он хорошо справился с выпускными экзаменами и принял назначение в отделение педиатрии.

ТРЕЙСИ Интеграция и возрождение

"Меня зовут Трейси, и в то время, когда я начала консультирование, я работала в частной психиатрической больнице в Хемпшире. Мы с Вильямом познакомились года три назад, когда я посещала один из его семинаров по консультированию. Я была "клиенткой" для Вильяма, который демонстрировал консультирование в группе. Проблема, которую я представляла, была реальной, и опыт Вильяма произвел на меня такое впечатление, что теперь я знала, к кому обращаться, когда моя жизнь начала переворачиваться вверх дном.

В течение некоторого времени я ощущала на себе огромное давление, много плакала, испытывала тошноту, у меня появились пятна на лице, и работа потеряла для меня свою привлекательность. Мы с Вильямом определили основные трудности.

1. Мне следовало пройти курс для получения степени.
2. Выполнять работу, предъявляющую определенные требования.
3. Слушать других людей.
4. Мой муж, Хеймиш, строительный подрядчик.

Хеймиш полностью поддерживал меня в моей работе и обучении, и он вполне ясно дал понять, что отказывается менять из-за

этого свою жизнь. В результате у меня возникло чувство обремененности и напряжения. Хеймиш хотел увеличить нашу семью. Я сколько возможно откладывала выполнение этого решения: в мысли о рождении ребенка было нечто, с чем я не могла справиться. В конце концов я согласилась начать в "будущем году" (это был 1988 г.).

Повторяющейся темой на начальных этапах консультирования стала моя предыдущая больница, а также связанные с ней чувства

252

неадекватности. Я работала с образами во время демонстрации консультирования и нашла это полезным".

Вильям: Вы можете представить себе, как выглядит неадекватность?

Трейси: Картина возникает медленно: это каньон. *Вильям:* Это, наверное, страшно, но вы можете заглянуть в каньон?

Трейси: Я смотрю в него, и вы правы — это страшно, и это то, чего я не хочу делать. Далеко справа от меня находится каньон абсолютно без всякой переправы] через него, и он тоже пугающе глубокий, неровный и невероятно высокий для того, чтобы попробовать в него войти.

Вильям: Значит, именно в этот момент вы чувствуете себя озадаченной, не видите выхода и ничто не может вам помочь?

Трейси: Это полное смятение, смешанное с огромным страхом.

Вильям: Вы способны посмотреть на смятение? *Трейси:* Появилась

очень маленькая фигурка, безобразная и бесформенная. Она внушает мне отвращение, и она не уйдет. *Вильям:* Что вы думаете о том, чтобы подружиться с ней?

Трейси: Она начинает расти, а теперь становится меньше. Это действительно странно.

Вильям: Что вы хотите делать с ней?

Трейси: Все, что я хочу, — заставить ее выглядеть хорошенькой и миловидной, быть приятной.

"Сквозь слезы я сказала Вильяму: "Не могу сделать все это сразу. Но я все-таки сделаю это". Примерно к одиннадцатому сеансу девочка была уже не такой безобразной и нравилась мне больше. Это был первый раз, когда я признала, что у меня низкая самооценка, и, конечно, в первый раз я выразила это в картине. Я ушла с этого сеанса, чувствуя себя слабой, однако странным образом, сильнее. Мы продолжили работу с образами и на следующем сеансе.

Каньон олицетворял опыт моей последней работы. Только когда мы посмотрели на него таким образом, меня как бы ударило полное воздействие тех четырех лет. К этому времени я пришла к признанию того, что моя самооценка находится на каменистом дне, это камни на дне каньона. Я не могла принять ничего хорошего в себе самой, не смягчая или не уменьшая. Годами я росла, преис-

полненная ужасным чувством и верой, что стою немного. Вот почему я позволяла людям ходить по мне. Я давала им сдачи — в гневе, с агрессией. Теперь я начала примиряться с фактом, что имею право быть сама собой, право быть живой.

Мы договорились с Вильямом на восемь сеансов, так что мы провели некоторое время, рассматривая, откуда начали. За два месяца я пришла к решению. Зародыш идеи развивался с тех пор, как я стала посещать семинар по консультированию. Я буду учиться на психотерапевта, когда получу свою степень. Вильям поощрял меня и спросил, что я хочу делать с нашими отношениями. Хотя психотерапия и являлась моей долгосрочной целью, я знала, что следует достичь многого в исцелении, прежде чем я могу даже думать о следовании по этому пути. Поэтому мы с Вильямом договорились о новом, с открытым окончанием контракте по личной терапии, который должен был продолжаться, включая в себя вводные восемь сеансов, как трехлетние отношения. Если бы я знала, что ждет меня впереди, может быть, я, испугавшись и не решилась бы на это.

Следующий этап терапии начался в тот момент, когда мы с Хеймишем вернулись из месячного отпуска на Багамах. Я не хотела возвращаться ко всем проблемам. Багамы звали меня обратно, потому что я влюбилась в красивого, довольно состоятельного багамца Джона, немного моложе меня. Если бы представилась возможность, я отдалась бы ему. Мои чувства противостояли мне настолько драматично, что мне было больно признаться Вильяму, что теперь я не уверена, что люблю Хеймиша. Мои чувства были в беспорядке: я не знала, хочу ли я, чтобы наш брак продолжался. Хеймиш не знал всего, но подозревал: что-то происходит. Я просто сказала ему, что хочу вернуться на Багамы и работать там. Я согласилась с Вильямом не принимать никакого решения в течение месяца, хотя мое сердце пронзительно кричало и требовало сесть в ближайший самолет. Хотя я говорила с Вильямом о Хеймише раньше, это был первый раз, когда я признала тот факт, что в нашем браке есть проблемы. Более того, я должна была сделать выбор.

На тринадцатом сеансе я заявила: "Мы с Хеймишем вместе уже пятнадцать лет, а он все такой же, каким был вначале. Он часто унижает меня, никогда не уделяет мне внимания, я больше не люблю его". Когда мы говорили, я признала, что инцидент с Джоном был только спусковым крючком к фрустрации, негодова-

нию и потере. Хеймиш не много сделал для того, чтобы придать мне уверенности и повысить мою самооценку. Он оставался зависимым от меня, а я этого больше не хотела. Я больше не была уверена, что хочу усердно работать и снова привести все в порядок.

Вильям спросил, думаю ли я, что могу сказать Хеймишу, что наш брак на мели. Но я думала, что даже и этого не могу сделать. Я никогда не была полностью рациональным человеком, но теперь вообще все рациональное и логичное покинуло меня, и я чувствовала себя озадаченной, смущенной и неуверенной. Я не имела представления, по какому пути идти. Если бы только Вильям мог дать мне какое-то направление, сказать мне, что делать!

Часть меня хотела высказать Хеймишу мои чувства (возможно, мое сердце), еще одна часть, голова, рассматривала все возможные последствия этого поступка. Еще одна, более эгоистичная причина состояла в том, что я не хотела каких-либо огорчений до экзамена, но не была уверена, смогу ли держать в себе эти сомнения. Вильям помогал мне сфокусировать мои чувства: "Вы не можете смотреть в будущее без него, однако вы не можете смотреть в будущее и с ним". В образах я видела себя очень высоко, намного выше, чем в самолете, и могла наблюдать горизонт, совершенный, хотя и далекий. Это давало мне надежду, что мы с Хеймишем входим в новую фазу наших отношений.

Я все же попыталась поговорить с Хеймишем о наших отношениях, но он не сумел увидеть, что с ними что-то не так. "Я все такой же. Это ты изменилась". Это была правда. Я изменилась и продолжала меняться. Я знала, что если он не будет или не сможет меняться, в конце концов наш брак даст трещину. Однако я знала, что именно Вильям сделал меня способной измениться, так же и я должна была сделать это для Хеймиша. Вильям поставил меня на место сильным вызовом: "Если ваш муж был таким, пока вы жили вместе, то почему вы вышли замуж?" Это был вопрос, на который я не хотела отвечать: "Это было удобно. Мы получили более дешевую закладную Совета". Необходимость сказать это заставила меня съежиться. Действительно ли это было все, что наш брак означал для меня?

Примерно через месяц после возвращения с Багам, когда я все еще говорила о Джоне, Вильям сказал: "Кажется, что эмоционально вы уже развелись с Хеймишем". Согласиться с этим утверждением было бы слишком угрожающим, и хотя это было близко к истине, я не могла на это решиться. Я заменила слово "развелись"

255

на "разъехались". Простое признание этого факта странным образом помогло. Потому что с самого начала я почувствовала гнев, направленный на Джона, а также на саму себя. Мало-помалу я стала понимать степень ответственности за то, что случилось или не случилось. Я пыталась убедить себя, что невинна. Я пробивалась к неохотному принятию правды.

На некотором этапе нашего консультирования я спросила Вильяма: "Я когда-нибудь достигну самопознания?" Я хотела, что он

ответил: "Конечно, да". Но он просто произнес: "Самопоз ние подобно путешествию со многими привалами. Оглянитес посмотрите на разные привалы, на которых вы останавливали i пути, на открытия, которые тянули вас •'i-" .iii¹.^ -i imv\ f 1x411! хотите ли вы продолжать".

Я проходила консультирс

J,0t-k^ ЛШ'.->10^ П.» ()П11\^1</ viii^llti,) ^i-. ^_,i-->. •. . i

крепленного Хеймишем. Почему я сделала это? Еще одно бо ненное допущение: чтобы добиться расположения Хеймиша. ' удивительно, что моя маленькая девочка чувствовала себя т.1 безобразной и незначительной и что я так часто позволяла Хеi" шу унижать меня перед другими людьми. Я была способна г. рить об этом с Хеймишем спокойно и разумно, и хотя ему тр\ было принять это, он действительно попытался взглянуть на э-иu .моей точки зрения.

Мои отношения с родителями большую часть времени былг нелегкими. Мать была очень взыскательным и критическим человеком — качества, которые я так усиленно стремлюсь преодолеть

256

в себе. Мы с Хеймишем сошлись ближе через кризис. Почти то же самое произошло и у меня с матерью. Отцу удалили подозрительную опухоль кишечника. Мать тогда нуждалась в моей поддержке и, наверное, в первый раз заговорила со мной как с женщиной, а не как со своим ребенком.

Значительный успех был достигнут после девяти месяцев консультирования. Я хотела поехать в отпуск в Италию с подругой из колледжа. Мы с Хеймишем всегда ездили вместе, и я обсудила с Вильямом, как выложить это Хеймишу. Вильям сказал: "Вам что, необходимо разрешение Хеймиша?" Именно слово "разрешение" ужалило меня. "Конечно, мне не нужно разрешения", — набросилась я на него, но потом поняла, что именно так и было. То есть было нечто, что я должна была пробить, прежде чем даже упомянуть о поездке. Я сказала это ему не извиняющимся тоном, не агрессивно, но с убежденностью, что принимаю в расчет его чувства, но это то, что я хочу для себя. К моему удивлению, он сказал, что это хорошая мысль, и даже предложил мне купить билет в качестве подарка, который я приняла. Отпуск был чудесный, однако я была совсем не готова к глубине чувства тоски по Хеймишу. Без сомнения, Хеймиш и я достигли нового уровня понимания.

Я жаловалась Вильяму на Хеймиша, который обвинял меня в придириках. Вильям, попавший прямо в цель, сказал что, возможно, придирки — это мой способ управлять Хеймишем, так же как его манера разбрасывать вещи стала его способом управлять мной. На одном из этапов я пригласила Хеймиша присоединиться в

консультированию, но он отказался. С другой стороны, это, может быть, было моим желанием увидеть его измененным. То, что я пишу это теперь, только подчеркивает, как я изменилась и выросла. Такие взгляды были бы абсолютно чужды мне до того, как я начала консультирование.

Однажды Вильям бросил мне вызов по поводу того, что я понимала мать как "отрицательный персонаж", и сказал: "А ваш отец?" Тогда мне пришлось посмотреть правде в глаза: они оба стали отвергать и Хеймиша, и меня, когда узнали, что мы живем вместе.

Мать, казалось, не понимает детей, и все это было связано с отторжением. Отец больше понимал меня, когда я была маленькой, но он не мог справиться со мной, когда я стала молодой женщиной. Действительно, был случай: он так сильно ударил меня, что остался синяк под глазом. Это, мягко говоря, сильно смуща-

9 - 25
4456 7

ло. Тем более, что это было связано с одной из первых менструаций и моим нежеланием объяснять, что я делаю, отправляясь в ванную в тот момент, когда он работает на лестнице. Так что я полагаю, что теперь я призналась Вильяму в тех вещах, через которые мне пришлось пробиваться. Это было связано с обоими моими родителями. Однажды я начала исследовать отвсржение. Мне казалось, я не могу избавиться от него даже в сновидениях. В особенности один сон был началом целого нового приключения.

Я находилась в пустой комнате, понимая, что у стены возвышается буфет. У меня было глубокое дурное предчувствие: я знала, что в буфете призрак. Когда я снова вошла в это сновидение вместе с Вильямом, потребовалось много мужества, чтобы открыть буфет. Когда я это сделала, на меня несколькими волнами хлынула вода. Когда буфет опустел, он стал казаться пугающим, черным и ужасным, выглядел как гроб. Когда Вильям спросил меня, от кого я могла бы получить помощь, появилась тетушка Джоан. Она сказала: "Это мой гроб". Вильям спросил меня, могу ли я коснуться гроба. Когда я сказала, что не могу, он спросил, могу ли я заглянуть в него. но это было слишком много для меня. Полились слезы. Хотя я и не работала напрямую с каким-либо элементом этого сна, но я была способна продолжать работу с образами, и свет постепенно вошел *через потолок*, и вся комната стала менее пугающей. Буфет медленно превратился в раздавленную картонную коробку.

В то время я не понимала, как этот сон вписывается в тему отвержения. Я знаю, что ушла с этого сеанса, чувствуя сильную слабость; из меня словно что-то выкачали, хотя я не знала что. Я понимала: разрушение коробки означало, что ее работа завершена. Я

также думала о том, имела ли вода, которая обволокла меня, связь с рождением. На одном из следующих сеансов я снова вошла в этот сон. На этот раз я сумела вползти в буфет. Благодаря воде я чувствовала себя безопасно.

Спустя несколько недель после первой встречи с комнатой я пришла к выводу, что комната олицетворяла отвержение моей матери, и это стало яснее во второй раз, когда я попала под сильного "критического родителя" моей матери, который подавил ее "заботливого родителя". В результате ребенок (я) был совершенно смущен и запуган. Мать не могла выносить мою развивающуюся сексуальность, и это для меня было полным отвержением. Я также пришла к выводу: поскольку моя мать была, по существу,

258

критичной, а не заботливой, я не слишком хорошо представляла себе ролевую модель заботы.

На некотором этапе, когда я стала говорить о недостатке заботы и заплакала, Вильям обнял меня. Это было странное чувство. Я ощущала безопасность и в то же время беспокойство. Мы говорили об этих конфликтующих чувствах и пришли к выводу, что где-то внутри меня я приравниваю отвержение к отсутствию физического контакта. Я не могла вспомнить последний раз, когда кто-то из моих родителей обнимал меня. Думаю, я тогда была очень маленькой. Этот сеанс стал годовщиной моего прихода к Вильяму, и он обратил на это внимание, спросив: "Ваше подавленное состояние — ежегодное чувство?" В первый раз я смогла честно признаться, что знаю: это так. Но почему я всегда чувствовала себя подавленной именно в декабре? Я также поняла, что эта подавленность в действительности начиналась примерно в середине ноября. Страдала ли я от какой-то тяжелой утраты в это время? Вот оно! Тетушка Джоан умерла к концу ноября. Это оказалось для меня чем-то новым, над чем стоило подумать.

Это произошло за шесть недель до того, как я почувствовала себя достаточно сильной, чтобы снова исследовать это обстоятельство. Мой сон привел меня на поверхность некоторых страхов, которые у меня возникли по поводу замкнутых пространств: школьных собраний, поездов и толпы. Я всегда боялась людей, дурных или больных. Действительно странно слышать это от медсестры! Вильям вернул меня назад, к первому разу, когда я сознательно вспомнила чувство, подобное этому. Мой брат Тревор на два года моложе меня, и я вспомнила, как наблюдала, как его кормят грудью. Мать говорила: "Не будь глупым! Взрослей!". Я спросила, связано ли это как-то с моей ревностью. Это было за много месяцев до того, как я смогла поговорить с Тревором о моей ревности к нему. Когда я заговорила, для меня было приятным сюрпризом узнать, что

он все понимает. Это продвинуло нас к более взрослым отношениям.

Страдала я или нет от большего отвержения, чем кто-либо еще, это, как сказал Вильям, не относится к делу. Важно то, что это означало для меня. Вильям ввел меня в концепцию "ведра самооценки" и пояснил, что некоторые люди, по-видимому, имеют большие ведра, а другие — маленькие. Мое ведро было пляжным ведерком ребенка, и даже в нем имелись дырки. Дырки были проткнуты отвержением моих родителей, но также и мною. Мои сексу-

9*

259

альные опыты с мужчинами начались довольно рано, и к том^ времени, когда я начала жить с Хеймишем, меня беспокоило, ее сколькими же мужчинами я была.

Теперь, много лет спустя, я понимаю, что чувствовала себя i дерьме по отношению к себе самой. Такие же чувства я испытала, когда мать сказала, что я испорченная. Теперь я понимаю сколько страданий причинила сама себе. Этот вопрос, направленный на меня саму, показал, какой произошел большой рост; вопрос никогда не мог бы сформироваться, а если бы он сформировался, сомневаюсь, имела бы я мужество выразить его словам] В то же время я не имела никакого понятия, что эмоциональны. рост может создавать такой дискомфорт. Мне помогли понять это когда Вильям применил аналогию с нарциссом. Нарцисс спит много месяцев, однако потом, чтобы расцвести, он должен пробиться через твердую почву, стремясь к свету.

В ту зиму я некоторое время проболела, а когда вернулась, хотя и была еще слаба, но чувствовала, что смогу справиться с ситуацией.

В первый раз я призналась своему начальнику, что я BOVL не суперсильный человек, который может вынести все. Мое во-

ращение совпало с разительными переменами, происшедшими в Национальной службе здравоохранения, связанными с присвоением степеней. Я восприняла этот факт как еще одно отвержение

Вильям: Как выглядит это отвержение? *Трейси:* Я представляю себя как кучу щебня у подножия раз-

рушенной стены, где не видно ни одного целого кирпича.

Вильям: А что вы хотите сделать с этим щебнем? *Трейси:* Ничего. У меня нет сильного желания попыт-

чистить его или что-нибудь из него сделать.)

нет проблемы. Это меня удивляет: обычно я i необходимость встать и что-то сделать. Мне прск себя в порядке, будучи частью кучи щебня.

Вильям: Интересно, что это такое восстановлш^- '? *Трейси:* Стена. Я полагаю, именно ею был щебес. *Вильям:* Это может быть и

чем-то другим. *Трейси:* Да, но я не могу представить себе, что.

На другом сеансе, вскоре после начала ее второго года консультирования состоялся следующий диалог.

260

Трейси: Я опять смотрю на кучу щебня и удивляюсь, удивляюсь. Я вижу семя, находящееся в спячке. Я знаю, оно вырастет в дерево, хотя не уверена, в какое. Я хотела бы, чтобы оно было вечнозеленым, но в конце концов я решила, что это будет серебристая береза, прекрасная, когда она покрыта листвой. Но без листьев она также представляет собой прекрасный рисунок на фоне зимнего неба.

Вильям: Образ березы кажется вам как-то связанным с рождением?

Трейси: Может быть. А он связан с этим сном, который часто у меня бывает, где я заключена в гигантской трубе?

Вильям: Он мог быть связан с вашим собственным рождением.

Трейси: Может быть, но именно сейчас это не то, с чем я *МОГ}* справиться.

"Я смотрела на это семечко время от времени, а оно долгое *щкм* находилось в спячке. Интересными были отношения семечки со стеной. Стена — загадка. Она не служила никакой цели, разве что защищать кучу щебня и, следовательно, семечко. Вильям попросил меня попытаться мысленно перенести себя во времени «перед, чтобы увидеть, что делает семечко. Теперь оно было деревом, а стена исчезла. Значит, какой бы цели она ни служила когда-то, теперь она была излишней. Мы заинтересовались, представляла ли эта стена какой-либо фасад. Вильям предположил, что на определенном этапе консультирования мне может понадобиться трансформировать кучу щебня в условия, подходящие для того, чтобы семечко росло. Я приняла это, но пока не была готова.

Когда истекла примерно половина моего времени, проведенного с Вильямом, я поняла, что мое семечко выросло в молодое деревце и фут высотой, все еще произрастая на щебне. Но оно выглядело здоровым. Я чувствовала, что этот рост был связан с моей растущей самооценкой и тем фактом, что я простила моих родителей за боль, которую они мне причиняли. Все это означало, что я была вполне согласна оставить мое деревце там, где оно есть. В свое время он вырастет. Достигнув стадии прощения, мы с Вильямом стали способны снова исследовать мою собственную роль в завоеваниях мальчиков в колледже. Я больше не чувствовала гордости за тот период.

Ночной кошмар, который был у меня, привел к плодотворному воображаемому путешествию с открытием. Мы с Хеймишем спускались вниз по каким-то ступеням, но было слишком страш-

261

но — не зная, сколько предстояло идти дальше. Я начертила мелом *X* на стене, потому что знала: я вернусь. Когда мы начали подниматься обратно, ступеньки все время двигались, как будто я пыталась подниматься по эскалатору, идущему вниз. Это было так страшно, что я попросила Хеимиша остановить движение и позволить мне сойти".

Вильям: Что вы думаете о том, чтобы вернуться в сон?

Трейси: Не знаю почему, но мне кажется, я не могу взять Хеимиша с собой.

Вильям: Поищите кого-нибудь, чтобы взять с собой в качестве проводника.

Трейси: Я возьму фонарь, чтобы свет вел меня вперед через темный и пугающий туннель. Мой разум все время рвется вперед. тело не хочет за ним следовать.

Вильям: Да, что-то воспринимается как действительно пугающее. Просто сделайте глубокий вдох и скажите себе, что можете сделать это.

Трейси: Я медленно двигаюсь по туннелю. Прямо за поворотом я вижу свирепого кота, но нет времени исследовать этот объект потому что туннель все время закрывается за мной. Теперь я действительно испугана, Вильям. Мне нужен Хеимиш.

Вильям. Визуализируйте Хеимиша, придерживающего другой конец длинной крепкой веревки, за которую вы держались по дороге.

Трейси: Спасибо, так лучше. Я думаю, туннель, закрывающийся за мной. это ограничения, наложенные на меня моими родителями.

Вильям. Постарайтесь полюбить туннель.

Трейси: Я нежно поглаживаю его стены. Теперь они быстро возвращаются. но дают мне намного больше пространства и свободы чтобы я могла дышать. Я поворачиваюсь назад и противостою ко Он рычит и очень свирепо шипит.

Вильям. Постарайтесь подружиться с ним.

Трейси: Я начала разговаривать с ним, теперь он не хочет уходить от меня.

Вильям: Это может произойти слишком скоро, но что вы думаете о том, чтобы интегрировать кота в себя?

"Я не хотела интегрировать его, так что мы оставили это до другого случая. Мне не нравилось допущение, что этот свирепый

262

эльючка был мной. Мы заинтересовались, его ли я боялась встретить в моих сновидениях о туннелях. Мы действительно исследовали другие туннели, которые, казалось, были второстепенными, я как будто что-то откладывала, не будучи в состоянии исследовать главный туннель. В одном из них я обнаружила маленького мышонка, одетого в красную куртку. Он мне

понравился. Он стал моим талисманом уверенности. Это было примерно в конце моего второго года консультирования, была зима. Я откуда-то знала, что пройду через то, что стало пугающей датой и календаре.

Пришло новое понимание, связанное с Рождеством и моим чувством подавленности, которое я испытывала в ту пору. Я связывала его со смертью тетушки Джоан. Отчасти так оно и было, но должно было быть что-то еще. Обсуждая сновидение, подробности которого не важны, я просто узнала, что это была боль, горечь и обида, связанные с Рождеством, когда Хеймиш и я жили вместе и нам не разрешили посетить моих родителей. Они позволили прийти мне, но не Хеймишу. Я не могла этого вынести, поэтому тоже не пошла. Кое-что из того, что я поняла, я не стеснялась обсудить с Хеймишем, потому что он был частью этого. Остальное я оставила при себе.

Я отлично знала, что отложила возвращение к моему первому туннелю, но когда я собиралась сделать перерыв в консультировании, чтобы уехать на учебу, мне понадобилось снова войти в него. Ступени были те же, хотя мне больше не нужно было быть связанной с Хеймишем. Теперь я видела скалу, почти блокирующую вход в туннель. Места было достаточно только для того, чтобы можно было протиснуться. Мой кот тоже находился там, но больше не был недружелюбным.

Прежде он выглядел как тигр. Теперь он был львом, которого я назвала Лео. Вместе мы прошли через туннель и вышли на яркий, слепящий свет. Я боялась: "Не знаю, есть ли что-нибудь, на что наступить". Вильям предложил мне лестницу. Я прошла через пропасть огромной глубины. Другая сторона тянулась бесконечно. Я не хотела идти дальше. Я вернулась, и Лео ждал меня. Я не хотела оставлять его. Я проглотила его в свое тело через ноги. Я знаю, он олицетворял силу и мужество. "Я могу вытащить его в любое время. Только я знаю, что он там". Я знала, что не должна больше исследовать туннель. Я не признавала собственную силу и мужество, но они были: я столько достигла в путешествии!

В начале января моя старая кошка Томасина сильно заболела. Она была с нами с тех пор, как мы начали жить вместе. Как мед-

263

сестра я, конечно, справилась со смертью, но это был первый раз со смерти тетушки Джоан, когда мне пришлось столкнуться с тем, чтобы позволить части меня самой уйти. Вильям не думал, что вообще странно говорить со мной об умершем животном. У меня был Вильям, чтобы поговорить, а у Хеймиша была только я, и я осознавала попытку *дать* ему мое понимание. Это бы ценный урок; мы никогда не умели передавать кому-либо свое собственное понимание. Однако для меня было болезненным наблюдать, что

Внезапно и совсем без моего контроля, меня за сбрюю подняли вверх, в вертолет, и со скоростью молнии доставили наверх, но не в вертолет, а в туннель. Я могла видеть свет в конце. Туннель пульсировал и сжимался. У меня было впечатление, что я нахожусь в поезде метро, а стены мелькают Мимо. Потом я сидела, отвернувшись от света.

Затем совершенно неожиданно я поняла, что происходит. Это был процесс рождения. Прошли века, прежде чем я "родилась". В странной двойственности я пребывала одновременно и младенцем, и наблюдающей матерью. Я чувствовала, как меня переворачивают, чувствовала боль, когда перерезали пуповину. Видела отца, бегущего сказать об этом тетушке Джоан. Чувствовала себя действительно хорошо, но была изнурена, когда все закончилось. Я не могу описать моих слез или исцеления, который принес мне этот невероятно глубокий опыт. Потом я узнала, что тетушка Джоан и я наконец разделены и что мы с матерью на самом деле намного теснее связаны. На этом этапе, пролив много слез, я сказала Вильяму: "Теперь я готова к тому, чтобы завести ребенка".

Комментарий

Трейси чувствительная, заботливая женщина, которая считает трудным не заниматься тяготами других людей. На начальной стадии она проявлялась немного непоследовательно: выражала много негативных чувств и ощущала, что никуда не добирается. Третий сеанс был по существу практическим, я помог ей разработать струк-

265

туру для ее первого набора эссе. Мы оба согласились с тем, что необходимо ослабить непосредственную тревогу. Некоторые консультанты не видят в этом часть своей роли: мое убеждение состоит в том, что если клиент хочет использовать время именно так то это выбор клиента, особенно если он имеет прямое отношение к процессу.

Результаты эссе были прекрасными, и произошел огромный подъем ее морального состояния и самооценки. В академической работе Трейси подталкивало сильное стремление добиваться чего-либо. Она должна была добиться не просто хороших оценок; они должны были быть лучшими, и она была не удовлетворена ничем ниже оценки "А". Это стремление к достижению многое добавляло к ее стрессу.

Когда Трейси заговорила о другой части самой себя, мы перешли к обсуждению ее ребенка. Казалось очевидным, что Трейси вложила в эту маленькую девочку все свои собственные неприемлемые черты характера. Исцеление было бы достигнуто только до той степени, до которой она чувствовала себя способной владеть этим ребенком как частью самой себя.

Отношения между Трейси и Хэймишем часто нарушались ссорами, причем агрессивными ссорами, когда оба швыряли предметы. Моделью поведения Трейси стала манера дуться или отходить, манера, вызывающая в воображении ребенка. Я высказал предположение, что это был ее ребенок, реагирующий на критичного родителя в Хэймише. Она предварительно проделала некоторую работу методом трансактного анализа, и это поместило ее в реальную жизненную ситуацию для продолжения работы. Трейси сказала, что она часто бывает в модели критичного родителя. Она думала, что ее воспитывающий родитель редко находится рядом с Хэймишем.

К одиннадцатому сеансу дела между Трейси и Хэймишем пошли удачнее; она принесла ему цветы, а он помог ей с эссе. Он очень ясно мыслит и помогает жене прорваться через ее путаное мышление. Во многих отношениях они дополняют друг друга.

Тринадцатый сеанс, по-видимому, стал поворотным пунктом. В первый раз Трейси была готова посмотреть на возможный неуспех своего брака. Она не могла решить, жить ей с Хэймишем или без него, и это служило показателем того, что черта еще не перейдена.

Отношения между Трейси и Хэймишем были очень напряженными и неполными после их возвращения с Багам. Хэймиш был

266

озадачен и обижен отказом жены заниматься любовью. Как-то она сказала мне: "Когда он начинает это делать, я вижу Джона, а не Хэймиша. Я не могу заниматься любовью с миражом". Джон был 'миражом', но он занял много сеансов, пока Трейси медленно отработала его из своей системы. Только сделав это, она смогла позволить Хэймишу занять свое законное место.

Много раз, работая с Трейси, я сознавал, что держу в руке утонченное существо, существо, которому нужно питающее и заотливое внимание, если она собирается выжить. Самой точной аналогией была бы куколка, обещающая прекрасную бабочку.

Путешествие к осознанию самих себя, конечно, никогда не закончится, пока мы облечены в одежды смертности, но, шагнув к реку, которую мы считаем рекой самопознания, мы никогда не будем полностью удовлетворены, если выйдем из нее и откажемся снова намочить ноги. Путешествие по реке нередко приносит ооль и дискомфорт, когда мы сталкиваемся с болезненными решениями позволить происходить чему-либо. Когда мы все же достигаем определенного этапного момента решения, он таков, что если мы не позволим чему-либо произойти, мы не можем двигаться вперед и окажемся в тупике.

Спустя примерно шесть месяцев консультирования я познакомил Трейси с юнговской теорией о тени и с тем, как часто мы

вкладываем в нашу тень все, что касается нас самих, все, что нам не нравится и мы желаем спрятать. Она признала это в своей беюбразной маленькой девочке. Однако, чтобы произошла интеграция, мы должны принять свою тень. Размышляя над этим, Трейси призналась, что » течение долгого времени пытается выглядеть блестяще справляющейся личностью, что часто является отрицанием ее истинной самости.

Довольно часто на протяжении наших отношений Трейси приходила и объявляла. "Кажется, у меня нет ничего особенного, о чем можно говорить сегодня". Это любопытный феномен в консультировании. Возможно, что реально не существует ничего давящего на ум клиента. Это могло бы означать, что дела улучшаются и клиент испытывает ощущение благополучия; есть нечто, что, однако, еще не готово быть вынесенным в сознательное. Какой бы ни была причина, я обычно нахожу полезным побудить клиента посидеть спокойно, подождать и, конечно, не заводить легкой беседы. В греческой мифологии о Психее упоминают как о бабочке. Если мы подходим к психике человека именно так —

267

деликатно, нежно, внимательно, — мы будем вознаграждены, наблюдая, как она раскрывается, подобно крыльям бабочки-павлина. Если вы поторопитесь, прекрасная бабочка будет испугана

Одна из самых драгоценных вещей в консультировании — наблюдение за ростом клиента. Рост редко можно наблюдать день за днем. Человек не измеряет растущего ребенка каждый день. Родители очень часто не видят происходящего роста, пока ребенку не станет нужна, например, новая пара ботинок или новая школьная форма. Так и с клиентами, они очень часто не осознают происходящего внутри них роста. Вот почему я думаю, что важно время от времени, особенно выполняя долгосрочную работу, бросать взгляд туда, откуда мы начали.

Когда консультирование происходит в течение долгого периода, начальная причина возникновения затруднения и проблем может поблекнуть и стать незначимой. Консультирование подобно путешествию, мы знаем, откуда идем, нам приблизительно известна выбранная дорога, но когда мы оглядываемся назад, начальная точка кажется мутной, отчасти из-за расстояния, но также благодаря времени. В отличие от путешествия, и консультанту, и клиенту необходимо оглядываться, чтобы твердо установить конечный пункт. Оглядываться туда, где и почему путешествие началось, может оказаться трудным, чувства, как воспоминания, блекнут со временем. Оглядываться не всегда комфортно. При этом могут обнаружиться препятствия, прежде не узнанные.

Я обнаружил одну вещь. слушая клиентов, я часто ощущаю,

что внутри меня что-то возникает, например, физическая боль и потребность плакать, или просто "аи" в яме моего желудка. Раньше я пытался контролировать происходящее, чтобы оно не вторгалось в мои ощущения. Я думал, если позволю проявиться происходящему внутри меня, это встанет на пути консультирования. Благодаря своей собственной терапии я сумел использовать это явление позитивно, предлагая его клиенту как то, что также может происходить и в нем самом. При консультировании Трейси — когда бы со мной подобное ни случилось — это приводило к новому исследованию.

На тридцать пятом сеансе Трейси, которая несколько недель боролась с темой отвержения, рассказала сон о буфете. Противостояние личности аспектам сновидения требует большого мужества с обеих сторон. Я должен был быть точно уверен, что Трейси обладает психологической силой, чтобы попытаться овладеть ситуацией, и что у меня хватит восприимчивости не толкать пациентку за пределы ее возможностей.

268

Я всегда был очень осторожен с интерпретацией сновидения, предпочитая спрашивать клиента: "Что это означает для вас?" Даже сейчас, оглядываясь на несколько лет назад, опасно пробиваться через такие интерпретации. Итак, помня об этом, вот какую интерпретацию я мог бы предложить.

Буфет олицетворяет то, что содержит. Он может означать бессознательное, закрытый разум или прошлое. Он может также обозначать материнское лоно. Вероятность материнского лона, по видимому, подтверждается водой — прорывающиеся воды. Трейси не хочет детей, и, возможно, за этим скрыт глубокий страх. Тот момент, что во время работы Трейси над отвержением появилась тетушка Джоан, предполагает связь между пациенткой и ее родителями. Тетушка Джоан была причиной примирения, но она умерла до того, как Трейси и Хеймиш смогли пожениться. Так что тетушки не было в живых, чтобы она смогла увидеть плоды этого примирения.

Интересно также, отвергала ли Трейси своих родителей тем, что не желала детей, и наказывала ли их за отвержение. Последующие события все же, по-видимому, поддерживают эту гипотезу. Гроб олицетворяет смерть и упадок, прошлое. Что бы он ни означал для Трейси, ей было слишком трудно взяться за гроб и даже прикоснуться к нему. В любом случае буфет (и символический гроб) изменил свой характер. На этом пункте полезно остановиться и исследовать его.

Во всей психотерапевтической работе врач и клиент должны учиться доверять психике. Психика постоянно ищет целостности и интеграции и прокладывает к ним дорогу, и если мы будем терпеливы, она мягко поведет нас. Ожидая, мы с Трейси смогли

испытать постепенный переход от темноты к свету *через потолок* Направление, откуда пришел свет, по-видимому, наводит на мысль, что находится "сверху". "Верх" наводит на мысль о солнце, тепле и жизни. Буфет превращается в раздавленную картонную коробку, нечто вполне ординарное, полезное и совсем не пугающее. В ходе консультирования Трейси снова входила в эту комнату еще несколько раз, и каждый раз там было нечто новое для исследования. Это выявляет важный принцип, если бы я взял на себя" заботу о направлении, то вполне МОЖ бы допустить, что один или по крайней мере два визита в комнату опустошат ее. Но нет, это был не тот случай, и так случается редко. Пусть всегда управляет клиент, доверяйте психике клиента перемещаться в та-

269

ком направлении и с такой скоростью, какие больше всего ему подходят.

На одном сеансе Трейси рассказала сон, в котором она сама консультировала, а я сидел позади нее. Я перебил клиента, чтобы добиться ясности. Трейси была возмущена, а когда клиент ушел, я сказал ей, какая она беснадежная и что я не хочу больше ее видеть. Мы обсудили это, и ее интерпретация была такова, что она боится отвержения со стороны того, кого уважает.

Это могло быть показателем переноса. Трейси говорила, что в некотором отношении она помещает меня на некий пьедестал — показатель переноса, в соответствии с которым терапевт не может сделать ничего неправильного. В конце сеанса, после перерыва в пять недель, я написал: "Я чувствую, она достигла большого роста со времени, когда мы встречались в последний раз, и многое обдумала". Возможно, этот перерыв был ей необходим, чтобы закрепить достижения, которых она добилась за первый год.

На сорок четвертом сеансе Трейси вновь заговорила о семечке, которое по-прежнему находилось в спячке, но не вызывало у нее беспокойства. Она говорила о смерти и возрождении. Теперь я хочу уделить некоторое время подробностям этого сеанса, потому что он отмечает значительный этап в терапевтическом процессе.

Трейси вернулась к своей ссоре с Хеймишем и к тому, что она чувствовала так много боли, когда лежала, плача, на кровати. Вот этот диалог.

Вильям'. Где боль? *Трейси*: В голове.

Вильям: Яркий свет придет и откроет для вас все обстоятельства. *Трейси*: Беспомощность. Не могу справиться. *Вильям*: На что похожа эта беспомощность? *Трейси*: Это маленькая девочка. Она не хочет, чтобы к ней прикасались и, конечно, чтобы обнимали.

Трейси совсем не была уверена, что хотела, чтобы эта маленькая девочка ушла. Я чувствовал себя в чем-то беспомощным.

Я чувствовал: интеграция существенна, но что дальше? Когда я испытываю эту беспомощность и не знаю, что делать, я просто жду и остаюсь с образом, когда вижу его.

Вильям: Трейси, возьмите маленькую девочку за руку и отведите туда, где светло.

270

Трейси: Куда?

Вильям: Отведите ее на ваш луг.

Трейси: А теперь что?

Вильям: Посмотрите вокруг. Появится дом, подведите маленькую девочку к нему, и когда доберетесь, войдите внутрь.

Трейси: Я не могу, он не мой.

Вильям: У вас есть разрешение владельца. Теперь исследуйте комнаты и представьте маленькую девочку дому.

Трейси: Я не хочу идти наверх. *(Это было сказано с большим сопротивлением.)*

Вильям: Где-то внизу вы найдете спальню, которая должна быть спальней маленькой девочки.

Трейси: Она не хочет оставаться здесь. Она хочет идти со мной. *(Это был позитивный знак движения к интеграции.)*

Вильям: Что бы вы хотели сделать с маленькой девочкой?

Трейси: Обнять ее.

Вильям: Как вы можете интегрировать ее?

Трейси: Если она обнимет меня. Она продолжает входить и выходить из меня, и нас по-прежнему двое. *(Это было сказано сквозь сильные слезы.)*

Вильям: Держите меня в курсе того, что происходит.

Трейси: Сейчас я несу ее перед собой, но не могу закрыть дверь. Она преграждает мне путь.

Вильям: Как вы можете справиться с этим?

Трейси: Она теперь внутри меня.

Вильям: Как вы это ощущаете?

Трейси: Это довольно комфортно.

Вильям: Трейси, закройте дверь и возвращайтесь на луг. Затем, спустя определенное время, возвращайтесь в эту комнату.

На предыдущей неделе мы договорились увеличить длительность сеанса, чтобы подольше поработать с образами. Как это часто бывает, я не интерпретировал то, что происходит, и Трейси, казалось, не хотела это обсуждать. Ей потребовалось время, чтобы интегрировать то, что, по моему мнению, было чем-то значимым. Она начала сеанс с большого сопротивления интеграции маленькой девочки, может быть, той же, с которой мы встречались в самом начале наших отношений.

Всегда трудно изобразить глубину чувства на таком сеансе,

как этот. Это было сильно и мощно, и я сознавал нечто, подобное

271

процессу рождения. Однако в иной манере я думал о том, было ли это образом зачатия и беременности. Этот стиль работы требует от меня способности полностью входить в происходящую борьбу, и тем не менее я должен оставаться консультантом. Я как бы привязан к внешнему миру крепким резиновым шнуром, который тянет меня назад, чтобы помочь клиенту идти вперед

Семечко Треиси находилось в спячке очень долго, дожидаясь соответствующего времени года. В конце одного сеанса, когда мы снова посмотрели на щепень и семечко, я написал. "Будет ли путешествие Треиси закончено, когда она восстановит груды щебня и дерево вырастет?" Треиси стала намного увереннее, и мне было интересно, исходит ли новообретенная сила из ее семечка, которое готово прорасти.

Работа Треиси с образом туннеля шла несколько сеансов. Всегда трудно найти слова, чтобы выразить некоторые переживания. Внутренняя борьба, с которой Треиси занималась этой работой образами, была вознаграждена своим результатом. Она все равно боялась туннелей и замкнутых пространств и решение войти разы, которые сосредоточены на туннеле, было большой смелостью с ее стороны.

Первая часть образов — ступени — олицетворяет связь между сознательным и бессознательным, ступени являются связью между верхним и нижним мирами. Мое изучение мифологии и символов немедленно вызвало в памяти картину Ариадны и ее волшебного клубка ниток и лабиринта Минотавра. Человеку не надо знать историю, чтобы быть способным установить связь с образом. Веревка (или шнур) также олицетворяет рождение и возрождение, пуповину и в данном случае, образ безопасности и возвращения. Сама Треиси дала интерпретацию туннеля, закрывающегося впереди и за ней, как ограничения ее родителей. Возникло очень новое ощущение этого олицетворения рождения, которое Треиси могла рассматривать как возможность.

Когда животные, особенно свирепые, по они часто указывают на некоторую сторону роши спрятанную и подавленную. Кот Три земель, возможно, они

27.

тому что сообщало и Треиси, и коту, что по-прежнему существует работа, чтобы ее выполнять. Это было почти за пять месяцев до того, как мы снова вошли в главный туннель.

В моей работе с образами я постоянно изумляюсь тому, насколько часто клиенты входят во вневременные, архетипические образы. Треиси могла бы знать полное значение трансформации тигра во льва. Во-первых, сияющие полосы тигра дают ему его имя. Тигр

связан с Дионисом, греческим богом экстаза и вина (римский бог Бахус). Дионис женился на Ариадне. Таким образом, была установлена еще одна связь между образом веревки и тигром. Тигр связан с гневом, жестокостью, тьмой и разнузданным проявлением основных инстинктов. Он олицетворяет дикое животное. Лев принципиально соответствует богу и солнцу, следовательно, его часто трактуют как символ бога-солнца, например, Митры. Он также олицетворяет мужское начало.

Значит, для Треиси эта трансформация из тигра во льва с его силой и мужеством была высоко значимой, тем более, что она захотела интегрировать его *через ноги*. Сначала это озадачило меня. По размышлению, я понял, что ноги символизируют силу, стабильность, поддержку, подвижность, независимость, одиночество. Треиси бессознательно интегрировала часть себя, которую она узнала раньше (тигр), но сознательно она не хотела делать это. Однако за прошедшие недели эта ее часть трансформировалась в нечто позитивное. И, конечно, ее путешествие потребовало большого мужества.

Последний сеанс перед запланированным трехмесячным перерывом был посвящен ее печали при приближении смерти Томасины. Для меня печаль — это просто печаль, неважно, о чем или о ком человек печалится. Это событие и период, который за ним последовал, помогли Треиси войти в контакт с чувствами, которые раньше не выпускались наружу. Печаль о животном очень часто вводит человека в прежде не решенные или частично не решенные печали и представляет ему дальнейшую возможность пробиться через нее. Я поинтересовался, готова ли Треиси проделать образную работу, чтобы увидеть, где находится Томасина, но она не была готова сделать это.

Когда Треиси закончила курс, она, казалось, находилась где-то вроде заводи, все это было связано с ее чувствами по поводу одного из преподавателей курса. Мы говорили о том, как много энергии потребуется, например, от куска дерева, чтобы уплыть из

273

заводи, вместо того чтобы двигаться по кругу и не попадать в течение реки. Иногда чтобы убежать, требуется большим потоком воды изменить давление, и только тогда можно получить освобождение.

Работа Треиси над тем, чтобы позволить уйти тетушке Джоан, была прекрасной. Период консультирования приближался к трем годам, и с самого начала стало очевидно, что нечто вроде этого должно случиться, прежде чем Треиси сможет интегрировать реальность смерти тетушки Джоан. Юнг говорит о синхронности, два события, имеющие психологическую значимость, происходят

одновременно. Показ моего видеофильма именно в тот момент соответствовал стадии роста Треиси. Из всех людей в той группе — а нас всех это каким-то образом затронуло — казалось, самое большое значение это имело для Треиси. Конечно, нельзя передать, какое воздействие это имело впоследствии на остальных. Возможность увидеть, как другие люди в фильме проходят через мучения, чтобы позволить уйти, помогла Треиси. Она не только позволила тетушке Джоан уйти, но стала смотреть на своих родителей с другой точки зрения, что тайло надежду на улучшение их отношений.

Заключительная крупная работа Треиси, ее второе рождение, было, может быть, одним из самых глубоких переживаний, какие я имел счастье разделить как терапевт (ее второе рождение и рождение Фила в четвертом путешествии). За наши сто сеансов возникало несколько мгновений, когда казалось, что дело движется в этом направлении. Когда произошло это второе рождение, оно застало нас обоих врасплох, потому что не было запланировано или спроектировано.

Отделение от тетушки Дюш fii,но -гтi ^ о о и" ; -псмсн-тпи которые сделали это событи рассмотрено с точки с,1\юопснки Трсiiсi

ХЕЙЗЕЛ

Латунный подсвечник

"Меня зовут Хейзел, когда я пришла на консультирование, я была обычной студенткой, училась на медсестру и выполняла свою норму работы в психиатрии. Человек из персонала рекомендовал мне поговорить с Вильямом. Хотя моя работа и была связана со стрессами, думаю, я могла бы справиться с ней, если бы моя жизнь была счастливее. Мои родители расстались за два года до этого, и эмоции по поводу их недавнего развода были еще свежи. Мой отец — адвокат, очень интровертированный человек, которому никогда не было легко общаться с людьми иначе как на профессиональной основе, и это становилось трудным для меня, когда я бывала расстроена. Теперь у него другая партнерша. У матери нет никого другого. Я чувствую, что меня рвут на части, когда они оба предъявляют ко мне разные и трудные требования. Я также занимаюсь с моими младшими братом и сестрой, которые живут с матерью. Стресс проявляется в том, что меня поглощают ощущения моей низкой самооценки и беспомощности. Я очень раздражительна, и меня легко довести до слез".

Вильям. Вы произнесли слово "беспомощность". Вы можете представить себе, как она выглядит?

Хейзел. О какой странной вещи вы у меня спрашиваете, но я попытаюсь ответить. Ну, это действительно странно, я вполне ясно представляю себе латунный подсвечник. В нем нет свечи, и он выглядит так, как будто его сто лет не чистили.

На первый взгляд, кажется, нет никакой логической связи между беспомощностью и латунным подсвечником Это, может быть, натяжкой, но, возможна ассоциация со светом как с противоположностью тьмы, и пустой подсвечник говорил "Нет света, поэтому надежды нет Но могла бы и быть "

-
Вильям'. Хей i
внутри вас
забри Хейзел:
Я мог
"К
концу net
подумать, а
так+ стрессол!
° ' МОТИ нет

| ь, подсвечник — это
вы, и что-т
ч м

275

как. по вашему ощущению, он связан с вашей са^ ощущением того. что вы бесполезны и беспомощны i^o^/i.ni секунд Хейзел сидит, глядя вдаль.)

Хейзел'. У меня есть воспоминание об одной из моих учительниц, которая всегда унижала меня и велела мне не метить слишком высоко, иначе я потерплю крах. Я чертовски зла на нее, но также зла и на моих родителей. Мне не очень удобно высказывать это. Я бы лучше поговорила о странном сне. Я потеряла пациента на пустынном острове, и это была моя вина.

Вильям. Пациента? Потеряли? Что вы имеете в виду?

Хейзел: Это был мой отец. И, может быть, я чувствовала, ч потеряла его. Я думала, что это каким-то образом моя вина: Мl следовало бы помешать разрыву.

Вильям: И это чувство ответственности довольно тяжело дав' на вас?

Хейзел. Да, глупо, не правда ли? Почему я должна была э делать? Они достаточно взрослые. Это логическая сторона, нс все же ощущаю свою вину. (Хейзел выглядела так, как будто бы готова заплакать, но кусала губы.)

Вильям: Похоже, как будто сейчас ваша голова борется с ваши > сердцем.

Хейзел {улыбнувшись}: Позвольте мне рассказать вам еще один сон, который приснился мне несколько ночей назад. Я восхищалась большим озером и думала о том, что находится в его глубинах -

276

нах. Посередине был остров, но слишком далеко, чтобы я могла увидеть, что на нем.

Вильям. Интересно, является ли это озеро чем-то, связанным с вашими нереализованными ресурсами, тем, что лежит не на поверхности?

Хейзел. Спасибо, это очень обнадеживает. Какие же ресурсы лежат у меня не на поверхности?

"Я уходила с этого сеанса с еще двумя идеями, которые должны были помочь мне справиться. Во-первых, я часто ловила себя на мысли: "Я не хороша". Вильям предложил мне заменить ее на "Я эффективна", записать и положить где-нибудь на виду, чтобы я могла почаще читать это утверждение. Вторая идея — карусель. Я хорошо представляла себе различные вещи, поэтому мне следовало воображать себя на карусели с огромным ярлыком — "негативное мышление". Я должна была представить себе очень быстрое движение по кругу, а затем медленно остановить его, сойти с карусели и пройти через дверь, помеченную надписью "позитивное мышление". Я нашла, что эта идея действительно хорошо работает".

На третьем и последнем сеансе.

Хейзел: Я сделала все, что могла, с вашим подсвечником, Вильям, но все равно есть несколько отметин, которые я не могу убрать, извините

Вильям: Он выглядит действительно хорошо, спасибо. Давайте оставим его на столе. Вы, кажется, действительно разочарованы тем, что не смогли проделать работу лучше⁹

Хейзел: Да. У меня это заняло сто лет, и я действительно получила удовольствие, делая это, знаете, возвращая его к тому, чтобы он снова выглядел ярким.

Вильям: Значит, для вас важно делать вещи совершенными?

Хейзел: Вы попали в точку. Я не люблю неудач, не люблю приходить второй. Я чувствую, что должна слушать ворчание отца и ворчание матери, а если не слушаю, тогда я — неудача.

Вильям: Кажется, вы действительно вините себя за их неудачный брак

Хейзел: Знаю, прозвучало глупо, когда я так сказала. Я хотела бы быть более самоуверенной, но нахожу это невероятно трудным. Это то, над чем я должна работать.

277

Вильям: В основном, мои волшебные сказки вы осуждаете

Хейзел: В основном, мои волшебные сказки вы осуждаете

меня. . . '<• ^Т>

Вильям: Гм.

Хеизел. Кажется, я видела Ничего, если я расскажу еще о ной стены. За ней находился "потайной сад ярким и зеленым, внутри — холодным и серы \,» . - .. Г.

помочь спуститься со стены.

Вильям: Весьма противоречиво. Потайной сад. однако ог ный и серый. Не очень симпатичный сад. Если этот сад - э. что бы вы почувствовали?

Хеизел: Думаю, так оно и есть. Внутри я довольно жалкая, съ ружи — все отлично, у меня хороший фасад. *Вильям:* А стена?

"После обсуждения я подумала, что сад. окруженный стеной, это была действительно я. а стена - защиты, которые я выстрела вокруг себя, хотя теперь они частично разрушены, и я долж признать: мне нужна помощь. Когда я опять посмотрел

Kof

Хсйзсл чались пос вала себя і

И > УСИЛ'

ЛОЧЛЛ

курирующая медсестра завоевала ее доверие и предложила связаться со мной.

Первый сеанс, поскольку нужды Хеизел были срочными, прошел в боковой палате большой психиатрической больницы. По коридору ходили пациенты. Как консультант колледжа я был доступен для студентов и очень часто приходил к ним, если они не могли прийти ко мне.

Образ потускневшего латунного подсвечника полон символизма. Латунь — это прочный, хотя и рентабельный сплав. Подсвечник и функционален, и декоративен. В подсвечнике Хеизел не было свечи, значит, он не был функциональным, а его красота была испорчена тем, что он был лишен блеска. Значит, он вообще не имел большой ценности, хотя и обладал потенциалом. Свет, который дает свеча, функционален: он освещает и показывает путь. Свеча также имеет духовный смысл. Для Хеизел подсвечник, возможно, представлял ее саму, хотя она изначально вообразила его как свою беспомощность. Ощущение собственной беспомощности заставляло се чувствовать себя бесполезной, как лишенный блеска, неиспользуемый подсвечник, очень нуждающийся в том, чтобы о нем позаботились. Это был сильный образ, и хотя Хейкл не плакала (может быть, потому что обстановка была не соответствующей), она была глубоко тронута.

Первой из двух стратегий, которые я ей предложил, была *стопмысль*. Она применяется для того, чтобы поставить негативные

мысли под контроль. Каждый раз, когда негативная мысль приходит в голову, она безжалостно выталкивается сознательным усилием воли. Мысленно или вслух говорится: "СТОП"! Это ставит мышление под контроль личности, а не личность под контроль мысли. Второй стратегией стало обучение релаксации. Очень часто я учил клиентов постепенной, глубокой релаксации. Однако иногда обстановка была неблагоприятна для этого, значит, следовало применять более короткую форму. Концентрируясь на одной части тела (например, правой руке) и добиваясь ее глубокой релаксации, человек обнаруживает, что все его тело становится расслабленным. Важно и то, что разум также становится расслабленным

Самооценка подобна нежному, хрупкому цветку, который так легко изувечить необдуманными словами. Раны, которые мы получаем от подобного легкомыслия, нередко остаются неисцеленными и причиняют боль. Люди, имеющие власть, особенно ро-

279

дители и школьные учителя, благодаря своему положению очень легко могут ранить чувствительных детей. Хейзел узнала это, когда вспомнила, как ее унижала учительница. Первый сон Хейзел (о потерянном пациенте) пробудил эмоцию, а полученный вывод, по-видимому, указывал на чувство, что она потеряла своего отца. Пустынный остров — это также одинокое место, уход из которого труден. В то же время земля посреди моря указывает на твердую основу, но остров также подвержен тому, чтобы быть проглоченным бурным морем.

Неспособность и фрустрация Хейзел по поводу того, что она не может удалить все пятна с подсвечника, предоставляет прекрасную возможность посмотреть на аспект ее личности, не удовлетворенной тем, что является меньшим, чем совершенство. С этим было связано ее чувство неудачи, которое привело к исследованию того, как семья Хейзел ожидала, что та будет способна справиться со всем; а также чувство неудачи, когда она не справлялась, когда она не была совершенной личностью. Хейзел чувствовала, что все ожидают от нее, что она будет именно такой. Хотя я и не предлагал ей образ перетягивания каната, эта аналогия весьма полезна для пациентов, ставящих акцент на выигрыше одной стороны. Связанная с этим работа с образами состоит в том, чтобы побудить человека представить себе, что он канат, и почувствовать напряжение.

За три сеанса Хейзел достигла большого понимания. Кроме того, она узнала, как пользоваться несколькими методами, которые пригодятся ей, где бы она ни была.

ДЖЕНИС

Картинная галерея

"Я Дженис, мне двадцать семь лет, я преподаватель искусства и пришла на консультирование из-за того, что мои отношения с мужчинами всегда идут не в том направлении. Я считала бы себя сексуально привлекательной для определенных мужчин, но спустя время отношения выдыхались, и меня оставляли ощущающей подавленность. Когда это случилось несколько раз, моя самооценка и собственное достоинство получили сильную трепку, и я подумала, что пришло время что-нибудь предпринять. Я познакомилась с Вильямом через общего друга, так что я думала, что дам консультированию возможность показать себя.

Мои родители расстались, когда мне было 13 лет. Будучи единственным ребенком, я сочла это событие опустошающим. Отец снова женился и имеет детей; мать не вышла замуж, хотя у нее есть постоянный друг. Я решила уехать из Бирмингема по разным причинам, но главным образом из-за отношений с матерью. В течение двенадцати сеансов с Вильямом я проделала долгую тяжелую работу на пути, который связывала с обоими родителями и с моими партнерами. Я обнаружила, что затаила сильный гнев по отношению к отцу, потому что он оставил меня. Это был не просто гнев, это было чувство потери, нечто, чего я не признавала. Это обнаружилось после использования образов. Так как я художник, образы были средой, в которую я могла войти без затруднений, хотя временами это было настолько болезненно, что я не могла этого выносить".

Вильям: Как раз теперь, когда мы говорили о чувстве одиночества. вы использовали слово "одиночество". Можете ли вы представить себе, на что похоже одиночество?

Дженис: Я чувствую его здесь, в груди; я в большой пустой пещере. *{Дженис была так подавлена ощущением огромной пустоты, что слезы покатались у нее. как два водопада.}*

281

Вильям: Очевидно, есть что-то очень сильное, что связано с этой пещерой, какие-то сильные чувства.

Дженис: Пещера не темная, но я испытываю ужасный страх.

Вильям: Вы чувствуете себя способной исследовать пещеру?

Дженис: Думаю, да. Я вижу нечто, что похоже на картинную галерею, хотя это не картины, скорее это обои.

Вильям: Какое чувство вы испытываете, когда смотрите на них?"

Дженис: Я хочу их разрушить.

Вильям: Задержитесь на минуту, Дженис. Они. кажется, слии, ком важны, чтобы их разрушать.

Дженис. Я согласна, неправильно было бы это делать, хотя действительно не знаю, почему.

Вильям: Представьте себе прожектор, направленный на карп; ны, и посмотрите, что происходит.

Дженис: Да, я могу представить себе свет, льющийся на картины. Странно, теперь на поверхности возникли два воспоминания детства. Одно — это я, в возрасте трех лет, сижу на колене у моего отца и смотрю регулярную телепередачу. Как-то, я не уii'-wНа как, но я просто знала, что моя мать хотела быть с отцом, ла получить его для себя.

Вильям. А что вы чувствуете сейчас г

Дженис: Я чувствую сильную р Я помню, что подумала: "Этс 1.ПГИ,'

\11]I\111 1 lii. I 1 U I^I Ni! 111 I t^il.l

исполнилось тринадцать. Это бь

приложить к событию. Эмоционально он }Ш^ \ luraio

знала тогда, что надо было что-то делать с моим гнево-

Частично я смогла этим заняться немного позже, когда пошла на вечеринку по случаю отставки отца. Потребовалось большое

282

мужество, чтобы сказать ему о моих чувствах, но, к моему удивлению, он, казалось, понял, какой рассерженной я себя чувствовала, ощущая себя /I брошенной. Однако еще большим удивлением было то, что мы с матерью стали ближе после того, как я рассказала ей об одиночестве, которое чувствую. Я не рассказывала ей о моей ревности и до сих пор не сделала этого. У нас, у меня с матерью, никогда не было никакого физического контакта, но когда я уходила в тот раз, мы обнялись и это было хорошо.

Я чувствовала, что действительно достигла прогресса в самопознании. Я рассказала всем в семье, что прохожу консультирование. и то, что я могу открыто говорить об этом, также было хорошо. Я только сожалела, что мать не может себе этого позволить. Какимто странным образом я по-прежнему чувствовала ответственность за нее. Я сказала раньше, что работа с образами полезна, но временами она очень трудна.

Я хотела дальше исследовать свое одиночество с Вильямом. Мы начали сеансы с того, что я пыталась найти спокойное место. Ничего не получалось. Может быть, я не была внутренне спокойной. Вильям привел меня в прекрасное состояние релаксации тела и разума, потом предложил, чтобы я вообразила себя где-то на лугу. Луг, который пришел ко мне в моем воображении, совсем не был похож на то, что я видела в реальной жизни, но он был прекрасным, спокойным, мирным и таким зеленым, с птицами, щебечущими на деревьях, с насекомыми, летающими вокруг, и высокой травой, колышущейся при легком ветерке в теплый солнечный день. Вильям предположил, что где-то на картине есть река, потом гора, потом лес и, наконец, дом. Я видела все это в ярких красках. Он спросил меня,

что я хотела бы исследовать сначала.

Река выглядела привлекательно. Он попросил меня внимательно посмотреть на реку и решить, какое направление я хочу исследовать. Путь вниз по течению не казался привлекательным, поэтому я решила идти вверх по течению. Река вела через лес, хотя не думаю, что я намеренно устроила так. Потом река начала расширяться, и вдруг я испытала страх и сказала об этом Вильяму, который предложил, чтобы я вообразила кого-то, кто составит мне компанию. Опять-таки я не "думала" об этом. Появился Энди, мужчина, который мне нравился. Мы прошли немного вдоль реки, а потом пора было возвращаться на луг. Я не знала, что делать с Энди. Я решила оставить его там. К этому времени я была в сле-

283

зах (я много плакала на сеансах Вильяма). Но я 'вала, что мы с Энди какое-то время пойдем в\;

лила нас, и это было невероятно болезненным казалось, содержало всю боль всех расставаний. либо пережила.

Начинать работу с образами на следующем с(не легко. Я вообще не была уверена, что хоч\ боль. Луг был тот же самый, но река выглядел:

щей, чем раньше. Энди поблизости не было ' войти в реку, но я слишком боялась, что г выбраться. Это было глуг Я зачерпнула пг г • ' 11;" матери. Когда находятся люд чить их слов. :

ла. По какой-то мне нужен могла бы довревке,если ее

"ИИИ. КОТn'inV

На сеансе с Ви
ссоры с Шзр⁰ я нарис
где ч выглядела очен
смотрели на мейЯ свер
"Упрек", "Упрек". Я с
которые слышала в ре
я "Р⁰⁰тм пассивно лежу
го того чтоб^{1,1} бороться
себя беспомощной.

Примерно на
просто собственничес
моей жиз^и, — как э-
ко мне. Я по
собственничество мо
рассказала ему об одн
заметил: " Звучит с^{ен}
было устанавливать с
между глаз. Я была со
довеем как была и ес
кусок застревад у
проглотить его. Пото
мелькнувший мой со
кврдчк*^{1^111} в ^{лед}ного п
у Me-tW есть и я со^т
женщин, которые я¹°б

Мои сеансы с
взлетам^и и паде^{ниями};
доДГИе периоды ^{ол}
продумывать разлитые
предупредил меня: пу
ненным, и временами п
бросить. Это было им
почувс^у^{ала}, что дост
определенные ретег¹
которые мне оч:^{нь}
чувствовала, что мне п
сказать ей. что я чув
привязана к ц^и и что
играть ее игру. Мы с В
меня не возникло ил
Мы с матерью были сл

Вильям: Дженис
зг^ься этой конфронт
сейчас?

Дженис: Я отло

Вильям: Вы го
сильное ^{есто} н⁰ чувст
сильной?

Дженис: Дума
опять ^{орим} об отделе

зах (я много плакала на сеансах Вильяма). Но я как-то почувствовала, что мы с Энди какое-то время пойдем вместе. Река разделила нас, и это было невероятно болезненным. Это разделение, казалось, содержало всю боль всех расставаний, которые я когда-либо пережила.

Начинать работу с образами на следующем сеансе было совсем не легко. Я вообще не была уверена, что хочу проходить через боль. Луг был тот же самый, но река выглядела более угрожающей, чем раньше. Энди поблизости не было. Часть меня хотела войти в реку, но я слишком боялась, что погрузусь и не смогу выбраться. Это было глупо, потому что я очень хорошо плаваю. Я зачерпнула пригоршню воды и немедленно ощутила присутствие матери. Когда я смотрела на реку, то почувствовала: под подои находятся люди, издающие бормотание, хотя я и не могла различить их слов. Во второй пригоршне появилась моя средняя школа. По какой-то причине я увидела, что меня задирают, и знала, что мне нужно защититься от этого. Не было способа, каким я могла бы доверить себя воде — ни в лодке, ни привязанная к вс ревке, если ее не держал бы мужчина. Я не могла вообразить MV чину, которому бы достаточно доверяла. Этот сеанс рассказал MI как стыно я не доверяю людям. Я не уверена, что доверилась

1ЪС

у с.!. 1.

поссорились, но ^ была связана со мш» применяла сильное м что я теперь имею", Саутхэмптон такой дг гис матери и доче|

<. т ППОТЧЧ '1 Т^Г Т

На сеансе с Вильямом, последовавшем после ссоры с Шэрон, я нарисовала свой собственный образ, где я выглядела очень по\ожеи на труп. Три лица смотрели на меня сверху вниз и говори\И: "Упрек", "Упрек", "Упрек". Я связала это с неясными голосами, которые слышала в реке. Я не могла понять, почему я просто пассивно лежу там, принимая все это, вместо того чтобы бороться. Я понимала, что чувствую себя беспомощной.

Примерно на полпути консультирования я просто собственнически относилась к мужчинам в моей жизни, — как это делала моя \Iать по отношению ко мне. Я пожаловалась Вильяму на собственничество моей матери, затем, позже, рассказала ему об одной из моих первых связей. Он заметил: "Звучит очень собственнически". Ему не надо было устанавливать связь. Это ударило меня прямо между глаз. Я была собственницей и очень ревнивой, совсем как была и есть до сих пор моя мать. Этот кусок застревал в горле, но я должна была проглотить его. Потом у меня возник быстро промелькнувший мой собственный образ: я стреляла крючками в бедного парня, чтобы

убедиться, что он у меня есть и я сохраню его. Думаю, я одна из тех женщин, которые любят слишком сильно.

Мои сеансы с Вильямом были во многом и взлетами, и падениями; слезами и смехом. Наступали долгие периоды молчания, когда мне позволялось продумывать различные моменты для самой себя. Вильям предупредил меня: путешествие может быть болезненным, и временами мне, может быть, захочется все бросить. Это было именно так. На каком-то этапе я почувствовала, что достигла перекрестков. Я приняла определенные решения по отношению к самой себе, которые мне очень не нравились, но я также чувствовала, что мне нужно противостоять матери и сказать ей, что я чувствую по поводу того, что привязана к ней, и что я очень стараюсь больше не играть ее игру. Мы с Вильямом проговорили это, и у меня не возникло иллюзии — это будет нелегко. Мы с матерью были сцеплены друг с другом".

Вильям'. Дженис, что вы думаете о том, чтобы заняться этой конфронтацией с вашей матерью прямо сейчас?

Дженис. Я отложила ее, разве нет?

Вильям: Вы говорите, что спор — не ваше сильное место, но чувствуете ли вы себя достаточно сильной?

Дженис: Думаю, да. Но знаете, кажется, мы опять говорим об отделении.

285

Вильям: Дженис, вы выглядите как-то тоскливо, и это побуждает меня спросить: вы о чем-то горюете?

Дженис: Ох! Это удар прямо сюда, в живот, мне придется минутку подумать. Да, хотя до этой минуты я и не выражала свои чувств словами. Это моя юность. Одна моя сторона бунтует пр' тив благоразумия постоянных отношений, однако др\ рону они привлекают. Хотя, наверное, есть что-то сумею успешно противостоять матери и мы раздели?' означать, что я могу больше не держаться за эту час' ни. Я действительно буду отделена, и, если говорить ,^.,к;. пугает меня. Я больше не буду маленькой девочкой.

Вильям: Это звучит как гигантское откровение, настоящ вспышка света.

Дженис: Именно таковы мои чувства. Я довольно испуганн Могу я сделать это самостоятельно? Помогите мне, Вильям. Ск жите, что я могу сделать это. Не улыбайтесь так загадочно.

Вильям: Иногда боль открытия самих себя так велика, что л чувствуем: хочется все бросить, однако существует нечто, что то кает нас и говорит: "Встань и иди, ты стоишь этого".

"Я помню окончание этого сеанса. Без сомн' ная ело'

2, Si

с Вильямом раньше, много раз, но это было иначе. Как будто

годы замороженных чувств вдруг начали таять. Мы подумали, что я могу проводить время, сочиняя письмо матери. Я сделала это, и через несколько месяцев мы стали ближе, как две женщины, а не только как мать и дочь.

Темой, которая постоянно повторялась, была моя низкая самооценка. В начале консультирования Вильям нарисовал на доске недро и попросил меня прикинуть мой процент положительной оценки. Я поставила отметку примерно на четверти. Затем мы определили все негативные моменты, которые истощали мою самооценку. Некоторые из них составляли мои взгляды. Я не считала, что привлекательна, поэтому и не старалась выглядеть особенно привлекательно. Мои волосы и одежда были обычными, мешковатыми, и скучными. Примерно так я и думала о себе: старомодно одетая стареющая женщина, которую можно оставить на какой-нибудь недоступной полке, куда ни один мужчина не захочет протянуть руку. Постепенно я пришла к выводу, что поставила себя туда, чтобы держать мужчин вне досягаемости. Когда время консультирования закончилось, моя самооценка поднялась примерно до половины ведра.

Мне предстоит пройти еще длинный путь, но я карабкаюсь. Мы определили, что я решила быть не похожей мать и не гнать мужчин прочь, как она прогнала отца. Тем не менее я поступала именно таким образом, стараясь слишком сильно. И каждый раз, когда это случалось — ох! еще одна дыра в ведре самооценки. Я могу вспомнить, как сказала Вильяму: "Не собираюсь быть половиком для кого-то". Сама горячность подобного утверждения подтолкнула меня к пониманию, что именно им я и стала. Быть половиком — прямое оскорбление и унижение. Я решила изменить это положение. Когда я начала уделять себе больше внимания, другие люди сделали то же самое. Одно из лучших признаний я получила от одной ученицы лет пятнадцати: "Вы прелестная, Дженис, и я люблю вас".

Комментарий

Эти двенадцать сеансов с Дженис заключали в себе так много, и они демонстрируют, каким сложным может быть консультирование и как осторожно мы должны ступать. Один человек никог-

287

да не может дать понимание другому. Я мог только оставаться Дженис, когда она стремилась открыть определенную дверь, к которой вела к новому пониманию.

Очень трудным для меня и, без сомнения, д.¹ консультантов, было отложить приговор Быто легко вынести приговор, нап

собственного комфорта. И очень часто слишком быстрое достижение физического контакта может побудить другого человека высунуть слезы.

Дженис сама употребила фразу: "Женщина, которая любит слишком сильно". Это понятие приложимо к женщинам, вступающим в отношения, в которых они постоянно обижены из-за глубокой потребности быть любимой, хотя все, что они получают, это боль и унижение. Полагают, что такие женщины воспитываются в дисфункциональных семьях, где есть какое-либо злоупотребление — физическое, сексуальное, злоупотребление алкоголем или наркотиками.

Пустая пещера, которую Дженис представила себе на третьем сеансе, вызвала большое освобождение эмоций. Я редко интерпретирую символы клиентам, но что бы он ни означал для Дженис, этот образ был сильным. Она боялась того, что может найти там, возможно, бессознательно. Картины, похожие на обои, могли означать: все, что она найдет, безвредно, как бумажные аппликации.

Вряд ли целесообразно позволять человеку разрушать объекты, которые появляются в образах, потому что они олицетворяют части личности. Трансформация более позитивна. Свет противоположен тьме, свет разоблачает: вот почему я и предложил прожектор. При этом обнаружили два воспоминания. В психоаналитических терминах, первое воспоминание указывает на эдипов комплекс, ревность, которую ребенок чувствует по отношению к родителю того же пола, забирающему любовь родителя противоположного пола. Второе воспоминание, об игрушке, снова связано с отцом и включает в себе намек на пассивность, которая сопровождает эдипову стадию.

Дженис пришла на четвертый сеанс, полностью переменив прическу. Обычно ее волосы были вьющимися и свободными (для меня это не очень соответствовало представлению о современных прическах). Теперь волосы были завязаны сзади синей лентой, и в целом она выглядела более молодо. Первые же ее слова, казалось, подтвердили это впечатление. Дженис сказала: за неделю поняла, что ее одиночество имеет намного более давние корни, чем она думала сначала. Я поинтересовался, могла ли релаксация и работа с образами помочь ей войти в контакт с этими ранними чувствами.

Дженис не позаботилась посмотреть, что находится в нижнем течении реки, которая двигалась слева направо. Это указывало,

10 -

28

4456

9

что она не хочет обдуманно путешествовать в свое бессознательное и в свой мужской аспект. В работе с образами очень важно не принуждать клиента. Также интересно, что, хотя Дженис и решила не двигаться вниз по течению, она обнаружила, что река очень быстро привела ее в густой лес, в ее бессознательное. Иногда

клиенты испытывают страх в образах, и это часто происходит потому, что они интуитивно осознают нечто, что может противостоять им. Тогда я предлагаю спутника. Дженис колебалась, принять ли Энди в свое путешествие. Значит, для нее Энди — тот, кто защитит ее. Ее гнев на Энди сменился подавляющей печалью, когда она оставила своего спутника позади. Встреча с Энди, я думаю, усилила ее привязанность к нему и в свете событий вполне могла оказаться пророческой встречей. Позже Дженис вступила в связь с Энди.

Образы — это невероятно сильное средство, ПОТОМУ "т^ ^ч" обходят интеллект — то, что обнаружила Дженис. ко вошла на луг на следующем сеансе. Обычно я не ленно, чтобы 'к in'u-t ' ^1" ' " Ъ»QT^т " t-
ИТО мужества и ои

которую она зачерпнула, по-видимому, олицетворяла то, ч'к но было бы испытать при полном погружении. Присутствие і ри стало для нее очень реальным, значит, каким-то образом во привела Дженис к более тесному контакту с матерью.

Вода также пробудила воспоминания Дженис о школе и те как се задирали. Бормотание голосов, се смущение могли относиться к конфликтующим голосам внутри нее. Это также могло быть путаницей воспоминаний, которые пока не выведены в сознание. Вторым моментом, касающимся реки (хотя к настоящему времени в воображении Дженис это поток), стало ее полное нежелание войти в нее. И единственным средством была веревка, которую держал бы мужчина. Интересно, что Дженис не могла ввести какого-либо одного мужчину в свою картину — ни своего отца, ни Энди, ни меня. Это был сильный показатель того, что она еще не готова довериться своему бессознательному или, возможно, своей мужской стороне

На одном из этапов на шестом сеансе Дженис спросила меня. какова ее оценка как клиентки по десятибалльной системе. Сама

290

она думала, что около пяти. Я ответил, что ей кажется важным иметь возможность сравнивать себя с другими людьми, может быть, чтобы заставить чувствовать себя лучше, и добавил: "Если бы они были лучше, это что, уменьшило бы вашу ценность?" Потом Дженис продолжала говорить, что ей действительно нужно, чтобы другие люди давали ей продвижение, ей так нужно их одобрение, их мнения сильно учитывались. Говоря это, она также поняла, что ее настроение часто зависит от того, сколько похвал она получила от людей. Именно на этом сеансе она нарисовала картину самой себя с тремя лицами, смотрящими вниз на нее и говорящими: "Упрек", "Упрек", "Упрек". Дженис не знала, в чем они упрекают ее, но, казалось, нечто намекает на то, что это был распад брака ее родителей. Повторение слова "упрек" очень сильно и выразительно, поэтому я побудил ее произнести его вслух с нарастающей силой. Это спровоцировало

взрыв слез, смешанных с гневом, в котором она безвредно излила свой гнев, щипая подушку.

Одной из черт, проявившихся в Дженис, когда мы работали, была ее развивающаяся уверенность в себе, особенно по отношению к родителям, и в том, что она начинала действовать вместо того, чтобы пассивно ждать, что действовать будут другие люди. Это характерная черта консультирования: отношения с консультантом предоставляют клиенту твердую основу для более эффективного отношения к другим людям.

Наблюдение, которое я сделал за время работы консультантом, состоит в том, что многие клиенты имеют о себе очень низкое мнение, низкую самооценку. Когда клиенты находятся в отношениях, где они испытывают сопереживание, безусловное положительное восприятие самих себя, несобственническое тепло и искренность, их "ведро" самооценки медленно начинает наполняться, так как они понимают, что имеют некоторую ценность.

"Ведро" самооценки начинает медленно наполняться с момента, когда мы рождаемся. Даже до зачатия отношения между родителями создают климат, который определяет процесс самооценки. В путешествии по жизни, особенно в первые годы, в "ведре" самооценки проделываются дыры, которые вызывают утечку. Многие люди в детстве получают больше негативных, чем позитивных толчков. Отсюда их низкий уровень мнения о самих себе. Отношения консультирования в некотором смысле нейтрализуют эти

ю*

291

негативные толчки, и (продолжая аналогию) человек затем становится способен закрыть некоторые из текущих дыр.

Дженис живо выражала свои чувства по поводу собственной самооценки, когда она приняла мой комментарий относительно половика. Другой момент, касающийся самооценки Дженис, заключался в том, что в конце консультирования она была гораздо больше способна контролировать отношения с Энди. Она также провела важное различие между "влюбиться" (вид мечтательной, романтизированной идеи) и "любить" Энди. Первое — нередко это фантазия — имеет сильную физическую сторону; второе основано на реальности и персонализировано. Их отпуск в Нью-Йорке (оплаченный Энди), долгое путешествие, казалось, символизирует долгое болезненное путешествие Дженис, которое проделала она сама.

ЛИЛИ

От сексуального злоупотребления

к солнечному лучу

"Я Лили, мне тридцать два года, я разведена, работаю менеджером в крупной больнице. Я пришла на консультирование по

двум причинам, которые связаны между собой. В детстве я подверглась сексуальному злоупотреблению со стороны моего отца, и я хотела что-то предпринять по поводу моих ужасающих отношений с мужчинами. Это все пришло мне в голову, когда, за три месяца до того, как я начала консультирование, у меня случился третий выкидыш. Детей у меня нет.

Мои родители еще живы и по-прежнему вместе, хотя у меня очень мало контакта с ними, и я знаю, если бы мама умерла, это было бы то, что имеет отношение к моему отцу. После всего, что случилось, мне трудно доверять людям. Я могу это делать только на профессиональной основе.

Я много плакала на первом сеансе и описала Вильяму мой ум как шкаф для хранения документов, который перевернули, и все содержимое разбросано по полу. Я хочу навести какой-то порядок в моих мыслях и чувствах. Мой главный страх состоит в том, что я стану человеком, совершившим злоупотребление, как мой отец.

Мы провели следующий сеанс, разговаривая о моих отношениях с одним из молодых врачей. Я хотела бы думать, что влюблена, но это означало бы, что я обманываю себя. Думаю, это больше похоже на безрассудство. Во многих отношениях Стэн противоположен мне, и разговор об этом помог мне посмотреть на противоположности внутри меня, "тень", как выражается Вильям. Лишь после того, как мы проговорили мои чувства, я осознала, как подавлена я была и даже думала о самоубийстве. Однако после трех сеансов я сказала себе, что чего-то стою. Вильям предложил работу с образами, я была не слишком уверена, так как пыталась

293

делать кое-что в этом роде раньше, но обнаружила, что с этим трудно справиться. Когда Вильям объяснил мне метод, при помощи которого он работает, это убедило меня в том, что контроль будет предоставлен мне".

На четвертом сеансе.

Лили: Я на лугу, на вершине холма, но не вижу его правильно. как будто смотрю на его отражение в моих солнечных очках.

Вильям: Значит, если вы снимете их, то не сможете справиться с тем, что видите?

Лили: Что-то вроде того, как будто пока я не могу рисковать.

Вильям: Отлично, как хотите. Будем работать с тем, что там есть.

Лили. Лес прямо передо мной. Чувствую ли я что-нибудь? Нет, ничего. Это просто лес. Дом — длинный белый коттедж с каменной стеной. Он выглядит интересно, и я хотела бы когда-нибудь исследовать его. Я могу видеть реку, но она быстро превращается в море. Гора примерно в трех милях. Забавно выглядящая штука, с

кучей глины на склоне и вершиной, похожей на вулкан. Я придвигаю гору ближе, как будто мои глаза — это линзы объектива. Нет, я не хочу на нее подниматься.

Вильям: Лили, как вам кажется: из-за глины на склоне она может быть небезопасной?

Лили. Я делаю то, что вы предложили, лежу на земле, и мои корни прорастают вниз. Они похожи на кровеносные сосуды, но белые и освещены каким-то сильным светом, хотя я и не могу видеть, откуда он идет.

Вильям. Кажется, что вы чувствуете себя там вполне комфортно"

Лили. Так оно и есть. Это ощущается, как бы это сказать, как будто я пришла домой.

Вильям: Немножко похоже на материнское лоно?

Лили: Именно так, точно. Меня тянет вперед, и я оказываюсь в озере с пузырящейся жидкостью.

Вильям: Можете ли вы определить, что это? Пещера или что-то подобное?

Лили Не пещера, там нет потолка.

Вильям: Какие-то соображения по этому поводу у вас все же имеются?

294

Лили: Я знаю! Это я. Я смотрю на себя изнутри. Все пузырится и выпускает пар.

Вильям: Готово взорваться?

Лили. Полагаю, что так, все вспенено.

Вильям. Я собираюсь предложить вам, чтобы вы представили себе нечто, что принесет вам мир и спокойствие.

Лили: Да, я вижу прекрасный бутон белой водяной лилии, как раз на краю озера. О, это просто чудесно. Я смотрю, как он медюнно открывается.

Вильям: Как будто согретый солнцем?

Лили. Да, да. Теперь он полностью открыт, и в середине — его корона из желтых лепестков.

Вильям: Красота из грязи. И это вы. Лили. Вы можете принять jTO? {Аиии плачет.)

Лили: Теперь цветок вянет, превращается в клуб пара и улетает прочь. Тычинки опускаются на озеро, которое теперь совсем спокойно.

Вильям: Лили! Я предлагаю, чтобы вы опустили руку в воду и посмотрели, что произойдет.

Лили: Озеро изменилось, теперь оно похоже на море с волнами, бьющимися о скалистый берег. Я чувствую, как ветер треплет мои волосы.

Вильям: Я полагаю, что сейчас вечер, и солнце опускается в воду, и вы представляете себе его лучи, касающиеся воды, которая так спокойна, что вы можете видеть морское дно.

Лили. Да, я ясно это вижу.

Вильям: Теперь я предлагаю. Лили, чтобы вы вошли в воду и шли прямо в солнечный луч. чтобы вы и луч стали одним целым.

Лили: Я вошла пока по пояс. и начинаю чувствовать тепло солнца. Теперь моя нижняя половина как будто растворилась в воде, однако я чувствую себя прекрасно — целой и мирной. Теперь нижняя часть вращается в направлении к моей верхней половине. Я знаю, это кажется странным, но это не дискомфортно, и я не чувствую страха, нисколько.

Вильям: Куда, как вы думаете, это ведет вас?

Лили: Обратно в эту комнату. На сегодня все.

Вильям. Просто сидите спокойно, пусть путешествие закончится, и медленно возвращайтесь.

295

Комментарий

Лили смотрела на свой луг, как будто он был отражением. Она видела его, но неясно. Солнечные очки используются, чтобы защитить глаза. Их можно интерпретировать как нечто, означающее, что она не была готова смотреть на то, что возникает в реальном свете дня: существует нечто, с чем она еще не может встретиться без страха.

Развитие лилии от бутона до полного расцвета — символ чего-то происходящего внутри самой пациентки. Лилия (каламбур?), говорящая о чистоте, с ее корнями в грязи, также символизирует красоту, поднимающуюся из самых неправдоподобных мест. То, что образ водяной линии приносит покой, неудивительно: сам образ спокойный, к этому времени сеанс продолжался уже около двадцати минут, и весь процесс имел успокаивающий эффект.

Положить руку в воду значит вступить в контакт со стихией. Это символ вхождения, исследования. Это говорит: "Я доверяю тебе". Рука, опущенная в воду, — подготовка к сцене с морем. На всем протяжении сеанса было постоянное движение вперед. Не все могут вообразить себя движущимися вниз по своим корням, и способность моей пациентки делать это указывала, что Лили не боится того, что происходит. Слияние с солнечными лучами — поистине чудесный опыт интеграции, слияние с творением.

В последующей дискуссии Лили сказала, что полностью осознавала все, что происходит, сознавала, что не хочет идти дальше определенной точки. Последний образ увел Лили так далеко, что она почувствовала способность "сдаться". Это убедило ее в том, что ее не ведет дальше того, чем она способна заниматься.

мэг

Французская связь

"Я Мэг, я пришла на консультирование к Вильяму, когда мне исполнилось 27 лет и я была аспиранткой второго курса сестринского отделения. Жизнь в течение некоторого времени была трудной, и я чувствовала, что если я должна когда-нибудь стать счастливой, мне придется взять под контроль свою жизнь, не позволяя происходить тому, что случалось до сих пор. Я хорошо знала французский и литературу, отчасти потому, что мой отец — француз и в детстве я много раз проводила каникулы во Франции вместе с бабушкой и дедушкой. Наш дом был двуязычным, так что французский стал естественным выбором, далеким от сестринского дела. Моя работа переводчика через какое-то время потеряла свою привлекательность, я хотела контактировать с людьми — обычный банальный комментарий, который слышишь от многих медсестер, но это единственный способ, которым я могу выразить свое состояние. Когда я прозанималась этим примерно год, у меня появились серьезные сомнения. Я ненавидела рутину и настойчивое требование процедур, хотя бы они и были существенными. Так что консультирование с Вильямом я начала прямо со своих сомнений, чтобы увидеть, поймет ли он меня.

Я решила, что единственный способ, каким я могу справиться с этим — подойти к делу логично и заниматься как бы разными нитями отдельно, а не в каком-либо хронологическом порядке, хотя многие нити, понятно, связаны.

У меня два брата: Андре, на два года старше меня, и Чарльз, на четыре года моложе, а также сестра Карина, которая моложе меня на два года. Мы не были очень близки, никто из нас, и я об этом очень сожалею. Я знала, что затаила обиду против моей матери. Она очень доминантная, ставящая себя в центр и собственническая женщина по отношению ко всем нам, но почему-то в особенности ко мне. В то же время я боялась противостоять ей. я

297

совсем не была уверена, что могу справиться с обострением отношений. Я также боялась, что, если открою секрет, будут сказаны вещи, о которых я потом пожалею. Я особенно сердилась на свою мать, потому что она не позволила мне увидеть мою английскую бабушку (мать руководит частной больницей), когда та умирала. У меня не было возможности проститься, и мне не разрешали проявлять мое горе. Мать не хотела этого. Мы с Вильямом металась вокруг идеи, чтобы я написала матери письмо, но не отправляла его. Я считала эту мысль очень хорошей, однако хотела намного больше исследовать свои чувства, прежде чем смогу предать свои мысли бумаге.

Разговаривая с Вильямом, я поняла, что мать предъявляла ко мне очень тяжелые требования. Она употребляла фразы типа: "Если бы ты действительно любила меня..." или "Другие дочери не обращаются со своими матерями, как ты". Я чувствовала, что она меня душит. Мои чувства были так сильны, что меня часто беспокоили дурные сны, в которых, например, я шла вверх по лестнице с ножом в руке, чтобы убить ее. На самом деле я боялась, что в когда-нибудь действительно могу это сделать. Подобная мысль пугала меня. Я не знала, что делать. Вильям обсудил со мной способ ответа, называемый "компьютерной моделью". Я попробовала его и обнаружила, что могу лучше справиться со своими чувствами. Я думаю, мать ревнует меня, хотя не могу представить, с чего бы.

Мы с Вильямом говорили о сновидениях, которые беспокоили меня. Один такой повторяющийся сон начался давно, в детстве. Мне снилось, что я могу заставить свою мать вспыхнуть пламенем. Это действительно показывает глубину моих чувств и то, как долго я их испытываю.

Вильям предложил, чтобы я выразила эти чувства к своим родителям в воображаемой картине. Мне не пришлось "думать";

прямо перед моими глазами, как наяву, появилась высокая безобразная кирпичная стена, выше меня и шире. Я испытывала сильную грусть, глядя на нее, и думала о том, как можно изменить ситуацию. Я хотела сломать стену, но не была уверена, что у меня есть силы. Вильям посоветовал мне воздержаться от насилия, так как стена, возможно, в свое время изменится.

Сеансы продолжались, а я смогла больше рассказывать о моем отце. Это очень холодный человек, подолгу отсутствующий из-за своей работы инженера-консультанта на континенте. Ни он, ни

298

моя мать не проявляли нежности к нам, детям. Забавно, как некоторые вещи "неожиданно возникают", когда я общаюсь с Вильямом. Я говорила о том, что ревнива (полагаю, совсем как мать), когда в моем мозгу всплыло воспоминание. Мне было около девяти лет, я подслушивала разговор моих родителей и услышала, как мать говорит: "Чарльз мой любимец". Это оставило у меня ощущение, что меня не хотят и не любят. Долгое время после этого я обращала свою ревность на Чарльза. Это может казаться глупым, но я стремилась к тому, чтобы мой отец обнимал меня.

Я так и не получила от консультирования никакого "ответа" по поводу моих родителей, но у меня просто появилась способность выражать свои чувства, кажется, каким-то образом она дала мне больше силы и понимания. Я перестала так сильно реагировать на свою мать и узнала, что могу найти какие-то подходы к моему отцу без того, чтобы он отвергал их.

Я поняла: если я должна куда-нибудь добраться, мне придется быть честной и открытой в консультировании. Мои запутанные чувства надо было раздражить. Прошло не слишком много времени (думаю, это произошло на втором сеансе), прежде чем я открыла, что недавно сделала аборт. Знаю, я сообщила об этом холодно и бесстрастно. Я не возражала против того, чтобы говорить о (рактах, но не была готова "чувствовать". Я происхожу из семьи, где о "чувствах" никогда не говорят. Делать это было бы признаком слабости. Так что я не могла рассказать моим родителям об аборте, а также не могла рассказать им, что опять сблизилась с Джимом. Произошла бы ужасная сцена с моей матерью, если бы я все рассказала. Не могу объяснить освобождение, которое пришло, когда я смогла просто говорить, не чувствуя необходимости оправдываться или объясняться. Я ненавидела обман и думала о том, сколько времени пройдет, прежде чем мне придется "признаться". Еще одно. После аборта я не была на исповеди.

Сначала я думала, что разговор об аборте будет легким, но он таким не был. Я не понимала, как много боли связано с этим событием, которое произошло примерно за четыре месяца до того, как я пришла на консультирование. Я действительно не могла говорить об аборте, не рассказав о Джиме. У нас были довольно бурные отношения в течение примерно десяти лет. Казалось: когда мы порознь, мы не можем жить друг без друга. Однако когда мы были вместе, то дрались, как два кота. Я не говорила Джиму о беременности и о том, что намерена сделать аборт. Когда я обо

299

всем рассказала, он был очень расстроен и опечален. Джим чувствовал, что я лишила его чего-то. Однако он не проявлял большого беспокойства ни обо мне, ни о моих чувствах.

Я сказала, что мои отношения с Джимом были бурными, временами они становились даже неистовыми. Пока я не начала видеться с Вильямом, я всегда обвиняла Джима. Теперь я поняла, во мне было многое, что, должно быть, раздражало Джима. Проводя время с Вильямом, я смогла обсуждать то, что было для меня важным. Одно из таких обсуждений было вызвано сновидением. Мы с Джимом отдыхали вместе с супружеской парой на берегу реки. Джим пытался убедить меня забраться в ярко раскрашенный плавучий дом. Все стало темным и предвещающим дурное. Я убежала, за мной гнался Джим, он размахивал ножом. Я чувствовала, что этот сон выражает мои чувства по поводу моих отношений с Джимом, а также то, что в этих отношениях нечто заставляет меня бояться. Этот сон вызвал воспоминание, о котором я, как мне казалось, перестала думать. Когда я еще была беременна, мы с Джимом спорили. Джим положил свои руки мне на горло и сдавил довольно сильно, как будто

собирался задушить меня. Тогда я испугалась, потому что почувствовала себя в контакте с его яростной стороной, которую я только смутно осознавала.

Я сказала, что невозможно рассказать матери об аборте. Это отчасти потому, что она не любит Джима, и возникло бы слишком много проблем. Так что я сохраняла спокойствие и обманывала ее. Как-то я спросила Вильяма, может ли он встретиться со мной и Джимом вместе, но Джим не согласился. "Это твоя проблема", — сказал он. Я очень рассердилась и обиделась, я чувствовала, что это *наша* проблема. Вильям бросил мне вызов, спросив меня, чего я хочу от отношений с Джимом. Не думая, я сказала. "Любовника, друга, отца, психотерапевта". Последнее особенно удивило меня. На самом деле Джим был совсем не таким. Я могла бы видеть в Джиме своего отца, в котором искала осторожности и ответственности.

Вильям бросил мне вызов по поводу "ответственности", сославшись на что-то, сказанное мною несколькими сеансами раньше, когда я возлагала вину на Джима. Я знала, что мои мысли запутаны, и этот вызов помог мне привести их в порядок. Я чувствовала, что в действительности не могу винить Джима; я думала, что секс безопасен, а он не таким не оказался, поэтому мне следовало взять часть ответственности и на себя.

300

Я сочла, что Вильям довольно часто бросает мне вызов; временами мне это не нравилось! Я рассказывала о выходных, проведенных с Джимом, когда Вильям заметил: "Звучит так, как будто вы много придирались к нему". Хотя мне это и не понравилось, но его слова попали в точку. Я не только придираюсь (совсем как моя мать), я знаю, что купаюсь в жалости к самой себе.

Когда я встречалась с Вильямом, я порвала с Джимом и почувствовала себя спокойнее и смогла быть сама собой, но как раз перед тем, как я это сделала, мы с Вильямом беседовали о моей зависимости от Джима. Я зависима от него, хотя в то же время знаю, что он тянет меня вниз. Некоторое время я была обеспокоена тем, сколько Джим пьет, и его настроения были действительно непредсказуемыми. Мне показалось довольно легким работать с образами и, изображая чувство, что он имеет власть надо мной, я нарисовала черную спокойную реку, которая угрожала поглотить меня в водовороте. Один из моих друзей-мужчин бросил мне веревку и вытащил меня. Когда я стояла на берегу, то почувствовала, что с меня свалилась большая тяжесть. В то время я не была уверена, будет ли мое решение окончательно разорвать с Джимом достаточно сильным, чтобы довести его до конца. Может быть, наша потребность друг в друге была слишком велика. Хотя я и порвала с ним, но все еще чувствовала себя неловко, встречаясь с другими мужчинами. Я

полагаю, что не знала, чего хочу.

Через несколько недель после разрыва я случайно встретила Джима и была охвачена ревностью, узнав, что он встречается с другой женщиной. Я могла бы убить его и себя. Что бы я сделала, если бы у меня не было Вильяма? Именно тогда я поняла, что не могу позволить Джиму уйти. Поэтому я нарушила обещание, данное самой себе и снова вступила с ним в близкие отношения. Затем я подумала, что беременна. Это было то, чего я хотела, но могла ли я взять на себя ответственность? Вильям помог мне привести мои чувства в порядок, и это обнаружило некоторые из нерешенных вопросов по поводу аборта, вопросов, которые, как я думала, были в прошлом. Одна из проблем, о которых мы говорили, заключалась в моей потребности бунта (я была вполне бунтовщицей) и в ответственности зато, чтобы иметь ребенка. Из этой дискуссии возник полускрытый факт, что я в детстве несла слишком много ответственности, которую возлагала на меня мать, ушедшая на работу. Я была "маленькой мамой" и отчаянно искала одобрения у своего отца, но он, конечно, мог относиться ко мне

301

только как к дочери и даже тогда у нем было не много признательности. В каком-то смысле я боюсь брать на себя ответственность. Это одна из первых тем, относящихся к моей работе медсестры.

Я больше не была беременна. Какая-то моя сторона почувствовала облегчение, какая-то — разочарование. Я смогла признаться Вильяму, что главная причина моего разочарования в том, что я потеряю власть над Джимом. Это было ужасное признание, и я чувствовала себя очень плохо, но само признание помогло. Хуже всего было то, что девушка Андре была беременна. Они рассказали об этом моим родителям, которые приняли это известие очень хорошо. Как я ревновала! Я чувствовала себя узурпированной. Именно мне хотелось произвести на свет первого внука, или я так думала. Как мне хотелось, чтобы я могла разобраться в своих чувствах к Джиму. Он — моя пагубная привычка. Вильям, должно быть, интересовался, делаем ли мы с ним успехи. Множество раз я возвращалась к одной и той же старой теме. Моя мысль заключалась в том, что я хочу приобрести специальность и уехать работать медсестрой в Австралию. Вильям заметил, что выбор места кажется ему знаменательным. Да, дальше от Джима я не могла находиться.

Прошли века, прежде чем я смогла рассказать Вильяму о еще одной нити моих проблем. Когда мне было двадцать четыре года, я встречалась с мужчиной, который повез меня покататься на машине. Это превратилось в самый ужасный кошмар. Все началось вполне невинно: поездка за город, затем несколько часов чер(какой-то лес.

Именно тогда я начала тревожиться. Он б' очь спокойным, а на самом деле угрюмым Мы по то пст.и пис в нескольких милях от какой-то д^ ночь, дорогая", — сказал оi^{1?} ловаться, но думала, что п чал избивать меня, мсі спиртного, превратг' " он мне нравится, и

л дс •с".

30.

Вильям: Как бы вы представили себе эти чувства по поводу изнасилования?

Мэг: Я вижу их как железную изгородь с толстыми прутьями, отбрасывающими тени, и я заключена в них. Я не уверена, огорожена ли я этой "изгородью".

Вильям: Ограда и защита*, похожие слова, не так ли?

Мэг: Вы имеете в виду бессознательный каламбур? Защита, да, это было бы правильно.

Вильям. Странно, как работает бессознательное. Что вы делаете с оградой?

Мэг: Я кладу на нее руку и иду вокруг. Забавно, это не полный круг.

Вильям: Как можно трансформировать ограду и во что?

Мэг: Она превратилась в замок, где-то в отдалении. Он выглядит немножко отталкивающим.

Вильям: Мэг, что вы хотите сделать с замком?

Мэг: Я хочу исследовать его, хотя чувствую некоторое опасение. Теперь я иду по подъемному мосту и исследую комнаты. Они все пустые. Я вижу деревья, здесь ощущается прохлада.

Вильям: Я думаю, интересно было бы найти сокровище.

Мэг: Я нашла маленькую, теплую, хорошо освещенную комнату, одинокую, как будто она была создана как раз для меня. Я покидаю замок, чувствуя себя счастливее.

"Через некоторое время после изнасилования я решила пройти психотерапию из-за агорафобии. Я упомянула изнасилование в бланке личных подробностей, но его так и не исследовали. Так что я думала, это неважно. Наверное, в этом состояла одна из причин, почему мне потребовалось такое долгое время, чтобы раскрыть все Вильяму. Облегчение, которое я почувствовала, когда он принял мой рассказ серьезно, было невероятным. Я могла видеть, что он задет моей историей. Вместе мы исследовали этот случаи, мои чувства тогда и позже. Я, колеблясь, выдвинула идею, что каким-то образом несу ответственность за то, что его завлекла. Вильям не согласился со мной. Его точка зрения заключалась в том, что мужчина должен нести полную ответственность за то, что сделал. Слышать, как говорит он это таким непреклонным тоном, было огромным облегчением, и это побудило меня исследовать мои чувства

* По-английски — fence и defence — *Прим переводчика*

никчемности и нечистоты. Изнасилование оказало воздействие на мои занятия любовью; были ситуации с Джимом, когда я просто не могла достаточно расслабиться, чтобы быть свободной. Джим не мог понять моих чувств, так что я оставила попытки объяснить их.

Одна из связей, которые установили мы с Вильямом, была следующей: чувство, что я грязная и никчемная после изнасилования, те же, что я испытывала после аборта. Когда я рассказала Вильяму об изнасиловании, увидела и услышала его реакцию, меня охватило огромное чувство печали, и я начала рыдать. Я плакала раньше с Вильямом, но не так. Я знала, что добралась до самых глубин моей боли по поводу не только изнасилования, но и очень многих вещей. Я помню, как Вильям протянул руки, и я оказалась окруженной такой ничего не требующей любовью, какой я никогда раньше не испытывала*.

Когда боль частично прошла, мы продолжили разговор. Вильям побудил меня использовать образы, что я уже делала раньше".

Вильям: Пусть ваше воображение унесет вас на морской берег. Конец лета, прилив отошел, есть чудесная полоса чистого песка.

Мэг: Прохладный песок утешает. Я могу оставаться здесь всегда.

Вильям: В отдалении — мужчина, он приближается. Это не тот мужчина, кого вы знаете, однако вы чувствуете, что знали его всю жизнь. Расскажите мне о нем.

Мэг: Есть нечто, привлекающее меня к нему, какая-то выразительность, что-то в манере, как он ходит. Он подходит ближе, и кажется, что его глаза смотрят прямо сквозь меня, но я не боюсь.

Вильям: Я хочу, чтобы вы представили себе, что он кладет руки вам на голову, и когда он сделает это, вы почувствуете: вся грязь, какая в вас есть, стекает у ваших ног, и на ее месте, в каждой части вашего тела, наступает прекрасный покой, а вся обида и боль уйдут.

"Некоторые консультанты решительно избежали бы такого близкого физического контакта с клиентом, тогда как другие, особенно те, кто работает холистически, принимают это как часть процесса исцеления. Но контакт должен быть умственным и происходить в интересах клиента, а не консультанта. Физический контакт это не то, что предпринимается легко или без разрешения клиента. К любому И) косновению счедует относиться так же внимательно, как к словам, которые мы утк ребляем. Некогорые клиенты принимают прикосновение, другие отказываются него. и это их выбор

Мэг: Впервые за все годы я чувствую себя целостной.

"Последняя нить моей проблемы — страх выйти, мои приступы паники. В уме я связывала их с изнасилованием, но в реальности это началось раньше. Вильям побудил меня вернуться в детство, когда мне было примерно семь лет, во Францию. Родители \шли, оставив меня с друзьями. Я помню панику, когда не смогла найти родителей. Этот ужас был связан с чувством, которое у меня возникало, когда мой отец уезжал в командировки. Он никогда не готовил меня к своему отсутствию. Я просыпалась утром, чтобы обнаружить: он уехал, и я паниковала, думая, что он умер.

Мои приступы паники не дают мне ездить, например, в метро, и я ненавижу лифты и автобусы. Умом я понимала: это выпядит глупо, но манера, в которой Вильям слушал и развивал разные темы, заставила меня почувствовать, что говорить об этом абсолютно нормально. Я только туманно сознавала это, но на протяжении исследования стало ясно, что я боялась заболеть в метро или автобусе, потому что тогда я потеряла бы контроль, а это было для меня важно.

Одним из возникших обстоятельств стало то, что я более склонна к этим приступам паники, когда устаю. Вильям научил меня релаксации. У меня была одна из его записей, чтобы помочь мне не слишком подвергаться стрессу. Эту запись я стала использовать регулярно. Мы попытались выяснить, что могло вызывать приступы паники, возникло несколько разных моментов.

Одним из них было воспоминание: когда мне было года два, я потерялась на рыбном рынке во Франции. Довольно страшно даже вспоминать об этом. Второе обстоятельство заключалось в том, что я часто чувствовала: как будто кто-то позади меня удерживает меня от того, чтобы, например, ездить в метро. В моем воображении я изобразила это как нечто черное и бесформенное, связанное с сильным страхом. Хотя первоначально я и не получила никакого реального понимания именно этого обстоятельства, когда возник третий момент, я его получила.

Вместе с Вильямом мы отработали ряд ситуаций, в которых я могла почувствовать панику. Некоторые из них заняли бы много времени, с некоторыми, как я думала, я могла бы справиться. Я хотела съездить к другу на Чок Фарм, а это означало, что мне придется выбирать между автобусом и метро. Я подумала, что поезд-

305

ка в автобусе будет менее ужасной, чем в метро. Так что с помощью Вильяма я начала путешествие в образах. Еще до того, как я села в автобус, у меня вспотели ладони, а сердце заколотилось.

Я стояла на улице, контролировала свое дыхание и расслабилась достаточно, чтобы сесть в автобус. Тогда я

почувствовала, что сзади нечто черное и бесформенное, ждущее, чтобы поглотить меня. Мой ужас почти заставил меня вскочить и покинуть комнату, но Вильям побудил меня "остаться с этим" и предложил, подумать о ком-нибудь, кто мог бы находиться рядом со мной, чтобы поддержать меня. Я захотела, чтобы это была моя бабушка, и она держала меня за левую руку. Каким-то образом я нашла в себе силы обернуться и посмотреть, что это было. Могу ли я протянуть руку и коснуться его? Это было так ужасно: я почувствовала, что у меня нет сил протянуть руку, хотя я знала, что могла бы, если бы действительно хотела. Был ли это мужчина или женщина? Инстинктивно я знала: это мужчина. Где-то в середине у него было пространство, которого я могла коснуться. Могла ли я подружиться с ним? Могла, но не хотела. Не могла я и дать ему имя. Почему он там находился? Ответ, который пришел, звучал глупо и призрачно: чтобы научить меня быть сильной и тому, как умереть. Могла ли я находиться в том пространстве? Это потребовало всего моего мужества и решительности. Вильям предложил, чтобы я держалась за бабушку. Я знала, это поможет, но чувствовала: это нечто, что я должна сделать самостоятельно. Я позволила себе расслабиться, привести себя в порядок, и постепенно "оно" изменилось, чтобы стать двумя руками, — большими, сильными, грубыми, гладящими мои волосы. Я почувствовала страх и заинтересовалась вслух, есть ли что-то ужасное, чего я не могу вспомнить. Человек был отчасти моим отцом и кем-то еще, кого я не знала. Затем он начал меняться и превратился в воспоминание о человеке, который подарил мне красные воздушные шарики на французском рынке. Потом я попала в комнату (мне было около пяти лет) с человеком, которого звали, я думаю, Филипп. Я никогда не "вспоминала" этот случай, поэтому не была уверена, реален он или нет, но он ощущался как значимый. Это было более длинное путешествие, чем поездка на Чок Фарм, но каким-то образом значительная часть страха замкнутых пространств ушла, хотя мне все еще приходится усердно работать над ним время от времени. Теперь у меня есть несколько приемов и стратегий, чтобы помогать себе самой в трудные времена".

306

Комментарий

Консультирование Мэг проходило в течение двадцати трех сеансов, растянувшихся почти на год, и я чувствовал, что мы делаем вместе очень полезную работу. Одной из сильных сторон Мэг была ее склонность к работе с образами. Она очень хорошо научилась вступать в контакт со своими чувствами. Как мыслителю ей было удобнее "выталкивать" чувства в голову и говорить о них, чем действительно "чувствовать" или исследовать их. Когда мы

представляем себе что-то достаточно долго и достаточно сильно, оно начинает приобретать форму в нашем поведении, и это применимо в равной степени к позитивным и негативным образам.

Когда Мэг впервые рассказывала свою историю об аборте, она делала это с явной мерой бесстрастности, которая, конечно, была ее способом справиться с ситуацией. Я чувствовал, что не следует пытаться слишком быстро толкать ее в собственные чувства. Когда Мэг оказалась принятой, она почувствовала себя в большей безопасности и смогла исследовать свои чувства. Другой особенностью истории Мэг был недостаток чувства — она описала его как "холодность" — со стороны ее родителей и их неспособность открыто выражать свою привязанность. Помня все это и работая интуитивно, я решил осторожно подходить к делу.

Ее нынешняя проблема (неудовлетворенность работой медсестры) была достаточно реальной. Это не было ложью, и с этим надо было обращаться сочувственно. Однако всегда следует помнить, что явная проблема редко бывает единственной, что, конечно, ясно раскрывает натуру Мэг. Отношения с родителями, особенно с матерью, вызвали ее глубокое беспокойство. Мэг иллюстрирует дилемму, в которой находятся многие из нас: потребность в привязанности наших родителей (или других значимых людей) сочетается с обидой, так часто сопровождающей эти отношения. Мать Мэг была доминантной и собственнической; Мэг отчаянно хотела независимости (она говорила, что бунтовщица), и, однако, эта независимость могла бы отрезать ее от получения когда-либо той привязанности, о которой она просила. Реальность подсказала Мэг:

очень маловероятно, что ее родители переменятся сейчас, однако существовала другая сторона, которая держалась за эту надежду.

Людям, над которыми доминируют собственнические родители, обычно не хватает навыков уверенности в себе. Это можно понять: развитие таких навыков активно подавлялось, потому что

307

они угрожали бы основе власти. Чтобы помочь Мэг справиться с моделью "обвинителя", выбранной ее матерью, я ввел в действие "компьютерную" модель Вирджинии Сатир. Обвинитель — это человек, который делает заявления вроде: "Почему ты никогда не думаешь о том, чего я мог бы хотеть?" Кажется, это была модель матери Мэг, которая обычно заставляла Мэг действовать по задабривающей модели — что угодно ради мира, даже за счет чувств. Один из способов справиться с обвинителем состоит в том, чтобы принять компьютерную модель.

Компьютер не имеет чувств и не реагирует на эмоциональной основе — М-р Спок "*Star Trek*" — вот классический компьютер. Все,

направляемое в компьютер, фильтруется через безличный экран, который отклоняет чувства другого человека. Компьютеры очень усердно работают, чтобы избежать говорить "я", поскольку это было бы слишком личным. Типичным ответом компьютера было бы что-то вроде: "Интересная мысль. Как она совмещается с вашей общей философией жизни?" Ответ компьютера стремится к снижению накала. Он помогает человеку-мишени, возвращая вопрос отправителю. Мэг смогла добиться некоторого успеха, а малый успех мостит дорогу для других успехов.

Мэг явно хранила в себе много "ненависти" по отношению к своей матери, о чем свидетельствовали ее сновидения, в которых она собиралась убить ее или сжечь. Когда Мэг рассказывала об этих снах, она вступала в контакт с какими-то очень реальными чувствами. Ее образ кирпичной стены, относящийся к матери, очень значим. Кирпичная стена в образах олицетворяет барьер значительных размеров, и в образе Мэг она была высокой и широкой. Словом, которое она связала с этой стеной, было слово "непреодолимая". Связанными чувствами стали огорчение и бессилие. Вот, значит, как она видела себя в отношениях со своей матерью. Мэг хотела сломать стену, но не была уверена, есть ли у нее силы для этого. Возможно, хотя это и не исследовалось, что она могла мать: стоит ли это делать. О кирпичной стене следует помнить Хт что еще: она не была тщательно построенной, кирпич к кирпичи Этого не происходит естественно или случайно. Мэг говорил, своей стене как о "безобразной", поэтому предполагается не ч что было презираемым, неприемлемым.

Несколько раз Мэг говорила о том, что я бросаю вызов. Я обі но был внимателен, бросая вызов ее сильным, а не слабым с ронам. Например, мышление являлось ее сильной стороной, ч

308

ства — менее сильной. Когда я бросал вызов ее мышлению, проблем не было. Однако об одном эпизоде стоит упомянуть.

На семнадцатом сеансе Мэг говорила о том, как она хочет закончить свои отношения с Джимом, а затем добавила, что звонила ему. Я поднял это позже и спросил: "Почему вы звонили Джиму?" Сеанс закончился довольно скоро после этого, и на следующей неделе я почувствовал напряженность между нами. Мэг сказала что-то о том, что ей не всегда легко сказать то, что хочется. В ее утверждениях было нечто особенное — в выражении лица, что заставило меня спросить: "Как здесь и сейчас?"

Я продолжил: "На прошлой неделе, когда вы уходили, я подумал, что вы выглядите расстроенной". Эти слова побудили ее бросить вызов моему утверждению, сделанному на прошлой неделе. Она почувствовала, что мой комментарий по поводу звонка Джиму

был осуждающим, но не могла бросить мне вызов. Сейчас я предоставил ей возможность, которая была ей необходима, и она воспользовалась ею. Я должен был согласиться с ней: комментарий действительно был осуждающим. Я также понял, что это было вызовом ее чувствам, а не ее интеллекту. Я поздравил Мэг с тем, что она нашла в себе мужество бросить вызов в такой манере. Думая об этом впоследствии, я решил, что может, быть, более уместной была бы фраза: "Кажется, что вы разорваны надвое: какаято ваша сторона хотела не звонить Джиму, а другая — хотела. Это конфликт". Такова польза "заднего" ума.

Ее аборт и изнасилование очень тесно связаны. Чувства были похожими. В отличие от некоторых терапевтов, я все же высказываю свое мнение, но делаю пояснение, что оно мое и порождено моими ценностями и нормами. Да, меня рассердил ее рассказ об изнасиловании, и я никоим образом не мог позволить ей взять на себя бремя считать, что она несет ответственность. Некоторые терапевты, без сомнения, поспорили бы со мной по поводу того, насколько это мудро: многие просто отразили бы заявление клиентки и попытались открыть больше ее чувств.

Это был один из тех немногих случаев в наших отношениях, когда я предложил ей физическое утешение; оно было принято и было терапевтичным. Некоторые терапевты также поспорили бы с этим. Для меня в тот момент и для клиентки это также являлось правильным. И многое говорит об отношениях: Мэг смогла достаточно доверять мне, чтобы позволить войти в ее мир и испытать боль, которую она чувствовала.

309

Особый образ, который упоминает Мэг, это образ на берегу, который я использовал не единожды. Другие образы специфичны для клиента в определенное время. Например, образ отношения с Джимом, созданный Мэг, где она изображает его как черную реку, угрожающую затянуть ее в водоворот. Это драматический образ, он живо рисует страх, который она чувствует, но никогда не могла бы выразить словами.

Моя работа с Мэг подчеркнула, что очень важно идти со скоростью клиента. На первом сеансе Мэг упомянула, немного небрежно, в свете событий, о своей агорафобии. Это как-то не обсуждалось, пока не прошел почти год. Может быть, я упустил значение этого обстоятельства внутри целого. Может быть, я упустил это потому, что она теперь явно этим не страдает. Однако позже Мэг начала говорить о "приступах паники" и привела определенные примеры. Эта тема приобрела новую актуальность и теперь была готова, чтобы работать над ней. Какими бы ни были корни паники, вероятно, даже если бы Мэг получила много понимания, ей бы

понадобилась активная помощь, чтобы преодолеть приступы. Работа с образами стала первым этапом. Заставив ее в безопасных условиях справиться с поездкой в автобусе (а это могло бы занять несколько сеансов), затем можно было бы предпринять путешествие на метро или поездку в лифте.

Как это нередко случается, после сеанса, на котором мы проделали это воображаемое путешествие и отыскивали какие-то следы во Франции, Мэг вернулась только один раз и не для того, чтобы работать над своими приступами паники. Она сдала свой выпускной экзамен и стала лучше справляться с жизнью. Я чувствовала, что ее последнее реальное путешествие со мной было заряжено значимостью, которая могла быть открыта ей только в будущем.

Мэг сдала выпускные экзамены, некоторое время практиковала в Англии, а затем, как и планировала, уехала работать в Австралию. Консультирование, или терапия (разные люди называют это по-разному), редко, если вообще когда-нибудь, бывает полным: всегда остается свободное пространство. Может быть, кто-то когда-то будет работать с Мэг и опираться на работу, которую она уже проделала, чтобы добиться немножко большей целостности.

МОЙРА

Колодец

"Я Мойра, мне двадцать пять лет, я учительница английского языка в большой общеобразовательной школе. После долгих трудных дебатов с собой я решила взять отпуск на год и объехать мир. Так почему же я почувствовала потребность в консультировании? С тех пор, как мой отец снова женился два месяца назад, я чувствовала себя совершенно лишенной побуждений, мне не хватало энергии. Мои родители развелись 18 месяцев назад.

Моя семья какая-то странная. Мать изначально имела связь с моим дедом, который, бывало, бил ее. Его сын, мой отец, часто вставал между ними. В конце концов мать оставила его и вышла замуж за моего отца. Она на 18 лет старше моего отца. Теперь отец снова женился на женщине, которая только на семь лет старше меня. На свадьбе я познакомилась с целой кучей родственников, о которых никогда не знала, что они вообще есть. Теперь я чувствую себя обязанной узнать их, хочу я этого или нет".

Вильям: Вы кажетесь рассерженной и обиженной и боретесь со слезами.

Мойра: Верно, но я также чувствую, что меня предали мои родители, оба. Я не хочу, чтобы казалось, как будто я против мужчин, но я знаю: мой отец любит меня; он набросился бы на меня, если бы я была не одета, он смотрит на меня с вождением. И отец моей мачехи тоже хочет меня. Во всяком случае, все это создает для меня сильное напряжение, когда я прихожу к отцу и к Джейн, которые

затем берут меня в гости к ее отцу. Я не могу понять, почему я просто не держусь от них подальше.

Вильям: Я хотел бы поделиться с вами образом. Я вижу реку, которая внезапно разделяется на много притоков, вся энергия реки истощается.

311

Мойра: Да, что-то вроде этого. Я просто хочу, чтобы это не было так болезненно.

На втором сеансе

Вильям: Мойра, пока вы говорили, я представил себе: вы спускаетесь в глубокий колодец. Как это звучит для вас?

Мойра: Я смотрю вниз, в колодец, но хочу ли я исследовать его? Я не знаю, что там. внизу. Могу ли я справиться с этим?

Вильям: Кажется, что вы как будто хотите какого-то успокоения от меня.

Мойра: Полагаю, да. Но это не способ, так ведь? Хорошо, я рискну.

Вильям: Вы хотите подготовиться?

Мойра: Нет, все будет в порядке, спасибо. (*Через несколько минут*). Черт, это трудно. Просто воображение, вы говорите? Нет лестницы, только куски камней, чтобы держаться и ставить ноги. Я начинаю бояться, что упаду.

Вильям: Я предлагаю вам найти площадку и немножко отдохнуть. *Мойра:* Лучше, но я знаю, что это не так. Моя одежда совсем не годится аля этого.

Вильям: Смените ее на что-нибудь более подходящее. *Мойра:* Сменила, и это ничего не дало. Просто отговорка. Не внешнее надо менять, а что-то внутри меня.

Вильям: У вас есть представление о том, что бы это могло быть? *Мойра:* Ну, я довольно упряма, вы могли бы назвать меня тупоумной, и так независима, что ненавижу принимать помощь.

Вильям: Но тогда почему же вы пришли сюда? *Мойра:* Я обнаружила, что борюсь с этим. Я хочу измениться. *Вильям:* Полагаю, если вы посмотрите вокруг, туда, где вы есть, вы найдете то, что поможет вам измениться.

Мойра (*Через короткое время с изумленным выражением.*): Я нашла эту маленькую жемчужину.

Вильям: Кажется, вы в восторге от находки? Что она должна сказать вам?

Мойра: Она говорит: "Я люблю тебя, ты драгоценна". *Вильям:* "Жемчужина большой стоимости". Что вы думаете этом, Мойра?

Мойра (*начинает плакать*): Этс ' "1;" "" г-т.нп 'i\ iccnp , означает, что я драгоценна. Я заб] i

Вильям: Жемчужина сформирована из боли, может быть, это

имеет значение для вас. Сейчас пора заканчивать. Как вы хотите закончить это, вылезти или просто выбраться?

Мойра: Я надену свою старую одежду и вылезу.

На третьем сеансе

Мойра: Я думала о прошлой неделе и о жемчужине, и я, конечно, чувствую себя веселее и более оптимистично; как будто жемчужина дала мне уверенность и видение. Священник использовал часть 119 Псалма в своей проповеди в воскресенье: "Слово Твое — светильник ноге моей и свет стезе моей". Я почувствовала, что жемчужина была для меня именно такой.

Вильям: Чудесный образ, чтобы начать наше путешествие. Что вы думаете о том, чтобы снова исследовать колодец?

Мойра: О, я не знаю, есть еще что-то? Да, полагаю, так, он не закончен. Я в той же одежде и чувствую себя более комфортно в ней. Я быстро оказалась на площадке, точки опоры более определенны сегодня, и в колодце больше света.

Вильям: Откуда идет свет?

Мойра: Он был здесь все время. Я просто не видела его.

Вильям: Ваши глаза открыты.

Мойра: Теперь я на дне колодца, и здесь нет ничего значительного, только сгоревшие спички.

Вильям: И что они говорят вам?

Мойра: Что кто-то был здесь, а поскольку вокруг нет скелетов, они справились с этим снова. Теперь не смейтесь, но мне это кажется знакомым.

Вильям: Как будто вы были здесь до прошлой недели?

Мойра: Что-то вроде того, но мне комфортно, как в цитадели.

Вильям: Как насчет того, чтобы дать колодцу имя?

Мойра: Может быть, "Ноктюрн"? Спокойно и мирно.

Вильям: Звучит очень уместно, потому что это ваше безопасное место, место, куда никто не может вторгнуться.

Мойра: Сейчас я иду наверх, и это странно. Третье дно было сухим, а верхний кусок довольно влажный, и здесь не так комфортно.

Вильям: Может **быть**. этот кусок нуждается в дальнейшем исследовании .'

"К концу третьего сеанса я чувствовала себя намного спокойнее и лучше контролировала происходящее. Я увидела своего отца

313

и мачеху, они устроили мне потрясающий день рождения. Я поняла, насколько сильна связь между нами. На четвертом и последнем сеансе мы с Вильямом говорили о манере, в которой я отнишу к людям — обычно остаюсь поодаль, чувствую себя под сильным давлением и делаю рывок к людям, не вполне желательным,

и наши отношения не развиваются. Теперь я понимаю: это непродуктивно, и чувствую, что новообретенная сила и понимание помогут мне изменить это. Последнее утверждение — что я нетерпима к людям, которые только болтают, но не разговаривают — было болезненным допущением. Скоро я уезжаю в кругосветное путешествие, но оно будет иным по сравнению с тем, которое я только что закончила. Я не уверена, которое из них в конце концов окажется легче".

Комментарий

"Работа с образами что клиенты поймут \ Однако он v
H>LKA_U)i.

Предостаи. плато, когда поди

ют признаки того, что путь кажется клиенту трудным, или возникает страх. Жемчужина в колодце — самый совершенный пример нахождения красоты в самом неожиданном месте, символ света во тьме и сокровища внутри бессознательного. Надев свою старую одежду. Мойра символизировала степень интеграции, говоря, что ее прежняя сущность теперь более приемлема.

Мой комментарий относительно "жемчужины высокой стоимости" относится к одной из притч Иисуса и, по-видимому, он вызвал связь между нею и проповедью о "светильнике". Это случается нередко и является иллюстрацией юнговской концепции "синхронности". Кажется, Мойра уже была готова "слышать" намеков. Быть ближе к верху колодца значит находиться ближе к сознательному уровню: то, что клиент чувствует дискомфорт, возможно, является достоверным показателем того, что следует проделать еще дополнительную работу возле сознательного уровня.

НЕЙЛ Маяк

"Я Нейл, студент-медик первого курса из Ньюкастла, учусь в Саутхэмптоне. Занятия — не проблема, это больше связано с чувством уверенности, так что мой преподаватель подумал, что курс консультирования может помочь. Я встретился с Вильямом на сеансе с предварительными целями исследования и почувствовал, что мы можем работать вместе. Во время этого сеанса я был очень тревожным и должен был все время вытирать ладони — так они потели. Мне не очень нравится жить в общежитии: это немножко похоже на жизнь в камере. Я знаю, что слишком много пью и это истощает мои финансы. Я думаю, что пью, потому что одинок. Мы договорились о шести сеансах. Вильям ввел меня в состояние релаксации, что я счел очень полезным и согласился попрактиковаться в ней в течение недели".

На втором сеансе

Вильям: На прошлой неделе мы говорили об использовании образов. На этой неделе я хочу познакомить вас с первым этапом —

лугом.

(Я прошел через введение, в котором он представил себе его во многом так же, как я его описал, и луг был целиком воображаемым. За ним на приличном расстоянии находился дом; Нейл не мог слышать реку, но она была видна; лес находился в стороне, справа от него, а гора — в некотором отдалении, впереди, за деревьями.)

Нейл: Я смотрю на массивное нечто, я знаю, это лепесток, и я хожу по нему во всех направлениях. Затем я иду в середину цветка, где нахожу туннель, идущий все время вниз, со ступеньками, которые олицетворяют тонкие волоски. Я совсем не испуган просто жажду исследовать. Теперь я на дне туннеля и вижу ко ни, распространяющиеся и идущие вниз, в землю. Я решаюсь И.Е вниз по одному из них. Начинает действительно ощущаться тепло и влажность, чудесный запах. Корни бледно-коричневые. Я г

316

прямо к их концу и оказываюсь в земле. Я действительно чувствую себя частью природы, это здорово.

Вильям: Это настоящее исследование. Теперь пора возвращаться. Через некоторое время возвращайтесь наверх, в цветок, на луг. в свой обычный размер, -затем обратно, в эту комнату *(Я назва.1 дату и время)*.

Нейл: Ух! Это было просто чудесно. Я понятия не имел, что мое воображение может справиться со всем этим. Что все это означало?

Вильям: Я не был уверен, что вы поладите с образами, но Вби явно смогли это сделать, но что, как вы думаете, олицетворяло ваше путешествие?

Нейл: Хождение в самого себя? Оно, конечно, воспринимается так.

На четвертом сеансе

Вильям: Нейл! Оглянитесь вокруг, посмотрите, изменился ли луг. Какую его часть вы хотите исследовать?

Нейл: Ядвигаюсь по направлению к дому и подхожу к реке. Они выглядят и правда привлекательно. Я немного пошлепаю по воде и получу от этого удовольствие.

Вильям: Нейл, сколько вам лет?

Нейл: О, я думаю, десять. Но почему? Я не знаю, но я опять ребенок, бегаю и шлепаю по воде.

Вильям: Как будто бы у вас нет никаких забот.

Нейл: Тогда не было.

Вильям: Что вы думаете о том, чтобы исследовать реку?

Нейл: Нет, думаю, я пойду к дому. Сейчас я покидаю реку и, странно, лес сдвинулся, теперь он между рекой и домом.

Вильям: Как вам кажется, о чем это говорит?

Нейл: Полагаю, сначала я должен исследовать его. Черт! Это действительно очень большой лес. Я бы сказал, он такой большой, как тот лес, в котором я был в Германии. Он темный.

Вильям: Просто подождите минутку. Поищите тропинку, а может быть, есть кто-то, и вы хотели бы, чтобы он действовал как проводник*.

"Любопытно, но никогда за все годы использования образов клиент не выбирал в качестве проводника меня. Я не думаю, что это связано с недостатком доверия, скорее с тем, что я, возможно, вторгся бы в образы. Я также думаю, что если бы я был внешним проводником и внутренним проводником одновременно, это создало бы слишком большое напряжение и двусмысленность.

317

Нейл: Это старик в потертом коричневом пальто, с длинными белыми волосами. У него доброе лицо и глаза как озера мудро ти. Я знаю, ему можно доверять. Я назову его "Друг". В этом лесу я испытываю огромный благоговейный страх. Друг дает мне медальон, сделанный из камня. На нем вырезан четкий круг. Кажется, ничего больше не происходит.

Вильям: Где-то вы встретите препятствия, и вы сможете пройти их, может быть.

Нейл: Я вижу большую скалу, похожую на какими-то письменами, скрытыми мхом. Я соскребу все, что я могу понять, это буква R; есть и другие писания, их я не могу прочесть.

Вильям: Спросите Друга, может ли он помочь вам.

Нейл: Он советует мне просто расслабиться, и тогда все станет ясно.

На пятом сеансе

Вильям: И вот, Нейл, вы опять возле странного камня с буквой R. У вас были какие-нибудь мысли по этому поводу?

Нейл: Я гляжу на него сейчас, и он напоминает мне могильный камень. Он стоит на трех ступеньках.

Вильям: Можете ли вы где-нибудь найти вход?

Нейл: Это действительно огорчает, но его нет.

Вильям: Друг может помочь вам?

Нейл: Он тоже изменился. Это кто-то другой, одетый в яркие одежды, он говорит, что его зовут Нейл. Он берет у меня медальон, кладет его на букву R, и дверь открывается. Проводник Нейл ведет меня на несколько ступенек вниз. Я чувствую страх, но знаю, что должен продолжать. Вот зачем я здесь.

Вильям: Что могло бы вам помочь чувствовать себя менее испуганным?

Нейл: У проводника Нейла есть факел, и я чувствую себя более

уверенно. Он ведет меня вниз по длинному ступенчатому коридору, который спускается глубже в землю, он, должно быть, (ругоis сто длиной. Мы подходим к развилке в туннеле. Я не знаю, что выбрать.

Вильям: Спросите Нейла.

Нейл: Он не скажет мне, он говорит: это мой выбор. Я выберу левый туннель. Он ведет в комнату, здесь темно, но факел немного освещает ее. Я вижу три отверстия. Одно, справа, кажется свет-

318

лее других, так что я выберу правое. Оно ведет меня в необъятно огромную пещеру. Вокруг множество огней и пустой трон. Я не думаю, что мне следует находиться здесь.

Вильям: Что советует Нейл?

Нейл: Он тоже не знает. Я смотрю на свой собственный разум, и это слишком жутко.

На шестом сеансе

Вильям: Нейл! Я думаю, мне лучше поговорить с вами о прошлой неделе. Хотите ли вы продолжать путешествие?

Нейл: Это было довольно жутко, и я много думал об этом с тех пор. Кажется, это связано с открытыми дверями, не так ли?

Вильям: Я тоже думал о том, был ли трон как-то связан с обладанием тем, что по праву принадлежит вам?

Нейл: Вы хотите сказать, я должен быть королем собственного разума?

Вильям: Да, именно так. Теперь продолжим. Я отведу вас обратно к развилке в туннеле и предлагаю вам на этот раз выбрать правую сторону. Просто проверьте с Нейлом, годится ли это.

Нейл: Он говорит, что это нормально, исследование только одного варианта может привести к разочарованию. Правая сторона темная и довольно узкая. Стены сделаны из камня.

Вильям: Эти камни содержат для вас какое-то сообщение?

Нейл: Нет, просто этот коридор длинный, и его трудно разрушить. Это действительно длинный коридор, а теперь я подхожу к комнате с длинным столом, но без стульев или скамеек. У огромного камина два стула. Один прямой, и на нем неудобно сидеть, у другого есть подушки, это удобно.

Вильям: Нейл, что вы думаете по этому поводу?

Нейл: О да, они как-то связаны с моими отцом и матерью. Такие же разные, как эти два стула. Отец твердый, как гвозди, с ним я не чувствую себя комфортно, да и никогда не чувствовал. Мама другая — мягкая и теплая.

Вильям: Что-нибудь еще?

Нейл: В углу — дверь. Я стучу в нее, но ответа нет.

Вильям: Что вы думаете о том, чтобы исследовать, что там?

Нейл: Пожалуй. На сей раз мне не надо спрашивать

разрешения. Есть винтовая лестница, ведущая вверх. Я вижу другие двери, которые, я знаю, не открывались веками. Теперь я очутился в маяке и могу видеть ночь и день одновременно.

319

Вильям. Можете ли вы представить себе, что движетесь с лучом света?

Шил. Это чудесно, ободряюще! Не свет освещает тьму, это делаю я. Я — свет. Теперь я двигаюсь в космосе и нахожу звезд. Но я разочарован, действительно разочарован. Я думал, она будет теплой, но она холодная. Я встречаю там много шарообразных людей.

Вильям. Вы действительно кажетесь разочарованным. Много шарообразных людей? Что вы об этом думаете?

Шил. Это лишь доказывает, что мы все одинаковы.

На седьмом сеансе

Вильям. Нейл! Что вы чувствуете по поводу возвращения в большой зал, где находятся стулья?

Шил. Я хотел бы этого. Думаю, там есть незаконченное дело. Я опять там и сижу на "отцовском" стуле. Я чувствую себя винтом, и мне очень неудобно.

Вильям. Оставайтесь на стуле и пусть случится то, что должно случиться.

Нейл. Стул становится больше, очень большим, а я маленьки. У меня "бабочки в желудке"*

Вильям. Пусть бабочки вылетят и полетают вокруг. Опишите и то, что происходит.

Нейл. Это обычные бабочки, некоторые белые, некоторые цветные.

Вильям. Войдите в них, станьте ими.

Нейл. Они улетели, а я теперь в лесу с женщиной, хотя я не знаю, кто она, ей около девятнадцати лет, и она очень привлекательная. Мы стоим возле озера и видим отражение луны.

Вильям. Пусть она отведет вас куда-нибудь.

Нейл. Она ведет меня в спальню, и мы занимаемся любовью. Я не понимаю этого, внезапно она превратилась в крест, лежит на кровати, потом опять быстро в женщину. Очень странно. Она говорит мне, что пора идти.

Вильям. Что вы хотите делать?

Нейл. Защищать ее.

Вильям. Полагаю, вы выпиваете ее в себя.

*Английское выражение *butterflies in the stomach* соответствует русскому "мура по спине" — Прим переводчика

320

Нейл. Мы снова у озера, движемся друг к другу, а потом она исчезла, и я знаю, что она внутри меня, и мне очень приятно.

Комментарий

Нейл был интровертированным, интуитивным человеком, который ненавидел, когда его подталкивают сроками, правилами и инструкциями. Он ненавидел планирование, и именно это вызывало его беспокойство при обучении.

Его "испытательный пробег" в работе с образами продемонстрировал необычную способность использовать конструктивное воображение. Вся его картина была такой оживленной, запах, звук, цвет. Не каждый может стать микроскопически маленьким, как он. На том этапе не было необходимости входить в психологические объяснения по поводу его спуска в бессознательное, где он нашел единство с Матерью Землей. Его интуиция сказала ему достаточно, и я был уверен, что опыт разовьется внутри него и он осознает его так и тогда, как и когда ему будет нужно это сделать.

Когда люди проделывают "путешествие" такой интенсивности и глубины, и особенно когда они становятся маленькими или большими. жизненно важно убедиться, что они возвращены к "норме". Я перенес этот подход из своей работы с гипнозом, где субъект может сохранить некоторые следы, например, анестезии или тяжести конечностей, если не все "приведено в порядок" до выхода из транса. Чем глубже исследование образов, чем дальше путешествие, и чем больше потрачено времени, тем больше времени требуется, по-видимому, многим клиентам, чтобы вернуться к настоящему. Для многих это подобно пробуждению от глубокого сна.

Я хотел бы исследовать значение путешествия Неила от луга к дому вдоль реки. Необычным было столкновение с другим символом, который следовало бы исследовать до того, как двигаться «перед». Нечто, относящееся к характерной особенности слова "плескаться", побудило меня спросить о возрасте Нсила, потому что "плескаться" — это, скорее всего, слово, которое человек использует, когда обращается к детским воспоминаниям.

Круг на медальоне, возможно, олицетворял солнце, и это связывается с буквой R. которая олицетворяет огонь и духовное возрождение. Друг сказал, что все станет ясно. Но это, может быть.

- 3
4456 21

не стало ясно Нейлу, потому что в то время я не знал значений данных образов. Ведь только несколько лет спустя, когда я занимался этой книгой, мне стало ясно значение тех двух символов. Но мы оба интуитивно почувствовали, что связь существует, и конечно, есть ясная символическая связь между огнем и духовным, возрождением. Это, кажется, еще одно ясное свидетельство того, что Нейл погружался

в архетипические образы.

Камень превращается в могильную плиту, олицетворяющую смерть, глубину и бессознательное. Перемена проводника не необычна, так как из этого явствует, что новый проводник приносит иное послание и служит иной функции. Новый проводник с тем же именем, возможно, говорит Неилу, что в нем есть все, чтобы это выяснить, он может полагаться на собственные силы. Дверь, открытая медальоном, наводит на мысль об одном из тех таинственных ключей, где требуются обе части. Теперь связь между Другом и новым проводником становится ясной; каждый приносит часть тайны, которая открывает дверь и открывает бессознательное.

То, что Неил выбирает левый туннель, олицетворяет решение исследовать менее доминантную функцию, а возможно, и женское начало. Выбор правого отверстия, по-видимому, наводит на мысль, что он хочет исследовать доминанту, Эго. Он был ошеломлен расширением своего разума, резко закончил путешествие, и ему понадобилось некоторое время, чтобы обрести равновесие. Выражением, которое пришло к нам обоим во время разговора, стало выражение "продувание мозгов".

Трон олицетворяет величайшее во власти, а пустой трон наводит на мысль, что Неил еще не вступил во владение своим наследством, своим королевством, своим правом. В своих заметках к этому сеансу я написал: "Я очень ясно сознавал, что должен сдерживать его, хотя, очевидно, не преуспел. Интересно, вернется ли он". На меня произвело впечатление, что Нсил не испугался, и это указывало на высокую степень мотивации и настойчивость. Основанием, чтобы отвести его обратно к развилке в коридоре, было резкое окончание предыдущего сеанса, наводящее на мысль о незаконченном деле. Новый туннель с его коридорами, выводящими *налево*, наводит на мысль о том, что еще многое, связанное с его подчиненной функцией, или женским началом, надо было исследовать.

Отсутствие людей в путешествии Неила достойно комментария Человек может видеть, где были и должны находиться люди, и

322

они отсутствуют. Это могло отражать интровертированность Неила и также навести на мысль, что места и комнаты ждут, чтобы их заняли, так же как и пустой трон.

Три отверстия, или три двери олицетворяют прошлое (левое), настоящее (центральное) и будущее (правое). Они могут также олицетворять бессознательное, предсознательное и сознательное. Подъем по винтовой лестнице наводит на мысль о восхождении в высшие царства интеллекта или в царство, находящееся над

сознательным, духовное. Это, по-видимому, подтверждается маяком с его символизмом света, рассеивающего тьму и предоставляющего безопасный проход. Нейл идентифицируется со светом, затем отправляется в космос. Однако это заканчивается разочарованием, которое приводит его обратно на землю.

Здесь я хочу сказать несколько слов о синхронности. Я писал Словарь, книгу-спутник к настоящему изданию, а затем часть первую. Однажды вечером я посмотрел телевизионную передачу о маяках. Она напомнила мне, что есть тема, которую я забыл включить в свою книгу, и я ввел ее. Одно из удивительных обстоятельств, касающихся работы с образами, заключается в том, что я спустя годы могу вспомнить многие из образов клиента. Это было так, когда я писал Четвертое путешествие и включил в него кусочек о Нейле и его пещере, хотя сделал это, не обращаясь к заметкам, из которых вырос "*Словарь образов и символов в консультировании*" (Стюарт, 1996). Нейл был моим клиентом почти за пять лет до этого. Я думаю, что причина, по которой остаются образы, заключается в том, что они становятся частью моего собственного коллективного бессознательного. Как бы то ни было, эти образы остаются намного дольше, чем воспоминание о словах. Когда я добрался до шестого сеанса Нейла, то с изумлением прочел фрагмент о маяке. Хотя он ушел из моей сознательной памяти, но мое бессознательное побуждало меня. Оно ли привело меня в состояние, когда я стал смотреть телепередачу, чтобы образ маяка был включен в эту книгу? Я предоставляю вам судить об этом.

На седьмом сеансе Нейл оказался на стуле своего отца — на месте своего отца. "Становиться больше" означает индивидуальность его отца, его присутствие, власть, контроль — все, что касается мужественности. В терминах Фрейда, "растущий" относится к пенису в состоянии эрекции, и, возможно, Нейл чувствовал себя подчиненным мужественности своего отца, хотя это никогда не обсуждалось.

II* 323

Образ бабочек — пример об и

му. Это можно было сделать изнутри, но снопа я .кн^пюи интуиции Бабочки созданы, чтобы летать, и я думал о том, они отнесут Нейла. Предыдущее обсуждение по поводу сексуал^ности, по-видимому, связано с новым образом девушки и ЗИ, тиями любовью. Значит, Неил двигался от стула своего отца своему собственному мужчине, к занятиям любовью в собствен ной манере, не чувствуя напряженности от присутствия при что своего отца

Озеро с отражением луны Оба олицетворяют женское н і Образ напоминает мне Нарцисса, который влюбился в с жение. Неил вполне мог иметь проблеск своей Ooni.ni^Ti і шенчюпного ч^и\i1к\

Ю!мпжно п
иН.

СОФИЯ Заблудившаяся в тумане

"Я София, мне тридцать лет. моя родина — Маврикии Я прошла обучение сестринскому делу в Англии и работаю одной из двух сестер, ухаживающих за пожилыми людьми, страдающими психическими заболеваниями. Мне очень нравится моя работа, но с недавнего времени я очень несчастна, потому что управляющий хочет перевести меня в другую палату, где мне будут поручены другие люди Именно из-за своей печали я попросилась поговорить с консультантом. Я договорилась приходить раз в неделю на шесть сеансов

Мы много говорили о моей работе и о чувстве, что меня понижают. Моя работа всегда соответствует очень высоким стандартам, так что мне было очень трудно понять, почему меня следует пере водить Я знаю, что сержусь, когда работа не соответствует моим стандартам, и иногда мне приходится делать то, что должны делать другие. Я не могу оставить ее несделанной. Мне трудно выразить гнев, но Вильям побудил меня делать это. Когда я все-таки выразила его, Вильям написал на доске "С Софией не все в порядке" Это вызвало у меня слезы, и когда Вильям спросил меня, что я чувствую, я поняла, что очень сердита. Затем он попросил меня открыть рот и выпустить свой гнев. Когда я это сделала, то начала плакать, действительно плакать, и гнев медленно покинул меня

Мы говорили о гневе, и в первый раз я поняла, что работа — это только одна из причин моего гнева Я даже больше сердилась на то, как другие люди используют меня. Некоторые из них попрежнему живут на Маврикии и ждут, чтобы я поддерживала их Они думают, что здесь все богатые, и поскольку я живу и работаю в Англии, то тоже должна быть богатой Я действительно владею собственным домом, но только потому, что действительно много работаю с тех пор, как приехала в Англию Они ждут, что я буду присылать им деньги, когда бы они этого ни захотели Моя

325

сестра в Канаде даже хочет, чтобы я перезаложила свой дом и дала ей 4000 фунтов. Я сказала ей "нет" и потом чувствовала себя очень плохо. Я все еще хочу быть хорошей маленькой девочкой и делать то, что они хотят. Вильям попросил меня подумать над какимито целями, но это было слишком трудно. Я бы хотела уехать и жить с другом в Америке, но не знаю, могу ли пойти на этот риск. Я также чувствовала себя пойманной в капкан моей работой, я боюсь власти управляющего и хочу ускользнуть. Я думала, что будет большим шагом вперед, когда я смогу написать на доске. "С Софией все в порядке. Со мной все в порядке".

Один из наших сеансов с Вильямом навсегда останется со мной. Мое перемещение в другую палату было все ближе, и я чувствовала себя очень тревожно. Вильям объяснил мне образы".

Вильям. Вы только что говорили о том, что чувствуете себя пойманной. Вы можете представить себе, что это за ловушка?

София. Я вижу себя окруженной туманом, изолированной и неспособной двигаться.

Вильям. Действительно жутко, как будто нет больше границ и вех.

София: Да, это так. Конец зимнего дня. Ужасное чувство очень реально. Я никогда не попадала в лондонский туман, о котором читала, но это совсем так. Я не могу уловить никакого чувства направления — сзади или впереди

Вильям. Знаю, это пугает, и вы чувствуете себя так, как будто примерзли к месту, но не боритесь с этим чувством. Оставайтесь с ним. переживите его.

София: Я хочу убежать и знаю, что могла бы, но я останусь и буду бороться с этим.

Вильям: Молодец. Вы хорошо справляетесь. Теперь я предложу вам. пусть появится солнце. Опишите, что происходит.

София: Медленно, о, очень медленно солнце прорывается через туман, и я чувствую легкий ветерок, и меня омывает яркое солнце. Картина изменилась, теперь это весна и цветение повсюду. Я чувствую себя счастливее. Кругом люди, дома, поют птицы, но путь вперед по-прежнему выглядит неопределенным.

Вильям: Есть ли кто-нибудь, кого вы хотите взять с собой?

София. Я никого не хочу брать. Мне трудно протянуть руку, Вильям.

Вильям. Попробуйте, София, просто протяните руку и посмотрите, что происходит.

София. Появилась моя мать, и я вижу себя маленьким ребенком.

326

"Я много плакала, но поняла, что во многом я еще ребенок в душе и мне нужна мать. Вильям держал меня за руку, когда я плакала, и это не казалось мне легким. Мне всегда приходится управлять. В атмосфере было нечто такое, что заставило меня начать говорить о доверии людям и о том, как люди меня используют. Например, подруга хотела, чтобы я вышла замуж за ее брата, просто чтобы удержать его в Англии. Я не могла этого сделать, но они на меня рассердились. Я не была уверена, что могу доверять людям. Доверившись Вильяму, я почувствовала, что начинаю доверять и другим.

Я действительно не могу сказать, что это было, но я просто

знала: мой будущий дом будет в Америке, и начала строить планы на конец этого года. В качестве подарка моим родителям я приглашу их приехать в отпуск в Англию перед тем, как уехать в Америку. Я думаю, произошло вот что: моя энергия была захвачена моим гневом, так что, когда я пришла на консультирование, я попыталась справиться и чувствовала, что неспособна. Туман был очень реален, и я поняла, что в моей власти изменить положение, хотя мне, возможно, придется опять испытать свою уязвимость. Теперь я чувствую, что была очень близка к полному упадку сил, и если бы я не искала помощи, то не знаю, что случилось бы со мной".

Комментарий

Мое впечатление от Софии на первом сеансе было таким, в личной жизни она очень ненапориста, и ей трудно сказать "нет", особенно своим родственникам. Однако я почувствовал, что на работе она очень сильная женщина, очень взыскательная и нетерпимая. На работе София любит вести упорядоченный корабль, а ее коллега намного более небрежна. В том, что она сказала, я обнаружил сильную одержимость и подумал, что она может быть довольно трудным человеком.

Опять же из того, что она сообщила, в дополнение к моим наблюдениям, я подумал, что София очень интровертирована, а это означает, что другим было бы трудно ее узнать, она была очень закрытым человеком. Консультанты всегда должны сознавать, что интровертированные люди очень закрыты, особенно если это касается их чувств. Так что девизом консультанта должно стать "тихо-

327

тихо". София пришла не очень счастливым человеком, по крайней мере на ранних стадиях консультирования, хотя я не думаю, что это состояние было истинным.

Я был не в состоянии *знать* правильное и неправильное в ее рабочей ситуации, но считал важным попытаться понять это именно с точки зрения Софии. Ей казалось, что ее перестали ценить, понизили (хотя должность осталась бы прежней), и она утратила идентичность. Все это сочеталось с огромным повышением уязвимости. София многого добилась с тех пор, как приехала в Англию, и, может быть, способом сохранения всего этого должна была стать жесткость и требовательность к себе, а также к другим людям. Возможно, хотя опять-таки у меня нет никаких способов узнать это, ее жесткость, взыскательное отношение и высокие стандарты могли превратить ее в тирана. Когда человеком управляет карательное сознание, его видимое поведение часто бывает именно таким.

Интересно также, что, хотя она действительно сердилась по поводу работы, ее гнев и печаль были во многом связаны с тем, как ее родственники используют ее, и чувством, что она неспособна что-

либо с этим сделать. Ей все еще приходилось быть "хорошей маленькой девочкой", а "быть хорошей" означает делать то, чего хотят от нее другие люди. София сказала, что сделала значительный шаг вперед, когда смогла написать на доске. "Со мной все в порядке". Некоторым людям с низкой самооценкой трудно сказать: "Со мной все в порядке". Хотя никто из нас не совершенен и полностью не удовлетворен, многие из нас нередко чувствуют, что у них все в порядке. Значит, даже без прямой работы по построению оценки София чувствовала себя лучше.

Работа Софии с образами очень важна. Ее образ тумана, серого, без характерных черт, состояния изоляции, очень много сообщает о депрессии. Люди в состоянии подавленности очень часто говорят об ощущении чего-то серого. Необходимо было позволить ей пережить чувство потерянности, озадаченности и страха, не бросаясь при этом ее спасать.

Хотя София никогда не попадала в лондонский туман, который называют "гороховым супом", то, что она описала, напомнило мне о времени затемнения в 1943 г., когда я шел через Лондон и был абсолютно потерян и испуган. Этот опыт дал мне понимание ее чувств. И хотя мы находились в уютной маленькой комнате, для нас переживание было таким же реальным, как для меня много лет тому назад. Учитывая, что она "прочувствовала" опыт, тем более

328

драматичным было то обстоятельство, что она сумела визуализировать солнце, которое рассеивает туман. С солнцем пришла весна — с цветами и птицами, со всем, что было затемнено туманом в ее эмоциях.

Появление матери в образах удивило Софию; она была особенно удивлена открытием того, как сильно нуждается в своей матери. Это было так, как будто, вытянув мать, она признала свою уязвимость и желание потерять часть своей независимости. В работе с образами для клиента часто бывает полезно, чтобы его кто-то сопровождал. Нежелание Софии протянуть руку, возможно, было показателем ее независимости, а может быть, нехватки и доверия к другим. Умение протянуть руку и принять помощь другого человека требует большого доверия, не только к другому человеку, но и к себе. Иногда это не человек, может быть, животное или игрушка — то, что дает комфорт и в ком человек находит силу.

София действительно уехала в Штаты и сумела создать для себя новую жизнь.

НОРМАН Головоломка

"Я Норман, мне двадцать девять, и вот мой рассказ о том, что произошло со мной за десять месяцев консультирования. Я служу в

армии, и в то время наше подразделение было размещено в Винчестере. Жизнь у меня шла не так уж хорошо. Однажды вечером я глупо ввязался в шумную ссору в пабе с моей бывшей девушкой — я слишком много выпил — и ударил ее. Вызвали полицию, в результате меня оттащили к моему командиру, и мне было сказано, что это мой последний шанс. Одним из условий того, что я останусь, было обращение за консультированием. Мое пьянство не впервые создавало мне проблемы. Так и оказалось, что я позвонил Вильяму. Командир был другом Вильяма, и армия должна была заплатить кучу денег, за то что я хожу к нему.

Я чувствовал себя сердитым по многим причинам. Одной из них была необходимость пойти на консультирование. Я возмущался этим, не собираясь отступить ни на шаг. Вильям, к моему удивлению, немедленно понял меня, он спросил, что я думаю о том, что пришел к нему, получив обязательный для исполнения приказ. Я выпустил пар и почувствовал себя лучше. Я также чувствовал себя дураком из-за того, что должен ходить к армейскому психологу. Из его отчета следовало, что я проявляю незрелость и психопатичность в отношениях с женщинами.

Во время первого сеанса между мной и Вильямом начало рождаться доверие. Это было удивительно, потому что я с трудом доверяю людям. Я смог поговорить о моем романе с Крис и о том, как он закончился. У меня ушло много времени на то, чтобы узнать ее и теперь, когда все было кончено, я чувствовал горечь и как бы ушел в свою раковину. В конце первого сеанса я захотел прийти снова, если, конечно, не попаду в тюрьму.

Ко времени, когда мы встретились снова, судебное дело приняло угрожающие размеры, и я попросил Вильяма написать мое-

330

му адвокату. Для меня это было полезным делом, потому что помогло рассортировать в уме основные проблемы.

Мои родители развелись, когда мне исполнилось три года. Я жил с отцом и до двадцати одного года ни разу не видел свою мать. Мой отец снова женился, мать тоже снова вышла замуж. Я никогда не ладил со своей мачехой. Моя мать никогда не рассказывала Дэвиду, своему новому мужу, и своей дочери Мэй, что у нее есть сын — я. Когда я узнал об этом, то почувствовал себя запасной частью, тщательно оберегаемой тайной моей матери. У отца с мачехой было еще двое сыновей, Нейл и Эндрю.

Я никогда не считал себя злым человеком, пока не начал консультирование. Сейчас это звучит забавно, потому что я участвовал во многих драках перед тем, как вступить в армию. Глазго был таким городом, что надо было быть жестким, чтобы выжить, и я был очень жестким".

Вильям: Как раз сейчас мы говорим о гневе. Вы можете представить себе, на что похож гнев?

Норман: Это звучит странно. Я никогда раньше не делал ничего подобного! Но я попробую. (*Норман закрыл глаза.*) Да, это странно. Что-то резко ударило меня. Словно яростный лесной пожар. Языки пламени постепенно образуют слово "ненависть". Мне не нравится это слово.

Вильям: Вы знаете куст, похожий на ершик для бутылок, он растет в Австралии? Нет, правильно. У него привлекательные красные цветы, которые похожи на ершики. Семена нужно выставлять на жар огня, чтобы прорасти.

Норман: Мне нравится эта штука.

Вильям: Ну, а можете вы посмотреть на слово "ненависть"? Как вы его ощущаете?

Норман: Я чувствую сильный дискомфорт в желудке. Я представляю себе печку, загруженную топливом и готовую загореться.

Вильям: Очень сильный образ. Как он, по-вашему, связан с вами?

Норман: Я чувствую, что моя ненависть заряжает меня энергией.

Вильям: Ненависть может привести к убийству. *Норман:* Правда, но эта идея мне тоже не нравится.

"По мере того как продолжалось консультирование, я понял, что мой гнев уменьшается. Я полагаю, как солдат я использовал

331

свой гнев, но я также знал, что теперь он становится мне поперек дороги. Я закончил школу с хорошими отметками и в армии сдал два уровня "А". Я несколько раз был назначен на повышение, но проиграл, потому что не мог владеть собой. Такое всегда случалось, когда я слишком много пил. Я знал, что выигрываю сражение, когда могу выйти с друзьями, выпить, рассердиться по какому-то поводу, но не взорваться. Я рассказал это Вильяму. Ему было так же приятно, как и мне. К концу консультирования Вильям попросил меня снова взглянуть на мою печку, чего мы не делали уже несколько месяцев. Я был удивлен, увидев, что ею совсем перестали пользоваться: повсюду была паутина, и огонь, хотя еще оставался, только тлел. На этом этапе я почувствовал, что управляю.

Главной причиной обращения к Вильяму была Крис, во всяком случае, я так думал. Я говорил, что мне нелегко доверять людям, и я не мог понять, почему она ушла от меня. Я не уверен, чего ждать от Вильяма. Может быть того, что он заглянет в мои мозги и вытащит оттуда то, что я держу спрятанным? Конечно, все было не так. Иногда казалось, что я так медленно добирюсь куда-то, хотя не знаю

наверняка, куда хочу добраться. На одном из первых сеансов я говорил о своей матери, когда Вильям сказал что-то вроде. "Есть ли какая-то связь между тем, что вы чувствуете по отношению к матери, и тем, что вы чувствуете по отношению к Крис?" Ну. я не психолог, но в ту минуту, как Вильям это сказал, я почувствовал, что он попал в точку

В действительности я не знаю наверняка, что чувствую по поводу своей матери. Знал, что думаю, но это не одно и то же. Он был прав. мои чувства к ней были довольно скверными. Я никогда не давал себе возможности "пробиться" через них, как это называет Вильям. Когда бы я ни думал о ней, печка начинала гореть. Так что я научился не думать о ней и о своих чувствах. Может быть, именно поэтому Вильям прокомментировал, что когда я говорю о своей матери, то никогда не проявляю свои эмоции. Я боялся это делать. Я просто знал. что мне надо знать свои чувства.

Годами я чувствовал себя посередине — между отцом и мачехой. с одной стороны, и матерью и Дэвидом, с другой. Мне был 21 год, когда я снова встретился с матерью, и иногда я желал, чтобы мы по-прежнему были порознь. Обе стороны стреляют друг в друга из укрытия, а я был зажат под перекрестным огнем. Станным образом, я принял на себя многие проблемы своих родителей

332

и был захвачен их ссорами и язвительностью. Вильям ловко это выразил, заметив. "Как вьючная лошадь". Именно так и было. я чувствовал себя отягощенным ими. "Дэвид нормальный, он славный малый", — сказал я как-то Вильяму. Он бросил мне вызов по этому поводу, и связал это с тем. что я сказал на предыдущем сеансе: "Дэвид забрал мать у вас и у вашего отца". Я тогда рассердился на Вильяма за то, что он выразил словами мои мысли. Я думал, что должен быть терпимым в том, что касается Дэвида, потому что, если я рассержусь, то сделаю или скажу что-нибудь плохое.

Признав свои истинные чувства по поводу Дэвида, я сумел связать это с уходом Крис к новому парню. Я сердился только на нее. Так, постепенно, я пришел к принятию того, что мой гнев по отношению к Крис являлся, может быть, тем, что я чувствовал по отношению к женщинам вообще, а особенно — по отношению к матери. С этим был связан тот факт, что я чувствовал, не могу доверять им, ни одной из них. Мать бросила меня, и Крис тоже, были и другие. Вот как я думал в то время.

Нелегко было говорить о своих чувствах, а именно на это Вильям и вызывал меня с самого начала. Он сказал, что я все выталкиваю вверх, в голову. Для меня было крупным достижением, когда я сумел высказать, что чувствую. Много времени я не знал, что чувствую. Я согласился с Вильямом: значительная часть моего

времени была занята тем, что он назвал негативным мышлением. Он научил меня, как контролировать его, замещая позитивными мыслями. Это действительно помогло. Многие из моих негативных мыслей были связаны с матерью, то, что я только смутно осознавал раньше. Забавно, хотя я и не ладил ни с одним из моих родителей, но не рассказывал им о моей последней выходке: не хотел потерять их уважение или навлечь на себя их осуждение. Меня это действительно удивило. Впервые я был готов признать, что все же нуждаюсь в них, в них обоих.

Я был с Вильямом в течение трех месяцев, прежде чем набрался мужества рассказать о своей самой темной тайне. Несколько недель все шло к тому. Думаю, я сдерживался до окончания судебного дела. Я получил год условно.

Вильям: Мы говорили о вашей жизни. Как насчет того, чтобы попытаться представить себе, как она выглядит?

Норман: Я вижу кусочки головоломки, разбросанные по полу, некоторые кусочки я поднял и сложил вместе. Но есть еще кусоч-

333

ки, которые, я знаю, были там, но они еще не готовы, чтобы смотреть на них.

Вильям: Хорошо. Вы узнаете, когда наступит время.

Норман: Спасибо, это обнадеживает. Я видел забавный сон. Я был в кирпичном лабиринте, прямо в центре, без какого-нибудь явного выхода. Я пробил отверстие в стене и увидел выход. (*Мы начали обсуждать это, но Норман перебил меня.*) У меня только что была вспышка. Я увидел себя, держащего зубами конец веревки. Голоса велели мне отпустить веревку, но расстояние сверху вниз казалось таким громадным.

Вильям: Кажется, какая-то ваша сторона хочет отпустить веревку, но не может. Что-то мешает вам.

Норман: Я знаю, что необходимость в веревке исчезла. Я подошел к концу, не могу вечно висеть, еле держась.

На следующем сеансе

Норман: Когда я ушел в прошлый раз, то понял, не могу больше откладывать. О Боже, мне чертовски не по себе! Я дошел до точки, где я должен рискнуть и отпустить, рискнуть прыгнуть через бездну.

Вильям: Норман, что бы это ни было, это очевидно очень болезненно. Вот образ, который возник у меня: маленький мальчик, потерянный, свернувшийся в клубок прямо на тротуаре, голова уткнута в колени, слишком печальный, чтобы даже плакать.

Норман: Знаете, это очень точно. Но я также испуган. Я рассказывал вам о той девушке, с которой познакомился? Я не готов ни к каким реальным обязательствам.

Вильям. Норман, похоже, вы склонны скорее говорить о возможном счастье с этой новой девушкой, чем о том, что действительно у вас на уме.

(Мы с Норманом провели много времени в молчании на этом сеансе. Не было ничего неловкого в нашем молчании, хотя Норман попусту потратил время, расправляя складку своих брюк. Даже это было значительным.)

Вильям. Норман. это выглядит так, как будто, сосредоточившись на складке, вы узнаете, как вещи соединяются, сохраняются. Если бы складки не было, что-нибудь было бы открыто.

"Я продолжал рассматривать свою проблему и то, как говорить о ней. Молчание было ценным для меня. оно давало мне возмож-

334

ность все продумать. В начале следующего сеанса я рассказал Вильяму, что принял решение: я подниму кусок головоломки. Я нарисовал на доске фрагмент семейного древа и пунктирную-линию между мною и Мэй, моей сводной сестрой.

Когда мы с Мэй познакомились, ей было 19 лет, мне 21, мы по уши влюбились друг в друга и около трех лет имели интенсивные сексуальные отношения. Мы выросли, не зная друг друга, и <отя мы оба знали, что наши отношения неправильные, мы чувствовали себя бессильными что-либо сделать. Мэй пришлось сделать два аборта. В конце концов мы рассказали нашим родителям, и они во всем обвинили меня.

Да, я был отчасти ответственен, но так же, как и они. Мы с Мэй чувствовали себя жертвами ужасного заговора, задуманного каким-то недоброжелателем. Родители сказали мне. "Ты сделал это только потому, чтобы отплатить нам". После второго аборта мы оба знали, что эту проблему нам не решить, так что мы расстались. Я снова ушел в себя и поступил в армию, чтобы уехать из Глазго и от всех воспоминаний.

Когда я рассказал все это Вильяму, я был ошеломлен, увидев слезы у него на глазах. Он сказал: "Я чувствую такую печаль о вас обоих". Никто никогда не говорил мне ничего подобного, никто из того множества людей, которые знали о нашем инцесте. Не было осуждения, порицания, обвинения, просто переполняющее чувство того, что обо мне заботятся.

Я не понимал, как это я никогда не давал себе возможности горевать. Я потерял что-то драгоценное в моих отношениях с Мэй, да, но также было два аборта. Двое детей, которых мы могли иметь. О, я знаю, это бы не сработало, но, когда я проговаривал это с Вильямом, побеждали чувства. Медленно, но уверенно, я входил в контакт со всеми чувствами, которые так долго выталкивал в голову, чувствами, которые снабжали топливом огонь в печке. Познакомившись с Крис,

я думал, что это любовь, но теперь я понимаю, что было уж слишком много гнева на пути к любви. Когда этот сеанс закончился, я думал о том, почему мне понадобилось так много времени, чтобы говорить об этом. Вильям сказал, именно так и должно было быть, в этом есть естественное течение.

На первом сеансе я рассказал Вильяму о своем брате Неиле, который за пятнадцать месяцев до этого погиб при аварии с мотоциклом. Мои отец в это время был болен, так что вся организа-

335

ция похорон выпала на мою долю. Ужасно говорить такое, но я хотел, чтобы это был Эндрю, мы с ним не очень хорошо ладили. Теперь — да, но в то время — нет. Я был разгневан и глубоко задет нелепой смертью Нейла и очень сердит на водителя грузовика. Когда я проговаривал это, прошло более пяти месяцев, прежде чем я почувствовал себя достаточно безопасно, чтобы говорить, мы с Вильямом пришли к выводу, что есть еще одна нить моего гнева. Я любил Нейла, а его убили. Я не очень любил Эндрю, а он жив.

Но было и затруднение. Лишь совсем незадолго до того, как Нейл погиб, я сделал какую-то попытку поладить с ним. Вильям поинтересовался, не была ли моя печаль по Неилу незаконченной из-за моего гнева на Крис. Значит, то, что мы делали, было развязыванием нитей всех этих чувств, чтобы заниматься ими по отдельности. Я не много плакал с Вильямом, я делал это тайно.

Несколько раз Вильям спрашивал меня, хочу ли я продолжать консультирование. Мы договорились о восьми сеансах, но по мере того как проходило время, я начинал понимать, что получаю от консультирования очень много, так что было бы глупо остановиться после того, как мы подняли все кусочки головоломки. Случилось так, что я полностью этого так и не сделал. К концу картина выросла от центра к краям, хотя я понимал, края головоломки пропущены и картина будет еще заканчиваться всю мою жизнь; от меня во многом зависит, что за картина будет нарисована.

Мы с Вильямом действительно хорошо ладили. Сначала я вел себя настороженно, и не собирался сообщать ему об этом. Я нашел, что он очень открыто выражает свои чувства ко мне. Два или три раза он говорил что-то вроде "Я чувствую, внутри вас что-то происходит, и у меня возникает желание взять вас на руки"* . Когда это случилось, Вильям попал в точку, потому что я был очень подавлен и знал, что снова чувствую себя маленьким мальчиком, нуждающимся в утешении. Хотя какая-то моя сторона хотела этого, я не мог протянуть ему руку. Моей целью в консультировании стало достижение согласия со своими чувствами — гнева и потери, я хотел соответственно реагировать на собственные чувства. Я бы не сказал, что достиг этих целей, но начал и прошел по этой дороге довольно

длинный путь.

*См сноску на стр 304 для комментария о прикосновении- в терапевтических отношениях

336

Одна из причин, по которой отношения так много значили для меня, заключалась в том, что Вильям знал обо мне намного больше, чем любой другой человек, и я чувствовал при этом себя комфортно. Был один случай, когда я отказался от того, что он предлагал мне. Именно в тот раз я боролся с необходимостью открыть свои отношения с Мэй. Вильям склонился ко мне и с большим сочувствием сказал. "В этот момент я чувствую необходимость выразить вам свою любовь". Именно это слово — "любовь" — я отверг. Это было связано с тем, что я никогда раньше не получал много любви от мужчины. Я превратил "любовь" в "поддержку". С этим я мог справиться. В то же время и даже сейчас, размышляя над этим, я знаю, что он говорил о любви более глубокой, чем я мог понять на том этапе.

Я чувствую, что Вильям позволил мне направляться к своим целям в моем собственном темпе, в атмосфере полного принятия. Наш последний сеанс был нелегким. Мы планировали его через четыре месяца, в течение которых я должен был приходить только раз в месяц, и два месяца перед этим, в которые я приходил раз в две недели. Я понял, что эти десять месяцев были, может быть, самыми значительными в моей жизни, потому что я так много узнал о самом себе. Было бы банально сказать, что я другой человек, но во многих отношениях я все же изменился. Мой командир был доволен и мной, и моим прогрессом. Полк скоро отправился в Ирландию, и мне сказали, чтобы я следил за собой: будет рассматриваться мое повышение. Прощаться с Вильямом было нелегко, но, однако, я был рад это сделать. Эта часть моей жизни была закончена, и душа моя согревается теплом, когда я думаю о наших отношениях"

Комментарий

Мою работу с Норманом я надолго запомню по ряду причин. В моем опыте консультанта было впервые, когда меня использовали как часть дисциплинарной процедуры. Являясь психиатрическим социальным работником в Армии, я должен был бы работать в рамках устава и дисциплины. Сначала я чувствовал себя явно некомфортно, и у меня ушло несколько дней, прежде чем я согласился на просьбу командира. Многие специалисты в области социальной работы не имеют права на собственное мнение. Инспек-

337

тора, наблюдающие за условно осужденными, например, являются частью судебной системы и должны выполнять только контролирующую функцию. Те, кто заботится о детях и умственно

отсталых людях, часто должны защищать клиентов, используя судебные ордера, и в то же время им следует устанавливать и поддерживать отношения заботы во многом таким же образом, как я с Норманом. Исследовав это с Норманом, мы установили долгие и плодотворные отношения.

Норман уже сказал, как нелегко ему приходилось с чувствами. Люди, перенесшие серьезную травму, особенно в раннем возрасте, часто испытывают подобное. Интеллектуализация нередко используется в качестве защиты. Так безопаснее. Однако мы не должны презирать мышление. Мысли человека, случается, приводят нас к его чувствам. Значит, мы начинаем там, где находится клиент, а не там, где нам хотелось бы, чтобы он находился. Я пришел к выводу, образы — это полезная связь между мышлением и чувством.

Образы изначально обходят мышление, и Норман, во многом к его удивлению, оказался способен к работе с образами, некоторые из которых он упомянул. Часто удается получить ключ к тому, насколько легко клиент будет использовать образы. То, что Норман достаточно рано, говоря о своей матери, употребил выражение "я был скелетом в ее шкафу"*¹, мгновенно создает образ, так что я подумал, что он, возможно, будет очень хорошо пользоваться этим средством. На четвертом сеансе я попросил Нормана представить себе, на что похожа его жизнь. Он представил себе штормовое море с солнцем, поднимающимся над ним, и маяком на берегу. Он интерпретировал эти образы как символ надежды.

Еще один образ, которым мы поделились, — лимб. Норман был номинальным католиком, так что концепция лимба была ему достаточно знакома. Манера, в которой Норман рассказывал о состоянии своего ума, содержала нечто, вызвавшее в моем воображении лимб. Норман испытал это: отделение от семьи, но также и отделение от части самого себя. Когда я впервые встретился с Норманом (и прокомментировал это в моих заметках), то был потрясен его глазами. Это были невероятно печальные глаза, при этом в глубине их таился глубокий страх. Если бы Норман пережил лимб, то его глаза отразили бы то, из чего я добыл такие сведения. Хотя этим образом мы не занимались, но можно было бы

•Английское выражение *skeleton in the cupboard* означает семенную тайну, т.е. тайно скрываемую от других. — *Прим. переводчика*

338

уподобить путешествие "Божественной комедии" Данте и проходу через Лимб, Ад, Чистилище, а затем к Раю.

На четвертом сеансе Норман рассказывал о лимбе как о белой комнате с множеством запертых дверей: ни один из ключей, которые он нашел, не подходил. Этот образ говорит о фрустрации и

недостатке контроля, о том, что Норман не имеет ответа на волнующие его вопросы. Комната часто олицетворяет бессознательное или нечто, с трудом доступное сознательному разуму. Функция ключа состоит в том, чтобы либо запирает (чтобы сделать безопасным, спрятать), либо отпирать (раскрывать или делать видимым). Нахождение ключа, который бы подходил к ящику с сокровищем, часто является характерной чертой мифологии и волшебных сказок.

Возможно, что ссылка на лимб пробудила что-то в уме Нормана. Католическая церковь учит: Дева Мария — это "Врата Небес". Если Норман чувствовал, что сам находится в лимбе, обращение к Деве Марии могло бы служить ключом, чтобы открыть ворота и освободить его. Многие люди думают о лимбе как о месте тьмы. Белое наводит на мысль об отсутствии времени, и в то же время оно более позитивно, чем черное, более обнадеживающе. Можно также взглянуть на лимб как на состояние отложенного суждения. Может быть, Норман чувствовал себя отчужденным от рассказа о своих "грехах", заслуживающим наказания, однако не полностью виновным.

На некотором этапе Норман чувствовал себя эмоционально подавленным. В образах он видел себя бродягой, идущим под дождем. Он был свободен и, однако, не без своих проблем. Чувство, которое мы обсуждали, было чувством одиночества и изоляции, неприспособленности, отверженности обществом.

Одним из значительных последствий работы с Норманом были мощные чувства, которые его борьба вызвала во мне. Это было, я думаю, важно для нас обоих. Это продолжалось примерно в течение шести сеансов, когда мы знали, что есть части головоломки, которые он должен добыть. Его борьба стала моей. Когда Норман не был готов раскрыться, я не вынуждал его делать это каким-либо образом. Именно в то время я сказал ему о своей потребности выразить ему любовь. Слово "любовь" он отверг и заменил "поддержкой".

За два сеанса до этого он рассказал о своем инцесте. Я закончил мои заметки так: "Я должен принять меры предосторожности, чтобы не толкать его открывать что-либо просто из-за моего любопытства".

339

Всегда существует постоянно присутствующая опасность поступить как раз таким образом. Интуитивно понимаешь, что вблизи, прямо на краю, находится нечто значительное и чувствуешь, что если только клиент отпустит это, все встанет на места. Однако именно в такое время бывает целесообразней сдержаться и остаться вместе с борющимся клиентом.

Норман вспоминал свое молчание во время этого сеанса,

молчание, которое дало ему пространство и время пробиться через обстоятельства. Во время таких пауз консультант должен обязательно полностью присутствовать, хотя это и нелегко. Намного легче позволить своим мыслям удалиться за тысячу миль. Когда мы разрушаем контакт, позволяя своим мыслям бродить, происходит интуитивный разрыв тонкой нити, поддерживающей взаимопонимание клиента и консультанта. Такой разрыв помешает внутренней концентрации клиента, хотя причина разрыва может и не стать явной для клиента.

Боль Нормана по поводу взаимоотношений с Мэй была ощутимой, она возникла у меня где-то в солнечном сплетении. Большинство из того, что просочилось на предыдущих тринадцати сеансах, встало на место и для меня, и для него. Когда он говорил о их счастье и потере, это не было трагикомедией на оперных подмостках, это была кровоточащая трагедия, печаль, раздиравшая Нормана. Отношения, которые несли в себе все присущие им семена разрушения, отношения, которым никогда не суждено было существовать.

Норман не был человеком такого сорта, чтобы ответить на мой физический контакт. Мы обсуждали это ранее. Я чувствовал, что мне было нужно, чтобы меня держали. Я совсем не знал наверняка, как добраться до этого человека в его отчаянии. Мои слезы сделали это. Мы плакали вместе, и слезы подчеркивали уязвимость — и его, и мою. На следующем сеансе Норман признался, что чувствует пустоту под ложечкой. Возможно, это было связано с количеством чувств, которые он разгрузил на предыдущем сеансе. Получив разрешение, я положил руку ему на голову, и когда я предложил ему наполнить пустую комнату теплом и светом, он стал осознавать, как вспыхивающий яркий свет, а затем и солнце наполнили все его тело. Чувствами, которые он идентифицировал с этими образами, стали надежда и свет.

На одном из сеансов, работая с образами, Норман оказался опекуном заблудившегося маленького мальчика, который прост' хотел домой. Позже, возле озера, он встретил множество людей'

340

Я спросил его, есть ли у них, что сказать ему. Он спросил, мертвые ли они. Они ответили: "Если быть мертвым значит не жить, то мы мертвы". Его интерпретация этих двух отдельных, но связанных образов была такова: ему нужно найти ребенка внутри него самого и позаботиться о нем. Вторую часть он интерпретировал следующим образом: некая его часть мертва, и он должен оставить ее позади. Я поинтересовался, была ли та его часть, которая мертва, эмоциональной, духовной, интуитивной частью, которую следует оживить? Он выглядел очень задумчивым, когда сеанс закончился.

Предпоследний сеанс состоялся спустя некоторое время после второй годовщины смерти Нейла. Норману казалось, что это барьер, который надо преодолеть. Хотя мы говорили о Нейле, казалось, что ко времени, когда мы заговорили об этом, большая часть гнева и обиды Нормана была исследована. Интересно, что он решил говорить сначала о Мэй, и только потом — о Нейле. Я с первого сеанса знал о его тяжелой утрате и догадывался о глубине его чувств, но инстинкт подсказывал мне, чтобы я предоставил работать Норману, и это оказалось правильным. Преждевременное исследование могло повернуть ход консультирования совершенно в другом направлении.

Норман рассказывал об опыте, который стал и катарсисом, и терапией. У нас был перерыв на месяц — примерно на полпути, когда он уехал в отпуск. Однажды вечером, слушая пластинку, Норман увидел себя, едущим по Америке на мотоцикле. Как это часто случается в грезах, его путешествие смешалось с роковой аварией Нейла. Находясь в безопасности в своей комнате, он плакал, и со слезами пришло исцеление. Предыдущий сеанс, месяцем раньше, подготовил его к этому. Не все происходит на сеансе консультирования! Об этом важном факте следует помнить.

На втором сеансе Норман заговорил о своей второй сущности, о своем "Альтер Это", которое мы решили называть Номер Второй. Номер Второй был поблизости очень давно, в действительности Норман не мог вспомнить, когда же его там не было, хотя его присутствие стало более ярко выраженным в последние десять лет. Норман описал Номера Второго злым, незрелым, ребячливым, безобразным и ужасным. "Он питается мною, как паразит. 11 только ждет, чтобы мною завладеть. Это не тот, с кем вы хотели бы встретиться темной ночью". На каком-то этапе Норман употребил выражение "козел отпущения", упомянув Номер Второй. Норман не изгонял Номер Второй, не прогонял его. В ма-

341

нере, в которой Норман рассказывал это, было что-то, побудившее меня спросить, думает ли он, что Номер Второй чувствует себя потерянным. Он не был уверен в этом. У него также не было уверенности по поводу дистанции между ним и Номером Вторым. Я связал Номер Второй с юнговской концепцией "тени" и необходимостью способствовать интеграции в целях достижения целостности.

Дискуссия о Номере Втором произошла на втором сеансе. Впоследствии он не обсуждался до пятнадцатого сеанса, который состоялся через три месяца после начала консультирования. К этому времени Норман не чувствовал себя отделенным от Номера Второго, хотя ему по-прежнему не хотелось полностью интегрировать его. Я предположил, что Номер Второй олицетворяет не только его плохие

чувства, но также и некоторые из его нежных чувств. Характерной чертой Нормана было умение глубоко задумываться над моими комментариями, в данном случае ему понадобилось довольно много времени, чтобы ответить. Я думаю, он все-таки искренне согласился, а не просто уступил. Он признал истинность моего замечания. Потом Норман сделал глубокое утверждение;

Номер Второй отделял себя от Нормана только тогда, когда Норману что-либо угрожало. Это было огромное понимание, и когда оно наступило, его лицо осветилось восхитительным выражением, какое бывает, когда рассветает откровение. Когда это произошло, я тоже был охвачен особым чувством.

Мы с Норманом совершили очень мало направленной работы с Номером Вторым, не было дальнейших упоминаний о нем и на оставшихся девяти сеансах. Казалось, будто откровение, достигнутое на пятнадцатом сеансе, совершило свою собственную интеграцию.

По словам Нормана, он согласился уменьшить частоту сеансов в качестве подготовки к последнему из них перед его отъездом в Ирландию. Уменьшение частоты может казаться логичным, но оно представляет свои трудности. Для нас обоих часто было нелегко снова подобрать нити — как будто каждый сеанс был первым. Но именно так хотел Норман. Последний сеанс при долгих отношениях редко бывает легким. Норман пережил так много травмирующих окончаний отношений. Может быть, то что окончание наших отношений было запланированным, каким-то образом помогло ему пробиться через некоторые другие отношения.

I САНДРА

i Конь по имени Свобода

1

"Я Sandra, работаю секретаршей в местном правительстве. Пришла на консультирование, потому что не могла оправиться после развода. После развода я прошла психотерапию.

У меня один сын, Ян, который после развода живет со мной. Мой врач общей практики отправил меня к Вильяму, чтобы посмотреть, сможет ли он помочь мне справиться с моим стрессом. Стресс мешал работе, у меня было слишком много перерывов в работе.

Я рассказала Вильяму, что подверглась сексуальному злоупотреблению со стороны двоюродного деда, когда была ребенком, хотя знала, что лишь вчерне набросала большую часть воспоминаний. Мой бывший муж, алкоголик, был неистовым человеком, который применял ко мне сексуальное насилие. Когда дело дошло до раздельного жительства, а потом — до развода, муж грозил раскрыть мое "темное прошлое", как он выражался, если я буду оспаривать его требование на опеку Яна.

Я отдала ему опеку, но через шесть месяцев он сказал, что я могу взять Яна, так как он не может сам справиться с уходом за ним. Сейчас я живу с Беном, черным африканцем, и мы действительно хорошо ладим. Я чувствую себя дома безопасно, хотя мне приходится мириться с многими предрассудками по поводу цвета его кожи.

Я посетила мою бабушку на ее девяностом дне рождения, и мой двоюродный дед был там. Это был первый раз, когда я видела его с тех пор, как выросла. Старый ужас вернулся, но более того:

появилось отвращение к самой себе. Я знала, что должна была что-то сделать".

Вильям: Сандра, рассказывая мне свою историю, вы, очевидно, находили это очень трудным. Ваши руки все время были в

343

движении, и сейчас вы выглядите действительно очень напряженной.

Сандра: Вот так большую часть времени. Извините.

Вильям: Нет необходимости извиняться передо мной. Стресс берет нас вот так, и мы не можем сохранять спокойствие. Я предлагаю вам провести сеанс релаксации.

Сандра: Психотерапевт уже делал это, но давайте попробуем.

Когда Сандра погрузилась в расслабленное состояние, мы продолжили.

Вильям: Сандра, рассказывая мне о своей травматической жизни, начиная с детства, а затем о вашем злоупотребляющем муже, вы излагали все это без особого чувства, немного цинично.

Сандра: Такова я. Я не позволяю себе много чувствовать — это мой способ справляться. Мой психотерапевт помог мне разобраться с моим гневом, теперь я хочу войти в контакт с другими моими чувствами.

Я ввел Сандру на луг, обычный образ яркого, теплого солнечного дня. Нет ничего необычного, когда тот, кто пребывает в подавленном настроении, не может чувствовать тепло или видеть солнечный свет. Нужно подготовиться к работе с тем, что воображает клиент.

Вильям: Сандра! Можете ли вы сказать мне, что вы себе представляете именно сейчас?

Сандра: Прохладный осенний день. Лето, наверное, было жарким, потому что трава коричневая и сухая. Не могу видеть ничего из того, что вы предложили, потому что этот маленький лоскут травы торчит прямо посреди транспорта, как остров с дорогами, автомобилями и несущимися мимо автобусами.

Вильям: Здесь шум и зловоние, и не очень безопасно.

Сандра: О. достаточно безопасно, никто не может достать меня здесь.

Вильям: Значит ли это, что люди, со свистом проносящиеся мимо, выглядывающие из окон автобусов, дают вам некоторое чувство безопасности?

Сандра: Да. Именно так. Безопасное место, окруженное бетоном.

Вильям: Не совсем подходящее место для того, чтобы лечь и отдохнуть.

Сандра: О, я не хочу отдыхать. Почему я должна отдыхать?

Вильям: Как вы попали сюда?

344

Сандра: Действительно, забавно: как? Не вижу никакой дорожки или чего-нибудь в этом роде. Никакого туннеля. Как я буду выбираться?

Я уловил в ее голосе нотку тревоги, а ее руки сжались.

Вильям: Сандра, я хочу, чтобы вы представили себе ступеньки и мост. Поднимитесь по ступенькам, по мосту и расскажите мне, куда он ведет.

Сандра: О да, вот и они. Я поднимаюсь по ступенькам на деревянный мост. Это очень длинный мост, и когда я прохожу полпути по нему, я оглядываюсь на траву и вижу, что она намного зеленее, чем я думала. Славно. Мост проходит прямо над транспортом и ведет меня вниз, на другую сторону, к моему дому.

Вильям: Теперь вы вернулись домой, догадываюсь, что вы действительно чувствуете себя безопасно.

Сандра: Да, там Ян и Бен, они ждут меня.

На втором сеансе

Вильям: Сандра, когда вы думаете о своем собственном образе, что вы представляете?

Сандра: Знаю, это не будет слишком приятным. Я не уверена, что хочу смотреть на себя.

Вильям: Вы боитесь, что то, что увидите, будет отталкивающим и лучше бы вам не смотреть?

Сандра: Да, но это глупо, когда я слышу, как вы это говорите. Теперь забавно, действительно забавно:- это совсем не я. Это красное яблоко. О Боже! На нем грязное пятно, и я знаю, что оно идет прямо внутрь. Это я, насквозь плохая?

Вильям: Это не то, чем вы хотите быть. Давайте посмотрим, что можно сделать, чтобы изменить этот образ. Возьмите яблоко с собой на луг и расскажите мне, каков он теперь.

Сандра: Он слегка изменился: трава выглядит зеленее, и весь лоскут намного больше. Еще не так шумно. О да, на этот раз я шла через мост, чтобы попасть сюда.

Вильям: Вы чувствуете себя в безопасности в этом образе? Как насчет яблока?

Сандра: Я держу его, но мне не хочется этого. Мне это не нравится. Я хочу отбросить его прочь, но не могу: оно приклеено ко мне.

Вильям: Как бы сильно вы ни хотели избавиться от него, вы не можете. Наверное, это говорит вам о чем-то?

345

Сандра: Я не могу отвергать себя, вот что. *Вильям:* Скажите яблоку, что не собираетесь отвергать его, не собираетесь выбрасывать или разрушать его. Нежно положите яблоко на траву и понаблюдайте, как оно растет.

Сандра: Оно выросло почти до половины моего роста. Что теперь?

Вильям: Войдите в яблоко и расскажите мне, что происходит.

Сандра: Я чувствую себя здесь довольно уютно, нет никаких запахов, но темно.

Вильям: Откуда-то исходит свет, чтобы позволить вам видеть путь. Идите через мякоть к сердцевине яблока. Теперь вы достигли сердцевины, стали сердцевинной, сердцевина — это вы, а вы — сердцевина. Почувствуйте семена внутри вас, почувствуйте силу этих семян, их способность произвести еще много яблок. Теперь представьте себе яркий свет, льющийся на сердцевину. Сердцевина медленно трансформируется, затем — мякоть, затем — кожура. Они превратились в прекрасное здоровое яблоко. Вы теперь снаружи. Посмотрите на него. Что вы хотите сделать с этим яблоком?

Сандра: Обнять его.

Вильям: Я предлагаю вам сделать это и сказать, как вы его любите.

Сандра: Я делаю это, и оно начинает сжиматься до своего нормального размера.

Вильям: Теперь что вы хотите сделать с ним? *Сандра:* Съесть его.

Вильям: Когда будете есть его, внимательно смотрите, как оно поглощается вашим телом и транспортируется к каждой его части. Туда оно привносит целостность и трансформирует то, что не целое. Как вы себя чувствуете теперь, когда это кончилось? *Сандра:* Сильной и намного больше. *Вильям:* Есть ли еще кто-нибудь с вами на лугу? *Сандра:* Странно! Луг изменился, он не там, где был. Теперь это место, куда я бывало ходила маленькой девочкой. Да, со мной белый конь. Я ласкаю его и говорю ему, как я его люблю. *Вильям:* А что он отвечает вам?

Сандра: Он говорит, как сильно любит меня. Это действительно хорошо.

Вильям: Спросите, как его зовут. *Сандра:* Он говорит, что Свобода.

Вильям: Попросите его покатать вас.

Сандра: Мне очень трудно подняться. Постоянно появляются лица моего дяди, отца и мужа. Они пытаются помешать мне подняться. Они не хотят, чтобы у меня была своя свобода. Но я решительна и справляюсь. О, это чудесно. *{Судя по тому, как она произнесла эти слова, Сандра снова была ребенком.}* Конь несет меня через мост и вверх по реке, через вспаханное поле и на поле с кукурузой, потом — к подножию горы.

Вильям: Спросите коня, что он хочет сделать.

Сандра: Он говорит, что не хочет везти меня на гору. Мне надо сделать это самой.

Вильям: Теперь пора попрощаться с вашим другом, но не прощаться со свободой. И через некоторое время возвращайтесь в эту комнату.

На третьем сеансе

"Я чувствовала себя намного лучше после второго сеанса, теперь у меня, кажется, появились другие проблемы, с которыми надо было справляться. За долгое время я действительно насытилась своей работой. Не то, что бы она мне не нравилась. Нравилась, но она означала, что я много времени провожу вне дома, а я могла бы много сделать там. Однако Беном овладела идея накопления денег и покупки хорошего дома, так что он хочет, чтобы я продолжала работать. Я бы не возражала уйти на менее оплачиваемую работу немножко ближе к дому, которая предоставила бы мне больше свободного времени".

Вильям: Вы можете представить себе две ловушки: одну, которая олицетворяет вашу работу, и вторую — для ваших отношений с Беном?

Сандра: Да, это легко. Рабочая ловушка — капкан для большого животного в лесу, и я поймана за правую ногу. Мне очень больно. Бен пытается помочь, но он тоже пойман — в грязевую ловушку. Я хочу вытянуть его, но не могу. Так что мы оба приклеены.

Вильям: Есть кто-нибудь рядом, кто мог бы помочь вам обоим?

Сандра: Друг Бена приходит и после некоторой борьбы вытаскивает Бена. Бен пытается разжать капкана. Но это причиняет мне такую боль!

Вильям: Сандра! Вот что я предлагаю. Оглянитесь и посмотрите, есть ли что-нибудь, что поможет вам вылечить рану. *{Колеба-*

ние) Поищите пруд с водой, искупайтесь в нем и вылечитесь. Возьмите с собой Бена. Теперь посмотрите на капкан и понаблю

дайте, изменился ли он.

Сандра: Да. Он открыт, сломан, бесполезен. *Вильям:* Как насчет "капкана" ваших отношений с Беном? *Сандра:* Это куполообразная клетка, сделанная из стали. Может быть, это мое собственное творение, защита от обид. Я знаю, что устанавливаю отношения с Беном и другими людьми сквозь прутья.

Вильям: Посмотрите, что поможет вам исцелить раны, нанесенный этой ловушкой.

Сандра: Мой белый конь. Свобода. Он несется через образ и с ним лица моего мужа, отца и дяди. Я знаю, они не хотят, чтобы у меня была свобода. Они хотят, чтобы я осталась пойманной. Я чувствую себя пойманной теми ранними переживаниями. Я хочу противостоять отцу и дяде, но не могу. Отец слепой, и мы недостаточно близки, чтобы сказать ему, что я чувствую.

Комментарий

Образ луга Сандры был вполне унылым и противоположен обычной картине луга. Моя личная интерпретация такова: это лоскут травы олицетворяет ее прошлое и настоящее. Осень прошлого жаркого лета могла привести на мысль о более счастливых днях, эту мысль подтверждает образ травы. Ограниченная со всех сторон трава наводит на мысль о сжатом внутреннем мире, безопасности которого обеспечивается кругом дорог. Ее фраза "Они могут достать меня здесь" была возможным обращением к ее осквернителям: если не было входа и за ней наблюдали люди на дороге то она чувствовала себя в безопасности. Также вероятно, что транзит и люди олицетворяют хаос ее внутреннего мира.

Однако незнание того, как она туда попала, вызывало мысль блокирования, возможно, об отсутствии понимания. Я так чувствовал, что мне следует предоставить ей способ выхода, а не повышать ее уровень тревоги. Я чувствовал: для одного дня ей достаточно. Из этого огороженного места могло быть много выходов:

туннель, тропа, ее мог спасти вертолет. Все это были возможности. Я предложил мост, потому что мост связывает два пункта, переносит человека через что-то, откуда-то к чему-то еще. Мост наводит на мысль о прошлом и будущем.

348

Интересно, что трава изменилась и стала немного более зеленой. Это наводит на мысль о новом росте. Приземление у собственной парадной двери говорит само за себя, и если продолжить символику моста на шаг дальше, мост связал огороженное пространство с ее парадной дверью. И все движение, которое происходило в тот день, шло от одного к другому. Я подозревал: поскольку мост и ее парадная дверь символизируют для нее безопасность, может потребоваться некоторое время, прежде чем

Сандра сможет почувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы оторваться от собственной парадной двери и отважиться шагнуть в более широкое пространство своего внутреннего мира.

Красное яблоко с пятном олицетворяет испорченный потенциал, как будто плоть была помята. Изображение было бы другим, если бы Сандра надкусила яблоко, а затем обнаружила, например, что часть его съел червь. Так что важно отметить: хотя Сандра и видела пятно, идущее насквозь, оно все-таки шло снаружи вовнутрь и образовалось *после того, как плод был сформирован*. Когда образ подается таким образом, я всегда думаю, что лучше продолжать разрабатывать тему, а не вступать в "дискуссию". Сандра пронзительно кричала об утешении, и я почувствовал, что более уместно использовать образы, чтобы помочь трансформировать образ в нечто более приемлемое.

Возвращение к лугу — важная часть путешествия. В каком-то смысле это частичный регресс. Нередко подобный отход необходим, чтобы двигаться вперед. Второй момент заключается в том, что луг — это знакомая земля, и хотя некоторые клиенты могут в совершенстве справляться с исследованием новой земли, первая встреча Сандры с се лугом наводила на мысль, что она будет чувствовать себя безопаснее с тем, с чем уже знакома. Так же значимо то обстоятельство, что она снова создала мост. Зелень, которую Сандра представила себе в конце первого сеанса, осталась, и это был здоровый признак.

Образ вхождения в яблоко может показаться странным, но я шел яблоко как нечто, олицетворяющее бессознательное и, значит, это было не более странным, чем вход в пещеру. В некоторых отношениях образ яблока имеет больше смысла, чем вход в пещеру: если мы примем, что плод символизирует плодородие и связан с материнским лоном, тогда вхождение в яблоко может очень хорошо символизировать вхождение в материнское лоно.

Всегда мудро, хотя и не всегда получается, "вывести клиентку" оттуда, куда она вошла. Это символ выведения из бессозна-

349

тельного обратно в сознательное. Данная часть путешествия иллюстрирует интеграцию и поглощение положительного. Имеет значение и то обстоятельство, что при вхождении Сандры на луг он тоже был трансформирован.

Присвоение объекту имени — способ, который часто применяется в символизме, в данном случае это был конь Свобода. Три значимых мужчины в ее жизни устроили заговор, чтобы помешать ей добиться свободы. Ее отец, с которым у нее сейчас почти не осталось никаких контактов, настойчиво унижал ее и всегда говорил, что она незаконнорожденная. Связь с ее двоюродным дедом

и мужем была очевидной.

Одна из существенных характерных черт работы с образами, а на самом деле и всего консультирования, — побуждение клиента быть особенным. Под моим давлением (я побуждал Сандру быть особенной в ситуации с ловушками) она отыскивала ключи к собственному спасению. Первая ловушка могла олицетворять рот — челюсти и зубы. Именно то, что говорили люди, создало эту ловушку. Капкан для животных, такой, который она визуализировала, ужасен, язык также ужасен. Она была поймана за правую ногу: правая сторона могла олицетворять ее логические способности. Бен увязал в грязи. Грязь — это ловушка совершенно иного сорта, из которой очень трудно выбраться. В каком-то смысле грязевая ловушка по своей природе более пассивна и, однако, более пугающая. Бен нуждался в помощи друга, кого-то, кто находился вне ситуации. Значит, Сандра могла выбраться из ловушки собственной работы только с помощью Бена, при его согласии и сотрудничестве. Ее стальная куполообразная ловушка символизирует страх. Есть разница между этой ловушкой и птичьей клеткой:

первая не выпускает людей, птичья клетка не выпускает птицу. Мы с Сандрой обсудили это обстоятельство, хотя, по-видимому, оно только отчасти подходило к особой ситуации Сандры.

ДЖЕК Починка резервуара

"Я Джек, строительный подрядчик, мне двадцать восемь лет. Я влюбился в Джесс, и она очень скоро забеременела. Я был взволнован и думал, что она хочет того же, что и я: пожениться, устроиться, иметь семью. Ничего не сказав, Джесс сделала аборт и сообщила мне об этом, только когда все было кончено. На первом сеансе с Вильямом я много плакал. Ни одна женщина никогда не вызывала во мне такую любовь, как Джесс. Я немного знаю о консультировании с того времени, когда был самаритянином.

Я думаю, разрыв наших отношений необратим. Джесс решила через три месяца уехать в Австралию на целый год. Я должен был каким-то образом попытаться собрать куски собственной жизни, но я боюсь, что это встанет на пути моих взаимоотношений с другими людьми".

На втором сеансе

Джек'. Что мне делать с этой болью? Временами она почти душит меня.

Вильям: Потратьте несколько минут на дыхание и релаксацию, затем я введу вас в некоторые образы и посмотрю, можем ли мы понять нашу боль.

Я вводил Джека в состояние релаксации на первом сеансе, и он воспользовался одной из моих записей релаксации.

Джек, теперь вы хорошо расслаблены. Представьте себе, как

ноздрю входит в ваши ноздри, и наблюдайте, как он выходит из них. Поддерживайте этот ритм. Теперь наблюдайте за воздухом: как он входит и начинает спускаться вниз в легкие. Представьте себе:

когда он доходит туда, он приносит покой, омывая ткани. Теперь наблюдайте за ним: как он движется от легких к сердцу. Представьте себе, что вы смотрите на сердце изнутри. Что вы видите?

351

Джек: Сплошная темнота. Я не вижу никаких легких. Какое-то черные очертания на стене, должно быть, это мое сердце, но оно держится там, как доска.

Вильям: Прикоснитесь к нему, что вы ощущаете? *Джек:* Оно мягкое, влажное и теплое. *Вильям:* А что вы чувствуете, когда прикасаетесь к нему? *Джек:* Странно, но кажется, что оно хочет что-то сказать. *Вильям:* Поговорите с ним. Любите его, проявите заботу о нем. *Джек:* Я делаю это, и я погладил его, оно меняется. Черный цвет медленно меняется на серый. Похоже, сердце стремится изменить цвет.

Вильям: Представьте себе яркий свет, льющийся и на него, и на вас. С этим светом придет исцеление.

Джек: Да, действительно! Свет приходит из внешнего пространства, знаете, что-то вроде луча лазера, направленного к центру сердца, и свет распространяется от центра. О, это чудесно! Мне снова хочется плакать, но меня это не беспокоит.

"Я действительно хорошо чувствовал себя к концу этого сеанса, — очень расслабленным и каким-то чистым. Мы говорили о том, каким уязвимым я себя ощущал и держал всех за стенами замка. Так оно и было. Вильям улыбнулся и заметил: "Вы впустили меня, спасибо". Я даже не помню, чтобы так много плакал с кем-нибудь раньше, но это было действительно хорошо".

На третьем сеансе

Джек: Знаете, Вильям, несмотря на все, что случилось, мне все же надо иметь надежду, но я не знаю наверняка, что с ней случилось.

Вильям: Давайте попробуем поработать с образами. Представьте себе, что есть некий резервуар. Дайте ему имя Надежда. Что вы видите?

Джек: Я вспоминаю резервуар в Африке, когда я работал в VSO*. Он находился за пределами маленького городка. Теперь я вижу, как уровень воды понижается, и знаю: нельзя прекратить утечку, люди умрут. Я должен починить его.

Вильям: Как вы будете это делать?

"Добровольческая служба за границей.

352

Джек: Я заберусь внутрь. Здесь большая дыра, больше, чем я думал. Не знаю, как починить ее. Я чувствую такую безнадежность.

Вильям: К кому вы можете обратиться за советом?

Джек: Появляется Дэйв, мой старый друг. Он советует мне сделать дыру немного побольше и закруглить ее, чтобы избавиться от острых краев. Дэйв помогает мне закрыть ее пластичным цементом, который заполнит дыру. Теперь я выбираюсь наружу и смотрю на воду. О Боже (*тгача*), мы заблокировали эту дыру, но какие-то мелкие струйки воды продолжают вытекать! (*Я взял его за руку. Джек сжал мою руку очень крепко.*)

Вильям: Джек! Что вы хотите сделать?

Джек: Сегодня я оставляю это и. может быть, вернусь позже и сделаю еще одну попытку.

"Этот сеанс действительно опустошил меня. Я чувствовал себя так оптимистично потому, что сумел починить дыру и остановить утечку воды. Я чувствовал себя совсем измученным после всего этого. Знаю, все было лишь моим воображением, но это действительно ощущалось, как будто я находился в воде. Я знаю, что должен сохранять спокойствие и не паниковать. Мы обсудили, что это означает, и пришли к мысли, что дыра — действительно большая рана, которую я ношу в себе, хотя, может быть, она не просто связана с Джесс — это было бы нечестно. Я знал, что за три сеанса произошло значительное изменение, и мы договорились, что я остановлюсь на этом, но всегда могу вернуться, если почувствую, что мне это необходимо.

Комментарий

Образы дыхания и сердца я использую часто, особенно когда человек чувствует сжатие или боль. Многие люди входят в них очень хорошо, и я думаю, это происходит потому, что дыхание имеет решающее значение для жизни. Я также считаю, что погружение клиента в тело таким способом помогает углубить релаксацию и следовательно, позволяет образам работать более эффективно. Все, что Джек смог себе представить, было "черное сердце", висящее на стене. При обсуждении я сказал: "Казалось, как буд-

12 -

35

4456

3

то это чей-то трофей, знаете, как голова оленя". Хотя он и улыбнулся, но без всякого юмора признал истинность ситуации: Джесс "положила в мешок" его сердце, теперь он должен потребовать его обратно.

Один сеанс работы с образами не следует отделять от образов другого сеанса: образы, как и сновидения человека, часто имеют общую нить. У Джека образ сердца в дальнейшем был связан с другими образами, возникшими на третьем сеансе. Тот факт, что я ввел резервуар, служит примером того, как работало и устанавливало

связи мое бессознательное: я не понимал, что сознательно связываю в своем уме эти два образа.

Вода также существенна для жизни, и опыт Джека в Африке подчеркнул это. Развивая связь между сердцем и резервуаром, казалось, было бы уместным предположить, что "дыра" находится в его сердце, его "рана" еще "кровоточила". Инстинктивно Джек знал: если дыру не починить, то он (в его воображении — люди в городке) не выживет. А чтобы выжить, он должен иметь надежду.

Печаль, которую почувствовал Джек, когда понял, что хотя эта дыра починена, еще где-то есть утечка, казалось, пришла из самых глубин его души. Он понял, что на каком-то этапе ему придется работать над этим. По-видимому, следует поговорить и о слезах. Слезы — обычное дело в консультировании, они часто связаны с исцелением, и, конечно, с ослаблением напряжения. Я заметил, что в работе с образами слезы, по-видимому, приходят откуда-то из глубины.

Многие люди борются со слезами, но если они все-таки позволяют себе заплакать, их слезы часто превращаются в рыдания. Мои мысли по этому поводу таковы: образы работают на столь глубоком бессознательном уровне и прорываются в архетипические образы, что люди не могут справиться со своими слезами. И, входя в эти глубокие образы, они неизменно ведут исцеление *вглубь*.

Джек обнаружил, что хотя они "заткнул" одну дыру, еще есть работа, которую предстоит сделать. В высшей степени маловероятно, чтобы кто-нибудь из нас мог когда-нибудь заткнуть все дыры, исцелить всю боль, но это не обесценивает работу по исцелению.

СОЕДИНЕНИЕ НИТЕЙ

Во второй части мы совершили короткие восемнадцать путешествий и разделили с этими людьми часть их радостей, боли, огорчений и слез. Мы испытали, как некоторые из них чувствуют себя зажатыми своими обстоятельствами, увидели, что благодаря работе с образами они почувствовали себя в силах двигаться вперед: многие из них закончили консультирование с более высокой самооценкой, чем раньше.

Мы наблюдали, как Билл разбирался с опытом перекрестков, как Алан стал больше принимать свою сексуальность, как он начал брать в свои руки управление собственной жизнью. Для Аррана путешествие в глубины озера было пугающим, и он противостоял своей тени, принявшей вид монстра.

Энди испытал целительное прикосновение своего внутреннего священника. Путешествие Трейси было длиннее, чем остальные, но, как и все другие, оно явилось постоянным движением к интеграции. Парадоксально, что перед тем, как смогла произойти интеграция, Трейси пришлось пережить отделение от тетушки Джоан и от своей

матери через второе рождение.

Образы могут принимать различные формы и направления. Мы убедились в этом, познакомившись с Хейзел и с ее латунным подсвечником, олицетворявшим безнадежность. Работа с Хейзел подтверждает, что мне было необходимо быть готовым экспериментировать с различными методами. Дженис описала себя как "женщину, которая любит слишком сильно", и это привело ее к многочисленным бедственным отношениям с мужчинами. Когда она продвинулась к примирению со своими родителями и приняла, что не следует винить себя за их развод, ее "ведро" самооценки подверглось некоторым ремонтным работам. Путешествие Лили говорит о спуске в бессознательное, об открытии психики и конечном союзе с более широкой Вселенной.

Мэг пережила исцеление на берегу, когда волны смыли ее боль и грязь, связанные с изнасилованием и абортom. Мойра обнаружила свою "жемчужину высокой цены" в самом невероятном из

355

мест — глубоко в колодце. Нейл в своем путешествии нашел двух разных проводников, проделав огромный путь от своих корней в космическое пространство. София оказалась потерянной и захваченной в сером, безжизненном и пугающем тумане без солнца, имеющем некоторое сходство с депрессией. Туман был рассеян ветром и солнцем. Путешествие Нормана иллюстрирует, как "проход через огонь" печали и потери приносит очищение. Сандра пережила разительный контраст между лугом — островом среди грохочущего транспорта — и ощущением свободы скакать верхом на своем коне. Освобождение от прошлого открыло ей путь выхода из ловушек, в которых она чувствовала себя и своего мужа. Джек за три сеанса преодолел большое пространство и проделал большую ремонтную работу над своим разбитым сердцем и над текущим резервуаром, который, если бы его не починили, привел бы к засухе и бедствию.

Ни в одном из этих наглядных случаев я не говорю о "лечении" или "успехе": все клиенты ушли, когда им предстояло проделать еще много работы. Путешествие к целостности и интеграции никогда не бывает законченным. Может быть, Джек лучше всех подвел итог: "Я заткнул одну большую дыру, но есть и другие".

В "*Словаре образов и символов в консультировании*" (Стюарт, 1996) вы сможете найти определения многих символов, которые использовались в данной книге. Вам также, возможно, захочется расширить работу с образами введением ваших собственных внутренних картин. Я надеюсь, что это действительно так, потому что подобное расширение понятий, несомненно, окажется для вас плодотворным.

Приложение 1 ПРИМЕРЫ АРХЕТИПОВ

1 Один

Корень, сущность природы.

2. Два или двойная структура:

мужское/женское Анимус и Анима Позитивное/негативное
Светлое/темное Инь/Ян Внутреннее/внешнее

3. Три или тройная структура: Троица. Отец, Сын и Святой
Дух.

4 Четыре или четверная структура:

Север, юг, восток, запад

Лето, осень, зима, весна

Детство, юность, зрелость,
старость

Огонь, вода, воздух, земля

Эго, тень, Анимус/Анима,
сущность

Мышление, ощущение,
чувство, интуиция.

5 Другие символические модели:

И Шин Чакры Каббала

Планеты Зодиака Боги и богини Демоны и ангелы.

6. Герои

Король Аргур Ясон (аргонавт) Джон Уэйн — пример суровой, честной американской мужесгвенности.

7 Поиски пищи и крова.

8. Суточный ритм работы и сна.

9. Поиск партнера.

10. Идеи:

Платон считал, что реальность состоит из архетипов, или форм, находящихся за пределами человеческого восприятия, которые являются мопсами всего, что существует в человеческом опыте.

11 Искусство.

Работа Ван Гога представляет архетип экспрессионизма, идею эмоциональной спонтанности в живописи.

12. Великая Мать, от которой зародился мир оплодотворяющая все живое

13 Отец, олицетворяющий все сильное — то, что выдерживает испытание временем.

Приложение 2

ЗАСТАВЬТЕ СВОЕ ВООБРАЖЕНИЕ РАБОТАТЬ НА ВАС

- Проснувшись и в течение дня почаще повторяйте (если возможно, вслух): "Мой разум находится под моим контролем".

- Научитесь позитивно использовать глубокую релаксацию. В расслабленном состоянии повторяйте: "Мой разум находится под моим контролем".

- Перед тем, как начать делать что-либо, требующее концентрации, повторяйте в уме: "Теперь — концентрация".

- На листе бумаги начертите ряд колонок и разделите их на годовые периоды вашей жизни. Начните с нынешнего года и постепенно двигайтесь назад, вспоминая особые случаи, людей, места и события, связанные с определенным периодом. Будьте точны. Вспоминайте цвета, запахи, вкусы, виды, звуки и ощущения.

- Вспомните, когда вам в первый раз самому разрешили купить себе одежду.

- Вспомните свой первый поцелуй. Кто, где, когда?

- Вспомните, когда вы впервые обдуманно не подчинились приказу родителя или учителя.

- Подумайте о слове-стимуле, (например, "дом") и позвольте своему разуму вызвать в воображении все ассоциации, связанные с этим словом. Обращайте особенное внимание на образы, связанные с пятью органами чувств. Выберите другое слово-стимул ("кошка", "собака", "корова") и попробуйте пережить разнь образы, которые связаны с ним. Затем возьмите лист бумаг и напишите слово-стимул в центре страницы и напишите слои которые приходили вам в голову, когда вы использовали ассош ацию. Можете ли вы еще добавить

слова? Выполняя любое из эл упражнений, отмечайте, когда вы позволяете своему разуму блу дать. Мягко верните свой разум к последней ассоциации Ког ассоциация закончена, подумайте о времени ли своему разуму блуждать, и попытайте с-1,

358

этого. Вспоминая таким дисциплинирующим образом, вы будете контролировать свой разум.

- Позвольте своему воображения работать на вас, а не *против* вас

- Каждый день проводите определенное время, концентрируясь на любой из мандал, включенных в Приложение 7.

- Сидя в парке, у моря или в каком-либо другом уголке природы, закройте глаза и в течение пяти минут слушайте все звуки вокруг вас. Когда время закончится, запишите, что вы слышали. Повторяйте упражнение, когда только возможно, и пытайтесь увеличивать количество звуков, которые вы можете вспомнить.

- Сидя поблизости от магазина, считайте людей, которые пройдут мимо вас в течение пяти минут.

- Считайте людей, которые носят определенный предмет одежды, очки или которые несут определенный предмет.

- Сидите с закрытыми глазами (неважно, если люди подумают, что вы выглядите несколько странно!) и пытайтесь определять различные запахи.

- Положите на стол 12 мелких предметов и накройте их тканью или уйдите из комнаты по меньшей мере на десять минут. Когда время истечет, посмотрите на предметы на столе в течение двух минут, затем уйдите и вспомните предметы на столе. Вспомнив все двенадцать, нарисуйте их расположение на листе бумаги. Когда вы справитесь с этим заданием, попросите кого-либо разложить предметы и повторите упражнение.

- Рассыпьте по полу коробок спичек. Положите пустой коробок на стол, соберите спички по одной и сложите их в коробок. Старайтесь не спешить с упражнением. Оно успокаивает.

- Создайте воображаемую сцену, в которой вы были бы вынуждены сказать, что солгали, когда на самом деле вы сказали правду.

- Представьте себе огромную дыру в небе, а затем наполните ее воображаемыми предметами.

- Представьте себе, что создаете шедевр великого искусства. (Представьте себе, что вы находите карту Острова Сокровищ, а затем отправляетесь на поиски сокровища.)

- Представьте себе, что вы идете по улице и сталкиваетесь лицом к лицу с вашим двойником.

- Представьте себе, что вы сталкиваетесь лицом к лицу с тем, о

ком вы думали, что он умер.

Приложение 3 ОКОНЧАНИЕ СЕАНСА УПРАЖНЕНИЙ

Каждый раз, занимаясь упражнениями, включающими в себя работу с образами, заканчивайте следующей процедурой.

1. Быстро сделайте в уме беглый очерк сеанса.
2. Сделайте несколько заметок о том, что произошло, и о том понимании, которого вы достигли.
3. Пройдите по кругу и коснитесь разных предметов, чтобы "опуститься на землю".
4. Встаньте прямо, вытяните руки над головой и, медленно опуская их вниз, повторяйте несколько раз: "Я Сегодняшнее число и я здесь [*название комнаты и места*]"

Сделайте из своего разума старательного партнера, а не скованного раба!

Приложение 4 БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Наше тело выразительно отвечает на наши мысли. Мысли сильны и до определенной степени определяют функции нашего тела. Если наши мысли могут сделать наше тело напряженным, власть разума также поможет нам расслабиться.

Найдите спокойное место и расслабьтесь, используя запись релаксации; заткните или закройте уши, чтобы отсеять шум, если вы находите это необходимым. Иногда вы можете осознавать попытку расслабиться, и тем не менее ваше тело и разум кажутся вам мчащимися. Используйте силу своего воображения, чтобы помочь себе замедлить темп этого движения.

Визуализируйте себя бегущим, испытайте ускоренный ритм сердца и учащенное дыхание, затем сознательно замедлите скорость бега — в несколько этапов, пока не перейдете на быструю ходьбу.

Следующий этап: замедляйте быструю ходьбу до темпа прогулки, а потом — до медленной ходьбы, пока в конце концов не остановитесь. Отыщите спокойное место, где можно сесть или лечь. К этому времени ваше тело будет расслаблено, оно ответило на биологическую обратную связь, которую вы ему дали.

Когда вы расслабитесь, ваше воображение унесет вас туда, где прекрасно, спокойно и мирно. Лягте, и пусть солнце согреет вас. Слушайте звуки природы — птиц, пчел, ветер в деревьях и в транс вокруг вас. Слушайте шум реки. Встаньте, подойдите к реке, снимите туфли и шлепайте по воде. Вы почувствуете прохладу поды, увидите слегка коричневый, рыжеватый осадок, он с вершины торфяного холма, вы видите его в отдалении. Наденьте туфли и исследуйте отдаленный холм. Пусть ваше воображение поведет вас туда, куда хочет. Дайте название этому месту. Это ваше место, ваше убежище, куда никто не может вторгнуться. Оно станет для вас тихой гаванью,

когда вы будете чувствовать напряжение.

Ваше тело скажет вам, когда будет пора закончить это упражнение. Вы либо полностью очнетесь, либо глубоко вздохнете.

361

Научитесь слушать свое тело, и вы сможете прийти к равновесию тела, разума и эмоций. Помните, равновесие в природе — преходящее, а не совершенное состояние, длящееся вечно. Вечное равновесие было бы статично. Когда мы достигаем равновесия, хотя и преходящего, это уже совершенство. Наслаждайтесь этими моментами. Испытав их, мы продвигаемся вперед и учимся управлять напряжением и предотвращать стресс и распад.

Приложение 5

УПРАЖНЯЙТЕСЬ В ФОКУСИРОВАННОМ ВНИМАНИИ

Фокусированное внимание — это полезное упражнение для облегчения боли или уменьшения напряжения. Многие из нас шарахаются в сторону от боли и пытаются перестать думать о ней. Я предполагаю, нам следует делать прямо противоположное, представьте себе, что вы — боль. Боль — это то, что испытываем мы все, она посылает нам некое сообщение. Однако устойчивую боль не следует игнорировать и надо искать медицинского совета. Но очень часто, даже после консультации с врачом, все, что нам предлагают, — это болеутоляющие препараты. Я предлагаю помощь, а не лечение.

Когда вы будете достаточно расслаблены, представьте себе, что вы сидите в траве на лугу. Вы кладете руки на землю, по бокам, и чувствуете острую боль от колючки, которая втыкается в кончик указательного пальца вашей правой руки. Вы вздрагиваете от боли. Вы держитесь за палец, затем кладете его в рот, чтобы найти облегчение. Вы чувствуете пульсацию, и палец становится красным.

Теперь сконцентрируйте все ваше внимание на пятне, вы видите, как течет кровь. Почувствуйте биение, все ваше тело принимает на себя биение пульса в пальце. Ваше внимание сейчас понастоящему сфокусировано. Теперь начинайте чувствовать, как боль уменьшается, постепенно, мало-помалу. Пульсация становится менее интенсивной, резкий красный цвет постепенно сменяется более нейтральным. Вы больше не чувствуете пульса в пальце. Вы вернулись к норме

Визуальные упражнения могут использоваться для любой части тела. и они достаточно просты, чтобы быстро научить им тех, кто испытывает боль.

Приложение 6 УТВЕРЖДЕНИЯ

Использование утверждений

Прочтите перечисленные здесь утверждения и отметьте любое, в которое, по вашему мнению, было бы трудно поверить применительно к себе самому. Прочитайте утверждения, которые вы

не можете отстаивать от всего сердца.

Когда вы сделаете это для всех утверждений, которые подвергнете сомнению, выберите одно и спросите себя: почему? Запишите свои доводы. Используйте воображение, чтобы вернуться назад во времени, и попытайтесь узнать, почему вы не можете утвердить самого себя. Чей голос вы слышите? Какие слова вам говорят? Какие фигуры вы видите? Какие жесты используются? Способность утверждать себя неизбежно имеет свои корни в том, как другие люди одобряют нас, и наоборот.

Замены негативного утверждения позитивным будет нелегко добиться. Однако, если вы верите, что это можно изменить, вы в конце концов придете к вере в самого себя.

Утверждения

- Я — это я, и во всем мире нет никого точно такого же, как я.
 - Я уникален.
 - Я владею всем, касающимся меня — моим телом и всем, касающимся его.
 - Я владею своим разумом, включая все мои мысли и представления.
- 364
- Я владею своими глазами, включая образы всех наблюдаемых объектов.
 - Я владею своими чувствами, какими бы они ни были — позитивными и негативными. Мне могут нравиться одни, а другие не нравиться, но они все равно мои.
 - Я владею своим ртом и всеми словами, которые произношу. приятными или грубыми, правильными или неправильными.
 - Я владею своим голосом, громким или тихим.
 - Я владею всеми своими действиями по отношению к другим или к себе самому.
 - Я владею своими фантазиями, своими мечтами, своими надеждами, своими страхами.
 - Я владею всеми своими триумфами и успехами, всеми своими провалами и ошибками.
 - Поскольку я полностью владею собой, то могу в конечном счете узнать и использовать себя, чтобы действовать в своих интересах.
 - Существуют вещи, которые меня озадачивают, и другие, которых я пока не знаю. Но пока я дружелюбен по отношению к самому себе, я могу с мужеством и надеждой искать решения головоломок и способы больше узнать о самом себе.
 - Как бы я ни выглядел и ни звучал, что бы я ни говорил и ни делал, чтобы я ни думал и ни чувствовал в любой данный момент, это уникально и аутентично мне.

- Когда я думаю о том, как выглядел и звучал, что сказал и сделал, как думал и чувствовал, я могу отбросить все, что захочу. Я могу сохранить то, что оказалось уместным. Я могу изобрести нечто новое вместо того, что отбросил.

- Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и делать. У меня есть инструменты, чтобы выжить, быть близким другим, быть продуктивным и извлекать смысл и порядок из мира людей и вещей вне меня.

- Я владею собой, следовательно, я могу изменить себя.

- Я — это я, и я хорош.

- Я прощаю себе любую ошибку и проступок по отношению к самому себе.

- Я прощаю все обиды, которые причинили мне другие люди.

- Я принимаю на себя ответственность за свою собственную жизнь и утверждаю, что никто не имеет власти над моими решениями без моего полного согласия.

365

Цитата из "*Пророка*" Гибрана подводит это приложение к концу

Вы не заключены в своих телах, Не ограничены домами и полями. То, что есть вы, живет над горой И бродит с ветром

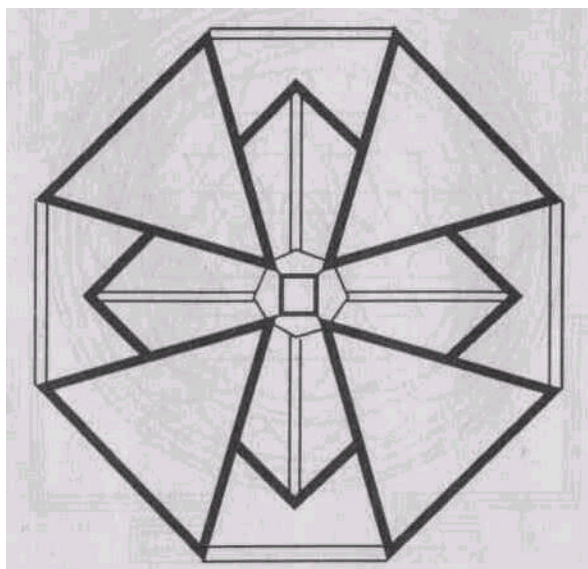
Это не вещь, которая ползет в серое за теплом Или копает норы в темноте для безопасности, Но вещь свободная, дух, который облекает землю И движется в эфире.

Приложение 7

Мандола номер 1

Эта мандала — больше, чем простой орнамент, это первый шаг к контролю вашего правого, творческого полушария. Вы вполне можете обнаружить, что ваше вербальное левое полушарие станет фрустрированным, потому что оно не может заниматься пространственными отношениями, и перестанет на все обращать внимание. Тогда правое полушарие вашего мозга начнет вступать в свои права. Мандала поможет отыскать вам молчание, которое таится где-то глубоко в вас самих.

Сядьте удобно и держите рисунок перед собой. Сосредоточьтесь на центре фигуры и наблюдайте за орнаментом. Почувствуйте то, что вызывает орнамент. Смотрите на центр мандалы до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно. Визуальные орнаменты будут меняться, если вы сосредоточитесь на центре



367

Мандала поможет вам:

1. Сосредоточить ваше внимание.
2. Успокоить щебет вашего внутреннего диалога.
3. Отвлечь левое полушарие, которое не может заниматься пространственными отношениями.
4. Позволить правому полушарию доминировать в течение длительного периода времени.

Мандала номер 2

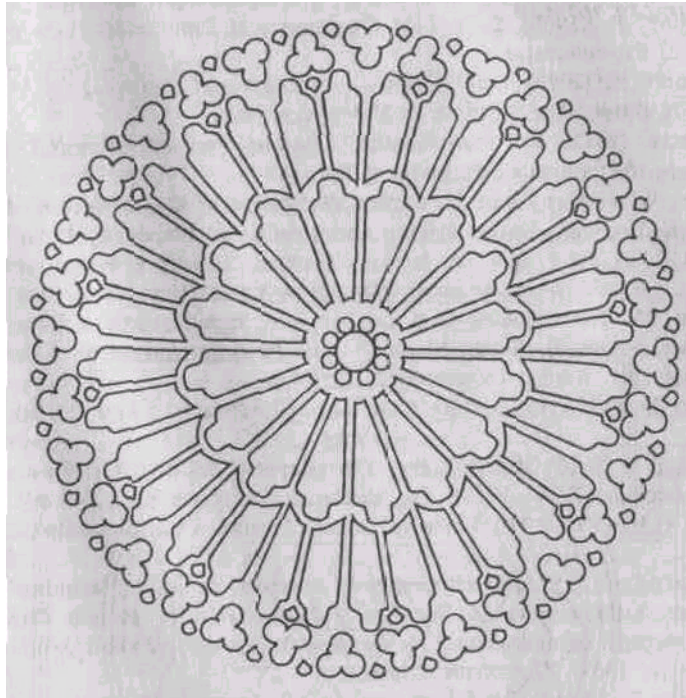
Шри Янтра, самая почитаемая из всех мантр, составлена из сцепляющихся треугольников, основанных на едином треугольнике, направленном вниз — символе женской созидательности. И него развиваются все мужские и женские формы жизни, обозначенные треугольниками, направленными вверх и вниз, распространяющимися, как концентрическая рябь на воде.



Мандола номер 3

Окно Розы христианского собора обычно смотрит на запад, в направлении рая, согласно древней языческой традиции. Запад — это также таинственная земля захода солнца, которую средневековые мистики превратили в волшебную землю, управляемую божественной королевой.

Христианские конгрегации повернулись спиной к женской розе в западном окне и обратили лицо к мужскому символу креста на востоке.

**ЛИТЕРАТУРА**

Aeschylus (1979) *Oresteia* Translated by Hugh Lloyd-Jones. 3 vols. Electronic Text.

Aeschylus (c. 450 BC) *The Furies*.

Assagioli, R. (1965) *Psychosynthesis*. Wellingborough: Turnstone Press. Assagioli, R. (1969) *Symbols of Transpersonal Experiences*. London: Tik Institute of Psychosynthesis.

Assagioli, R. (1976) *Transpersonal Inspiration and Psychological Mountain Climbing*. London: Tik Institute of Psychosynthesis.

Bacon, F. (1672) 'The New Atlantis.' Cited in *Great Literature* (CD-ROM) Parsippany, NJ: Bureau Development Inc.

Blake, W. (1993) Cited in *Oxford Dictionary of Quotation and Modern Quotations. Electronic Edition* (1993). Oxford: Oxford University Press.

Bolen, J.S. (1984) *Goddesses in Every Woman*. New York: Harper and Row Bolen, J.S. *Goddesses in Every Man*. New York: Harper and Row. Brown, M. *The Unfolding Self*. Los Angeles: Psychosynthesis Press. Browne, T. (1643) 'Religo Medici.' Cited in *Great Literature* (CD-ROM)

Parsippany, NJ: Bureau Development Inc.

Buber, M. (1937, 1987 print) / *and Thou*. Edinburgh: T and T Clark Limited.

Bunyan, J. (1678) *Pilgrim's Progress*. Glasgow: Richard Griffin and Co. Campbell, J. (1959-1970) *The Masks of God*. New York: Viking.

Cary, H.F. (1923) *The Vision of Dante* (Trans.). Oxford: Oxford University Press.

Chetwynd, T. (1986) *A Dictionary of Symbols*. London: Palandin. Crampton, M. (1974) *An Historical Survey of Mental Imagery Techniques in Psychotherapy*. Montreal: Quebec Centre of Psychosynthesis. Dante (c. 1307) *The Divine Comedy*.

Desoille, R. (1966) *The Directed Daydream*. London: The Institute of Psychosynthesis.

Fabricius, J. (1989) *Alchemy*. London: Aquarium Press. Ferrucci, P. (1982) *What We May Be*. Wellingborough: Turnstone Press. Fierz, H. (1991) *Jungian Psychiatry*. Einsiedeln, Switzerland: Daimon Verlag.

Fancis, J. and Beaumont, F. (c1610) *Philaster or Love Lies-A-Bleeding*. Freud, S. (1900) 'The interpretation of dreams.' *Standard Edition* (Vols. 4 and 5). London: Hogarth Press.

370

Gallegos S.E. and Rennick, T. (1984) *Inner Journeys*. Wellingborough:

Turnstone Press.

Gibran, K. (1980) *The Prophet*. London: Heineman. Grimm, The Brothers (1812—15) 'The Valiant Little Tailor', 'The Sleeping Beauty', 'Hansel and Grethel', 'The Frog-King',. In Grimm's *Household Tales (1812—15)*. Cited in *Great Literature* (CD-ROM). Parsippany, NJ:

Bureau Development Inc.

Hammer, M. (1967) 'The directed daydream technique.' *Psychotherapy*:

Theory, Research and Practice 4, 173—81.

Irving, W. (1832) *The Alhainbra: The Enchanted Soldier*. Cited in *Great Literature* (CD-ROM). Parsippany, NJ: Bureau Development Inc.

Jung, C. (1953) *Psychology and Alchemy*. London: Routledge.

Jung, C.G. (1962) *Commentary on the Secret of the Golden Flower*. London: Routledge and Kegan Paul.

Jung, C.G. (1969) *Man and his Symbols*. Garden City: Doubleday.

Jung, C.G. (1958) *The Collected Works— Psychological Types* (Vol. 6) London: Routledge and Kegan Paul.

Kelly, G.F. (1972) 'Guided fantasy as a counselling technique with youth.' *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 19, 355—61.

Klein, M. (1930) 'The importance of symbol formation in the development of the ego.' In *Contributions to Psychoanalysis*. London: Hogarth Press.

Kosbab, P.P. (1974) 'Imagery techniques in psychiatry.' *Archives of General Psychiatry* 31. 283-90.

Lass, A.H., Kirckmidjan, D. and Goldstein, R.M. (1989) *Dictionary of Allusion*. London: Sphere Books Limited.

Leuner, H. (1984) *Guided Affective Imagery: Mental Imagery in Short-term Psychotherapy*. New York: Thieme-Stratton.

Lyies, J. (1982) 'Efficacy of relaxation training and guided imagery in reducing the awareness of cancer chemotherapy.' *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 50, 509—24.

Milner, M. (1955) 'The role of illusion in symbol formation.' In M. Klein *et al.* *New Directions in Psychoanalysis*. London: Karnac, Maresfield Reprints.

Morris, A. (1970) *Chronically Sick and Disabled Persons Bill*. Hansard.

Ornstein, R.E. (1975) *The Psychology of Consciousness*. Harmondsworth:

Pelican.

Orwell, G. (1945) 'Animal Farm.' Cited in *Oxford Dictionary of Quotation and Modern Quotations. Electronic Edition* (1993). Oxford: Oxford University Press.

Renan, E. (c. 1856) 'The Poetry of the Celtic Races.' Cited in *Great Literature* (CD-ROM). Parsippany, NJ: Bureau Development Inc.

Satir, V. (1972) *People Making*. Palo Alto, CA: Science and Behaviours Books.

Shorr, J.B. (1974) *Psychotherapy Through Imagery*. New York: Intercontinental Medical Book Corporation.

371

Smegi J L (1974) *Imagery and Daydream Methods in Psychotherapy and Behaviour Modification* New York Academic Press

St Augustine (1838) *The Confessions of St Augustine* Translated by EB Pusey Cited in *Great Literature* (CD ROM) Parsippany NJ Bureau Development Inc

Stewart W (1985) *Counselling in Rehabilitation* London Croom

Helni Stewart, W (1992) *A-Z of Counselling Theory and Practice* London Chapman and Hall

Stewart, W (1996) *Dictionary of Images and Symbols in Counselling* London Jessica Kingsley Publishers

Walker B G (1988) *The Woman's Dictionary of Symbols and Sacred Objects* London Harper and Row

Woolman J (1772) *The Journal of John Woolman* Cited in *Great Lit*

erature (CD ROM) Parsippany NJ Bureau Development Inc

Zdenek M (1983) *The Right Brain Experience* London Corgi Zolars
Encyclopaedia of Omens Signs and Superstitions (1989) London

Simon and Schustel

СОДЕРЖАНИЕ

Е В Щсроакова Предисловие к русскому изданию Предисловие автора

Часть первая ДВЕНАДЦАТЬ ПУТЕШЕСТВИЙ ПО ОБРАЗАМ

Первое путешествие Установка

Сознагельнос

Бессознате1ьное

Психика

Архетипы

Теория Юнга об индивидуальности типа

Резюме

Второе путешествие Исследование принципов работы с образами

Изучение случая — Анна

Категории символов

Шесть ведущих принципов р1боты с образами *Принцип конфронтации* *Принцип трансформации* *Принцип кормления* *Принцип примирения* *Принцип магической жидкости* 6 *Принцип изнурения и уоичства*

Руководство и направление

Резюме Гретьс путшсстгвие Исследование тем первого уровня

Восемнадцать основных гем в направленном вообргжении

Процесс

1ем) первая Лу1

Тема вторая Река

Тема третья Гора

Тема четвертая — Дом

Тема пятая — Лес

Тема шестая — Розовый куст

Резюме Четвертое путшсстгвис Исследование 1ем второго уровня

Тем > седьмая Киша

Темавосъм>я Пещера

Гем1 девятая Кубок

Гема десятая Меч S 1

Тема одиннадп1г 1Я — Дракон S6

Тема двенадцтя Ментор 89

Резюме 94

Пятое путешествие Исследование тем третьего уровня 9/

Тема тринадцатая — Лев 97

Тема четырнцтя — Субличности98 Тема пятнадцтя —

Спящая красавица или Шиповник 107

Тема шестн1дтт1я Вулкан 112

	Тема семнадцатая — Пустыня	114
	Тема восемнадцатая — Колдунья	123
	Резюме	Ц 6
129	Шестое путешествие И ее юдовские творческие воображения	
	Введение	129
	Почему используют воображение	129
	Творческая мысль и обновляющее действие	131
	Творчество левого и правого полушарий мозга	135
	Что такое творческая мысль?	132
	Развивайте свою интуицию	141
	Резюме	144
	Седьмое путешествие Исследование символизма	146
	Алхимия	146
	Роль символов	148
	Сновидения	149
	Мифология и символизм	132
	Резюме	158
	Восьмое путешествие Исследования двенадцати заданий	
	Геракла	160
	Введение	160
	Задание первое — исследование внутреннего	162
	Задание второе — исследование высот	163
	Задание третье - исследование глубин	169
	Задание четвертое - исследование протяженности	171
	Задание пятое исследование пробуждения	172
	Задание шестое исследование просветления	172
	Задание седьмое - исследование огня	173
	Задание восьмое — исследование развития	173
	Задание девятое — исследование любви	174
	Задание десятое — исследование трансформации	175
	Задание одиннадцатое — исследование возрождения	175
	Задание двенадцатое - исследование освобождения	176
	Конфликт	177
	Резюме	180
	Девятое путешествие Исследование образов и здоровья	183
	Боль и работа с образами	184
	Элизабет Изучение случая	188
	Резюме	197
	Десятое путешествие Исследование тревоги	
	Топчак тревоги	
	Случай Сьюзан	
	Случай Шейлы	
	Резюме	

Одиннадцатое путешествие Исследование депрессии
Лимб депрессии

Резюме

Двенадцатое путешествие Клиент внутри общества

Введение Телесная концепция

Образ тела и общество

Стучай Дейва

Резюме

Часть вторая ПУТЕШЕСТВИЯ С ПЯТНАДЦАТЬЮ

КЛИЕНТАМИ

Билл Перекрестки

Алан Сексуальная идентичность

Арран Глубины озера

Энди Заброшенное поле кукурузы

Треиси Интеграция и возрождение

Хеизел Латунный подсвечник

Дженис Картинная галерея

Лили От сексуального злоупотребления к солнечному лучу

Мэг Французская связь

Мойра Колодец

Неил Маяк

София Заблудившаяся в тумане

Норман. Головоломка

Сандра Конь по имени Свобода

Джек Починка резервуара

Соединение нитей

Приложение 1 Примеры архетипов Приложение 2 Заставьте
свое воображение работать на вас Приложение 3 Окончание сеанса
упражнении Приложение 4 Биологическая обратная связь
Приложение 5 Упражняйтесь в фокусированном внимании
Приложение 6 Утверждения Приложение 7 Три мандалы Литера!ура

Вильям Стюарт

РАБОТА С ОБРАЗАМИ И СИМВОЛАМИ В
ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

• **Вильям
Стюарт**
психотерапевт,
специалист по
психическому
здоровью в
вооруженных
силах Автор семи
книг и множества
статей по
консультированию,
в том числе
«Словаря образов
и символов в
консультировании
»

«Теперь, когда вы
расслаблены, я хочу, чтобы вы
вообразили себя на
прекрасном лугу, где-нибудь в
известном вам месте или
известном вам месте или
созданном в вашем
воображении Сейчас теплый
солнечный день, вторая
половина дня, дует легкий
ветерок и вы ощущаете мир и
комфорт Вы осматриваетесь и
где-то слышите шум реки,
вода звенит по камням,
прокладывая путь через луг
Глядя вокруг, вы видите лес,
гору и дом Вам нравится это
место, вы чувствуете себя
счастливым и решаете
прилечь на траву Вы смотрите
наверх, в голубое небо, и
наблюдаете за пушистыми
белыми облаками, медленно
плывущими по небу Вы
слышите жужжание
насекомых и пение птиц,
шелест травы, колеблемой
ветерком Вы чувствуете
сонливость и начинаете
грезить наяву »

Вильям Стюарт
**«Работа с образами и
символами в
психологическом
консультировании»**

Независимая фирма "Класс"
103104, Москва, а/я 85
Тел (095)917-8020,917-8291,
480-0368