



В. Б. Лебедев
Н. В. Биньковская

Миры воображения

*Руководство
по интерактивной имагогике*



В. Б. Лебедев
Н. В. Биньковская

МИРЫ ВООБРАЖЕНИЯ

Руководство по интерактивной имагогике

Рекомендовано к печати
Учебно-методическим объединением университетов РФ



Издательство Института Психотерапии
Москва
2002

Лебедев В. Б., Биньковская Н. В.

Миры воображения: Руководство по интерактивной имаго-
гике. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 229 с.

Мир воображения, или имагомир, поражает своим богатством и необыкновенной силой, способной оказывать значительное влияние на поведение и психофизическое состояние человека. Часто населяющие его образы отражают психические состояния и ресурсы личности. Здесь все взаимосвязано, это своего рода игровая площадка, на которой человек получает возможность увидеть собственные психические структуры и попытаться интегрировать их на новом уровне.

В этой книге речь идет о взаимодействии с миром символических образов, подробно описывается символическое значение основных образов и мотивов, приводится масса техник работы с воображением и все это проиллюстрировано многочисленными примерами из реальной практики.

ISBN 5-89939-080-8

©Лебедев В.Б., Биньковская Н.В., 2002

© Изд-во Института Психотерапии, 2002

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Часть I. ТОЧКА ВХОДА	8
Глава 1. Наш старый мир.....	9
Глава 2. Образы в психотерапии.....	18
Глава 3. Внутренний источник.....	25
Часть II. СИМВОЛИЧЕСКИЕ МОТИВЫ	35
Глава 4. Увидеть цветок.....	36
Глава 5. Путешествие начинается.....	44
Глава 6. Реки как люди.....	57
Глава 7. Волшебная гора.....	71
Глава 8. Дом, который построил Карл.....	79
Глава 9. Лес, поляна.....	94
Часть III. РАСШИРЯЯ ВООБРАЖАЕМЫЕ ГРАНИЦЫ	108
Глава 10. Соседи по планете.....	109
Глава 11. В глубинах тела.....	124
Глава 12. Зеркала и двери: знаки перехода.....	139
Глава 13. Меч и ваза: мужчина и женщина.....	147
Глава 14. Подземный мир.....	159
Глава 15. Погружение в неисчерпаемое.....	167
Часть IV. УРОВНИ СВОБОДЫ	181
Глава 16. Тихий далекий голос.....	182
Глава 17. Ресурсы и стратегии.....	199
Заключение	224
Литература	227

ВВЕДЕНИЕ

Основной интерес моей работы связан не с лечением неврозов, а с приближением к непостижимому. Но чем более вы приближаетесь к опыту непостижимого, тем больше вы освобождаетесь от пут патологии.

К. Г. Юнг. Письма

На рубеже XIX и XX веков в психологии происходит выдающееся событие — Фрейд публикует «Толкование сновидений», работу, которая окажет огромное влияние на развитие практической психологии и психотерапии в течение всего следующего столетия. До этого, начиная с XVII века¹, в западной психологии доминировало представление о воображении как всего лишь об «осколках реальности», побочном продукте активности психики (во всяком случае как о феномене, не имеющем никакого практического значения в контексте оказания психологической помощи). А потом стали происходить события, свидетельствующие об изменении представлений об этих явлениях, и постепенно эти осколки стали складываться в определенную систему, претендующую на несколько более высокий статус.

Давайте предпримем небольшой исторический экскурс в историю изучения мира воображения в психотерапевтическом контексте:

- 1867 г. Граф Эрве де Сен-Дени описывает результаты своих многолетних экспериментов по управлению сновидениями в книге «Как управлять сновидениями».
- 1883 г. Френсис Гальтон вводит в психологический обиход понятие «mental imagery» (ментальное воображение).
- 1898 г. Поль Жане описал методику «замещения образов» для работы с навязчивыми состояниями.

¹ С тех пор как как Декарт определил воображение как «нереальное», поскольку оно не может быть переведено на язык линейного, «рационального» мышления, воображение стало иррациональным.

- 1900 г. Выходит «Толкование сновидений» Зигмунда Фрейда.
- 1925 г. Майкл Нахманзон разрабатывает методику повторного переживания сновидения в гипнотическом состоянии.
- 1932 г. Карл Хапиш публикует статью о возможностях использования символических образов в психическом оздоровлении.
- 1932 г. Иоганн Шульц выпускает первое издание «Аутогенной тренировки».
- 1945 г. Робер Дезуайе выпускает руководство по методу управляемых сновидений.
- 1954 г. Ганс Карл Лейнер публикует программную статью с описанием методики «направляемого аффективного воображения» (*Katathymes Bilderleben*).
- 1965 г. Основатель психосинтеза Роберто Ассаджиоли предложил новую технику работы со сновидениями - переговоры с персонажами сновидений.
- 1972 г. Генри Корбин вводит понятие имагомира (*mundis imaginalis*) как некоторой «особой реальности», отдельного мира, живущего по своим законам, который может взаимодействовать с миром восприятия и интеллекта.
- 1975 г. Майкл Эммонс описывает свой вариант интерактивной имагогики — «Внутренний источник: руководство по медитативной терапии».
- 1975 г. Карл Саймонтон сообщает об успешном применении техник образного воображения у онкологических больных.
- 1989 г. Майкл Россман и Дэвид Бреслер основывают Академию направленного воображения.
- 1996 г. В Интернете появляется сайт Международной Академии интерактивного воображения.

Похоже, что к концу XX столетия мировой ментальный маятник опять качнулся в другую сторону, несколько дискредитируя концепцию линейного биполярного мышления и объективной реальности², «данной нам в ощущениях». Процитируем современного психоаналитика:

² «Нет никакой ложки!» - так говорит Нео, герой Клану Ривза из «Матрицы».

«Гипносимволические техники завоевывают все большую популярность в современной психотерапии не только из-за своей краткосрочности, но прежде всего потому, что изящно находят баланс между нашей привязанностью к разумному медицинскому ритуалу и подсознательной страстью к магическим, в сущности шаманистским, путешествиям по внутреннему космосу души» (Хегай, 1997).

И все же до сих пор, через сто лет после фрейдовской революции, в коллективном сознании довольно сильны, так сказать, «сектантские»³ установки, которые затрудняют формирование системных представлений по отношению к этим проблемам:

- Существует универсальный синопсис символических образов, а также довольно жесткая причинная связь между символическим уровнем и реальностью (сонники, Луиза Хей, онтопсихология и т. п.).
- Некоторые имагометафоры более «истинны», чем другие; и эта истинность носит объективный характер⁴ (традиционные символические системы).
- «Плохие» образы должны быть заменены на «хорошие», удалены из сознания с целью его «гармонизации» (аутотренинг, дианетика).
- Образы сновидений всегда направлены в будущее (сны снятся к чему-то; «мистические» метафоры оккультных концепций) или в прошлое (сны снятся из-за чего-то; «медицинские» метафоры материализма).

С точки зрения же системного подхода одним из основных методов разрешения конфликтных ситуаций являются переговоры. Поэтому основное содержание этой книги можно обозначить как *психотерапевтические переговорные технологии*, используемые в интерактивном процессе взаимодействия с

³ Само это слово, подразумевающее разделение и обособление, заявляет себя как антипод системного подхода, принципиальная особенность которого состоит во включении всех элементов и структур, которые хоть каким-то боком принимают участие в рассматриваемом процессе.

⁴ То есть это вообще-то никакие не метафоры, а прямое и точное отражение реальности.

миром символических образов. Или, как писал в одном из своих писем Карл Юнг:

«Это трудный и важный вопрос — то, что вы называете техникой обращения с тенью. Фактически нет вообще никакой техники в том смысле, в каком техника означает наличие известного или даже предписываемого способа обращения с известной трудностью или заданием. Это скорее похоже на дипломатию или государственную политику. Прежде всего нужно всерьез принять существование тени. Во-вторых, нужно знать ее качества и намерения. В-третьих, неизбежны длительные и трудные переговоры... Никто не может заранее знать, каким будет конечный итог этих переговоров. Можно только предполагать, что в результате внимательного сотрудничества проблема сама изменится».

В этом высказывании в сжатой форме представлена вся логика интерактивной психокоррекционной работы в поле символических образов:

- признание важности воображаемых объектов и мира воображения в целом как разновидности психической реальности;
- сбор информации о символических образах и об их контексте;
- согласование интересов сторон, проведение «переговоров».

Таким неочевидным «системным» стратегиям, принципиально отличающимся от привычных типов реакций уничтожения или игнорирования противника⁵ (проблемы, «тени», негативного образа и т. п.), главным образом и посвящена наша книга.

⁵ Или, говоря другими словами, глубоко биологически укорененных реакций битвы-бегства.

Часть I

ТОЧКА ВХОДА

Архетип путешествия — это первичный энергетический фактор нашей жизни. Все люди стремятся к каким-то местам, внутренним или внешним. Все они имеют свои цели, которые, как правило, оказываются совершенно непохожими на первоначальные намерения. Символами путешествия могут стать часы, календарь, свет впереди нас, дороги, тропинки, гора, дерево, лодка на воде... Архетип путешествия выполняет в нас функцию развивающего процесса, способствующего росту, взрослению и, в конце концов, старению. Мы движемся вперед скорее для собственного развития, а не для достижения каких-то целей, как это иногда представляют себе многие из нас.

*С. Каплан-Уильямс.
Работа со сновидениями*

Реальность символического мира визуальных образов проявляется в их воздействии на поведение и психофизическое состояние человека. В терминах одной популярной символической системы можно сказать, что «воображаемое» + «символическое» = «реальное». Многие традиции использовали эту способность мира образов, *имагомира*, *mundis imaginalis*, изменять основные сценарии человеческого существования. Имагомир можно метафорически представить как испытательный полигон, по сути являющийся не чем иным, как игровой площадкой, на которой человек получает возможность увидеть собственные психические структуры — как персонажи, обладающие разной степенью автономии по отношению к Эго и его доминирующим стратегиям, — и попробовать интегрировать их на новом уровне.

Глава 1

НАШ СТАРЫЙ МИР

Мы сознаем себя словно живущими во сне. По воле воображения мы можем странствовать духом в чертогах Великой Чистоты. Мы видим вещи как будто во сне. Отдаваясь переживаниям, мы можем улететь душой за пределы Восьми пустынь.

Гуань-инь цзы

Тещ, девятилетнего мальчика, на консультацию к психологу привела бабушка.

— *Не может за себя постоять, ребята бьют, из школы страшно выходить. Леще не хочет учиться, сутра заявляет, что в школу не пойдет, и так каждое утро, — говорит о нем бабушка.*

Гена очень зажат. Напряженность и неуверенность проявляются в каждом движении, в каждом жесте. Ходит как робот, на лице «нарисованная» улыбка, трудно даже представить, что он не кривляется. Мальчик садится за стол; перед ним лежит рисунок. На нем двое взрослых и ребенок. Сюжет неясен, рисунок контурный.

— Кто, по-твоему, эти люди?

— *Это немолодая женщина, это мужчина лет тридцати, а это мальчик, ему лет десять, моего возраста.*

— Расскажи о них подробнее.

— *Этот мужчина голодный, он есть хочет, но женщина его ненавидит, вернее, она плохо к нему относится, не дает есть. Он ведь ест меньше этого мальчика. Его она кормит, а этот пусть хоть умрет.*

— А почему он голодный?



- *Ему есть не дают, вот она не дает, хотя знает, что ему негде взять.*
- *Как же ему помочь?*
- *Ему нужно давать есть и помогать. Этот мальчик пойдет в лес, там он убьет на охоте кого-нибудь. Когда он придет домой, накормит досыта его. Он всегда будет ходить на охоту и приносить ему еду.*
- *Почему он не работает?*
- *Он работал, но у него ничего не получалось...*
- *А эта женщина... почему она его не понимает?*
- *Она привыкла работать, трудиться и все на себя взваливать, ей непонятно, как так можно ничего не делать?*
- *Как ты к ней относишься?*
- *Она такая, какой и надо быть.... если бы ее не было, то мальчику плохо было бы. Но она злая, потому что не хочет помочь моему другу...*
- *Твоему другу?*
- *Да, мы друзья, а она хочет нас разлучить...*

Не очень понятный на первый взгляд рассказ оказался довольно точным отражением реальной жизненной ситуации. Отец Гены болен алкоголизмом, он периодически попадает на лечение в психиатрическую больницу, прежде порядком измучив домашних своим буйным поведением. Мама Гены болеет тем же, что и отец, но она живет отдельно, вдали от сына. Бабушка всячески старается заработать денег на жизнь, работает много, денег хватает даже на репетиторов. Только появившийся вдруг папа пропивает все, что можно, вынося из дома золото, посуду, книги. Пропивает и свою одежду, которую покупает ему мать (бабушка Гены). Бабушка рассказывает:

— *Терпение не бесконечно, больше десяти лет прошло в надежде, что образумится... Не сбылось, устала, возраст, надеяться не на кого. Выгнала в который раз, железную дверь поставила, чтобы не смог выбить. Прописан он у жены, пусть там и живет. Гене жалко его до слез, ведь родной, а он просит пустить, под дверью сидит и просит хоть поесть. Только знает, что бабушка не велела, знает, что опять из дома понесет. Что же делать Гене? Дома беда, а в школе тоже наказание, там ведь его обижают...*

Можно ли помочь изменить враждебный, пугающий мир на комфортный и интересный? Мир может быть нейтрален, как чистый лист бумаги. Во многих случаях он бывает дружественным — достаточно незамутненными глазами посмотреть на восход солнца или в глаза любимого человека. Тот мир, который видит ребенок после травмы, враждебен — он полон злобных великанов, которых другие могут считать просто ветряными мельницами; всем смешно, а ему больно¹. Но такой образ мира уже сформировался, и его нельзя отменить простым убеждением или распоряжением. Образ мира может либо способствовать психофизической гармонизации за счет развития средств доступа к личностным и внеличностным ресурсам, либо является средой для возникновения расстройств поведения. Можно ли через работу в мире воображения изменить сценарий поведения, основные жизненные стратегии личности?

Хотя мир полон страданий, он также полон средств для преодоления этих страданий.

Е. Келлер

Учитель просит помочь в разрешении конфликта между девочкой и классом. Лена, ученица третьего класса, худенькая, высокая, приятной наружности. В классе ее не любят. Почему? Учитель говорит, что Лена сама провоцирует конфликт — «пристает» к ребятам, затем убегает, а ее догоняют и бьют.

— *Я их не трогаю, они меня обзывают.*

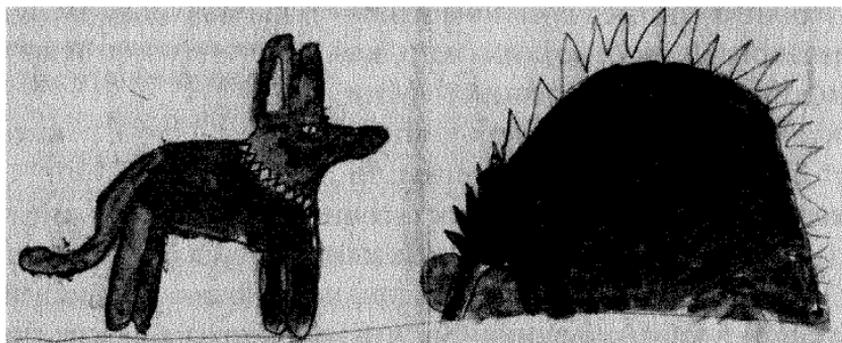
— Лена, я хочу попросить тебя сделать кое-что. Возьми, пожалуйста, лист бумаги, нарисуй все, что придет в голову. (Лена рисует большую собаку, привязанную на цепь к будке ежа. У ежа нет ни мордочки, ни лап, одни иголки.)

— *Это собака. Она лает на ежа и хочет его разорвать. Если ее отпустить с цепи, разорвет. И сама пострадает, ежик ее колючками уколёт.*

— А как ежик к ней относится?

— *Ежик? Он убежит и свернется клубком, чтобы не достала его собака.*

¹ Как в фантастическом рассказе Рея Брэдбери, где детская комната может стать очень опасным местом — местом, где водятся тигры.



- Что будет, если ежик угостит собаку чем-нибудь вкусным?
- *Зачем? Она же враг!*
- Давай закроем глаза и попробуем поиграть в одну игру.
- *А как? Что я должна делать?*
- Представь, как оно есть, ежик и собака. Ты на чьей стороне?
- *На стороне ежика, ведь он же ничего не сделал собаке.*
- А если представить, что он угощает собаку?
- *Да, она ест сахар. Наелась, подобрела.*
- Наверное, он и пить хочет?
- *Да, лакает из миски.*
- А собака как-то изменилась?
- *Да, она не злится, пушистая стала, и чище шерсть.*
- Если снять с нее цепь?
- *Нет, ежик не знает, можно ли ей верить. Она может погнаться за ним.*
- Может быть, она просто хочет поиграть?
- *Она-то хочет, а ежик не очень.*
- А если ее погладить?
- *Да, ей нравится, хвостом виляет, вообще-то не такая уж она и злая.*
- Может, теперь отвязать?
- *Отвязала. Бегает, играет с ежиком.*

На следующем занятии Лена опять рисовала то, что ей захочется, и у нее получился очень похожий рисунок. Правда, с небольшим отличием — собака была не на цепи. Лена попросила снова поиграть с рисунком. Ежик опять кормил собаку, играл с ней, причесывал и просил выполнять команды. Лена рассказала, что у ежа теперь другой характер. Ежик теперь не боится собаку, они стали дружить.

Прошла еще неделя. Лена с радостью объявила, что в классе ее не обижают, а некоторые девочки стали ее приглашать играть с ними.

Практически все современные психотерапевтические концепции в той или иной степени используют различные техники работы с образами, однако наиболее последовательными, «экологичными» и максимально интерактивными² являются, видимо, такие направления, как управляемые сновидения Р. Дезуайе³, символдрама Г. К. Лейнера⁴ и медитативная терапия М. Эммонза, которые, будучи в максимальной степени ориентированы на недирективный вход в пространство «чистого языка» клиента, используют трансовый диалог — интерактивный процесс, характеризующийся наличием канала интенсивной обратной связи между клиентом, находящимся в символическом мире внутренних архетипических образов (имагомире), и ведущим. Ведущий в этом случае выполняет, так сказать, функцию поддержки клиента на границе между сном и бодрствованием, обеспечивая своего рода «якорь», одна из основных функций которого заключается в противодействии неконструктивным психологическим стереотипам (паттернам)⁵ клиента. В процессе такого диалога⁶ один из его участников описывает своему партнеру особую реальность, непосредственный доступ к которой имеет только он:

— *Цветок... это флоксы... растут в заброшенном саду. Они растут в разных местах... Там недалеко начинается лес...*

— Опиши лужайку.

² Интерактивными (inter+action, взаимодействие), то есть формирующими канал обратной связи между клиентом и ведущим (например, через диалог). Как считает, например, Ф. Фанч, диалог — это одна из основных проясняющих техник.

³ Робер Дезуайе — французский психоаналитик, впервые предложивший использовать диалог с архетипическими образами, возникающими в сновидном состоянии, в психотерапевтических целях.

⁴ Ганс Карл Лейнер — основатель направленной аффективной имаготерапии (Kathymes Bilderleben), экспериментатор в области ЛСД-индуцированных психозов, разработчик «Лейномед» — прибора биологической обратной связи по параметрам дыхания.

⁵ Под паттерном в психотерапии чаще всего понимается некоторый психологический стереотип, определяющий (как правило, достаточно жестко) реакции клиента.

⁶ Греческие корни слова «диалог» буквально можно перевести как «поток смысла» — и лучше, если этот поток движется не только в одном направлении.

- Большая лужайка, много цветов. Трава высокая, бабочки, насекомые...
- Что еще в траве растет?
- Клевер. Могу его почувствовать. Деревьев нет. Могу с опаской пройти по траве. Я боюсь наступить на насекомое.
- Что нужно сделать, чтобы не наступить на насекомое?
- Ветку взять и разгребать насекомых.
- Осмотрись, может, увидишь деревья?
- Кустарник, много деревьев... овраг глубокий, на дне протекает ручей, чистая вода, дно видно, растения по течению. Очень узкая тропинка, нужно держаться за траву. Хочется опустить ладони... Вода холодная, меж пальцев струится. Умылась, приятная прохлада. Можно идти по течению... Но он зарастает в некоторых местах... Кисток пойти можно, но не хочется. Он уменьшается к истоку.
- Может быть, пойдем вниз по течению?
- Да, лучше идти по течению, камушки могут быть скользкие. Хочу, чтобы рядом с ручьем была тропинка, надо, чтобы кто-то шел впереди... Можно и самой, но надо одеться... Тогда хорошо интересно идти. Трудно идти, можно остановиться, где ручей впадает в речку... Хорошо, что я дошла, хочется посидеть и отдохнуть. Можно полежать комфортно... Дом невысокий, комфортный, удобный, много зелени, чистый пол... Первый этаж каменный, второй легкий, два входа есть в дом, нет построек, нет грядок... Немного запущенный сад... Чистый пол, половики как в Прибалтике, нет лишних вещей, каждая вещь здесь необходима... Хочется открыть шкаф, сундук. Шкафы старинные ухоженные, чистые... В комодке белое белье сложено... Фотографии — там моя жизнь как бы наоборот... родители, бабушка, дедушка — я их раньше никогда не видела... Я чувствую нежность, печаль... Хочется оживить фотографии... Там родственники все здоровые, счастливые, но я для них чужая... Мне лучше за ними наблюдать, но хочу рассказать, что будет, они удивятся...
- Делай, что тебе хочется.
- Мне приятно на это смотреть, отдохнуть хочется... Диван удобный, хочется на нем посидеть с ногами. Мне хочется сидеть здесь, никуда не хочу идти. Чердак — второй этаж. Ступеньки скрипят, вещи какие-то сложены, хочется все вымыть... Я чувствую, что это мой дом. Там мокрым деревом пахнет. Там нет подвала, есть чулан, вещи, лук, сито, тазик для варенья, кое-какие вещи надо поменять...

Важным моментом при использовании любой разновидности методов активного воображения является полное включение Эго в постепенно открывающуюся перед ним сцену. Мария-Луиза фон Франц приводит пример из практики Юнга, который очень ярко иллюстрирует это положение.

«Пациентка описывает Юнгу возникший у нее образ:

— Я на берегу моря, вдруг появляется лев и идет ко мне. Затем он превращается в корабль и исчезает в море.

Юнг прерывает ее:

— Не может быть. Когда лев подошел к Вам, Вы должны были как-то отреагировать на него. Вы не могли бы просто так стоять и ждать, когда он превратится в корабль.

Можно сказать, что отсутствие реакции у пациента — например, страха или удивления — говорит о том, что она не восприняла образа льва достаточно серьезно. Какой-то частью своего сознания она понимала, что это всего лишь фантазия» (М.-Л. фон Франц, 1993).

Эти трансовые диалоги (в ходе естественного развития поля образов и с некоторой помощью ведущего) постепенно направляют внимание клиента к определенным узловым точкам, которые можно назвать зонами внутреннего конфликта. Прохождение через эти зоны может привести к отмене актуальных до этого времени психических «блоков», проявляющихся на визуальном уровне в форме различных помех, или фиксированных образов, препятствующих «исчерпанию образа»: ручью мешают течь камни, на гору нельзя забраться, в лес страшно зайти, в доме есть наглухо запертая дверь, с проявляющимися персонажами не хочется общаться, как, например, в приведенном ниже отрывке (**Н., 27 лет, депрессивное состояние**):

— Поле... конец лета... на поле сухая, почти белая трава. Так бывает в дни уходящего лета. Хочется побыть одной... Далеко-далеко лес... есть и левую сторону лес... в тот, который слева, ничто бы не заставило меня войти... гда опасная⁷.

Признаки депрессивного состояния, снижения витальности.
Левая сторона — все-

⁷ Ну вот хотя бы: «А сосед, который слева, все смеялся, все шутил / Даже если ночью бредил, все про ногу говорил»; или, как говорит главный герой Кастанеды, «смерть всегда слева». И совсем в ином ракурсе: «Своим крестом ты разделил людей / На тех, кто слева, и на тех, кто справа».

— Может, все же попробовать?
— *Нет, это не для меня... там отвратительное, мерзкое, сырое болото. Нет, сюда мне не надо... Вот впереди лес интересный. Правда, темновато, хвойных деревьев много... Я нашла место посимпатичнее, чем это... Тут много старых прекрасных деревьев... дубы, липы, раскидистый клен... Здесь я чувствую себя ребенком... Я набрела на родник... Вода в нем, как хрустальный бокал, сияет на солнце... родник обложен деревянными брусками, и вокруг рассыпаны круглые камушки, чтобы было удобно подходить к нему... Сижу на пригорке, смотрю на воду...*

— А здесь бывают люди?

— *Слышу их голоса. Они и за водой приходить могут, а может, и по грибы... Вижу, кто-то идет... за деревьями не разобрать... Так хорошо было, а тут за водой человек пожаловал...*

— Может, тебе стоит поговорить с ним?

— *Нет, это меня раздражает! Я отойду, пусть он проходит мимо. Ветер подул, он срывает еще зеленые листья... Мужчина подходит к роднику и спрашивает, можно ли набрать воды... Я не отвечаю... Меня раздражает его попытка поговорить со мной... Я хочу уйти...*

— Попробуй все же как-то пообщаться с ним...

— *Он очень щедрый. Он расстелил скатерть и предлагает покушать с ним... Я знаю, что он хороший человек... У него очень красивое лицо, мужественное. Но я чувствую гнев и злобу за то, что он внедрил в мой мир. Я убегаю от него и плачу от злости на себя и на*

Болото — почти всегда знак внутреннего конфликта, связанного с сексуальными драйвами и их торможением.

Старые деревья — одна из метафор детства (в контексте родительского окружения).

Мужчина, который пытается активно войти во внутренний мир, возможно, затем, чтобы как-то контролировать его, вызывает агрессивные чувства.

него... Я хотела посидеть одна, а он Отказ от известного мне не дал. У меня его зеленое ябло- сценария — «да убо- ко... я выбросила его. Мне спокойнее. *ится мужа своего».*

Реальная ситуация и весь набор используемых клиентом стратегий раскрывается на символическом уровне через взаимодействие с обитателями и предметами этого мира достаточно *очевидно*. В то же время каждый образ можно рассматривать как целый спектр раскрывающихся элементов личного мифа — мифа, который является своего рода осью, вдоль которой раскручивается наш личностный сценарий, или мифоповествование.

Огромное преимущество мифологических понятий в том, что они в гораздо большей степени объективизируют конкретику и соответственно делают возможной персонафикацию ее. Но эмоциональное качество делает их жизнеспособными и эффективными. Любовь и ненависть, страх и благоговение выходят на сцену, поднимая конфликт до уровня драмы.

*К. Г. Юнг.
Воспоминания,
сновидения, размышления*

Глава 2

ОБРАЗЫ В ПСИХОТЕРАПИИ

Как океан объемлет шар земной
Земная жизнь кругом объята снами.
Ф. Тютчев

По выражению одного психотерапевта, направленную имаготерапию не случайно называют «законным ребенком психоанализа». Как только мы входим в символическое пространство имагомира, мы попадаем в мир сновидения¹, личного мифа так близко, как только возможно, причем сама ситуация сеанса напоминает (хотя бы с технической точки зрения) союз слепого и глухого² — союз, который после некоторой притирки может очень много дать обоим участникам. В настоящее время существует несколько различных интерактивных имагогик³ — интерактивное направленное воображение М. Россмана (Rossman, 1996), психоаналитически ориентированная символдрама Г. Лейнера (Leuner, 1984), медитативная терапия М. Эммонса (Emmons, 1978), метод управляемых сновидений Р. Дезуайе (Desoille, 1945). Вообще-то психоанализ и другие близкие ему по духу направления всегда мечтали «оживить сновидение» и таким способом усилить качество обратной связи между клиентом и терапевтом, поместить ее из прошлого в настоящее, дав возможность непосредственно наблюдать за процессом взаимодействия внутриличностных структур.

Непосредственная работа с образами (которые, естественно, вовсе не сводятся только к визуальной модальности) дает

¹ Вспомним, как Фрейд называл сновидения «королевская дорога к бессознательному».

² Как в одной голливудской комедии, в которой два таких героя вместе образуют суперкоманду.

³ Имагогика — термин, введенный А. Менегетти, семантическое отличие которого от имаготерапии состоит именно в отсутствии «терапии» или лечения; само название созвучно с «педагогикой», то есть с обучением.

возможность исследовать область психики, наиболее тесно связанную с телом, с соматикой. Как говорит известный специалист в сфере телесно-ориентированной психотерапии Эдвард Моупин, «образы — это мысли тела» (Maupen, 1992). Мартин Россман, более двадцати лет разрабатывающий методологию и практику направленного воображения, так иллюстрирует эту идею:

«Воображение использует мысли, которые обладают сенсорными качествами, другими словами, мыслями, которые вы можете видеть, слышать, обонять или ощущать внутри себя. Воображение — язык искусства; оно тесно связано с эмоциями. Если я попрошу вас закрыть глаза и вспомнить свои ощущения в тот момент, когда вы были в приятном состоянии внутреннего покоя, и вы вновь переживете это состояние, то вы увидите то, что видели тогда, вспомните звуки, которые слышали, и ощущения, которые испытывали, и снова почувствуете эту внутреннюю тишину и глубокий внутренний покой, многие из вас смогут ощутить мир и покой внутри себя. И напротив, если бы я попросил вас (но я не буду) вернуться мыслями в прошлое, к какому-нибудь неприятному эпизоду, и вы смогли более или менее полно представить его, то вы вновь почувствуете дискомфорт и неприятные ощущения. Эта соотнесенность тела и души, опосредованная, главным образом, через эмоции, является важнейшей характеристикой воображения, тесно связанной с процессом исцеления. Во многих исследованиях показано, что использование воображения с помощью определенных приемов и техник может улучшать психоэмоциональный статус, облегчать боль, стимулировать выздоровление» (Rossman, 1978).

Например, появление в ходе сеанса путающего образа колючего растения (то есть способного причинить боль) явно демонстрирует нам состояние, которое мы можем попытаться описать в терминах напряженности, тревоги, дистресса и так далее; но ведь мы можем также вспомнить колючки, впивавшиеся в наши руки, и через это (со)переживание понять состояние человека гораздо точнее, чем через детальные вербализации.



Ниже перечислены авторы и краткие характеристики основных подходов, ориентированных на работу с символическими образами:

Подход	Автор	Основные положения
Активное воображение	К. Юнг	С помощью воображения можно организовать диалог между бессознательным и Эго — так же, как это делается посредством работы со сновидениями.
Архетипическая психология	Д. Хиллман	Мир образов — это мир особой реальности, не являющийся вторичным по отношению к миру бодрствующего сознания. Попытки прямого контроля образов нецелесообразны и малоэффективны.
Символдрама	Г. К. Лейнер	Использование устойчивых символических образов («мотивов» различных уровней сложности) позволяет создать карту имагомира и разработать комплекс эффективных психотерапевтических стратегий.
Медитативная терапия	М. Эммонз	Ориентация клиента на движение к глубинному психологическому ресурсу * — внутреннему источнику терапевтических образов — создает возможность разрешения внутренних конфликтов и травм.
Управляемые сновидения	Р. Дезуайе	При взаимодействии с архетипическими образами происходит интеграция сознательных и бессознательных личностных структур, причем особое значение имеет «вертикальная ось» — образы, символизирующие движение от нижних этажей психики (морское дно) до верхних (мудрец на горе) уровней Супер-Эго.
Интерактивное направленное воображение	М. Россман	С помощью подобранных «терапевтических образов» и техник (внутренний наставник, прояснение смысла симптома и др.) можно улучшить состояние больных с различными заболеваниями, причем наибольший эффект связан с применением интерактивных форм в виде диалогов с ведущим и субъектами имагомира.

Пожалуй, основной постулат всех этих направлений заключается в том, что имагомир (*mundis imaginalis*, мир воображения) и возникающие в нем ситуации, будучи относительно независимыми от внешней реальности и Эго, все же всегда в той или иной степени коррелируют с психофизиологическими и поведенческими параметрами, причем эта зависимость носит обоюдный характер — изменения (как позитивные, так и негативные) обычно возникают на обоих уровнях, Небольшая иллюстрация из Лейнера:

Мальчик одиннадцати лет, единственный ребенок в семье, «маменькин сынок», с эмоциональной неуравновешенностью и гиперчувствительностью, страхами и плохой социальной адаптацией.

Видит красивое дерево; говорит о нем с восторгом. Представляет себя стоящим под ним и любующимся его кроной, в ветвях которой свили гнезда птицы, собирают мед пчелы, порхают бабочки.

К дереву приходят коровы и козы, которые обгладывают листья и кору, отчего «дереву становится больно».

Чтобы спасти дерево, с помощью крестьянина строит забор вокруг него. После чего значительно меняется образный настрой мотива — «дерево и птицы успокоились». После нескольких сеансов страхи исчезли; стал лучше общаться со сверстниками.

— Но тогда каким образом Вы отличаете сон от бодрствования? — спросил барон.

— А таким, что когда я бодрствую, у меня есть четкое и недвусмысленное ощущение реальности происходящего. Вот как сейчас.

— А сейчас, значит, оно у Вас есть? — спросил барон.

— В общем, да, — сказал я с некоторой растерянностью.

— Хотя ситуация, надо признать, необычная.

**В. Пелевин.
Чапаев и Пустота**

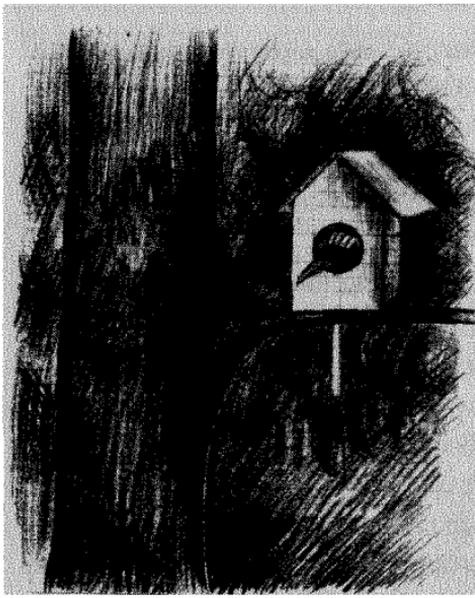
Симбиотическая зависимость от матери (дерева).

Мать как «дающая жизнь».

Затянувшаяся симбиотическая зависимость вредит матери.

Разрешение на уровне символдрамы.

Последующее разрешение на поведенческом уровне.



Похожий образ возникает у молодого человека 22 лет с аналогичной симбиотической привязанностью к матери и проблемами в общении (особенно с противоположным полом) — своего рода возможная экстраполяция во времени вышеприведенного случая. Как легко заметить, многие образы имагомира зачастую имеют свои эквиваленты в виде словесной метафоры — должно наступить время, когда птенец вылетит из гнезда, хотя некото-

рые остаются там слишком долго, может быть, навсегда.

Исследуя реальность имагомира, мы можем непосредственно распознать новые стратегии, неиспользуемые до сих пор возможности, которые затем могут перейти в реальность бодрствующего сознания. Появляется

Стремление к новому есть первая потребность человеческого воображения.

Стендаль.

уникальная возможность (у некоторых людей это случается впервые в жизни) — увидеть внутреннюю реальность с ее законами, сильно отличающимися от линейной причинности внешнего мира, и совершить свое собственное «путешествие героя»⁴, являющееся неотъемлемой частью процесса индивидуации⁵.

Надо сказать, что в последние десятилетия методы направленного воображения постепенно проникают и в сферу официальной медицины; их используют в самых разных областях психологического консультирования и психотерапии. Так, Дэвид Бресслер, один из основателей метода интерактивного на-

правленного воображения постепенно проникают и в сферу официальной медицины; их используют в самых разных областях психологического консультирования и психотерапии. Так, Дэвид Бресслер, один из основателей метода интерактивного на-

⁴ Путешествие героя — это универсальный скрипт, мифологический сценарий, символизирующий любую «инновационную деятельность», особенно связанную с процессом самопознания.

⁵ Это интерактивное путешествие во внутреннюю реальность можно совершить и через другие сенсорные каналы — например, используя «кинестетические» подходы М. Фельденкрайза или Т. Ханна.

правленного воображения, выделяет десять основных характеристик этого направления⁶:

1. С исторической точки зрения метод направленного воображения является методом, наиболее часто используемым (за исключением, пожалуй, последних трех столетий) в лечебной практике по сравнению с любым другим подходом.
2. Как клиенты, так и психотерапевты постоянно используют воображение, так как в определенном смысле все психологические проблемы и пути их решения относятся к сфере воображаемого.
3. Процесс воображения вызывает мощные физиологические эффекты.
4. Воображение — это язык бессознательного, своего рода окошко для наблюдения за неосознаваемыми процессами; подобно сновидению, это основной путь (вторая «королевская дорога») к неосознаваемым процессам.
5. Направленное воображение может быть использовано для изменения психологического состояния клиента.
6. Направленное воображение может повысить самооценку — благодаря смещению от «внутреннего критика»⁷ к «внутреннему наставнику».
7. Направленное воображение может способствовать разрешению конфликтов и патологических поведенческих стереотипов.
8. С помощью методов направленного воображения можно эффективно переводить психологическое раскрытие (инсайт) на уровень реального поведения, поскольку наше поведение во многом определяется нашим «видением» мира.
9. Направленное воображение является одним из наиболее эффективных способов работы с сопротивлением, поскольку большинство встреч и контактов в имагомире — это встречи с персонажами и объектами, символизирующими различные аспекты психологических защит и сопротивления.

⁶ В статье, озаглавленной «Что должен знать каждый психолог о направленном воображении».

⁷ Этот процесс именуют также «внутренним монологом», «мозговым радио» — или «внутренним прокурором». В психиатрии известно, что вербальные галлюцинации («голоса») у больных психозами обычно лгут и обвиняют, а позитивные переживания практически всегда приходят в форме внесловесных образов — чаще визуальных. Россман тоже отличает «внутреннего наставника» от «внутреннего самозванца».

10. Направленное воображение наиболее эффективно в интерактивном режиме (то есть в режиме активного общения).

Подчеркнем особую значимость двух последних пунктов. Действительно, очень многие персонажи и объекты имагомира метафорически представляют («символизируют») различные защиты и психические травмы, и одна из основных задач обычно состоит в том, чтобы хотя бы на время (получив некоторые дополнительные ресурсы, в частности, присутствие ведущего) дать раскрыться этим защитам. И, возможно, после этого они потеряют свою актуальность. Отметим также, что с точки зрения современной психофизиологии для мозга в общем-то нет разницы между реальными и воображаемыми образами — он реагирует на них одинаково, запуская соответствующие поведенческие и психофизиологические комплексы реакций.

Еще одно ключевое слово здесь — интерактивность, или взаимодействие. В ходе диалогового взаимодействия различных «частей личности» ведущего и клиента создается редкая возможность сменить стратегии несистемных «простых решений»⁸ типа битвы-бегства на более сложные, но в долгосрочном плане гораздо более продуктивные стратегии переговоров, взаимного обучения и архетипических мирных ритуалов⁹.

⁸ Решение проблемы, проведенное на основе слишком простой модели, не учитывающей системные параметры проблемной ситуации (например, практиковавшееся ранее использование опиума для лечения неврозов, утопические политические проекты или обучение ребенка «плавать раньше, чем ходить» и многое другое).

⁹ Типа совместной трапезы, трубки мира или обмена дарами.

Глава 3

ВНУТРЕННИЙ ИСТОЧНИК

Человек всегда рисует сам себя, поэтому тигры получаются маленькими, а муравьи — огромными.

Ч. Виткевич

У известного писателя-фантаста Ивана Ефремова есть рассказ о чудесном растворе, секретом которого владели древние скульпторы: он позволял временно сделать камень мягким и ваять из него так же легко, как из глины; именно этот волшебный раствор сделал возможным создание многих древних «чудес света». Особая реальность имагомира вовлекает в действие специфические силы, по характеру и силе воздействия на «броню характера»¹, которую можно рассматривать как совокупность чрезмерно жестких² психологических защит, напоминающие воздействие этого магического раствора.

Такое ослабление защит могло бы быть очень опасным, если бы не одна особенность мира образов — наличие некоторого глобального ресурса³, проявляющегося в явной или скрытой «дружественности» его объектов. Любой образ, пугающий или приятный, в конечном счете обладает позитивным настроением по отношению к личности (но не

Образы желают нам добра, поддерживают нас, побуждают идти вперед, понимают нас гораздо глубже, чем мы сами понимаем себя, раздвигают границы нашего чувственного и духовного восприятия, непрерывно поставляют нам новые объекты; и само чувство, что образы нас любят, можно назвать «имагинальной любовью».

Д. Хиллман.
Архетипическая психология

¹ Термин Вильгельма Райха, обозначающий совокупность психомышечных защитных блоков, препятствующих свободному движению жизненной энергии (на его же языке — органу).

² Обычно эта недостаточность подтверждается самим фактом обращения клиента за помощью или явным наличием психологического или (психо)соматического расстройства.

³ М. Эммонз называет этот ресурс «внутренним источником» — inner (re)source.

Реальная жизнь немногим отличается от хорошей фантастической сказки, если рассматривать ее изнутри, со стороны желаний и мотивов.

М. Горький

всегда к Эго). Проблема состоит в том, чтобы пройти до конца тот путь, по которому он ведет. Другими словами, главной особенностью этого «внутреннего источника» является его соразмерность «духу ситуации» — кажется, что он всегда использует только адекватные средства воздействия, зависящие от уровня психологической готовности фасилитатора⁴ и клиента. Наверное, можно сказать, что движение в имагопространстве всегда происходит в «зоне ближайшего развития», в сфере возможностей, возникающих в ходе непрекращающегося психотерапевтического диалога, вроде бы почти на грани возможного — и часто в ходе занятия могут возникнуть образы, напоминающие героев мистического фильма, триллера или мелодрамы.

Вот, например, фрагмент занятия с молодой женщиной (Н., 28 лет) с семейными проблемами.

— *Просторное зеленое поле. Иду к лесу. Неустойчивость за- Вдруг падаю куда-то вниз. Все кру- щитных механизмов жится перед глазами. Это ущелье, на личности. дне ущелья поток воды несетя и бурлит. Ущелье глиняное, везде мокрая глина... Падаю возле потока, он шумный, словно срывается с гор. Ой, какая я грязная, я вся в глине, как идти дальше, не знаю. Идти неприятно, глина чавкает под ногами. Ну и история, как я выберусь, так скользко! Вот и вода устремилась под землю. Она несколько метров проходит под землей, а затем, знаю, вновь появится на поверхности...*

Приглашение Эго к подземному путешествию.

— Попробуй поднырнуть, там, наверное, вода подмыла пещеру.-

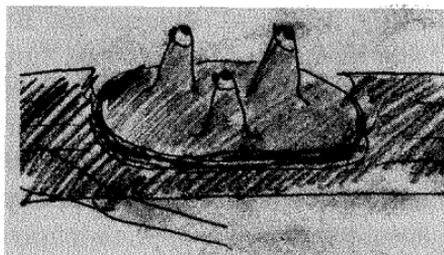
⁴ Фасилитатор — тот, кто облегчает (англ. — facilitate) процесс психологической интеграции — пожалуй, наиболее точное обозначение ведущего в недирективной психотерапии.

- *Ни за что! Это все равно, что нырять головой в канализацию.* Сопротивление.
- У тебя ведь есть волшебное кольцо, оно тебе и поможет в трудную минуту.
- *Да, картина неприятная. Все это напоминает мне подземные коммуникации. Но терпимо...* (Начинает дрожать, потирает руки, хочет согреться.) *Холодно здесь, однако. Я здорово мерзну, темновато, но терпеть пока можно.* Холод и тьма — символика страны мертвых.
- Поищи здесь кувшин.
- *Кувшин? Что ему здесь делать? Вот только старая, потрепанная жизнью кружка. Она алюминиевая, но я точно не знаю, из чего ее сделали, таких сейчас нет... И что же с ней делать?* Выход на ресурсный символический образ.
- Возьми ее и почисти.
- *А мне хочется кинуть ее со всей силы, пусть летит.*
- Давай лучше почистим.
- *Зачем она мне, если мне не нравится?*
- Давай все-таки попробуем отмыть.
- *Ну ладно. Тру, тру, а ей хоть бы что... Ничего из нее не выходит... Отмываю ее в бурлящем источнике, ну вот... превратилась в фарфоровый кувшин. И, знаете, кувшин-то этот не дорогой, но с большим вкусом исполненный* Противодействие самодеструктивным стереотипам.
- Чистая вода — сильный имагоресурс.

Одним из важных моментов работы с символическими образами является противодействие «мусорным программам»⁵ — психологическим и поведенческим стереотипам, ограничивающим поле возможностей. На уровне имагомира они проявляются как типичная реакция, как бы заданная «первичной видимостью»

⁵ Термин, введенный И. Шалифом (I. Shalif, 1998), обозначает «моральноустаревшую» систему психофизической активации, проявляющуюся, прежде всего, на сенсорном уровне.

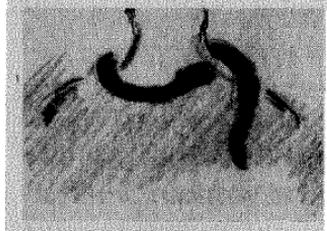
образа: чудовище формирует реакцию «битвы-бегства»⁶, темный лес вызывает естественное чувство тревоги, страшного паука хочется раздавить⁷, а старую кружку выкинуть и т. д.⁸



Нелегко человеку договориться с трехголовой жидкой гидрой (В., студент, 18 лет).

А с этими, в кого она превратилась, думаете, легче?

Но иногда и с рептилиями проходят такие варианты (А., ученица 10 класса, 16 лет):



— *Холодно, погода пасмурная. Змей в мрачной пещере. Худой, хищный, неприятный.*

— Как ты думаешь, он агрессивно настроен или доброжелательно?

— *Он ждет любого движения, чтобы наброситься на меня.*

— Попробуй его накормить.

— *Нет, он не станет. Он намерен меня уку-
сать или будет душить. Если я... я убегаю,
он гонится за мной, не отстает ни на шаг...
Я его боюсь ужасно. Вот камень, убью его.
И мне кажется, что избавлюсь сразу от все-
го, что меня тяготит.*

— Может, у него нет никаких дурных намерений? Попробуй угостить хлебом.

⁶ Как в песенке, в которой имидж бегемота провоцирует действие: «А мы ему по морде чайником!»

⁷ Говорят, что даже Вольтер призывал: «Раздавите гадину!» (не самая лучшая стратегия).

⁸ В общем, если враг не сдастся — а на то он и враг — его... сами знаете что.

— Он оббивает ноги и не пускает никуда. Я достаю хлеб и фрукты. Хлеб глотает... батон целиком. Вижу, как батон движется по нему, он голоден.

— Попытайся накормить досыта.

— Он ест... ест... ест... не насыщается. Сколько он будет есть. Вот он стал толстый и спокойный. Мне он не страшен, скорей нравится... И он заползает ко мне на руки... Он меня любит и охраняет. Я его здесь не оставлю...

Взаимодействие с ведущим в недирективном психотерапевтическом контексте «безопасной среды» — то, чего нет в сновидении, самостоятельной работе с образами или в медитативной практике, — делает возможным попытку изменения этого автоматического ответа. Такое изменение реакции по отношению к негативной (с точки зрения Эго) сущности обычно осуществляется в очень мягкой форме, не нарушая «внутренней экологии» имагомира. Кроме того, внутри этой особой реальности мы можем проверить совершенно новые для клиента стратегии; вместе с ним мы организуем новую игру, в которой эти стратегии могут быть опробованы — ведь «в реальности» мы обычно стремимся не рисковать и использовать уже апробированные приемы. Символические стратегии клиента и действия фасилитатора имеют одно общее качество — они в большей степени являются ответом «здесь и сейчас», чем заранее заготовленной последовательностью ходов, особенно в центральном месте партии (как, скажем, в шахматах).

Интерактивный ресурс, создающий «зону ближайшего развития», привносит в имагомир принципиально новые возможности, кардинально меняя сферу возможностей клиента — прежде всего в плане доступа к ранее неиспользованным личностным ресурсам. Сравним два отрывка: обычное сновидение и фрагмент сеанса; в обоих примерах речь идет о вторжении агрессивно настроенных образов. Но обратите внимание на характер разрешения в первом и втором случаях — разрешения внутреннего конфликта, которое во многом определяется возможностью (или невозможностью, как в первом случае) использовать межличностный интерактивный ресурс, возникающий в некоторых случаях при взаимодействии с другим:

М., женщина 43 лет, нейроциркуляторная дистония, астеническое состояние:

— Я нахожусь в каком-то зале и вдруг вижу свою бабушку, которая подходит ко мне. Я вдруг понимаю, что это только внешне **моя бабушка**, но внутри это кто-то еще, **кто-то очень страшный**.

Я пытаюсь убежать, но она каждый раз догоняет и подходит все ближе и ближе. Я вспоминаю, как говорят, что в таких случаях нужно **перекрестить злую силу**; я поднимаю руку и начинаю крестить ее, она куда-то исчезает.

Я оказываюсь в большом здании с большими стеклянными окнами и вижу, как она смотрит на меня из окна, прижимаясь лицом к стеклу. У меня в руках какая-то палка, и я пытаюсь **ударить ее и прогнать** с помощью этой палки. Она куда-то исчезает, и вдруг я слышу чей-то голос, который предупреждает меня: «Она **сзади**».

Я оглядываюсь и вижу ее, она вся в черном и приближается ко мне. **Опять пытаюсь крестить ее**, она останавливается, как-то странно, очень медленно наклоняется вперед и вдруг **превращается в какое-то непонятное и ужасное чудовище**.

От страха я сразу же просыпаюсь и чувствую, что у меня **очень сильная экстрасистолия и мне трудно дышать**.

Легко заметить, что в сновидении отсутствует одна очень важная вещь — возможность получения обратной связи со стороны другого человека, хорошо осведомленного о «правилах игры» в символическом пространстве. Попытки использовать

Появление негативной матери.

Первая стратегия — бегство — не работает.

Вторая стратегия тоже не работает.

Третья стратегия — не работает.

Повторяющаяся вторая стратегия — не работает.

Усиление негативных черт.

Экстренный выход — соматическая симптоматика.

привычные личностные стратегии оказываются неэффективными, и в результате мы получаем психосоматический симптом, выводящий сновидящего из неразрешенного психотравмирующего переживания — как это часто происходит, Это уходит от негативного психологического опыта любой ценой, в том числе за счет телесных ресурсов⁹. Совершенно иначе ситуация разрешается в ходе взаимодействия с другим человеком (фасилитатором), который оказывает поддержку и предлагает опробовать новые стратегии:

Помощь — это препятствие для существующего или возможного зла.

Платон

С, ученик 10-го класса, 16 лет, повышенный уровень тревожности:

— *Лес смешанный, березы, рябины и ели, березы, рябины. По лесу бежит заяц... какой-то он странный, страшноватый, что ли...*

— А что, если ты его попробуешь покормить?

— *Кормлю, а он растет, растет, и чем больше съедает, тем злее становится. Злее и страшнее.*

— А чем ты его кормишь?

— *А он кроме капусты ничего не ест.*

— Предложи ему морковь, яблоки.

— *Нет, он не ест. У него вырастают клыки, он мне хочет палец откусить.*

Я хочу его убить!

— Может, еще что-нибудь придумать?

— *Нет, а то он меня сожрет. Он звереет... Я начинаю его убивать, но это не просто. Я убиваю его ножом, пытаюсь его расчленивать, он лежит, но может ожить в любой момент. Надо его вывернуть наизнанку, а для этого придется*

Стратегия обмена дарами (кормление) — не работает.

Появление негативной сущности.

Стратегия битвы (убийство).

⁹ Очевидно, что иногда этот процесс может носить необратимый характер.

*отрезать голову. Но ничего не получает-
ся, у него вырастают новые головы. Его
нельзя убить.*

— Раз его нельзя убить, значит, мож-
но как-нибудь задобрить, например,
подарить подарок.

— Ну... (пауза) *я подарю ему золотой
брелок... Это красивый брелок со све-
тящимися глазами.*

— Как он реагирует?

— *Он стал добрым и улыбается. Он
теперь мне не страшен. Мы с ним идем
через лес на поле.*

— А какая сейчас погода?

— *Прекрасная, солнечная, сухая...
очень хорошая.*

Не работает.

Другой вариант об-
мена дарами — сим-

волический дар.

Примирение с перво-
начально негативной
символической фи-
гурой.

Позитивная динами-
ка образа.

Попытки использовать привычные агрессивные стратегии купирования конфликта приводят лишь к усилению противодействующей силы — подобно тому, как в сказке у чудовища из срубленных вырастают новые головы, причем их становится все больше и больше. Древняя сакральная сила ритуала, восходящая к древнейшим пластам человеческой психики, используется для усиления динамики процесса личностной интеграции, а новое, не очень обычное в такой ситуации действие, приводит к «просветлению» негативного символического образа, который тоже начинает вести себя иначе. Собственно, вряд ли могло быть иначе, поскольку этот персонаж представляет собой отражение агрессивных стратегий клиента¹⁰. В отличие от сновидения со страшной старухой, разрешение конфликта не требует запуска психосоматического симптома и осуществляется, так сказать, без лишних жертв. Или, используя язык системного подхода:

«Искусство системного мышления заключается в умении разглядеть структуры и закономерности там, где другие замечают только события и силы, на которые надо реагировать» (Senge, 1994).

¹⁰ Как сказал один философ: «Мы встретили врага, и это оказались мы сами».

Мягкое и постепенное расфиксирование неадекватных стратегий, проявляющихся на различных уровнях — поведенческом, психомышечном, гипно-символическом — согласно современным взглядам на психофизическое оздоровление, является одним из основных принципов (принцип дифференциации") во многих формах недирективного психологического вмешательства, которое можно определить скорее как урок или эксперимент, а не как процедуру, сеанс или тренинг (Feldenraiz, 1978). В имагогике этот принцип также является необходимым

условием формирования новых терапевтических образов, символических стратегий и психологических установок.

Основополагающим принципом интерактивной имаготерапии является идея интегрирования диссоциированных сущностей, появляющихся в виде различных негативно окрашенных (на эмоциональном или сенсорном уровне) объектов и персонажей. Эта интеграция связана, конечно, с процессом сопротивления и внутренним конфликтом. Для прохождения через этот конфликт могут понадобиться все ресурсы, которыми располагает в настоящее время личность: трансперсональный «внутренний источник», доступные личностные стратегии и интерактивный ресурс, создаваемый во взаимодействии фасилитатора и клиента.

В следующей главе мы подробно рассмотрим, пожалуй, наиболее безопасную «точку входа» в имагомир — символические мотивы, предложенные Р. Дезуайе и Г. К. Лейнером для интерактивной работы с клиентом, и прежде всего те из них, которые могут быть использованы вне классической психоаналитической парадигмы.

" В подходе Фельденкрайза под дифференциацией обычно понимается мягкое, постепенное осознание различных блоков в процессе движения и, соответственно, в схеме тела путем минимальных двигательных проработок (например, медленных движений с концентрацией внимания).

Трудность заключается не столько в природе самой привычки, сколько в необходимости изменить старые привычки тела, ума и чувств. Здесь имеется в виду не просто замена одного действия другим, а изменение способа выполнения действий, изменение всей динамики выполнения действия таким образом, чтобы новый способ был во всех отношениях по меньшей мере не хуже старого.

М. Фельденкрайз

Вход в имагомир

1. Все формы психотерапевтического вмешательства связаны с взаимодействием с образами различных модальностей.
2. Рассматривая мир воображения как реальность со своими особыми правилами, не совпадающими с линейно-причинными законами физического мира, мы имеем возможность исследовать этот мир и имеющиеся в нем ресурсы.
3. Ментальные образы часто бывают связаны с бессознательными психическими структурами (в том числе архетипической природы) и являются своего рода «мыслями тела», которые проявляются на уровне организма как симптомы или другие физиологические реакции.
4. Одним из наиболее «богатых» с содержательной точки зрения ментальным форматом является мир зрительных образов.
5. Недирективные формы интерактивной имагогики позволяют работать в рамках «чистого языка» клиента, тем самым повышая точность и экологичность воздействия.
6. Эти методы эффективно применяются при работе с широким рядом психологических и соматических заболеваний.
7. Существуют символические образы, или мотивы, которые могут быть наиболее эффективно и безопасно использованы для работы с различными «проблемными зонами».

Часть II

СИМВОЛИЧЕСКИЕ МОТИВЫ

Понятие архетипа вытекает из многократных наблюдений, в частности, над мифами и волшебными сказками, которые содержат устойчивые *мотивы*, обнаруживающие себя всегда и повсюду. Те же мотивы мы встречаем в фантазиях, снах, в бреде и галлюцинациях современного человека... Они производят впечатление, оказывают влияние, они заманчивы. Они берут начало в архетипе, который представляет собой часть наследуемой структуры «психэ» и поэтому может спонтанно проявлять себя везде и всегда.

К. Юнг.

Архетипы и коллективное бессознательное

Попасть в мир архетипических образов может каждый; мало того, это процесс, который происходит с нами постоянно. Но ведь известно, что не все пасты одинаково полезны... Пожалуй, одна из наиболее безопасных «точек входа»^{*} — совокупность базисных мотивов — была предложена Лейнером в его концепции символдрамы. В качестве «выхода» можно использовать набор мягких терапевтических метафор — игру с символами, составление имагокарты, поиск ресурсов, расширение спектра индивидуальных стратегий или путешествие к внутреннему источнику...

Глава 4

УВИДЕТЬ ЦВЕТОК

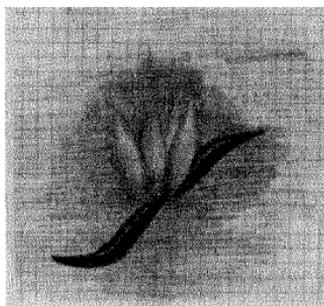
Существует три разновидности людей: те, кто видит; те, кто видит, когда им показывают; и те, кто не видит.

Леонардо да Винчи

Этот мотив обычно рекомендуется использовать в качестве своего рода тестовой пробы, которая позволяет определить, насколько легко возникают у клиента образы, прежде всего зрительные, но не только. Так как образ цветка довольно редко вызывает негативные ассоциации, он может служить сравнительно безопасным входом в имагомир; этот образ легко развить и перевести к другому мотиву (например, мотиву лужайки) при помощи наводящих вопросов (скажем, «Где находится этот цветок?») или любых других, содержащих явные или неявные суперпозиции¹ расширения образного поля.



Как правило, если на данном уровне появляются выраженные негативные содержания (засохшая ромашка, черная роза, цветок из стекла или бумаги или цветок с черными и красными лепестками, как на втором рисунке), это почти всегда указывает на серьезный характер проблемы или психологического расстройства.



¹ Наверное, одна из самых известных суперпозиций (и, как это часто бывает, внутренне противоречивая) содержится в вопросе Карлсона фрекен Бок: «Ты перестала пить коньяк по утрам?» (пример из практики провокативной психотерапии или дзен-буддизма).

Этот символический мотив можно использовать также для начальной диагностики актуального состояния клиента, выявления преобладающих у него сенсорных модальностей, оценки степени выраженности диссоциаций и защит и уровня готовности к глубинной психодинамической работе.

Для этого используем примерно следующие проясняющие вопросы:

- Какие чувства вызывает у Вас этот цветок?
- Какого он цвета?
- Где он растет?
- Можете ли дотронуться до цветка?
- Можете ли понюхать? Как он пахнет?

Образ цветка в ходе занятия часто возникает без специального усилия со стороны ведущего — почти всегда как указание на имеющиеся ресурсы, обычно проявляющиеся в необходимости (и возможности) выполнения определенного действия (например, цветок нуждается в воде, защите или пересадке), либо он может обозначать определенное разрешение, раскрытие психологического ресурса. Приведем пример.

А., мальчик одиннадцати лет, первое занятие. Мотив цветка используется как вводный образ, в качестве основного «рабочего объекта», а также для оценки психологической динамики сеанса:

«Цветок с красными лепестками. Стоит посреди пустыни, очень жарко, цветок желтеет. Вдалеке виден оазис, там финиковое дерево, какой-то кустарник, трава. Посередине небольшое озеро, питается, наверное, от подземных вод. Вода в озере свежая, прозрачная и очень холодная. Взял широкий лист, чтобы полить цветок, но вода протекает — лист кажется на вид плотным, но вода течет как из сита. Вернулись к цветку, аккуратно его выкопали, быстро добежали до оазиса; возле самой воды сделал ямку и посадил туда цветок. Он сразу позеленел, стал более красивым, более красным, стебель начал расти; листочки маленькие, зеленые, их много. Неподалеку верблюд одногорбый, сильный, но очень усталый. Ему как будто не хватает сил. Верблюд пьет воду, не брыкается, не злится. У него теплая мягкая шерсть.

Забрался на верблюда, и он куда-то пошел, потом быстро поскакал, как будто что-то заметил. Пустыня резко кончилась; верблюд остановился на границе пустыни и леса. Лес зеленый, красивый, не страшный. В лесу заяц, он пугливый — капустаный лист не ест, наверное, боится. Вернулись в оазис. Цветок стал очень высоким, бутончик опять распустился». (Улучшение самочувствия после сеанса.)

А вот две ромашки — у мужчины с хроническим алкоголизмом и у молодой женщины с депрессивным состоянием (попробуйте угадать, где чей цветок):

«Вижу цветок... темно-зеленый стебель, жухлая ромашка с закрученными лепестками и бурой серединой...»

«Ромашка, высокая очень... она вообще высокая... в прошлый раз была такая замученная... высокая, а головку так повесила... такая вялая... Растет в траве, трава очень низкая, колкая... Вообще она такая одинокая... одна она. Ветер ее сильно колыхает... Вообще-то она была когда-то хорошая...»

В этом образе можно, например, увидеть удивительно точную демонстрацию актуального состояния мальчика с «симбиотической» привязанностью к матери и комплексом связанных с этим проблем в общении со сверстниками — красивый цветок под стеклянным колпаком, неспособный существовать без этой защиты — очень точный перевод на визуальный уровень сразу нескольких языковых метафор (помните: «тепличное растение», «цветок под стеклом», «попасть под колпак» и др.).

Цветок очень часто выступает в роли знака раскрытия («рождения») ресурса, который можно развивать по многим направлениям; если же он появляется спонтанно в ходе сеанса, то почти всегда содержит намек на возможность продвижения к «верхним этажам» личности. Так, очень красивая роза появляется у молодой женщины незадолго перед возникновением особого состояния, которое можно назвать «растворением Эго» — измененным состоянием сознания, обычно возникающим в процессе личностной интеграции. Иногда это «растворенное» со-

стояние реализуется в виде непосредственной визуальной метафоры, также тесно связанной с образом цветка.

Пациент А., мужчина тридцати пяти лет:

— *Да... я перемололся в муку... теперь не поймешь, где я... А теперь мука поднимается вверх... осела (вздыхает) в виде пыльцы на ромашку...*

— И ты сейчас в этой ромашке?

— *Да... на ромашке... Потом венчик и лепестки закрылись, вся мука пошла в стебель, смешалась с жидкостью и пошла вниз по стеблю, к корням... Пошли такие пузырьки.*

— Ты сейчас в этих пузырьках?

— *Да.*

— Можешь подняться вверх?

— *Да, я теперь просто воздух... воздух над всем, ромашками, над полем...*

Образ раскрывающегося внутри тела цветка часто помечает начало определенной (обычно позитивной) психосоматической динамики. Еще в одном случае (Н., девушка 17 лет, асоциальные тенденции) появление розы как бы помечает первый шаг на пути к освобождению от негативных поведенческих стереотипов:

Выходит из леса, идет по тропинке и видит вдалеке бугорок, как бы могилку, на которой что-то краснеет. Подходит к «могилке» — это бугорок, и на нем растет роза. В ответ на предложение пересадить цветок в более подходящее место отвечает:

— *Это ее дом, ее нельзя забирать отсюда... Она гордая, для нее важно остаться в своем доме; она хочет родить жизнь в этом сгоревшем лесу...*

(Поливает розу, и роза вырастает огромным кустом, но цветов всего один.)

— *Лес начинает зеленеть. (До этого был полностью сгоревшим.) Бог простил проклятое место, и он дает жизни шанс.*

Цветок в имагомире часто бывает связан с образами очищающего пламени и света, как это происходит, например, в случае А., 30-летнего мужчины с язвенной болезнью желудка:

— Я в какой-то вертикально расположенной пасти... Пасть крокодила, она мне не повредила... Очень глубокая пасть, а там в глубине ее какое-то странное свечение.

— Войди поглубже.

— Вошел, она мне мешает двигаться.

— Возьми меч.

— О-о-о... (вздых) Вот я освободился...

— Где ты сейчас?

— Я лечу куда-то... Вот ударился обо что-то... Ничего, встал... Я на краю пропасти... Очень далеко внизу вода...

— Используй медальон . . .

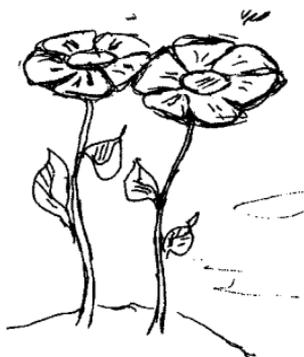
— Я полетел... Вокруг меня очень сильный поток воды, несет меня... Вся вода куда-то ушла, и я оказался в большом цветке...

(Вздрагивает.) Рядом со мной какой-то огненный поток...

(Вздрагивает.) Я в этом потоке нахожусь... (Пауза одна минута.) Вот я вылетел...

Изображенный на рисунке цветок может дать довольно много значимой информации о психическом состоянии автора, причем для женщин этот образ, видимо, является более «заякоренным» в эмоциональном и смысловом планах (возможно, вследствие своей близости символизму чаши или вазы, известному символу женственности).

Несколько приводимых ниже иллюстраций помогут нам лучше увидеть содержащийся в этом мотиве спектр символических репрезентаций:



Два растущих рядом цветка обозначают сохраняющуюся симбиотическую зависимость по отношению к матери и низкий уровень самодостаточности, проявляющиеся, в том числе, в компенсаторном поведении, сниженном уровне психомоторного развития (повышенный травматизм).

Р., 17 лет, студент.

Личностная акцентуация зависимого типа

Обломанный листок, низкая цветовая насыщенность (по контуру зеленый и желтый цвета), тонкие линии отражают сниженный энергетический потенциал личности, повышенную сензитивность, состояние «беспомощности-безнадежности» (Engel, 196.).



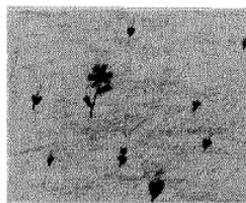
М, женщина 28 лет.
Тревожно-депрессивный синдром.
Астеническое состояние.

Вместо цветка возникает веточка с тремя плодами крыжовника — совершенно «неромантическая» ягода (в отличие, скажем, от вишни или земляники), часто «шершавая» на ощупь; этот образ содержит также идеи «колючести» и незрелости (колючий кустарник с ягодами зеленого цвета) и определенные «наркотические» ассоциации.



С, 16 лет, учащийся
10-го класса.
Асоциальное поведение,
агрессивность.

Маленький цветок в окружении других, еще меньших по размеру. Сниженный энергетический потенциал, явное нежелание «высовываться», потребность в защите и позитивных социальных контактах («забор» из цветков).



Т., девочка 7 лет.
Конфликты в семье,
неустойчивость настроения,
невнимательность, замкнутость,
страхи.



Динамика мотива цветка у девушки 17 лет, которая сопровождалась также стойкими позитивными изменениями психического статуса.

Как цветок женских божеств, роза означает любовь, жизнь, творчество, красоту и девственность. Увядание розы означает смерть, смертность и скорбь. Цветы с пятью лепестками символизируют «Сады Блаженных», микрокосм человека, зафиксированный в пяти крайних точках пятью чувствами.

Д. Купер.
Энциклопедия символов

Образ цветка может также указывать на динамику психического состояния в результате проведенного вмешательства, как, например, на рисунках, где второе изображение демонстрирует классический ресурсный образ имагомира — это цветок, вырастающий из засохшего растения². Обратите внимание на листья-руки, положение головки и форму стебля-туловища³.



А вот еще один цветок — с каплей росы в чашечке, который постепенно раскрывается у 18-летней девушки, также символизируя пробуждение личностных ресурсов и улучшение психологического состояния.

² Пень помимо основного значения иссякшего ресурса (часто из мужского регистра — «старый пень») имеет в данном случае также значение опоры, поддержки, скрытого потенциала.

³ А также на анатомические корреляции (шейный и поясничный лордоз) и разворот почти «в анфас» на втором рисунке.

Цветик-семицветик

1. Образ цветка удобно использовать для выяснения относительного преобладания основных сенсорных модальностей и возможности быстрого наведения транс только через интерактивное взаимодействие.
2. При спонтанном появлении может означать приближение разрешающих переживаний или раскрытие психологического ресурса.
3. Обычно имеет позитивный ассоциативный ряд и эмоциональный фон; в случае явных негативных атрибутов необходимо рассмотреть вопрос о целесообразности использования методов интерактивной имагогики.
4. Обладает широким регистром символических значений по следующим основным параметрам: цвет, целостность, вид цветка, состояние, запах и ощущения при «прикосновении», окружение, количество цветов.

Глава 5

ПУТЕШЕСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ

Пустить свою корову на просторный луг — вот способ управлять ею.

Д. Судзуки

Символическое значение:	Актуальное психическое состояние.
Значимые атрибуты:	Окружение, трава и почва, небо, время года и дня, цветы, деревья, люди, животные.
Стандартный вариант:	Солнечный летний луг, зеленая высокая трава, могут быть цветы, приятное окружение.
Основная последовательность:	Осмотреться по сторонам — определить основные параметры образа — полежать на траве.
Отражение дисбаланса:	<ul style="list-style-type: none">• Сухая трава, голая земля или асфальт, плохая погода, время года — осень или зима.• В поле зрения имеются явные ограничения (лес, забор и т. д.), препятствующие полному осмотру.• Чувство тревоги, связанное с какими-то элементами образа.• Неудобно лежать на траве (холодно или жарко, трава колется, муравьи и др.)-• На лугу появляются какие-то люди.

Основным диагностическим и терапевтическим компонентом мотива луга является свобода «*делать то, что хочется*»: может ли клиент полежать на лугу, полюбоваться цветами (то есть

быть в настоящий момент в мире с самим собой, свободным от компульсивной активности, тревоги или чувства утраты). Это естественное состояние взрослого здорового организма, при котором отсутствие двигательной активности и внешних раздражителей совпадает с состоянием физиологического покоя, своего рода «пассивное бодрствование»¹.



Способность полежать на лугу в имагом мире обычно указывает на достаточно высокий уровень актуальных ресурсов личности.



Наличие «Корошей картинке» *не является* гарантией отсутствия серьезных психологических проблем, которые могут проявиться в других мотивах или просто при углублении транса.

Так, классический вариант лубочной идиллии (пастушок, коровки, голубое небо и др.) часто встречается у лиц с психосоматическими и личностными расстройствами, но крайне

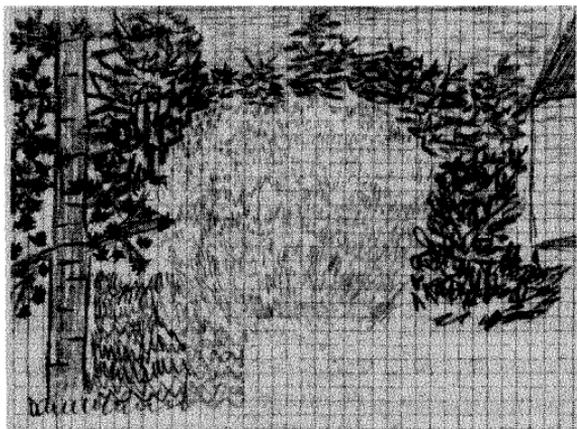
Сидел на двух стульях, пока не додумался, что на четырех можно лежать.

С. Лей

редко, например, при реактивных состояниях или в ситуации психологического кризиса. Такая картинка, (например, у некоторых больных с невротами) обычно бывает связана с «привычным» включением достаточно изоэренной психологической защиты; реактивные же состояния характеризуются временным нарушением функционирования этих защит. Красивый пример есть у Лейнера: уже немолодая женщина с довольно серьезными психологическими проблемами, испытывающая платонические чувства к пожилому холостяку, видит красивый луг с пышной зеленой травой и цветами с лепестками в форме сердечек; в середине лужайки стоит красивая белая скамейка, рядом с которой растут два цветущих дерева. На скамейке, конечно, никто не сидит. Без комментариев.

¹ Эту способность к достижению физиологического покоя, как и высокую устойчивость организма к различным нагрузкам, можно рассматривать как одно из базисных условий психофизического здоровья и высокого уровня психофизической саморегуляции (Лебедев, 1999).

Изменения образа лужайки, часто возникающие в ходе занятия, отражают *динамику психического состояния*: «улучшение» образа связано либо со снятием напряжения на начальных стадиях психотерапевтического процесса, либо с частичным или полным разрешением внутреннего конфликта. При этом становится светлее, обступивший лужайку лес отступает, появляются новые детали (цветы, животные и др.), осень сменяется летом.



На рисунках женщины 42 лет с социальной фобией лужайка практически со всех сторон окружена лесом, который к концу занятия постепенно отступает — поляна как бы «отодвигает» лес назад.

Лесные страхи, часто встречающиеся в детских сказках, символизируют опасные аспекты бессознательного и тенденцию к овладению сознанием.

К. Юнг.

СИМВОЛЫ трансформация



Изменения, возникающие в мотиве лужайки в ходе сеанса интерактивной имагогики, могут быть достаточно сильными, как, например, в нижеприведенном случае (Александр, 35 лет, депрессивное состояние). Заметьте, что последовательную динамику этого образа можно отследить за несколько этапов.

- *Лужайка с цветами... маки... другие цветы...*
- Что вокруг слева... справа? (1-й заход)
- *Слева мне почему-то сейчас увиделась... полянка эта на холме... Справа в низине речка протекает...*
- А что спереди, сзади видно?
- *Сейчас посмотрим... Сзади... пшеница... поле, играют волны такие...*
- Угу.
- *А спереди... какой-то забор...*
- Какой забор?
- *Металлический, выкрашен в серый цвет... Высокий... Слева и справа он обрывается в пропасть... Он же стоит на холме и по сторонам пропасть...*
- Хорошо. Какая-нибудь дверца?.. Ничего такого нет?
- *Дверца... да, дверца есть...*
- Что там, за дверцей?.. Просто посмотри.
- *Там... Ого, фантастика!.. Там пропасть сразу...*

Путешествие продолжается. Проходим несколько опасных мест, сталкиваемся с разными опасными персонажами и возвращаемся на поляну; она изменилась.

- Угу. Хорошо. А теперь где ты? Посмотри по сторонам.
- *Такое впечатление, что я там, где раньше был... (2-й заход)*
- Так и давай посмотрим, что здесь изменилось? Что случилось с забором?
- (Глубоко вздыхает.) *Забора нет, а полянка продолжается куда-то вперед, а дорога ведет... в какой-то дом...*

И, наконец, последнее возвращение на поляну (после встречи с некоторыми архетипическими образами), на которой произошли большие изменения:

- Если вернуться назад, на место, где мы были в самом начале, какое оно сейчас? (3-й заход)
- *На поляне земляника... Земляничная поляна... (Глубоко вздыхает.)*
- Можешь понюхать?
- Ага...
- А съесть?

— Угу. (Заметные движения рта. Постепенный выход из трансового состояния.)

Понятно, что этим мотивом целесообразно *заканчивать* сеанс, чтобы быть уверенным в том, что мы не оставили клиента в состоянии с отрицательной психологической динамикой. Довольно показателен отрывок из занятия Лейнера с одним из участников его учебной группы:

— Теперь попробуйте представить луг. Вообразить это довольно легко. Просто любой луг... Спокойно и не спеша подождите, пока перед Вашим внутренним взором появится лужайка или что-нибудь еще. Вы можете кивнуть, когда что-нибудь появится. («Пациент» расслабленно сидит в кресле, дыхание спокойное, примерно через полминуты он начинает говорить, сначала тихо и не очень разборчиво, затем громче и отчетливей.)

— *Да, я вижу траву, высокая трава. Она колыхается на ветру, но больше ничего не вижу...*

— Разрешите этому образу раскрыться. (Пауза примерно полминуты.) Оглядитесь по сторонам, так, чтобы полнее увидеть луг, его границы и все вокруг.

— *Да, я поднимаю глаза и вижу перед собой зеленую лужайку, она не очень большая. Там и тут видны отдельные цветы. Сейчас я лучше вижу... синие и желтые небольшие цветы. Трава уже не такая высокая, все вокруг кажется очень приятным и дружелюбным... Лужайка не такая уж большая. Светит солнце, похоже на весну — все такое нетронутое, с каким-то оттенком радости и дружелюбия. Слева и справа луг сужается и ограничен лесом, довольно высокие деревья. Кажется, что сзади поляна расширяется. Я могу видеть очень далеко. Сзади видны горы, снежные пики.*

— Я бы хотел узнать, это знакомый пейзаж или порождение фантазии?

— *Нет, я никогда не видел этого пейзажа раньше. Это что-то совсем новое.*

— Можете ли Вы увидеть еще что-нибудь?

— *Да, слева я вижу что-то... Это... да, это маленьким ручей, который течет по лугу. Он не особенно широкий, но в нем очень чистая вода. Я бы хотел выпить воды из ручья.*

— Так выпейте!

— Да, я склонился к воде, моя левая рука на другой стороне ручейка. Ручей не больше 50 сантиметров шириной, я зачерпываю воду правой рукой. Вода приятная на вкус и холодная. Я пью воду из рук и умываюсь ею... Она приятно холодная. Я делаю это опять, она очень освежает! Теперь хватит... Солнце светит... очень тепло. Я немного устал и хотел бы прилечь.

— Конечно, полежите.

— Сейчас я лежу на лугу с закрытыми глазами. Солнце греет мне лицо. Трава шумит на ветру, я слышу жужжание пчел. Да, еще журчит ручей. Все вокруг дышит тишиной и покоем, мне бы хотелось никогда не уходить отсюда. Прекрасное чувство внутренней тишины и спокойствия. Это просто здорово... то, что Вы сейчас делаете со мной... Меня совершенно не волнует, что вокруг сидят мои коллеги и слушают то, что я говорю. Все это время я совсем не помнил о них...

— Пожалуйста, после того, как Вы получили удовольствие от этой картины, посмотрите вокруг и, может быть, Вы увидите каких-то животных.

— Да, я смотрю по сторонам и вижу, что лужайка тем временем стала шире. Там, где раньше был лес, теперь пастбище. На нем пасутся коровы. Вдали я вижу лошадь, она какая-то беспокойная, скачет, ее хвост развеивается на ветру.

Мотив луга всегда является своего рода «индикатором» степени *принятия себя*, и поэтому может отражать наличие психологических проблем, связанных со снижением самооценки (что почти всегда имеет место при депрессивных состояниях). Приведем несколько характерных отрывков из протоколов занятий:

Евгений, 30 лет (тревожно-депрессивный синдром):

— Поляна, солнце, недалеко лес... На небе облака, солнце есть... Слева что-то вроде кактуса с колючками. Оно пытается **напасть и уколоть меня.**

Анатолий, 48 лет (невротическая депрессия):

— Лужайка, на ней береза стоит... шумит под ветром... Уже осень, а минуту назад было лето... мокро и неудобно... В ближней роще **каркают вороны**, срываются, летят к солнцу, вытягиваются в косяк и становятся журавлями... круглый диск сол-

нца, неясный, белесый... Вижу мальчика, это мой сын, у него белая головка, карие глаза... Молчит... Какая-то потусторонность... **Я как будто отделен от жизни. Неподалеку ущелье, горная река, пока неторопливая, замшелые камни... Какой-то яркий цветок... ослепительно яркий цветок и больше ничего...**

Женщина 38 лет, замужем, реактивная депрессия (пример Г. Лейнера):

- Попробуйте представить себе луг, любой луг, или что-то еще, что возникает перед Вашим внутренним взором.
- **Я вижу большую поляну, трава высохла, земля черная, словно выжженная. Очень пустынное место, производит угнетающее впечатление.**
- А какая сейчас погода?
- **Серое небо, все вокруг серо...**
- Пожалуйста, оглянитесь. Что Вы видите вокруг?
- **С одной стороны лес, а с других сторон забор.**
- И какое настроение вызывает у Вас все это?
- **Ну, я стою на поляне, и мне хотелось бы пойти в лес, потому что там есть зелень, зеленые листья и трава. Эта поляна угнетает меня, этот забор, он меня как-то ограничивает, подавляет, он приближается, поляна все меньше и меньше... Я хочу убежать в лес. Я не могу, я как бы вкопана в землю, мне хотелось бы вытащить ноги и освободиться, но это трудно. Земля как болото, она затягивает, забор приближается. Я боюсь, он окружает меня полностью.**

Само по себе Эго личности не может полностью воздать должное темному тону, льву или озеру во сне. Эти образы вызывают неисчерпаемое «эхо» и при этом имеют весьма специфическое значение.

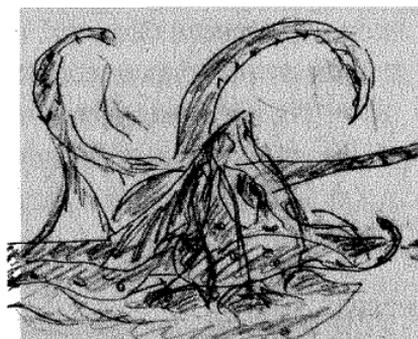
Д. Хиллман

Как видно из этих отрывков, актуальное психическое состояние клиента как бы прорывается в пейзаж — архетипический образ формирует визуальную метафору психоэмоционального состояния. При работе с этими метафорами лучше всего использовать «амплификацию» — метод по-

степенного формирования «контекста» сновидения, широко используемый, например, в юнгианском анализе.

Иногда в мотиве лужайки возникают разрывы — угрожающие образы в виде различных хтонических монстров, появляю-

щихся прямо из-под земли или располагающихся неподалеку, обычно на границе с лесом (чудовищный осьминог на рисунке 17-летнего юноши с личностной акцентуацией и асоциальным поведением).



Такие «точки разрыва», разрушающие протекание сеанса, указывают на неадекватное состояние защитных механизмов личности и могут быть связаны с наличием психотического процесса или психопатических расстройств. С другой стороны, возникающие иногда образы тревоги (осень, ветер и дождь) на втором рисунке, хотя и обозначают состояние сильной тревоги, все же довольно часто могут быть прояснены с помощью определенных стратегий (см. главу 4.2).



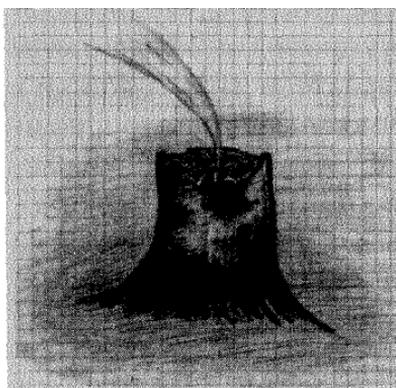
Как видим, довольно часто разворачивающееся образное поле уже как бы содержит «внутри себя» ответ, свою собственную интерпретацию, поскольку оно соединено с эмоциональным полем клиента, достаточно прозрачным для большинства заинтересованных лиц. Негативные характеристики лужайки в той или иной степени отражают обычно осознаваемую клиентом психологическую проблему, с которой существующие системы защиты личности уже не справляются: все серо, неуютно, человек чувствует себя отделенным от жизни, ограниченным в своих жизненных выборах, ситуация угнетает и подавляет. Направление разработки образа ведущим в рамках мотива лужайки, общее для всех мотивов, всегда направлено на *сенсорное исчерпание*², то есть на прояснение и последующую проработку

² Эту ориентацию на расширение первичного образа (во всех направлениях) можно рассматривать как вариант стратегии «прояснения» (Funch, 1996).

всех элементов образа с помощью уточняющих вопросов по следующим направлениям:

- то, что находится вблизи (восприятие всех деталей образа);
- то, что вдали (сенсорный контекст или детали окружения);
- настроение и чувства, связанные с мотивом и его элементами;
- информация о типичных атрибутах мотива (в случае лужайки это погода, особенности травы, присутствие животных и цветов, время года, границы луга).

Основной терапевтический и диагностический потенциал этого мотива связан со способностью клиента находиться «здесь и теперь», уходить из-под власти компульсивных стереотипных действий; его поощряют к *свободному и приятному* времяпрепровождению — полежать на траве, прогуляться по лугу, поискать цветы и т. д. Однако, как и в реальной жизни, клиент испытывает трудности в такой ситуации и включает привычные способы бегства от свободы, чаще всего проявляющиеся в потоке автоматических мыслей и фантазий, разрушающих трансное состояние, естественным образом возникающее в ходе любовью «медитативной» практики (в том числе и при имаготерапии), или в виде визуальных блоков-ограничений, препятствующих личностной интеграции.



На уровне собственно символического образного поля эти блоки, или обструкции, проявляются как своего рода «слепые пятна», заполненные знаками преград: ручей уходит в землю, лужайка со всех сторон окружена темным лесом, в подвале дома очень темно и т. д.

На рисунке слева изображен один из таких блоков: на поляне стоит старый пеня, ручей фонтанчиком вытекает из пня и разбрызгивается

во всех направлениях (то есть как ручей он прекращает существовать).

Вот типичный пример таких блоков, проявившихся в мотиве лужайки: молодой человек, военный беженец, видит вместо лужайки окруженную лесом квадратную площадку с сухой, вытоптанной травой коричнево-серого цвета. Небо серое и мрачное; в середине площадки стоит деревянная охранный вышка, а вдали виден сияющий сказочный город, недоступный и освещенный заходящим солнцем (Leuner, 1984). Мы постоянно будем видеть эти «слепые пятна» имагомира, которые можно рассматривать как одно из самых очевидных проявлений функционирования защитных механизмов личности, фиксированных идей и «застывших» эмоций. Еще один пример приводит С. Мосс (Moss, 1970): пациент с психотической амнезией, убивший свою подругу ножом для колки льда³:

Пациенту под гипнозом предложили визуализировать книгу, которая, как ему сказали, содержит всю необходимую информацию о происшедшем убийстве. Ему сказали, что легкий бриз перелистывает страницы, и когда ветер прекратился, книга осталась открытой на странице, где описан этот случай. Пациент послушно сообщил, что видит книгу и трепещущие страницы, но не может прочитать написанное на ней, так как кусочек луковой кожуры закрывает слова. Когда ему внушили, что препятствие устранено, он сказал, что шрифт очень мелкий для чтения; а когда шрифт был «увеличен», значимый отрывок оказался написанным «таинственными иероглифами».

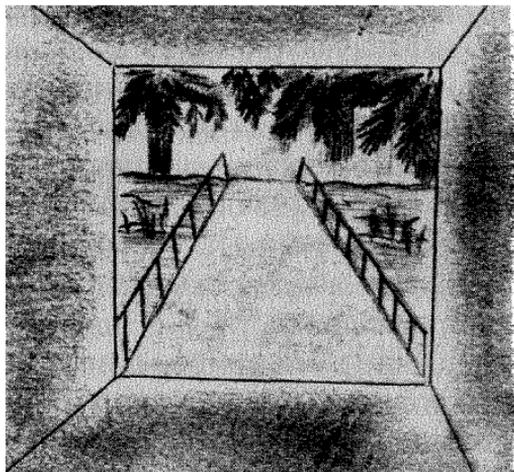
Подобные затемнения — это очень распространенный способ блокировки неинтегрированной информационной структуры⁴; однако в имагогике, приложив определенные усилия, часто удастся постепенно раскрыть недостающие элементы.

**Хранитель ангел мой! Храни мою жену!
Не дай упасть ей в искушенье.
А ежели она... не дай про то мне знать!
А если знаю я, то дай мне не видеть!**

Иван Дмитриев

³ И тоже, видимо, под воздействием «основного инстинкта»...

⁴ Похожий пример из Лейнера — простое решение ведущего (дает пациенту кусачки, для того чтобы перерезать колючую проволоку вокруг лужайки) приводит к превращению забора в высокую бетонную стену (Leuner, 1984).



Характерный пример такого «затемнения» образа у 17-летней девушки со сниженной самооценкой и проблемами в общении со сверстниками: картинка ограничена как бы стенками картонной коробки серого цвета. Изображение вдалеке цветное. Кстати, символическое значение серого цвета по Люшеру тоже связано с различными самоограничениями и доминированием стратегий «ухода».

Важным моментом при работе с мотивами базисного уровня является «гештальт-тренинг» клиента, а именно периодические вопросы относительно общей атмосферы образа и исходящих от него «эманации», непосредственно порождающих определенный эмоциональный фон — своего рода единое системное поле «образ-чувство» («поляна угнетает», «забор ограничивает и подавляет», см. выше). Такая тренировка является важным элементом общей стратегии снижения активности (депотенциализации) левополушарного критического мышления и стимулирования неаналитической стратегии, свободной от метаязыка и критики со стороны «внутреннего цензора», существования «здесь и теперь». В общем, поем о том, что видим.

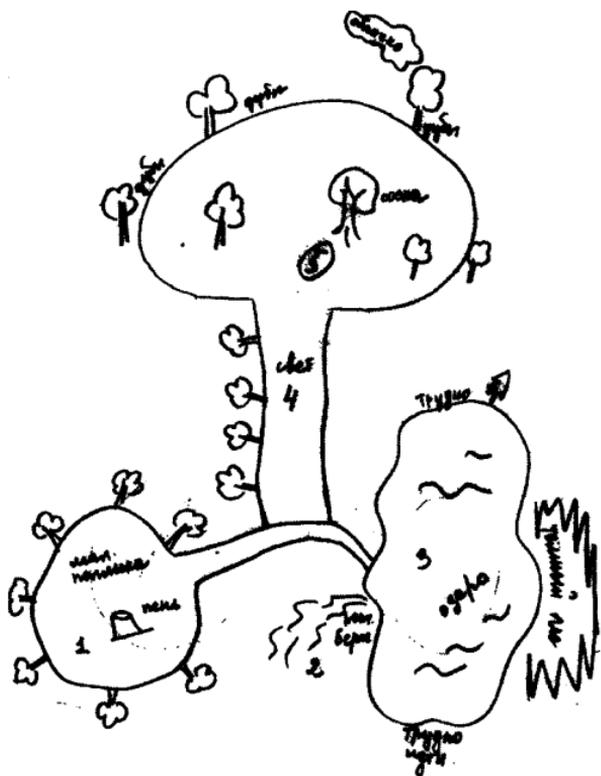
Как легко заметить, структурирование внутреннего пространства через наведение стандартных символических обра-

Исходная задача такой вербальной работы с образами заключается в «восстановлении души в речи». В этом процессе раскрываются эротические и эстетические аспекты образов, поскольку образы пленяют, увлекают, убеждают душу своей риторикой. Работа с образами возвращает им первоначальное значение, освобождая их как от авторского контекста, так и от необходимости вести повествование с его причинно-следственными и последовательными значениями, которые лежат в основе сообщений от первого лица об эгоцентрических поступках и намерениях субъекта.

Д. Хиллман

зов имеет определенные преимущества хотя бы потому, что позволяет поддерживать у клиента определенный уровень концентрации внимания⁵. Большим плюсом является также наличие достаточно большой *библиотеки мотивов*⁶, которая помогает значительно сократить период знакомства с внутренним миром клиента, поскольку каждый из мотивов обладает относительно устойчивым трансперсональным значением.

Этот ознакомительный процесс, который можно назвать построением карты имагомира, как и любая хорошая карта, играет роль средств безопасности: попадая в незнакомое место, неплохо иметь хоть какой-то план. Подобное, картографическое отображение личностных структур довольно часто является хорошей подсказкой, указывающей направление движения в поисках ресурсов и проблемных зон.



Карта начальной области путешествия:
поляна и лес

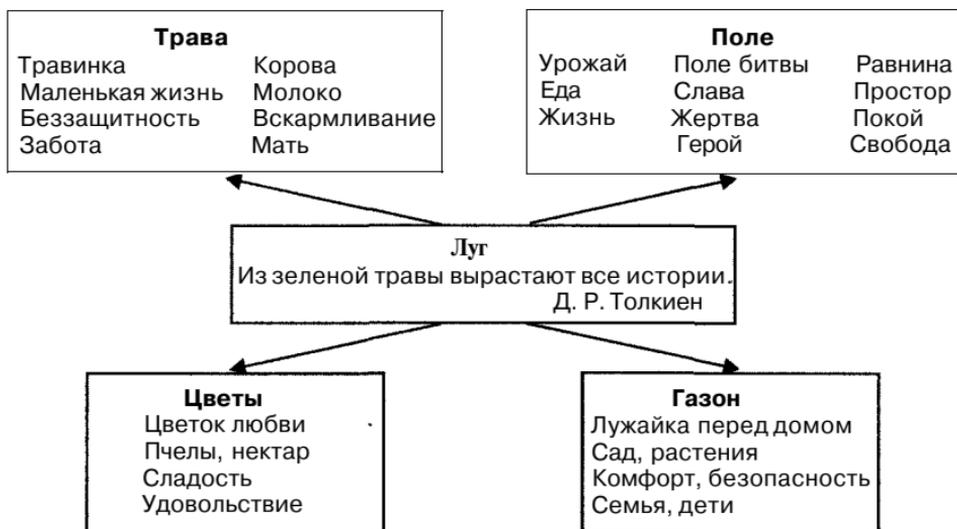
Мультикарта 1. Луг в четырех проекциях

Так как мотив луга имеет (по крайней мере, частично) архетипическую природу, для него существуют определенные мета-

⁵ Вообще внимание в психотерапевтическом контексте можно рассматривать, с одной стороны, как основной психологический ресурс, а с другой стороны, как развивающуюся в ходе занятий способность. Во многих направлениях оно считается главным потенциальным фактором личностного роста (Tart, 1995).

⁶ Это, конечно, прежде всего «библиотеки» Дезуайе, Лейнера и Юнга.

форические контексты, которые, конечно, невозможно полностью исчерпать, так как они, подобно сновидениям, подчиняются известному закону множественной детерминированности. Эти контексты могут быть задействованы путешественником, находящимся в имагомире, который не в состоянии избежать их проецирования на индивидуальное проблемное поле клиента. В конце концов, легче строить из блоков, чем из кирпичей, а с"амые разные узоры в калейдоскопе каждый раз составлены из одних и тех же стекляшек.



Точка отсчета

1. Данный символический мотив тесно связан с актуальным психофизическим состоянием.
2. Хорошо отражает психологическую динамику сеанса.
3. Мотив луга особенно удобно использовать для обучения клиента работе в интерактивном режиме.
4. Позволяет быстро провести предварительную диагностику актуального психологического состояния и «глубины» проблемы.
5. Содержит значительное число стандартных атрибутов, облегчающих ориентацию в поле индивидуальных символических метафор (окружение, погода, трава и др.).

Глава 6

РЕКИ КАК ЛЮДИ

Э.: Но ведь сейчас слишком холодно для того, чтобы купаться, правда?

К.: А можно подождать до лета?

Э.: Вероятно, это летом и случится. Но точно мы не знаем, верно?

М. Эрикссон. Человек из февраля

Символическое значение:

Значимые атрибуты:

Стандартный вариант:

Основная последовательность:

Отражение дисбаланса:

Динамика психического состояния, прошлое и будущее, развитие личности. Вода, берег и подход к ручью, исток (ключ), ширина и глубина, скорость течения, протяженность, особенности дна. Чистая прохладная вода, можно подойти к воде, выпить воды из ключа, умыться и искупаться в ручье, возможно, пройти по течению от истока до места впадения его в море.

Подойти к воде — умыться в ручье — дойти до истока — попить воды из ключа — проследить течение ручья (ручей — река — море).

- Ручей уходит в землю, в стену, течет по трубам, растекается или замерзает и т. д.
- Клиент проваливается, тонет в воде.
- Нельзя подойти к ручью (высокая трава, обрывистый берег, илистые берега и др.).
- Наличие запруды, озера или болота, из которого ничего не вытекает.
- Ручей течет как бы по кругу.

- Нельзя войти в воду или выпить воды из ключа (грязная, холодная, могут быть бактерии).

Мотив ручья является одним из наиболее важных и потенциально продуктивных. Он значительно богаче и разнообразнее мотива лужайки — как в плане развертывания собственно «картинки», так и в смысле широты возможностей деятельности автора символдрамы. В случае наличия психоэмоциональных расстройств или даже просто психологических проблем мотив ручья предоставляет широкие возможности для проявления различных диссоциированных психологических содержаний и соответствующих защитных механизмов, часто проявляющих себя в имагомире в виде так называемых «фиксированных образов». Приведем в качестве примера фрагмент занятия с пациенткой с реактивным состоянием:

— Может, Вам лучше пойти ближе к краю леса... И там, наверное, Вы увидите ручей...

— *Да, я вижу маленький ручеек... как капель.*

— Попробуйте пойти вдоль него.

— *Да, лес кончается... Ручеек расширяется... становится большим потоком... **рекой с порогами...***

— Какие чувства, какое настроение вызывает у Вас этот поток?

— *Во мне поднимается гнев, **чувство опустошения и гнев...** Эти чувства словно затягивают и уносят меня...*

— Может, Вы попробуете пройти вдоль потока еще дальше?

— *Мне бы хотелось прыгнуть в него... и погрузиться в воду...*

— Но это, может быть, опасно?

— *Нет... Мне очень хочется... Пусть он несет меня... даже на камни... Я не боюсь.*

— Хорошо, но пока давайте все же осторожно пойдём вниз, за потоком, посмотрим, куда он ведет.

— *Я подхожу к водопаду... Вода очень плавно падает вниз... Каменная стена... Вода падает, - но не достигает дна... и в середине она **превращается в льдинки, замерзает...** Да, сверху она течет... потом замерзает... на середине.*

— И что Вы чувствуете при этом?

— *Ощущение какой-то нереальности... все это очень странно-вокруг безжизненный пейзаж... заброшенное место... безнадежно унылое...*

Имагомир словно содержит внутри себя свою собственную интерпретацию (это происходит практически всегда); все, что остается добавить, — это лишь комментарий, небольшое пояснение. Собственно, высказывания пациента, которые мы сейчас прочитали, и есть «интерпретация» — перевод аналоговой информации образа на понятный нам язык (дискретная форма представления информации), который осуществляется в процессе специфической формы взаимодействия двух людей, или психотерапии.

Приведем еще один пример, включающий много разнообразных фиксированных образов, проявляющихся в мотивах лужайки и ручья (С, молодой человек двадцати семи лет с психосексуальными проблемами). Отметим характерную символику, связанную с блокировкой сексуальных потребностей (озеро, трубы) и негативным актуальным состоянием (сырая земля, неприятно находиться на лугу) и классический, как будто из книги Фрейда, фаллический метафорический образ (свекла или редис).

Лужайка:

Опушка леса, почти вся в тени. Земля сырая. Светит солнце. На траве сидеть неуютно (сыро). Стоит сухое молодое деревце. Оно только начало расти и засохло. Долго искали место, где можно было бы присесть, нашли на тропинке. Здесь не так сыро, но все равно неприятно.

По-видимому, метафора состояния. Повторяющиеся сигналы о дисбалансе системы защит.

Ручей:

Круглое озеро, из которого ничего не вытекает. С трудом находит ручей, затем теряет. Ручей течет под землей.

Атрибут мотива ручья, отражающий «задержку либидо».

Кругом высокая трава, земля сырая, можно подойти только с дамбы. Ручеек вытекает через трубу, времена-ми появляется, но в конце концов исчезает.

Типичный блок у клиентов с личностными акцентуациями.

Лес:

В лесу забор, что находится за ним, увидеть нельзя. Пройти туда тоже не может. Затем в лесу видит вырубку в форме квадрата, на которой растет редис или свекла.

Постоянно повторяющиеся знаки ограждений. Фаллическая символика.

Лужайка:

Все осталось без особых изменений, но уже более охотно присаживается на тропинке. Появилось еще одно сухое молодое дерево. Оба дерева стоят рядом, склонившись друг к другу.

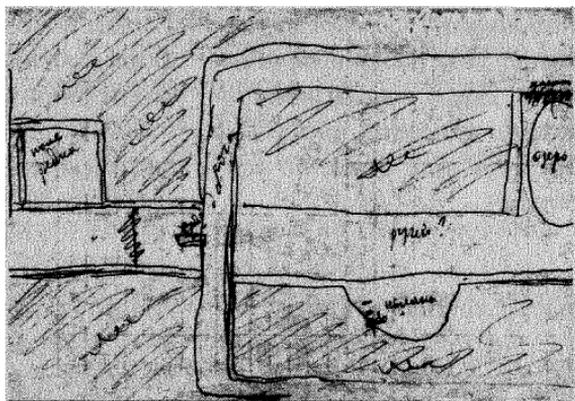
Положительная динамика. Появление образа ведущего и/или симбиотического прообраза.

Приведем соответствующий рисунок клиента, интересный хотя бы в плане определенных физиологических корреляций: не надо быть Фрейдом, чтобы увидеть здесь схематическое изображение существующей ситуации (и в том числе достаточно точное с анатомической точки зрения изображение):

Лес

Поле редиса или свеклы

Лес



Озеро

Ручей

Поляна

При работе с мотивом ручья пациенту обычно сначала предлагается пройти вверх по его течению, найти исток и выпить из него воды. Впоследствии он может также проделать путь вниз по течению ручья, постепенно превращающегося в реку, которая в конце концов впадает в море. На начальных этапах работы не рекомендуется разрешать клиенту плавать или нырять в море, поскольку море — это, конечно, океан бессознательного, совокупность диссоциированных структур, «утонувших» под тяжелым гнетом защитных механизмов личности и трансперсональных архетипов. Морская пословица говорит об этом так: «Хорошо море с берега, корабли — на картинке». Впоследствии мы встретимся с этим мотивом, после того, как поплаваем в пресноводных водоемах — ручье и речке.

Типичную «кристаллизацию» мотива ручья встречаем у женщины тридцати четырех лет с невротической депрессией, вынужденной терпеть пренебрежительное отношение мужа, не скрывающего свои отношения с другой женщиной:

— Давайте пройдем вниз по течению ручья.

— *Ручей уходит под дорогу, втекает в трубу... Место очень ухоженное. Он течет через трубу. Рядом поле... поле распаханное, но там ничего не посажено... Мрачно и грязно... Здесь какие-то старые гаражи, даже какие-то склады... Все в запущенности... Неприятно. Подхожу к деревне... Дома холодного, ярко синего цвета...*

— И куда же течет ручей?

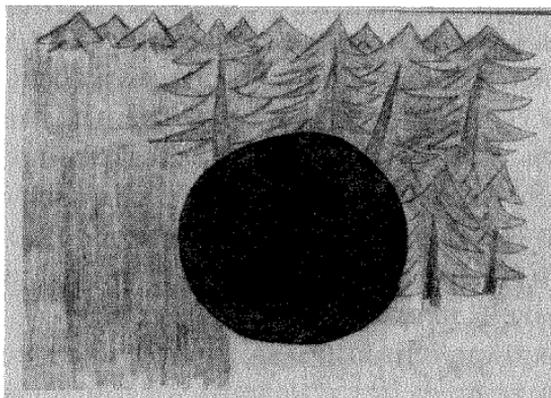
— *Я уже не вижу его... Нашла — он втекает в деревенскую лужу... Здесь, видно, скот поят. Вода грязная, зеленоватая.*

Семантика саморазрушающих метафор, таких, как «грязная лужа для скота» (сцепленная метафора: «меня смешивают с грязью») и «распаханного незасаженного поля» (сцепленная метафора: физическая или психологическая «жизненная бесплодность»), имеет, конечно, отношение к патологической внутри-

В буддизме река — лоток жизни. Чтобы обрести просветление, нужно проследить реку жизни назад, до самых истоков.

**Д. Купер.
Энциклопедия символов**

семейной ситуации, воспринимаемой как безвыходная и приводящая к депрессивному эмоциональному спектру «беспомощности-безнадежности» («helplessness-hopelessness»). К характерному образу озера, обозначающему «задержку либидо» (если воспользоваться психоаналитической метафорой), добавляется смысловой регистр «грязи»: озеро превращается в *лужу*, воду которой использует для удовлетворения своих витальных потребностей деревенская скотина.



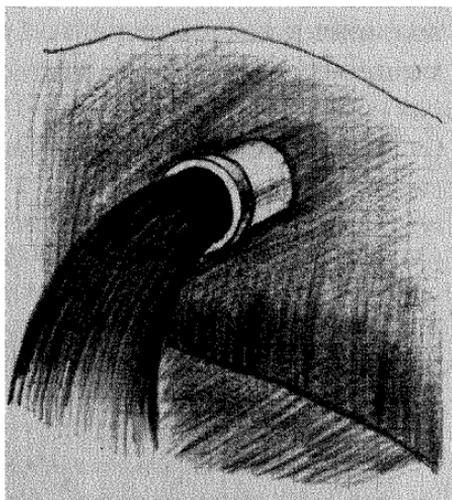
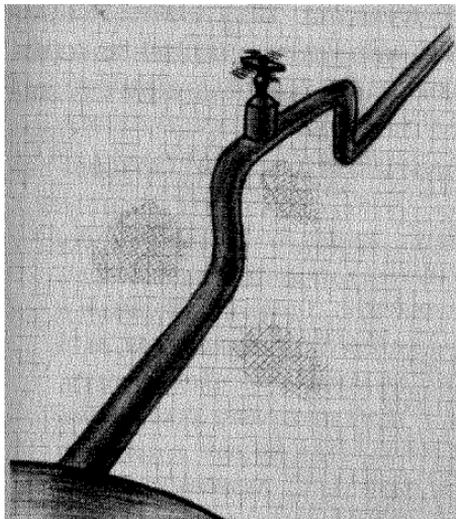
Характерный пример действительно полной «блокады либидо» — совершенно изолированное озеро у 25-летней девушки, не имеющей опыта сексуальных контактов.

Важным компонентом мотива ручья является его прослеживание от истока до впадения в море: на этом пути, как мы уже видели, возможны различные препятствия, мешающие «сенсорному исчерпанию» мотива и его базисных атрибутов, что является необходимым условием позитивной динамики на обоих уровнях — символическом и реальном. На этом пути клиент может столкнуться с водопадами и валунами, болотами, озерами и

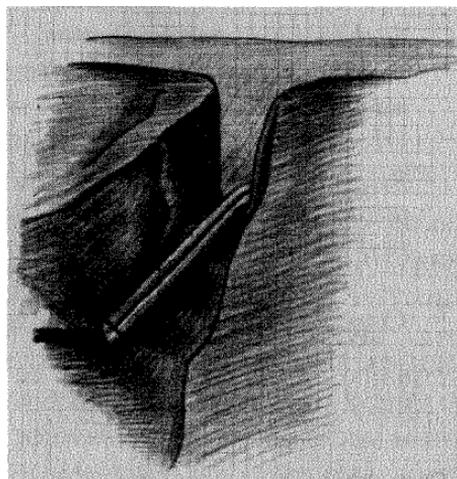
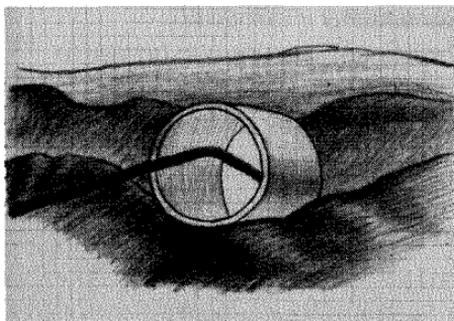
даже горными ущельями. Подобные препятствия направлены на сохранение «статус-кво» — это тот самый процесс, который в психоаналитически ориентированных подходах получил название «сопротивления».

Путь людских страстей поразительно узок. Стоит ступить на него, и перед глазами вечно будут колючие травы да грязные лужи.

Хун Цзычен



Иногда, как на этих рисунках, ручей протекает по трубам, что обычно свидетельствует о наличии очень ригидных психологических защит.



Жесткие ограничения потока в виде труб и кранов — как правило, заложенные в раннем детстве, — часто встречаются, например, при некоторых психотических расстройствах и психопатиях, и в любом случае прогнозируют весьма высокий уровень сложности будущей работы.

В плане диагностики мотив ручья может дать много важной информации, в том числе о ресурсных возможностях личности (которые могут быть очень низкими, как, например, в данном случае).

В., мужчина 35 лет с хроническим алкоголизмом, офицер:

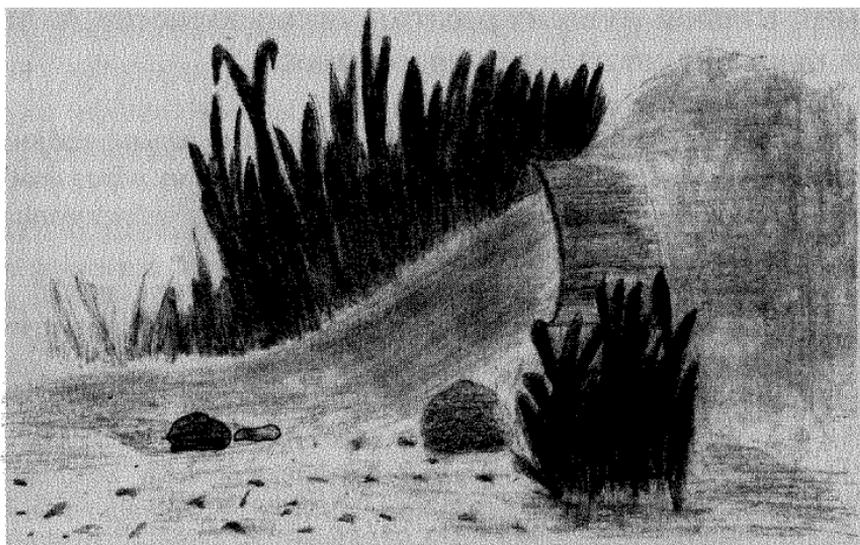
— Осень сухая, поздняя... солнца нет... Время дня — сумерки, десять утра или пять вечера. **Ручей вытекает из болота...** Ходить неудобно... иду через сосновый лес напрямую... срезаю... Впадает в реку... Обрывистые глиняные и песочные берега... **мутная вода, т** глиняно-песчаное дно, ходить можно, но неприятно. Вода грязная в верховье скотный двор на берегу... Через несколько километров впадает другой ручей... Поле... Но нему ходит мужик с длинным кнутом, лет за 70, щетина, кепка, телогрейка... **Деревенский старик... Не хочу подходить...** Справа еще один ручей впадает... Камыши... Разделяется на множество ручейков и впадает в очень большую реку... Иду вдоль берега большой реки... Обрывы, буераки, овраги... Река... Широкий, глубокий залив... Мутная вода смешивается с более чистой морской... Берег песчаный, галечный... Мориллистое, противное, скользкое... Мертвый ил, сапропель... Дно противное на ощупь. Затонувший трехмачтовый корабль... Три краба ползают... рыбки плавают... Там все мерзко, пусто внутри, противно... затянулось илом... **Военный корабль, пробоина в нем, взят на абордаж... 24 пушки... Все аквалангисты вытащили...**

(Несколько последующих занятий были малорезультативными — метафора затопленного корабля без пушек на фоне серого дня и мутной воды явно визуализирует «уплощение» личности, характерное при алкогольной зависимости.)

Одной из самых символически заряженных областей в этом мотиве является исток. Исток — это символика начала, рождения, и особенности мультимодального переживания, возникающего в этом месте (видимые особенности истока, вкус, температура и степень чистоты воды, издаваемые ею звуки) часто могут быть связаны с особенностями формирования перинатальных матриц.

«Несколько слов о символизме истока. Отношение к дающему жизнь материнству здесь совершенно очевидно: ручей вытекает «прямо из матери-земли. Мы видим здесь оральную символику

материнской заботы и материнской груди. Если в этой области возникает серьезное нарушение, то можно с уверенностью предположить наличие фрустраций в самом раннем периоде жизни пациента, в отношениях мать-ребенок и, следовательно, в сфере оральных драйвов, вследствие чего развиваются различные эмоциональные нарушения и защиты — оральный дефицит» (Leuner, 1984).



Эти области могут проявляться в самых разных видимых формах — иногда достаточно своеобразных. Ручей может начинаться из металлической трубы, бить из заваленного камня-

ми ключа или вытекать из сосуда (красивая иллюстрация высказывания Лейнера о первичном символизме истока). Как известно, ваза, кувшин и другие подобные сосуды всегда связаны с женским началом (см. главу 3.3).

Мотивы воды и различных ее состояний (например, река и пруд, дождь и лед) довольно похоже описываются различными психологическими и мифопоэтическими направлениями; например, в одной из своих работ по онтопсихологии А. Менегетти приводит следующие определения:

Дождь. Стихия, помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Поэтому образ дождя — это часто индикатор наличия депрессивного образования, ощущения неполноценности...

Лед. Ригидность, сексуальная фригидность, символ смерти. Море. Возможность бесконечного действия. Символизирует организм как целое. Качественные характеристики моря обозначают организмическую ситуацию в целом.

Река. Обозначает жизненный курс. Характер ее течения (стремительность, медленность), характер потока, полнота, чистота, мутность, загрязненность и т. д. обозначают «поведение» инстинктов. Типичная природа окружающего ландшафта характеризует общую ситуацию субъекта, личностные и социальные эффекты, которые возникают в результате его поведения.

Пруд. Если человек видит пруд с мутной водой — это может свидетельствовать о наличии психосоматических новообразований. Пруд со зловонной водой, с поверхностью, напоминающей зыбучий песок, — это образ выраженной негативной психологии, искаженное восприятие мира, самодеструктивные действия, психосоматические новообразования (возможно, опухоли). (Как все грустно... А еще в другом месте назвал кошку «маленьким коварным существом».)

Итак, многообразные модификации мотива водного потока — как динамические, так и статические, — предоставляют большое поле деятельности как в смысле реализации общей стратегии сенсорного исчерпания («прояснения») образа, так и в плане создания различных «терапевтических образов», свя-

занных с очищением, движением, растворением и рождением. Не случайно, что именно при использовании этого мотива часто наблюдаются случаи выраженной позитивной динамики без прохождения через конфликтные зоны¹. Живая и мертвая, талая и родниковая, минеральная и крещенская, наконец, просто чистая холодная вода может стать весьма эффективным способом исцеления² — и не только в мире воображения³. Еще одна цитата из Лейнера:

Крещение представляет собой смерть и погребение, жизнь и воскресение из мертвых... Погружением головы в воду, как в гробницу, мы целиком погружаем и погребаем ветхого Адама. В тот момент, когда встаем из воды, появляется новый человек.

Иоанн Златоуст

«Если пациент воспринимает воду как приятную — неважно, в ручье или истоке, реке или море, — купание в такой воде часто приносит неожиданные результаты. У нас набралось уже много случаев, когда купание в воде или прикладывание ее к разным частям тела оказывало изумительный терапевтический эффект» (Leuner, 1984).

Имагомир практически никогда не бывает без воды, и это правильно⁴. Вода очень часто выступает как «носитель» ресурсов: чистая вода источников, капель, морской прибой, тающий лед и снег, жидкая энергия, обволакивающий туман перинатальных матриц, синтез воды и огня внутри тела и т. д. Приведем несколько фрагментов занятий и комментарии из «Энциклопедии символов» Дж. Купера:

Аня, 15 лет:

Море спокойное. Состояние приятно- одиночества. Чувствую, что я здесь щает, смывает и восхозяйка; это моя территория... Белый становливает. Ассо-

¹ Лейнер назвал этот феномен, парадоксальный с психоаналитической точки зрения, «гидротерапией».

² И вовсе не обязательно заряжать тазики...

³ Как утверждают Себастьян Кнейп, Порфирий Иванов и многие другие.

⁴ У одного из авторов в детстве даже как-то зафиксировался образ человека как огурца: оба почти полностью состоят из воды. Метафора вообще-то не новая — еще известный химик К. Дюбуа-Реймон называл человека «одушевленной водой».

плотный песок. Морские ракушки кое-где. Шум прибоя как музыка, которая играет в моей душе.

Жанна, 27 лет:

Плыву по морю в какой-то капсуле... Все тело как будто в каком-то тумане... Он обволакивает меня... и я вращаюсь, плыву в это капсуле... Тепло во всем теле...

Виктор, 39 лет:

Я лечу над морем на воздушном шаре... Вокруг словно какой-то туман... таковой молочно-белый; затрудняет видимость... Какое-то странное ощущение. Он со всех сторон... Я вроде бы растворяюсь в нем...

Наташа, 28 лет:

Мое тело... его верхняя часть как бы из воды... а внизу ощущение жара, как будто там огонь. Эти две части отделены друг от друга, совершенно разные, разъединенные...

Светлана, 27 лет:

Я у истока ручья... Вижу большое дерево... Устье реки имеет то же значение, что и ворота или дверь. Оно

цирируется с влагой и циркуляцией крови, жизненными силами. Вода возвращает к жизни и дает новую жизнь.

Любая вода является символом Великой Матери и ассоциируется с рождением, водами плодородия и свежести, источником жизни.

Мистические религии используют символизм тумана при инициации. Душа должна пройти от тьмы и смятения, из тумана к ясности и просветлению.

Вода и огонь — враждующие стихии, которые в конечном счете проникают друг в друга и объединяются, символизируя противоречия материального мира.

под ним подольше... Его ветви очень большие, внутри него большое дупло... Там внутри очень много места...

обеспечивает доступ в иное царство, в океан единства. Четыре реки Рая берут начало в источнике, ключе или колодце у корней Древа Жизни. Они символизируют творческую силу, истекающую в явный мир до его пределов.

Психология, начиная с Уильяма Джеймса, также достаточно часто использует метафору потока воды — такого, как ручей или река, — для обозначения непрерывного процесса функционирования психики:

«Сознание, таким образом, не представляется самому себе разделенным на кусочки. Такие слова, как «цепь» или «последовательность», не описывают его адекватно... Оно не есть что-то связанное — оно протекает. «Река» или «поток» — метафоры, описывающие его наиболее естественно. Говоря о нем впрямь, будем называть его потоком мысли, или сознания, или субъективной жизни».

Движущаяся вода, как мы видим, может стать живой метафорой психического развития. Если же на этом пути мы встречаемся с жесткими преградами потока, то за остановку в этих тихих и теплых гаванях скоро придется заплатить — и довольно дорого.

Река ушла в болото и исчезла в нем, а болото пересохло. Без реки, Аэйт, сам понимаешь, хоть ты и маленький, никаких выходов быть не может.

**Е. Хаецкая.
Завоеватели**

Мультикарта 2.

Ручей и море: почувствуйте разницу

Мотив ручья — один из самых контекстуально насыщенных. Это и движущаяся вода, и ее превращения (река — озеро — море), и граница между известным и неизвестным, и многое другое.

Данный мотив исчерпать значительно труднее, чем мотив лужайки. Это «второй элемент» — вода, следующий, как и положено, после элемента земли (луг). Все эти ассоциации время от времени всплывают в ходе развертывания мотива, архетипически сильно «заякоренного», при движении до истока, с одной стороны, и до впадения в море или мировой океан, с другой. Такие контексты, конечно, возникают и в «перинатальных матрицах» С. Грофа (Grof, 1989), и в древних мифологических метафорах (Campbell, 1985), и в классическом психоанализе (Fromm, 1952).



Второй элемент

1. Мотив символизирует процесс психического развития.
2. Легко появляется непосредственно в мотиве лужайки, зачастую даже без прямого наведения.
3. Имеет много атрибутов и потенциально ресурсных тем.
4. Может использоваться для создания эффективных визуальных терапевтических метафор, использующих тему очищения («гидротерапия»).
5. Содержит два выделенных участка — исток и место впадения, которые предоставляют особые возможности для выявления конфликтогенных зон.

Глава 7

ВОЛШЕБНАЯ ГОРА

Эй, ползи-ползи,
Веселей ползи, улитка,
По склону Фудзи!

Исса

Символическое значение:

Патерналистские референтные фигуры (чаще отец, но не обязательно); уровень притязаний личности, способ преодоления препятствий.

Значимые атрибуты:

Крутизна и высота горы, панорама сверху, особенности подъема и спуска.

Стандартный вариант:

Гора довольно высокая, частично поросшая лесом, можно забраться на вершину и спуститься вниз, сверху хороший обзор, встретиться с мужским образом. Подняться на вершину — осмотреться по сторонам — спуститься вниз.

Основная последовательность:

Отражения дисбаланса:

- Очень высокая или очень низкая гора.
- Рядом есть более высокая гора.
- Клиент никак не может подняться (быстро устает, теряет путь, срывается).
- Поднимается или спускается слишком быстро (часто у демонстративных личностей).
- Неполная круговая панорама сверху.

Визуальный мотив горы как символическое представление отношения к идеалу впервые был предложен французским психоаналитиком Робером Дезуайе. В классической лейнеровской

символдраме работать с этим мотивом рекомендуется по двум основным направлениям (на «базисном уровне»)¹:

- 1) взгляд на гору со стороны;
- 2) восхождение и спуск с горы.



Типичный образ горы у девушки 15 лет:

высокая гора, верхушка которой находится за облаками — своего рода заоблачный замок, — в данном случае связано с выраженным подростковым максимализмом, высоким уровнем притязаний, доминированием ценностей, связанных с высоким социальным статусом.

В то же время гора (как вход в систему «вертикальных» ценностей в русле биполярных оппозиций из регистра «небеса/подземный мир») иногда может включать архетипическую ситуацию откровения или встречи с мудрецом (образ «внутреннего наставника», который, по-видимому, довольно часто включает информацию от трансперсональных источников).

Первый вариант используется в основном в психодиагностических целях или в случае абсолютной недоступности вершины; второй аспект мотива является основным для базисного уровня². Работу по третьему направлению целесообразно отложить до тех пор, пока сформированная в процессе психотерапевтического взаимодействия зона ближайшего развития и накопленный ресурсный потенциал (в том числе на уровне имагомира) не позволят перейти к более интенсивному контакту с диссоциированными фрагментами, особенно часто проявляющимися в мотиве моря, точнее, в путешествии на морское дно. Короче говоря, общаться с позитивным архетипом (отшельник), как правило, лучше после контакта с негативными

¹ То есть на уровне, не требующем принимать слишком близко к сердцу классические метафоры психоанализа.

² Одними из главных задач которого является формирование индивидуального стиля работы с клиентом и выявление его предпочтительных стратегий, а также составление «карты имагомира».

образами (морские чудовища, ведьмы, мертвецы и др.), для чего, в свою очередь, надо накопить ресурсы³.

В норме этот мотив проявляет себя как умеренно высокая гора, поросшая лесом, на которую можно взобраться (затратив некоторые усилия) и обозреть сверху окрестности. Психологические проблемы и расстройства наиболее часто проявляются через следующие визуальные характеристики образа:

- вместо горы появляется не-большой холм, иногда из песка или снега;
- огромная гора, часто с заснеженной каменистой вершиной;
- «ненастоящая» гора (из бумаги, картона, металла, стекла) или извергающийся вулкан;
- гора на карте имагомира отсутствует;

Горы надо покорять, прилагая как можно меньше усилий и как можно меньше желаний. Скорость определится самой природой вашего существа. Вот это — листе резными краями. Вон та скала кажется такой одинокой... Вы обязаны все это замечать в любом случае.

Роберт Пирсиг

гора окружена кольцом других, более высоких, гор.

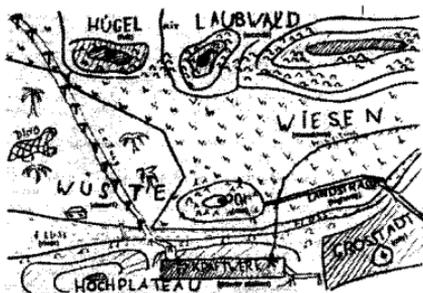
Лейнер в своей монографии приводит показательный пример положительной динамики в мотиве горы (изменение панорамы с вершины) в результате довольно продолжительной работы пациентки с депрессивным состоянием:

«Гора, на которой я стою, уменьшилась по сравнению с тем, какой она была раньше. Вулкан исчез, а океан сменился ручьем, быстрым и чистым. Слева, там, где река становится шире, простираются пески, где я увидела динозавра. Там, где раньше был горный массив Атлас, теперь расположены холмы, поросшие лесом, в котором проложены тропинки. Справа, как



Первоначальная панорама

³ Ресурс в имагомире, как мы уже видели, — это всегда указание на возможность развития, преодоления; это появление чего-то красивого (росток, свет, согревающее солнце, чистая вода и многое другое). По крайней мере, в символическом пространстве имагогики красота и вправду спасает (внутренний) мир.



и прежде, находится большой город, который теперь стал больше похож на европейский. Реку пересекают несколько мостов, а справа идет линия электропередачи. С помощью имеющегося у меня телескопа я могу разглядеть все достаточно подробно».

Вид с вершины после имаготерапии

У женщин при встрече с мотивом «горного мира» может появиться позитивный мужской символический образ, а вместе с ним и разнообразные «реинкарнации» архетипа женственного начала: взаимодействие участников и поиск ресурсов могут не только улучшить психоэмоциональное состояние, но и актуализировать *новые поведенческие стратегии*, используемые в общении с реальными персонажами⁴: еще одна сказка о царевне-лягушке, но в несколько феминистском прочтении...

Б., ученица 10-го класса, 16 лет, проблемы в общении, тревожность, сниженная самооценка:

— Представь, что ты находишься у подножия горы, посмотри, что под ногами.

— *Вокруг снег... Погода солнечная, небо безоблачное, время года — зима, но деревья не заснеженные, на деревьях есть листва, зеленые деревья... Коричневые стволы, под ногами снег до самой вершины...*

— Хорошо. Сделаем так: ты начинаешь подниматься. Как ты считаешь, подъем будет утомителен? Сможешь подняться на вершину?

— *Я это не могу оценить.*

— А есть ли тропинка?

— *Тропинки нет, но есть место, где снег не такой глубокий.*

— Когда идешь, рассказывай обо всех своих ощущениях: все, что ты видишь, какие-нибудь предметы, которые могут попасть тебе под ногами.

⁴ Хотя пока и с идеальным образом...

— Пока ничего не попадается... какой-то кувшинчик восточный...

— Хочется его поднять?

— Вообще-то да... Это старый медный кувшин.

— А можно ли определить его возраст?

— Вряд ли.

— А какой это кувшин — красивый?

— Он красивый, но уже потемневший, на нем почти не видно орнамента, у него длинное изящное горлышко и ручка...

— А что, если его потереть снегом или еще чем-нибудь?

— Да, он становится ярким-ярким и сверкает на солнце...

— А рисунок на нем можно рассмотреть?

— Да, возле горлышка две полосы цветные... Между ними круги разных размеров, а в одном круге... то ли цветок, то ли птица.

Это птица... жар-птица... Рисунок симметрично расположен, хорошей композиции.

— Как ты думаешь, человек, который выполнил эту работу, он ученик или мастер?

— Мастер.

— А если заглянуть внутрь кувшина?

— Там темно, не видно доньшка...

— Переверни его, может, из него что-то выпадет?

— Выпала лягушка и

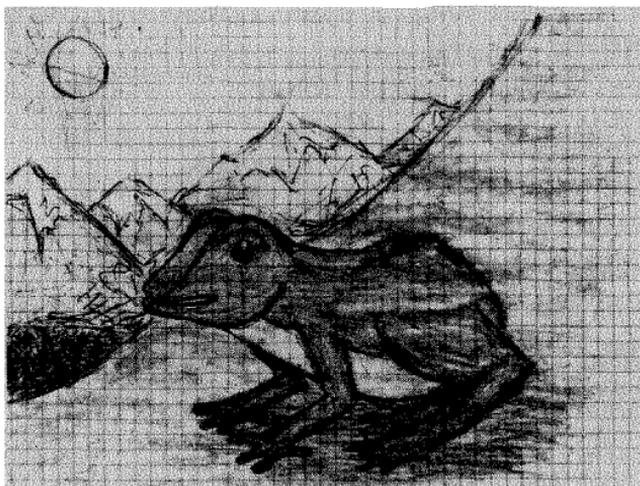
цветок... Лягушка поскакала вниз, а **цветок** лежит на снегу.

— А лягушка не замерзнет?

— Нет.

— Хорошо. А не могла бы ты ее чем-нибудь угостить?

— Сейчас... Она оглянулась... Я ее чем-



нибудь угощу... Вот я ее кормлю...

— Посмотри внимательно, что с ней происходит, когда она ест.

— *Она превращается... в снежного человека.*

— Это мужчина или женщина?

— *Мужчина...*

— Как ты определила?

— *Он покрыт шерстью... (Улыбается.)*

— В твоём рюкзаке много припасов, покорми и его... Как он ест, жадно или спокойно?

— *Спокойно.*

— Опиши его, как описал бы художник.

— *Густая седая шерсть... Вот он совсем превратился в человека, у него красивое лицо, большие красивые глаза, длинные... как тановые... короткие волосы... Он приятный человек...*

— Попробуй его еще чем-нибудь угостить... Это может быть все, что угодно: апельсин или яблоко.

— *Я его угощаю пивом...*

— Он тебе нравится?

— *Да... Тут вот неподалеку лежит цветок... розоватая роза... с красными лепестками... Она не собирается вянуть... Она как будто расцвела... Она без шипов.*

— Что, она там растет?

— *Нет, она лежит на снегу... Этот человек обрадовался и взял ее в руки... Она стала еще красивее в его руках...*

— Не хотите ли вы посадить ее в горах? Согласен ли он быть твоим спутником?

— *Согласен. (Поднимаются.) Мне с ним идти легче стало — он добрый спокойный и сильный... Такое чувство, что он крепкий,*

как стена... (Голос стал более громким и уверенным.)

— А что, далеко вам до вершины?

— *Нет, мы быстро дошли...*

— А вершина такая же заснеженная?

— *Нет, здесь полянка с зеленой травой... Здесь совсем тепло... Мы ее*



здесь посадили... Она корни там пустила... и появился еще один маленький цветочек.

— Какая погода здесь, в горах?

— *Солнце, хоть и зима, но совсем тепло...*

— А как вам спуститься отсюда?

— *Можно весело съехать... Мы съехали, было весело, камней не было... чувствовалось... Так здорово...*

— А какое сейчас время года?

— *Ранняя весна... Вокруг тепло...*

Конечно, одновременно с этими (и другими) изменениями на символическом уровне отмечалась и поведенческая динамика: повышение чувства уверенности в себе и снижение тревожности, расширение спектра доступных коммуникативных стратегий. Наличие такой *синхронии* реального и символического позволяет метафорически представить имагомир как своего рода площадку для игр, тренажерный зал или компьютерную стратегическую игру — особые области, определенным образом связанные с повседневной реальностью, психо(пато)логией обыденной жизни.

Случаи акаузальной упорядоченности происходят в природе постоянно, но синхронные события являются актами созидания в особые моменты времени.

Д. Роузен. Дао Юнга

Мультикарта 3. Гора с горой не сходится

Лучше гор, как известно, могут быть только горы. И действительно, вертикаль, в отличие от горизонтали, содержит мотивы восхождения и падения. Гора — это возможность приближения к идеалу, знак высоты, *всевышнего* (того, кто выше всех). Но это еще и почти непреодолимая преграда для стремящегося к познанию истины, и проверка на прочность (в традиционных обществах известная как инициация), и преодоление злых сил, которые довольно легко могут проецировать себя на идеал и *авторитет* — в символдраме первая видимость (созданная чаще всего в еще неглубоком трансе) часто бывает очень обманчива.

Вершина
Величина и могущество
Покой и гармония
Удаленность от мира и людей
Трудность для восхождения
Дорога к небесам (Олимп, Шамбала)
Разговор с богом (Моисей)
Храм, мечеть, пирамида, зиккурат
Уединенная жизнь мудреца
Идеал, безусловный авторитет

Гора
Здесь вам не равнина, здесь климат иной...
В. Высоцкий

Преграда
Горная цепь
Сложность перехода
Граница другого мира
Инициация

Угроза

Страх высоты	Злые силы	Извержение
Падение, позор	Черный замок	Огонь и лава
Испытание	Битва со злом	Полная утрата контроля

Горные вершины

1. Этот образ связан главным образом с символикой «психологической вертикали» — авторитет, закон, идеальный отец и т. д.
2. Мотив наиболее продуктивен в трех «стандартных» вариантах: восхождение и спуск, обзор сверху и взаимодействие с архетипом мудреца.
3. Может быть использован для оценки эффективности курса психологического вмешательства (динамика панорамы).
4. Трудность восхождения обычно отражает неадекватные уровень притязаний и самооценку.

Глава 8

ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ КАРЛ

О, строитель дома, ты видишь! Ты уже не построишь дома! Все твои стропила разрушены, конек на крыше уничтожен. Разум на пути к развеществлению достиг исчезновения желаний.

Дхаммапада

Символическое значение:

Репрезентация личности.

Значимые атрибуты:

Вид спереди и сзади, двери и окна, «этажность», комнаты, подвал и чердак, шкафы, наличие людей, зеркала, старые вещи и книги.

Стандартный вариант:

Бревенчатый дом, одноэтажный жилой, но в данный момент внутри никого нет.

Основная последовательность:

Посмотреть со всех сторон — найти дверь и войти — обойти и осмотреть все комнаты, чердак и подвал, шкафы и сундуки.

Отражение дисбаланса:

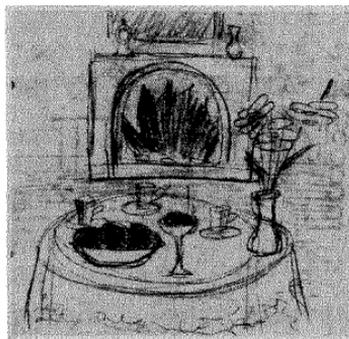
- Многоэтажный дом, замок, дворец, крепость, хижина, грязь в доме и т. п.
- Нельзя войти в дом (нет двери, дверь заперта, дом чужой и клиент стесняется войти и т. п.).
- В доме темно, нет света (или страшно в темноте).
- В доме есть какие-то люди или существа.
- В какие-то части дома (чаще подвал) страшно зайти.

Дом представляет собой один из самых интересных и сложных символических мотивов, который содержит большое количество различных «визуальных подсистем». С одной сторо-

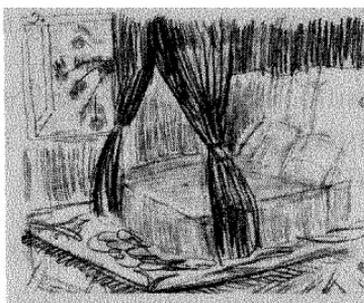
ны, эти подсистемы являются интуитивно понятными для сознания (в жилом доме всегда есть комнаты, окна, двери, пол и потолок, различные предметы), а с другой — обладают повторяющимся спектром символических значений. В норме дом обычно представляет собой одноэтажное деревянное строение, с несколькими комнатами, подвалом и чердаком; дом жилой, но в данный момент хозяев, как правило, в нем нет. В дом можно войти и осмотреть все его помещения, которые обычно хорошо убраны; если где-то есть беспорядок, его можно довольно легко устранить (например, подмести пол или протереть пыль).



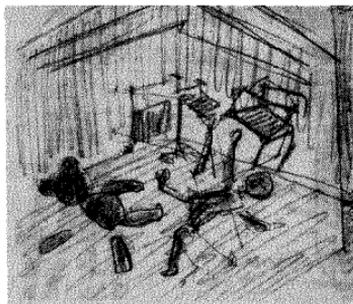
Вид дома снаружи — одноэтажное деревянное строение, вокруг могут расти деревья. Дом, хотя и деревянный, но достаточно прочный и обжитой.



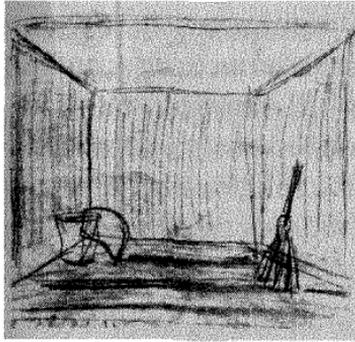
Кухня и очаг, обычно есть стол, на котором стоит посуда, какая-то еда, цветы и др.



Кровать застелена, на ней две подушки. Сама спальня светлая и просторная, с большими окнами.



На чердаке или в чулане можно найти детские игрушки, иногда это игрушки или одежда самого клиента.



Если требуется, то в какой-нибудь комнате можно провести небольшую уборку.

Мотив дома часто содержит большое количество *фиксированных образов*, одним из самых серьезных является постоянное присутствие внутри какого-то человека, что свидетельствует о «симби-

отическом»¹ характере межличностных отношений применительно к данной фигуре. Довольно часто наличие такой фигуры связано с сильными детскими фрустрациями — в этом случае фигура обычно подвергается различным динамическим метаморфозам в процессе приближения к ее исходному облику (то же самое происходит, конечно, и на фоне других мотивов — таких, например, как опушка леса, погружение в море или болото).

Образ дома представляет собой различные уровни души. Фасад означает внешний облик человека: его личность или его маску. Значение этажей определяется вертикальной и горизонтальной символиккой. Крыша и верхний этаж соответствуют голове и разуму, а также сознательному развитию самоконтроля. Подвал, естественно, ассоциируется с бессознательным и инстинктами (подобно сточным трубам в городской символике). Кухня, где происходит превращение пищевых продуктов, означает место или момент духовных трансмутаций в алхимическом смысле.

**Х. Керлот.
Словарь символов**



Так, у 20-летнего молодого человека с личностной акцентуацией постепенно проявляется (на фоне выраженной возрастной регрессии) вызывающий чувство сильного страха образ одетой в черное старухи с ножницами в руках (при полной сознательной неосведомленности пациента о таких неблагоприятных вещах, как «комплекс кастрации»).

¹ В психоаналитической литературе (и не только) симбиотическая зависимость обозначает низкий уровень зрелости Эго, соответствующий одной из возрастных стадий развития ребенка, на которой значимый объект не воспринимается как отдельный.

Различные признаки затрудненности проживания людей в доме обычно отражают также и личностный дисбаланс, в той или иной мере осознаваемый. Например, 23-летняя женщина, находящаяся в состоянии реактивной депрессии из-за неожиданной и очевидной (в прямом смысле слова) измены мужа видит дом, в котором никто не живет: внутри лежат доски и другие стройматериалы, дом ремонтируется или строится, а пока «жить там нельзя»². Так, у женщины 44 лет с реактивной депрессией вследствие внезапной смерти мужа мотив дома рассыпается на слабо структурированный конгломерат черно-белых образов:

«Серый, тяжелый песок... мокрый, на берегу реки или озера... Зелень проблескивает. Где-то солнце, но я его не вижу. Все темнеет, очень темно и как-то зябко... Рубленный дом. Угол дома изгибается. Где-то вроде что-то или светит или горит, не вижу, скорее, ощущаю, чем вижу. Странная старинная мебель из черного дерева... очень старая, там никого и ничего нет. Сплошная чернота.

Странная картина — белые серебряные круги, раскрываются крылья на фоне темноты... Подушка, белая кровать, застелено все чистое, прохладное, белое... много белых простыней... Белое белье перед глазами... В огромную бутылку наливают молоко, сверху и внизу темно... Многогранник серебристого цвета, переходит в какие-то пружины... Совершенно нереальный мир... Угол кисета или тетради шелестит... Кто-то дует на уголки... Закрывается тяжелой темной обложкой и сдавливается. Очень старые книги, ветхие переплеты... на старых столах черного и коричневого цвета... Белое пятно вырастает... Очень высокое окно, стекла чистые. За окном солнечная погода, как в марте. Круги из фольги, труба, неясно. Раскаленная печь, белая... Остатки угля или дров. Старая стена, сыплется побелка. Что-то коричневое, непонятное — коричневый купол вращается. Следы на песке, вмятины странной формы, песочница какая-то. Черный кран, стальные трубы, сменная система труб, они переплетаются, а черный кран один. Какое-то колесо, большое колесо. Обугленный кусок дерева... он уже истлел...

² Подобное часто встречается у женщин в ситуации психологического кризиса при серьезных супружеских проблемах: дом может быть пыльным и грязным; кровать в спальне тоже обычно далека от совершенства.

Странная фигура — как застывшая свеча или что-то замерзшее. Перед глазами что-то белое, плавно перемещается, плавают волнообразно. Губы... нет, не губы, странные формы — земля красного цвета, теперь коричневого...

Постройка, кладка кирпичная... не пойму... губная помада, блестящая, маслянистая, втягивается в тюбик... Пуговица багрового цвета... чернеет. Черные пятна, как в автобусе, стекла забрызгиваются грязным дождем... Старый, облезлый дом, угол дома, пожухлая, сухая трава, рассыпается от прикосновения в пепел, тлен...

Полуподвальное окно... свет за занавеской. Тянет туда спуститься, окно не открывается... свет тускнет... Начинает болеть голова, руки и ноги плавают... Сердце колотится... страх сковывает... во рту сухо».

(Вынужденное переключение на бесконфликтный образ и временный выход из опасной зоны.)

Мотив дома не так-то просто исчерпать — он содержит довольно много различных комнат, подвал и чердак, шкафы и сундуки. Бывает полезно посмотреть на него сзади, и с этой позиции он может сильно отличаться от вида спереди. Как правило, дверь бывает не заперта, и в дом можно войти. Иногда, правда, пациент утверждает, что дом чужой, и в него неудобно заходить или дверь может быть закрыта на ключ. Обычно в таких случаях «разрешения» ведущего (явного или неявного) бывает достаточно, и эти препятствия удается обойти.

В доме, как правило, бывает несколько комнат, подвал и чердак; некоторые из этих внутренних пространств затемнены; иногда клиенту бывает страшно заходить в какие-то из них (особенно в темные), а в некоторых случаях полезно использовать символическую стратегию очищения — провести уборку помещения. Приведем пример — фрагмент работы с клиенткой (Л., женщина 29 лет, проблемы в общении, низкий уровень эмпатии и межличностной сензитивности):

— *Лодка принесла меня к дворцу... Дворец — ну прямо как в сказке... Сады, фонтаны, цветы везде.*

— *А как попасть туда?*

— *Вот какой-то мужчина ходит по саду, похож на лакея. Если я вежливо попрошу его проводить меня во дворец, думаю, он мне не откажет...*

- Как он одет?
- *Он одет во все светлое.*
- Какое впечатление он производит на тебя?
- *Як нему совершенно безразлична, есть он и есть. Он вежливо проводит меня в замок. В замке прекрасные залы, на стенах картины, портреты, высокие потолки, хрустальные люстры. Стол посередине зала, он пустой.*
- Накрой его, у тебя ведь все есть... и фрукты, и вино, и многое другое...
- *Я накрываю стол и приглашаю этого человека покушать. Он ест вместе со мной. Теперь он предлагает посмотреть другие комнаты. Я согласна, и он немного по-другому себя чувствует, спокойнее и увереннее. Мы идем дальше. Другие комнаты тоже красивые.*
- В этой комнате должна быть дверь.
- *Да, есть... она странная. Смотрю в замочную скважину — темно...*
- Мужчина уйдет, оставив тебя одну на некоторое время, а ты открой дверь и посмотри, что там...
- *Это чулан, даже окон нет... Много старых платьев, висят они на гвоздях... Грязный пол, везде паутина, пыль, сальные обои...*
- А как ты отнесешься к идее убрать этот хлам?
- *А зачем?.. Я не понимаю, зачем мне это надо?*
- Это важно и необходимо.
- *Мне не хочется это делать. Неужели это надо сделать?*
- У тебя на руке кольцо, если надо, то ты увидишь слово «ДА», а если слово «НЕТ», то можешь выходить.
- *«ДА» — Придется убирать, так не хочется... Мою полы, убираю паутину, выношу эти старые платья... Комната стала светлой, много света, как я люблю. Свет льется сверху, теперь появились стеклянные потолки... Приходит этот мужчина... он доволен, что я сделала дело, до которого у него не доходили руки... Он помогает мне, и мы сжигаем эту ненужную одежду...*
- Теперь тебе пора уходить. Какое чувство у тебя к этому человеку?
- *Мне не хочется с ним расставаться, он мне стал ближе... Он спокоен и прощает со мной, как с давним другом... Он не пытается остановить меня, знает, что я еще приду. Я ухожу.*

В доме мы можем столкнуться с различными «заряженными» объектами (чаще всего в подвале, а иногда и на чердаке) и

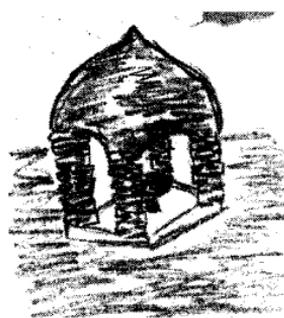
попробовать вытащить их из теневого регистра, где они находились до сих пор. Так, женщина 34 лет с тревожно-депрессивным состоянием видит

на чердаке письменный стол и тетрадь, в которой она пишет послания для себя самой, а затем на столе появляется старая книга (конечно, под названием «Книга жизни») ³ с прогностически позитивными иллюстрациями: вначале шторм, затем корабль в штормящем море, и наконец, корабль в более спокойном море под управлением штурмана (конечно, самой клиентки). Ни один шторм не может длиться вечно: эту метафору не нужно даже полностью озвучивать — достаточно дать образу раскрыться.

**О таких домах не слышали мы,
Долго жить впотьмах привыкали мы,
Испокон веков в зле да шепоте,
Под иконами в черной копоти.**

В. Высоцкий

В некоторых случаях дом сначала выглядит как ветхая развалина, глиняная мазанка или шалаш, как на рисунке женщины 42 лет с фобическими расстройствами на фоне астенического состояния. Однако эта хижина без стен содержала сильный ресурсный образ — сосуд для омовения с темно-красной жидкостью (конечно, затем превратившейся в кровь) — процесс очищения произошел достаточно легко, хотя и пришлось пройти через эмоции страха и отвращения.



В доме мы нередко встречаемся с метафорическим образом неудовлетворенности, зафиксированной на «оральном» этапе. Это какая-то еда (часто молоко и хлеб), которую клиент compulsively съедает. Оптимальная стратегия в данном случае обычно заключается в мягком подталкивании его к более культурному «пищевому поведению» — как на уровне символических образов, так и в обычной реальности (в то время как пря-

³ Впоследствии эта женщина сама стала использовать книгу для получения психологического «прогноза погоды», научившись извлекать из нее значимую информацию, иногда достаточно неожиданную — что-то вроде работы с образом «внутреннего наставника» (Rossman, 1992).

мые внушения типа «не спеши», «прожевывай лучше», «не читай за едой» чаще всего могут привести лишь к усилению защитного поведения)⁴.

Присутствие в доме какого-то человека чаще встречается у детей и обычно указывает на проблемы, связанные с отношениями с родителями (компульсивная привязанность или дефицит заботы), причем уровень психологического дисбаланса может быть значительно ниже, чем у взрослого с такими же образами внутри дома. У так называемых социально неблагополучных детей, конечно, в имаго-доме гораздо чаще можно встретить какой-нибудь персонаж, как, например, у 12-летнего мальчика, воспитанника детского дома.

Первое занятие

*Поляна. Трава — желтая. Деревья рядом — сосна и кусты, лес белый, в лесу овраг. Старые ветки, деревья в овраге поднялись вверх. Видно небо. Светлое солнце светит, но не греет, как ранним утром. Тропинка ведет к ручью, вода мутная, холодная, впадает в реку. Вода темно-синяя, берег песочный, торчат рогатки рыбацкие. Рядом лес, поляна и сарай; вагон закрыт. Сарай синий, внутри доски, рядом стройка — строят котлован под дом. От стройки дорога в гору приводит в деревню. Дом красивый, высокий, зеленый, окна белые. **В доме старушка у печки.** Попросил воды, вкусная, прохладная. Поляна без изменений.*

Второе занятие

*Поляна. Трава зеленая. Большая роса. Очень красивая. Небо голубое, без облаков. Солнце утреннее, яркое. Рядом дорога, ездят машины, тракторы не мешают. Рядом деревня, дом маленький с темными окнами — посветили фонариком. Печь, стол, на столе чайник и коробочка. **В доме старичок и бабушка.** Попросил попить; вода вкусная, сладкая, прохладная, чистая. Зашел в другой дом, большой и светлый, красивый. Внутри большая печь, две кровати, одна застеленная, другая нет. Вышел из деревни по дороге к лесу; лес березовый, светлый. Маленькое болотце, рядом следы трактора, вывозили деревья, выходит на вырубку. Пеньки, между ними посажены маленькие елочки, очень краси-*

⁴Так, у одного молодого человека сильное детское внушение «когда я ем, я глух и нем» сформировало компульсивную привычку к чтению за едой (идеальное выполнение родительских заветов).

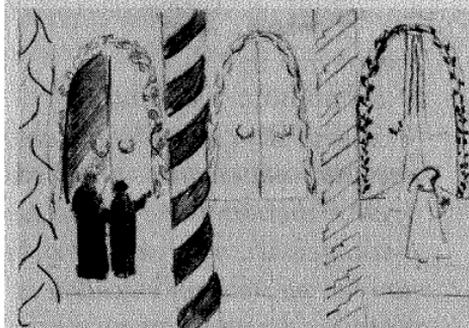
вые. Ветки мягкие, очень приятно трогать, пахнут смолой. На поляне трава подросла, роса высохла, трава стала мягче. Яркое теплое солнце, небо безоблачное.

Ребенок вырастает и уходит из дома родителей, создает свой собственный дом, формируя собственную личность, относительно независимую от родительских скриптов. Но иногда этот дом бывает заселен различными сущностями; в имаго-доме они живут в жилых комнатах и кухнях, в подвалах и на чердаках, в зеркалах и старых книгах.

Например, как эта пугающая фигура в окне дома у 11-летней девочки (повышенный уровень тревожности) — символический медиатор биполярных оппозиций «взрослый — ребенок», «сексуальный — асексуальный», «правое — левое».



Или же это могут быть разные мистические персонажи из отцовского регистра, как у девушки 16 лет, с детства включенной в систему оккультных метафор, особенно уязвимых для чувства вины и других «наездов» со стороны жесткого и ригидного внутреннего самозванца⁵.



Иногда это очень интересные сущности, как, например, у женщины 28 лет, в доме-дворце которой медленно танцует освещаемая бликами многорукая синтетическая сущность, подоб-

⁵ Вообще, освободиться от такого персонажа обычно довольно сложно — ведь это всегда культовая фигура — иногда можно только пригласить какого-нибудь менее кровавого варяга.

ная древнеиндийскому божеству, объединяющая в себе деспотичную мать, мужской образ и молодую женщину и символизирующая доминирование жесткого материнского программирования. Эта фигура постепенно сдвигается из центра динамического образа, но так полностью и не интегрируется в систему личной метафоры (три пары на последнем рисунке: монах с вазой; сексуальные партнеры и центральная пара — медиатор тем эроса и аскезы):



— Какой-то свет... медленно танцующая женщина, очень большая и толстая, по пояс раздетая... Груды такие... И у нее очень странное лицо...

— Лицо?

— Такое впечатление... без косметики, не подкрашена... У нее длинные волосы и три головы... На одной голове в пучок собраны волосы и закреплены костяной булавкой... У нее такое восточное лицо... Похоже, что все части ее тела... как бы не поладили друг с другом, руки натываются друг на друга, а ноги совершают осознанные движения...

— Хорошо... Что еще?

— Два других лица спрятаны, вижу только затылок у одной... У нее длинные волосы, и она как-то украшена, на шее бирюзовые бусы и фиолетовые прозрачные камни... И вот туловище уже отделяется... Вся украшена браслетами... спокойная, женственная, но не может вырваться из этого своего тела... Она пытается тоже совершить какие-то движения...

— А ее лицо?

— Лицо... классическая красота, красивые глаза... Она уронила камни и не может их поднять, для этого нужно, чтобы все тело наклонилось, и она пытается наклониться, но это туловище ей не дает...

— А третья фигура?

— Третья прячется... Это мужская атлетическая фигура, очень рельефные мышцы и татуировка на спине цветная... Волосы длинные...

— А его лицо?

— Лицо... Сейчас попробую посмотреть... Лицо такое приятное, но недоброе... Это мужское тело, оно жутко раздражено присутствием двух женских, но это все одно целое...

— А что он делает?

— Он. пытается не двигаться... Пытается опереться на что-то невидимое, но не может, потому что ничего нет.



В процессе занятия происходит постепенное рассоединение «склеенных» фигур, начинают всплывать и новые персонажи.



Разъединившаяся фигура постепенно превращается в три отдельные пары, каждая из которых проявляет разные аспекты базисной биполярной оси бессознательного: мужское/женское и связанные с ним (правое и левое, земля и вода, влияние и принятие, солнце и тень, гора и пещера и др.). Кроме того, один элемент остается униполярным — архетипический образ Великой Матери, пока еще почти не проясненный, хотя и несколько утративший свою силу.

Видимый мир понимается как та-
нец Шивы. Шива танцует то в оди-
ночку, то со своей супругой Парва-
ти. Он танцует в окружении пламе-
ни, от которого отбрасываются
лучи, языки, огонь, энергия. Шива
задает себе ритм с помощью бара-
бана, сделанного из двух черепов,
обтянутых кожей. Этот барабан по-
нимают иногда как поле извечного
напряжения между мужским и жен-
ским полюсами бытия.

С. Головин.
Энциклопедия символов

жили мои давно умершие родители, в которых мой отец, к примеру, оборудовал лабораторию и изучал там сравнительную анатомию рыб, а мать содержала отель для посетителей-призраков... Сам дом являл символ моей личности и область ее сознательных интересов, а неизвестная пристройка представляла собой предвосхищение новой области интересов и поисков, о которых сознание в тот момент ничего не ведало».

Еще два примера весьма проблемных домов из практики Лейнера:

19-летний юноша с личностной акцентуацией, проблемами в общении *представляет большой дом белого цвета, арабского типа, с небольшим количеством маленьких окон, с высокой башней, окошками-бойницами и крестом на вершине. Внутри он видит очень большой вестибюль, который кажется ему холодным. Некоторые комнаты совершенно пусты, некоторые заперты; внутри оборонной башни тоже ничего нет. В погребе грязно; все стены в паутине. На одной из стен пациент видит портрет своей матери. Топором он прорубает дверь в запертую комнату. В комнате, поделенной на две секции, все перевернуто; на постели грязное покрывало; на стене висит распятие, которое как бы доминирует в комнате. Здесь пациент вспоминает мать и ее приятеля, с которым она жила после смерти его отца.*

Наверное, излишне пояснять значение башни и бойниц: защитные механизмы подавления доминируют как в структуре

личности пациента, так и в символическом поле. Метафору грязной спальни («измена» матери) можно встре-

**Бог всезнающий милость к тебе проявил,
Сто заветных дверей пред тобой отворил.
Только двери в свой мир показать отказался,
Чтобы лоб ты случайно о них не разбил.**

Джами

тить еще в шекспировском «Гамлете» — этой квинтэссенции многих (явно не «терапевтических») метафор — историй неразделенной любви-симбиоза Матери и Ребенка. В некоторых случаях дом становится совершенно неотличимым от горы. Такая детская попытка вломиться на небеса, базирующаяся на оппозиции абсолютного добра и зла, часто приводит к детскому «простому решению» этой противоположности (например, секта, наркотики или самоубийство). Второй пример Лейнера:

19-летняя студентка личностной акцентуацией *видит многоэтажный дом, поднимающийся выше облаков. Несколько строителей, среди которых и сама пациентка, продолжают строить его все выше. Он такой высокий, что раскачивается на ветру. Где-то сбоку видны горные пики, которые уже ниже дома; с другой стороны видно море и корабли. Она продолжает возводить строение все выше и, наконец, попадает на небеса — через автоматические стеклянные двери. Страж не пускает ее; она упрямится; он куда-то звонит (по-видимому, самому Богу). Появляется женщина в белых одеждах, в венке из роз, черноволосая и голубоглазая и проводит пациентку куда-то дальше по коридорам. Вся обстановка напоминает картины из научно-фантастических фильмов и производит впечатление холода и какой-то безжизненности. Однако женщина кажется довольно приветливой и доброй. Им встречается повозка, которую везут обритые наголо заключенные. В повозке сидит дьявол, внешне похожий на волка, но с рогами и копытами, как у лошади. Женщина, увидев его, падает на колени. Дьявол выходит из повозки — огромный, страшный и очень надменный — и пытается заставить пациентку тоже опуститься на колени. Она отказывается, ее бьют по лицу и по животу; повозка удаляется. Женщина перевязывает пациентку, но та может дальше передвигаться только на костылях. Навстречу им едут военные колесницы с римскими воинами («ужасно гордыми и воинственными»).*

После смерти моей жены я ощутил некую внутреннюю потребность стать тем, кто я есть, стать самим собой. Если перевести это на язык домостроительства — я внезапно понял, что срединная часть, такая маленькая и незаметная между двумя башнями, выражает мое «я». Я строил дом частями, следуя всегда нуждам момента. Можно сказать также, что я строил его как бы во сне. Лишь после я увидел то, что получилось: некий образ, полный смысла: символ душевной целостности.

К. Г. Юнг.

*Воспоминания, сновидения,
размышления*

(трансвом, или «правополушарном») состоянии на уровне терапевтической *метафоры-образа*, так и в обычном состоянии, которое может включить другие, «левополушарные» поисковые механизмы (интерпретация и другие формы «оцифровки» образа, к сожалению, неизбежно ведущие к значительным потерям информации). В обоих случаях основная задача ведущего состоит именно в *ведении*, то есть в формировании зоны ближайшего развития с помощью недирективного стиля общения и набора постепенно раскрывающихся терапевтических метафор. В процессе работы дом, построенный в имагомире, в итоге может стать *нормальным* жилым домом, а некоторые люди могут даже попробовать воплотить эти строительные идеи как, например, Юнг, а до него — строители пирамид, Стоухенджа или Иерихона.

Как мы уже видели, часто в имагомире интерпретировать вроде и нечего — все достаточно *очевидно*. Основное направление работы заключается прежде всего в поиске продуктивных (ресурсных) элементов индивидуальной версии трансперсонального мифа. Этот поиск осуществляется как в измененном

Застройщик из Цюриха

1. Дом обычно символизирует структуру личности в системе межличностных и природных отношений, представляя собой некоторый системный образ основных личностных «направляющих».
2. Как правило, обладает значительным количеством эмоционально заряженных символических атрибутов, которые постепенно можно «разрядить».

3. Присутствие в доме людей обычно отражает наличие симбиотических «детских» зависимостей.
4. Содержит два особо выделенных участка (чердак и подвал), предоставляющих особые возможности для выявления вытесненных объектов влечений и связанных с ними страхов и запретов.

Глава 9

ЛЕС, ПОЛЯНА...

Вырубите лес, а не одно дерево. Из леса появляется страх. Вырубив и лес и чащу, вы станете свободными.

Дхаммапада

Символическое значение:

Значимые атрибуты:

Стандартный вариант:

Основная последовательность:

Отражение дисбаланса:

- ближний теневой регистр;
 - позитивный социум.
1. Фигуры (люди, животные и др.), выходящие из леса, их действия, внешний вид и отношение к клиенту.
 2. Деревья, почва и растения, животные и другие обитатели леса.
1. Из леса на поляну выходят неагрессивно настроенные животные, незнакомые дружественные или нейтральные фигуры, ребенок, сказочные существа (обычно у детей).
 2. Лес светлый (или не очень темный), могут появиться животные-помощники, избушка в глубине леса.
1. Встать на небольшом расстоянии — подождать, когда кто-то появится из леса, — попробовать войти в контакт.
 2. Вход в лес — путешествие по лесу — столкновение с пугающим образом — нахождение «объектов силы».
- никто не выходит из леса;
 - выходят чудовища, агрессивные фигуры;
 - очень темный, нельзя войти в него (болото, чаща, пугающие образы, тревожное настроение).

Образ леса часто возникает самостоятельно, еще при работе с мотивом луга; или же мы можем спросить клиента, не видит ли он где-нибудь поблизости лес или поляну. Например, можно сказать что-то вроде: «Посмотрите и, может быть, сейчас Вы увидите невдалеке лес». Затем можно попросить его подойти поближе и остановиться на некотором расстоянии от леса, из которого вскоре может кто-нибудь выйти.

Этот мотив отличается от рассмотренных нами прежде всего тем, что здесь мы впервые начинаем целенаправленно вызывать духов (хотя и без помощи «ловца духов», как пытался делать Карлос-младший). Здесь мы впервые активно пробуем вывести в сознание символические фигуры из «регистра тени». Вспомним базисный трансперсональный символизм образа — Это *темный лес*, область бессознательного, расположенная (по сравнению, например, с мотивом морских глубин) несколько «ближе» к сознанию. В лесу, как известно из сказок и мифов, живут разные теневые субъекты — разбойники и хищные звери, леший и людоед, темные эльфы и гворны, и поэтому на первых занятиях заходить в лес надо очень осторожно; может быть, вначале лучше постоять и посмотреть. Заметим, что как в имагомире, так и в волшебных сказках, бывает, что лес не имеет устрашающего вида, во всяком случае, если не забираться слишком глубоко¹. В этом случае лес всегда не очень густой и достаточно светлый и отражает скорее символику «отдельно взятых» деревьев (позитивный социум, родители), чем леса как психологической экосистемы, связанной с опасными диссоциированными объектами.

Вторым аспектом символического значения этого мотива является его объектный уровень — выходящие из леса фигуры могут быть связаны с референтными фигурами (отец, мать, учитель и др.), иногда принимающими неузнаваемый облик, особенно у лиц с серьезными невротическими проявлениями и сильными защитами. Однако довольно часто (особенно у зависимых личностей) эти фигуры появляются в своем настоящем облике. Так, у женщины 36 лет с тревожно-депрессивным

¹ Даже заяц, как известно, бежит *в лес* только до середины леса, а потом уже бежит *из леса*.

синдромом и сверхзависимым поведением по отношению к мужу на опушке сразу появляется он, любимый; после него она видит свою мать, отношения которой с дочерью характеризовались выраженным сверхконтролем и эмоциональной холодностью.

Довольно часто (особенно у детей и подростков) в этом мотиве происходят сильные разрешающие события: например, у мальчика 12 лет с невротическим заиканием из леса выходят немецкие солдаты, с которыми он сражается вместе с другими бойцами, и, побеждая страх, выполняет важное задание и спасает своих боевых друзей².

Опушка леса — это граница, переход в новый мир, мир бессознательных значений, готовых к появлению на уровне сознания. Иногда этот переход проявляется в виде затягивающей силы, способной поглотить Эго, и тогда в лесу обычно встречаются различные пугающие образы.



Е., мужчина 30 лет, астенический невроз.

Вход в чащу. Тихо. Наверное, все замерло. Беззвучно появляется раскрытая пасть чего-то.

² Эго, конечно, случай пятнадцатилетней давности — в наше время в лесу преобладают немцы отечественного происхождения.

Порой «черные» метафоры распада и смерти, проявляющиеся в этом мотиве, раскрывают выраженный дефицит личностных ресурсов и саморазрушающую агрессию (Т., учащаяся, 16 лет, наркотическая зависимость). В таких случаях уже первые попытки работать с символами леса (как бессознательных ресурсов «верхнего эшелона») часто встречают сильное сопротивление со стороны деструктивных субличностей:

— *Вхожу в лес, в лесу тропинка. Прохожу несколько метров и вижу сгоревшие стволы, лес сгорел давным-давно... Поворачиваю назад, стволы уже со всех сторон...*

— Попробуем пройти это место. Что будет дальше?

— *Дальше все сгорело. Это мое место, я его знаю... Если хотите, я пойду.*

— Хорошо, попробуй.

— *Ноги начинают увязать в болоте, все хлюпает...*

— Какое время дня? Погода?

— *Наверное, 4 часа дня, но здесь нет времени, здесь все одинаково. (Начинается сильная тревога, не знает, как выйти, начинает бежать. Резкое учащение дыхания. Обессиленно падает, лежит, не поднимая головы.)*

— *Я вижу здание, которое окружено бетонными плитами. Там деревья зеленые. (Обходит по кругу, чтобы попасть внутрь. Видит в щель, что начинается листопад.) Только что было лето, а сейчас уже осень. (Лезет через забор, но падает — очень высоко. Начинает рыть руками под бетонной плитой — попадает внутрь.) На душе становится спокойно. Это заброшенный пансион. Все в запустении. Темнеет на глазах. Со скрипом открывается входная дверь: там горит свет. Меня там встретит медсестра в одежде, которую носили до революции. Здесь никого нет. Все презирают тех людей, которые там, — они убогие, неизлечимо больные. Как бы я хотела поговорить хоть с кем-нибудь из них. Эти люди не виноваты, что с ними случилось.*

— А чем они больны?

— *Не знаю. Они все старые, очень старые, молодых неизлечимо больных тут нет. Одни дряхлые старики... Здание одноэтажное, но длинное. Но когда заходишь, то внутри оно очень ма-*

Где умный человек прячет лист? В лесу. Если леса нет, то он сажает лес. А если ему нужно спрятать мертвый лист, он сажает мертвый лес.

**Г. Честертон.
Сломанная шпага**



ленькое... коридор и два кабинета. То место, где лечили больных, его не стало. В кабинете очень убого, истертый коричневый линолеум, в протертых местах зеленые полосы. На окне занавески. Здесь все умерли.

— Что, даже врачи?

— Больных здесь

нет, они умерли и похоронены здесь... Вижу кладбище в тумане. Раньше было очень ухоженное, а теперь все покосилось... На мгилах обрывки надписей, только отдельные слова, большие ниче нельзя прочесть. На выходе кованые старинные ворота. (Идет по тропинке в лес, там сгоревшие стволы.)

Опушка леса, ждет кого-то на опушке. Я чувствую, кто-то должен появиться. Из леса выскакивает лошадь и начинает бегать по кругу на поляне, как на цирковой арене.

— Угости ее за выступление.

— Она необузданная. На ней нет седла. Ее будет очень трудно остановить. Хотя я знаю, как можно взять под уздцы: у нее есть сбруя. Она меня бесит. (Бежит к ней, хватая под уздцы; лошадь вырывается и ударяет копытом. Пациентка чувствует нестерпимую боль в груди; обхватывает себя руками.) Хочу на нее вскочить, сажусь... лошадь сильно взбрыкивает, но я удерживаюсь... У меня есть плетка... (Плетка превращается в меч, который сам управляет ею. Она хочет ударить плеткой и бьет мечом. Пытается выдернуть меч, но он застревает, все в крови. Становится жалко, нужно обмыть рану. Находит родник — он бьет из грязного места, но воду можно набрать. Видит, что у лошади туловище лошадиное, а верхняя часть тела — красивая женщина, которая пытается соблазнить ее. Белые мягкие волосы, пышная грудь, ожерелье из драгоценных камней.)

— Предложи ей выпить воды.

— Она пьет и превращается в грубого и тупого мужика... Лунная ночь... дорога к замку. Замок на горе, вокруг замка ров с водой. Тревожное ощущение... Узамка очень мощные стены, непо

нятно, для чего такие стены — даже если бы были в 5 раз тоньше, никто не мог бы проникнуть. Замок в немецком стиле, его назначение — оборона. Там нет красивых построек, они грубые. Иду туда пешком, поднимаюсь вверх; меня обгоняет всадник в плаще, похожий на хозяина замка. Он не протянет руку помощи человеку, которому плохо, хотя это достаточно воспитанный человек, он наделен благородными чертами, воспитанный. Его плащ — это покрытие, чтобы не видеть того, что происходит. Дальше — навесной мост на цепях... Я глупо смотрюсь, мне нужна хотя бы лошадь... (Подходит к воротам, такая маленькая, ничто по сравнению с огромным миром этого замка. Достала гребешок, причесала волосы и превратилась в прекрасную даму, одетую в бархат пурпурного цвета.) Вхожу в ворота. Еще один мост через обрыв. Это уже красивый резной мостик. Здесь живет граф Дракула... Холодная роскошь; огромные каменные своды, как в храмах, каменные столы, уставленные едой, серебром. Красиво, но нет тепла, холодно и сыро... Меня заманивает туда человек, похожий на графа Дракулу, живущий ночной жизнью... Отсюда надо уйти, иначе придется расплачиваться чем-то самым дорогим. Если я останусь, у меня будет всё. Если я уйду, у меня останутся все.

— Где ты сейчас?

Передо мной скачет всадник, не пойму кто это... Это я. Я подгоняю лошадь и сейчас войду в себя, соединюсь со второй своей половиной. Но мне очень хочется повернуть назад. Смотрю на луну — она яркая, как в фильме ужасов, сейчас что-то произойдет.



Половинки опять разъединяются... Они как бы разъезжаются в стороны...

Если из-за туч появится луна, а я останусь разделенной, то превращусь в какое-то страшное существо. Теперь я уже впереди, и часть сзади не может дышать, поворачивается — та часть, которая сзади, превращается в черта.

(Сильный страх и экстренный выход из образа.)

Некоторые эпизоды и персонажи этого текста представляют собой достаточно прозрачную метафору жизненного пути многих больных наркоманиями: гном-дилер³, который угощает, но ищет в этом свою выгоду, — больные люди, которые не виноваты в своей болезни, но которых все презирают, — лошадь (традиционный символ витальности, физического тела) и причиняющие вред попытки управлять ею — благородный хозяин замка, который укрывается плащом от проблем, — вампир-соблазнитель, превращающий человека в зомби и уводящий из мира людей.

Мотив леса часто встречается еще при работе с лугом — он или виднеется где-нибудь вдаль, или совсем рядом, а иногда и окружает лужайку со всех сторон. В последнем случае диссоциированные демоны страха подкрались уже достаточно близко: мы как бы все время находимся на лесной опушке, все время в ожидании Годо, убивая время с помощью уже частично прохудившихся «щитов личности» — игр, манипуляций, внутренней и внешней болтовни. Иногда, если ученик забывает очертить защитный круг, они подходят слишком близко.

К., ученик 5-го класса, 11 лет. Проблемы в учебе, в общении со сверстниками и родителями:

— Представь, что ты находишься на полянке. Посмотри, что видно вокруг?

— *Вижу полянку, зеленая трава, лес кругом стоит стеной. О темные ели. В лесу темновато... Я уже там, в лесу... Кладбище вижу. Старое, заброшенное... Могилы давно поросли травой. Кресты не на всех могилах.*

— Тебе неприятно? Пойдем вглубь леса?

— *Мне все равно... Вот спустился к речушке. Нет, это маленький ручеек в овраге. Вода в нем как мазут... Черная и вонючая.* (Почти всегда указывает на наличие очень серьезных проблем.)

— Откуда она течет?

³ Гномы (карлики, кобольды), как известно из мифологии, хозяева подземных сокровищ, часто негативно настроенные по отношению к людям. Мотивация их поступков, как правило, достаточно непрозрачна.

— Откуда течет этот ручей? Да из деревни. Деревню вижу через лес. Она на пригорке.

— Какие там постройки?

— Мне не видно... Пойду туда поближе. Вот уже близко подошел... Здесь нет людей. Они давно погибли. Здесь была чума. Подойду поближе! Под ногами выжженная трава. Одежды ные. (Есть такое выражение «земля горит под ногами».) Боялись заразиться. И дома не все уцелели, несколько совсем сожжены. Такое чувство, что эти люди очень быстро умерли. Вижу туман... (Признак углубления транс.) Теперь много их. Мне приходится переступить через них. Это женщины и мужчины. Вижу одного мужчину, он очень быстро умер и не мучился. На вид ему около тридцати лет. Он плотного телосложения. Мне здесь **противно** — эта деревня мертвая. Пахнет смертью...

— Может, уйдешь из деревни? Тебе здесь страшно?

— Да, как-то страшновато. Я уйду. Дождь начинается. Поле передо мной. Тучи и быстро темнеет.

(Быстрый неконтролируемый вход в теневой регистр в результате неадекватно сформированного переноса. После сеанса в течение нескольких дней — повышенная утомляемость, головные боли, страхи, тематически связанные с вызванными образами.)

Вы обрываете силу, мужество и уверенность от каждого пережитого опыта, в котором Вы осмелились остановиться и взглянуть в лицо своим страхам.

Анна Рузвельт

Однако довольно часто лес выступает в качестве защиты, представляя собой вполне обжитое место: деревья восполняют отсутствие самодостаточности и защищают от негативного актуального состояния (вспомним символику дерева, особенно значимую у детей).

Д., мальчик 11 лет, конфликты со сверстниками:

— Лес еловый. Погода пасмурная. Я бы не хотел сидеть на полянке, здесь ветрено. Можно я уйду в лес?

— Тебе кажется уютнее там?

— Ну не то чтобы... Там можно укрыться от дождя. Здесь часто бывают люди, набросали банок, бутылок, не берегут лес... Можно пойти глубже.

— Может быть, там ты увидишь ручей или озеро...

— Ну, это не ручей вовсе... Болото, даже не знаю... Пойду в другую сторону... (Лес укрывает от опасностей, хотя и сам может быть опасен.)

Иногда лес может служить отправной точкой преобразующего путешествия, индикатором негативно заряженного актуального состояния, которое проясняется в результате диалога ведущего и клиента (иногда, как, например, в данном случае, довольно директивного со стороны ведущего) и изменяется кардинальным образом.

О., студентка, 17 лет, семейные проблемы, депрессивное состояние:

— Большая поляна, вокруг редкий лес, на поляне хорошо, тепло, солнце, уютно.

— Может, заглянем в лес?

— Там ночь. Подхожу, но там ничего не видно, он непроходимый. Там сыро, как в подвале.

— А что, если превратиться в птицу? Полети и посмотри на него сверху, с высоты.

— А как я могу превратиться?

— Вот кольцо. Оно обладает магической силой. Поверни его вокруг пальца — и ты совершишь превращение.

— Да, получилось. Я лечу... Но то, что я вижу, меня пугает. Это стена из леса... Похоже на бесконечное черное вспаханное поле. Если присмотреться, это лес. Вижу песчаный карьер. Я опускаюсь к нему. Глубокий карьер, а со всех сторон стена из леса. Это неестественно, чтобы деревья росли так близко друг к другу...

— А что там, в карьере? Туда можно спуститься?

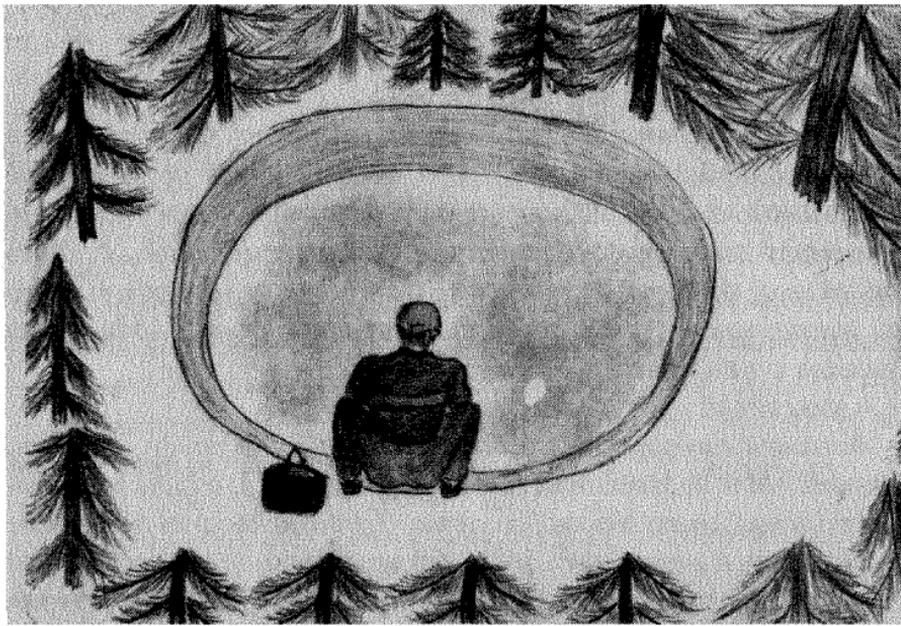
— Там озеро. Это мертвое озеро. Без растительности... тут нет жизни, вода не грязная, а скорее просто застоявшаяся, мутная...

— Что ты чувствуешь здесь?

— Одиночество, спокойное, но оно наполнило все кругом. Это мое место. Здесь меня никто не найдет. Мне здесь хочется заплакать...

— Попробуй подойти к воде и потрогать. Холодная она или теплая?

— К ней не подойдешь. Нет к ней подхода. Есть крутой глиняный спуск. Но я не смогу спуститься к воде. Я сорвусь.



Безжизненное озеро с застоявшейся водой в карьере, со всех сторон окруженном лесом.

Множество ограничений в продвижении по объектам имагомира, и особенно водного мира, всегда связано с ограничениями жизненно важных потребностей и мотивов.

Вода — это основа жизни.

— Обернись назад, там кто-то идет.

— *Где? Вижу. Это **мужчина** в спортивном костюме. Я вижу его угловатую походку. Так ходят «качки». Но не вижу его лица. Странно, он проходит мимо и не обращает на меня ни малейшего внимания. Как будто меня нет.*

— Попробуй с ним пообщаться.

— *Ему этого не надо. Что я буду навязываться...*

— Это же твое место... Подойди к нему. А в сумочке за плечом у тебя то, чем ты сможешь угостить его.

— *Я угощаю его, он ест и пьет пиво. Теперь я вижу его лицо. У него неприятная внешность, но я доверяю ему, не боюсь его. Но он безразличен мне, и мне спокойно.*

— Если ты попросишь проводить тебя через лес...

— *Он сказал, что пойдет отсюда, и попрощался. Я в лесу, вижу дом. Он весь покосился, развалина. Здесь как будто никто не живет. Грязно, кругом паутина, но в печке горит огонь. На стене висит картина. Портрет мужчины. Это красивый мужчина, у*

него мужественное лицо. Но он ненадежный, скорее всего, он властный и с женщинами поступает не всегда хорошо...

— Почему ты так думаешь?

— **Я вижу в его глазах жестокость и холодность.** Смотрю в окно, вижу, что **сгущаются тучи.** Гроза, ветер... Вдруг дверь распахнулась и вошла пожилая женщина. Она радушно встретила меня, накормила пирогами и протянула кувшин с молоком. Л затем рассказала, что это портрет сына, он несчастлив с одной и другой женщиной и сейчас редко бывает здесь. Уже 2 года она не слышала, о нем ничего.

— А какой он?

— **Женщина говорит: «Он добрый и сильный.» Я пойду. Женщина говорит: «Мне не хотелось с тобой расставаться, возьми пирогов.»** Погода ясная, очень хорошо, солнечно. Трава подсыхает после дождя. Подхожу к морю, здесь **лодка без весел**, но мне хочется лечь на дно лодки. Лодку уносит, рядом крутится дельфин. **Я не доверяю ему. Но мне он нравится.** Он просит сесть ему на спину. Но он может сыграть со мной шутку... **бросить посреди моря, и я утону...**

— Покорми его.

— У меня здесь рыба, он ест и пищит. Я ему доверяю. У него умные глаза. Дельфин отвозит меня далеко в море. Берега не видно и немного беспокоит. Но дельфин хочет показать мне пещеру. Пещера огромная, множество драгоценностей. Из стен торчат **острые, как кинжалы, кристаллы.**

— А что будет, если дотронуться пальцем?

— **Нет, они острые, как иглы. Проткнут палец и пойдет кровь.**

— Что еще интересного?

— **Стена, отражающая меня. Но я тут не я совсем. Влохмотьях, ободранная, как будто мученица.** Мне жалко смотреть на себя...

— Попробуй дотронуться волшебным кольцом до этой стены.

— **Она стала переливаться, как северное сияние, осветило теплым светом все кругом.** Здесь есть **волшебный кинжал.** Он желтый, я могу его взять... Я думаю, что он не мне принадлежит и его кто-то охраняет. Там, в глубине пещеры, комната-зала. Там тот, кому принадлежит это. Я спрашиваю дельфина, боится ли он туда плыть. Он говорит «да».

— Отпусти его, а сама иди.

— **Нет, мы плывем обратно.**

— Может, проявишь смелость?

— **Я говорю дельфину: «Останься здесь, дельфин, и жди меня.» Я захожу в залу и вижу в ней на троне русалку. Мне нравится, что она так красива. Мне хочется подружиться с ней...**

— Подари ей ожерелье и перстень. Они у тебя в сумке.

— Она обрадовалась и сказала, что даст мне любое свое платье. Я надеваю и становлюсь красавицей. Но не могу я этого взять, это не мое.

— Не бери, может, ты найдешь здесь свое.

— Бьет фонтанчик, а возле него стоит карлик и разливает воду из кувшина в маленькие стаканчики.

— Какой это кувшин?

— **Обычный, глиняный.** Правда, рисунок ему не подходит. Тройка лошадей. Мне кажется, что это тяжеловато для такого места.

— Возьми волшебную кисть и исправь рисунок.

— **Начинаю рисовать на нем цветы, розы разных цветов.** И пью из него воду вкусную.

— Пора прощаться.

— Дельфин отвозит меня к берегу. Тихо, солнечно, спокойно.

Вернулась туда, взяла кристалл, почувствовала необычайную силу в себе. На берегу моря мужчина подошел. Я молчу, и он молчит. Я спрашиваю, откуда он. Он говорит, что это его **территория**. Он атлетического сложения. Кидает камни в воду. Предлагает пойти в гости к нему. Мне он неприятен, он грубый.

— Угости его чем-нибудь и скажи, что торопишься...

— Я не стану его угощать, он пристаёт... Я его отпихиваю, а он схватил за руку и выкручивает... Он толкнул меня в воду... я не умею плавать, он меня топить собрался...

— Посмотри по сторонам, вдоль берега — может, идет катер...

— Да, он подплывает. Там молодой мужчина, он знает этого.

Называет его Борисом. И забирает на катер. Я стесняюсь его.

Я спрашиваю: «Как зовут тебя?» — «Андрей». — «Ты сильный, спасибо тебе». Он улыбнулся. Я почувствовала, что нравлюсь ему. Он дал мне свою рубаху согреться... Вижу, сидит у реки **старая женщина** и то наполняет кувшин, то выливает из него воду. Она похожа на бабу-ягу. Старая и дряхлая. Я боюсь ее.

Она знает про меня все и презрительно ко мне относится. Она уходит, кувшин плавает в воде. Я хочу дотянуться до него, а он ускользает от меня. Я беру кувшин, а в нем **черная вода, как нефть**. Мне неприятно. **Погода испортилась**, дождь и холодно, я ухожу прямо в лес. Неприятный осадок. Тропинка ведет в лес. Дом, там все закрыто, не попасть. Окно занавешено. Мне холодно, но туда не войти.

— Возьми ключик, он подойдет.

— Открываю. Странно, это замок **внутри**. Комнаты, стрельчатые окна. Плетеные бархатные занавеси на окнах, камин.

Очень красиво. Одна комната заперта. На стене портреты чины и женщины.

— И какой это мужчина?

— *Приятный, добрый... Умный, но властный.*

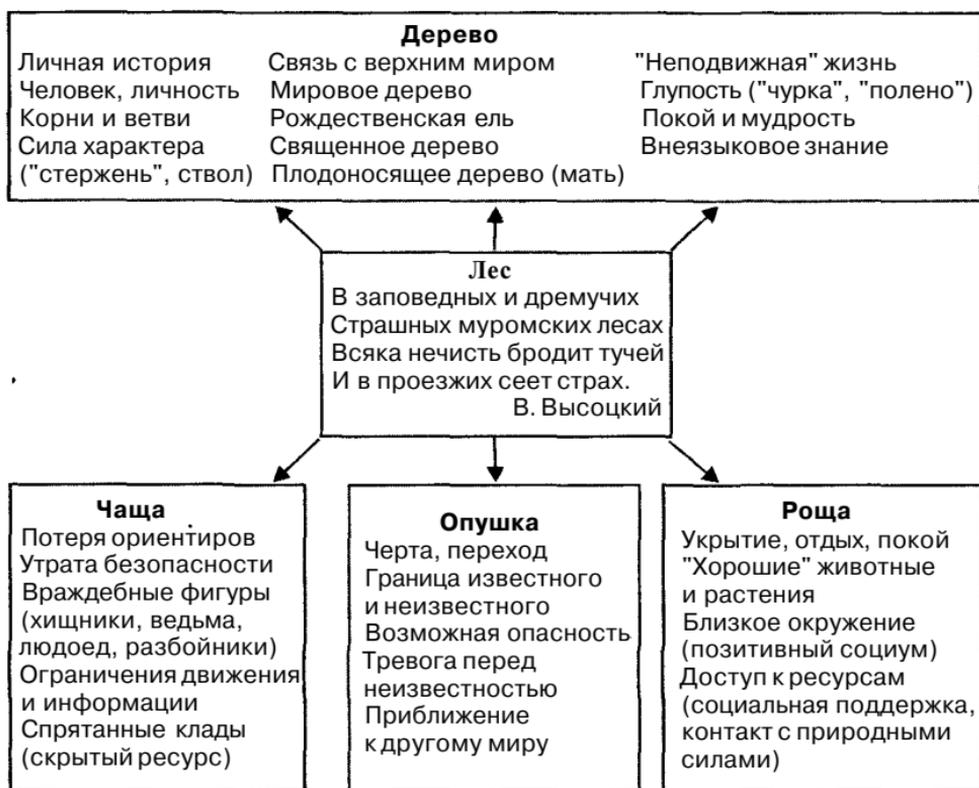
— А что в закрытой комнате?

— *Я открыла, там много книжных шкафов. И в углу, у камина кресле-качалке с пледом старушка, чуть живая. Держится бодро и достойно. У нее седая голова. На пламя неподвижно смотрит и говорит: «Знаю я, зачем пришла, дитя мое. Взглянуть хотела ты на книги, возьми в золоченом переплете, открой и прочитай...» Я открываю, а там... Читаю: «Гони тоску свою и лень. Трудись, получишь вознаграждение. Ты и огонь, земля, и вода. Найди и реши». (Еще через 3 сеанса — стойкое улучшение психического состояния, снижение напряженности, неуверенности в общении.)*

Синтез трех главных элементов: активной энергии огня, плодородной земли и прохладной водной основы — представляет собой метафору гармонизации мотивационной сферы личности, перехода к более устойчивому состоянию. Не так важно, что именно говорит оракул, но поучительные запяточки от бессознательного иногда приходится очень даже к месту.

Мультикарта 5. Заколдованный лес

Лес в имагом мире обычно выступает в двух ипостасях — как *темная чаща*, скрывающая внутри себя различные страхи, и как *светлый лес* (иногда что-то вроде священной рощи), в котором можно укрыться. Опушка леса — это граница между открытым пространством (более «домашним» и личностно обжитым) и менее известным. Лес, в отличие от моря, обычно интерпретируется как верхние слои бессознательного — это те его области, которые в данный момент наиболее близки к сознанию. Фигуры, появляющиеся из леса, и есть символические «презентации» этих диссоциированных объектов — персонажи из «тени», вначале обычно сильно подкрашенные, чтобы не было очень страшно.



Темные леса

1. Лес представляет собой своего рода границу — бессознательные (диссоциированные) объекты имеют шанс появиться в поле осознания из темного леса.
2. Хорошо демонстрирует типичные защитные паттерны человека, представление о которых можно получить, наблюдая за внешним обликом и манерами поведения проявляющихся фигур.
3. Хороший, светлый лес обычно отражает наличие позитивного микросоциума или хотя бы наличие опыта такого взаимодействия (например, в семье).
4. Объекты, находящиеся в лесу, чаще всего представляют негативный ресурс, который может быть «освоен» клиентом — можно сказать, находится в зоне его ближайшего развития.

Часть III

РАСШИРЯЯ

ВООБРАЖАЕМЫЕ ГРАНИЦЫ

Понимание любых личностных процессов как взаимодействия и связи между различными парциальными частями личности позволяет сразу же установить через саму историю все психологическое поле, внутреннюю общность. Существуют взаимоотношения. Существуют контрасты и конфликты — не между чертами характера или побуждениями, или отделами мозга, а между индивидуальными лицами, каждое из которых достойно уважения, каждое представляет комплекс и составляет трудность для понимания.

Д. Хиллман. Архетипическая психология

Вселенная имагомира чем-то напоминает виртуальную реальность компьютерной игры, которая, как правило, представляет собой интерактивную модель базисного скрипта «путешествия героя». На своем пути герой встречается с множеством одушевленных и неодушевленных фигур, репрезентирующих различные психические структуры. Взаимодействие с этими фигурами может стать важным фактором успешности всего проекта. Поэтому полезно представлять себе их типичные привычки, модели поведения и наиболее характерные сценарии.

Глава 10

СОСЕДИ ПО ПЛАНЕТЕ

Сколько волка не корми, а он все равно ест.
Надпись в метро на рекламе йогурта

Экосистема имагомира поражает своим богатством: в ней присутствуют множество животных и растений, разнообразные ландшафты. Довольно часто эти объекты можно рассматривать как архетипические фигуры, представляющие внеличный или внутриличный ресурс, подавленные влечения, связанные с различными субличными клиента, или объекты этих влечений. В этом мире все взаимосвязано, со многими персонажами и объектами можно каким-то способом взаимодействовать; этот «заповедник гоблинов» представляет собой своего рода экологическую экспериментальную площадку, внутри которой мы можем более глубоко интегрировать себя в потоке жизни, развить свой «экологический интеллект»¹.

В последнее десятилетие прошлого века в психологии даже возникло целое направление, получившее название экопсихологии; основную «рабочую метафору» этого подхода можно охарактеризовать как переход с антропоцентрической точки зрения («человек — центр вселенной») к представлениям о человеческой психике как элементе планетарной экосистемы. В рамках данного подхода человек рассматривается как одно из звеньев всепланетной «экологической цепочки» живых организмов². Стивен Ларсен, психолог, директор Центра символических исследований, автор книги «Мифическое воображение»,

¹ Термин популярной концепции Д. Гарднера (Gardner, 1989), согласно которой интеллект включает 8 основных размерностей, в частности, природный (экологический), визуальный и внутриличный.

² Одной из важных стадий личностного развития это направление считает интеграцию не только со своими диссоциированными субличными и комплексами, но и с «экопсихосистемой», субъекты которой воспринимаются в том числе и как возможные партнеры по диалогу (вспомните дона Хуана, Кожаного Чулка или Франциска Асизского).

так характеризует участие этих глубинных экосимволов в жизни нашей психики:

«Я проанализировал более 3000 сновидений своих пациентов, и меня удивило непропорционально огромное число сновидений, в которых описывалась встреча с разными животными (это происходило гораздо чаще, чем могла бы объяснить теория «остаточных дневных переживаний»), исходя из контактов с домашними животными или походов в зоопарк. В моем каталоге встречаются аллигаторы и обезьяны, летучие мыши и динозавры, драконы, слоны и коршуны, различные насекомые, пантеры и тигры, черепахи, волки-оборотни и киты... Что еще привлекло мое внимание, так это значительное число очень значимых сновидений разрешающего характера, действие в которых разыгрывалось на фоне дикой природы, словно в психике человека существует какой-то заповедник, в котором живут эти вечные символы природной витальности».

В символической реальности имагомира животные и растения обычно являются потенциально ресурсными образами,

Всякий раз, стоит внимательно понаблюдать за животным, возникает ощущение, будто человек, который сидит в нем, посмеивается над тобой.

Э. Канетти

обозначающими «истинные чувства»³, или психофизическое состояние индивида. Загнанная лошадь, гибкая и сильная пантера, запертый в клетке лев или свившаяся в клубок змея — эти и подобные им визуальные метафоры состояния легко возникают у большинства людей даже при очень неглубоком трансовом погружении. Наша витальная, «животная» субличность проявляется в различных формах — в детских играх, мифах и ритуалах, литературных произведениях и киносказках, в сновидениях и, конечно, в интерактивных трансах. Для иллюстрации этой идеи приведем несколько характерных сновидений с участием представителей животного мира, носителей той самой «природной витальности», источника возможной угрозы прежнему существованию Эго и сильного ресурса:

³ Термин, используемый в некоторых направлениях телесно-ориентированной терапии.

«Я прогуливаю тигра — он очень большой, метров семь в длину. Я понимаю, что такой огромный может быть очень опасным, но в то же время он очень красивый и сильный, и мне не хочется расставаться с ним» (мужчина 41 года).

«Я поднимаюсь на высокую гору, чтобы найти там очень красивые голубые кристаллы. Стою на вершине, испытываю чувство радости, и вдруг что-то хватает меня сзади и тянет вниз, к земле. Я чувствую укол в руку — оглядываюсь и вижу огромного скорпиона, теряю сознание и прихожу в себя на больничной койке» (женщина 24 лет).

«Вижу большого быка, который идет прямо на меня. Рядом со мной стоит знакомый мужчина, и я загоразживаюсь им от быка» (женщина 22 лет).

Давайте посмотрим поближе на эти природные символы на примере женщины 50 лет (Е., уход в работу, продолжительное избегание близких отношений с противоположным полом). Постепенно имагомир представляет сознанию более или менее реалистический образ мужчины, хотя происходит это в несколько этапов:

— *Опушка... лес вокруг... Из леса выходит дикий медведь. Он очень большой, но я его не боюсь. Угощаю его малиной, он ест и ему нравится, что я с ним свободно общаюсь. Он наелся и свободно уходит... Выскочил зайчик. Кормлю его морковкой. Он съедает и убегает... Вышел лось с большими рогами, огромный. Покормила его горбушкой хлеба. Он ушел в лес... Вышел кабан, я дала ему свеклу... Все звери разбежались... Пошла по лесу и увидела домик... это домик лесника⁴. Ему 60 лет, бородатый... Приглашает к себе в дом. Протягиваю ему чашку чая, захожу. В доме за столом женщина, двое маленьких ребятишек. Посидела за столом, угостила всех конфетами. Заходит мужчина и спрашивает дорогу из леса.*

— Может, проводишь его, ведь ты дорогу знаешь...

— Да не знаю я дороги!

— Ведь шла ты по ней...

⁴ А потом, как в чапаевской антологии анекдотов, пришел лесник и выпгнал нас всех из леса.

- Сам найдет дорогу.
- Может, все же сможешь...
- *Ладно, провожу... Идем мы с ним и разговариваем... Тучи собираются, дождь может пойти... Вижу свой домик... Не могу я его пригласить... Чем я его угощать буду? У меня дома пусто, нет ни хлеба, ни картошки... Стыдно даже...*
- Может, что-нибудь есть?
- *Может, и найду... Дом изнутри хороший. Камин горит уютно... На столе горячая картошка, огурцы. И большие красные помидоры... Поели, за окном вечерет...*

В этом коротком отрывке очень заметна одна из основных особенностей динамики символических мотивов — проникновение в сознание конфликтных тем происходит, как правило, достаточно постепенно, «от простого к сложному»; одна из главных задач ведущего и состоит в фасилитации (облегчении) этого процесса. Согласно выражению М. Эммонса (Emmons, 1978), «внутренний источник» (inner source) показывает только то, что надо и сколько надо. Отметим также обилие символических «тотемных» персонажей, в общении с которыми реализуются различные стратегии общения с мужским образом.

Аналогичная проблема (девушка 17 лет) разрешается с использованием схожего развития метафоры: после первой встречи с волком происходит постепенное прояснение мужской агрессивной полярности — первоначальное тревожное ожидание сменяется психологически комфортным состоянием уверенности и самодостаточности:

Первое занятие

- *Из лесавыходит волк, он приближается.*
- Если тебе страшно, можешь отойти к дереву. У тебя за спиной сумочка, там продукты, попробуй его покормить.
- *Он подходит близко, я боюсь...*
- Подбрось ему колбасу...
- *Он кушает.*
- Накорми его досыта...
- *Он наелся, глаза добрые, он похож на собаку, только грязный и жадный. Он молча смотрит на меня, у него в глазах печаль.*

**Путь к сердцу мужчины лежит через желудок.
Народная мудрость**

— Он не хочет с тобой расставаться?

— *Похоже, да, но мне трудно понять дикого зверя. Я ухожу через лес, встречаю ручеек. Хочу напиться воды. В лесу спокойно, вода стала чище, но я пока только умоюсь...*

Второе занятие

— *Иду по тропинке в лесу. Увидела дом... красивый... двери, окна занавешены. Мне очень хочется туда заглянуть, но нет возможности.*

— Возьми над дверью ключик. (Пытается найти. Достает ключ, открывает дверь.)

— *Все прибрано, красиво, но я боюсь, сейчас сюда кто-то придет. (Раздвигает шторы на окне.) На улице собираются тучи, погода хмурится, быть дождю... Открывается дверь, и заходит мужчина, на вид лет 30, атлетического телосложения... невысокого роста. Не могу разглядеть его лица... Он подходит ко мне и протягивает руку... Не знаю, что мне делать. Но я в гостях; похоже, придется совершить ответный жест. Я протягиваю ему руку... Чувствую его ладонь... Теперь я вижу его лицо. Он угрюмый, бледный, чувственные глаза. Я чувствую, что рядом с ним я могу оставаться сама собой. Похоже, это тот человек, который понимает меня без слов... Сидим долго, молча. Чувствую, мне не хочется с ним расставаться.*

Третье занятие

— Ты сидишь возле моря. Что ты чувствуешь?

— *Я одна наедине с природой, я слышу шум моря. Я чувствую, что мы одно целое, и море понимает меня... Я вижу вдали корабль. Он очень далеко. Мыслями я здесь, но чувства мои уходят туда...*

— Будь там, где ты хочешь быть...

— *Я здесь, на корабле... Это парусный фрегат, я смотрю в небо, слышу крики чаек. Мне кажется, я здесь хозяйка. Я смотрю вдаль и вижу маленькую шлюпку, которую подхватывает буйное море. Наверное, я должна помочь, и корабль направляется туда... Я вижу на дне шлюпки человека. Его тело неестественное, но линии красивые, ровный загар. Это мужчина, надо его спасти. (Помогает ему выбраться.) Он чуть живой, я принесла его в каюту... Двигаться он может, но молчит. Я даю ему пресной воды. У него красивые руки. Я оставляю его одного и выхожу на палубу. Смотрю, как чайки носятся в небе, мне хорошо...*

(После трех занятий отмечается значительное повышение коммуникативных способностей, уверенности в общении, снижение тревоги (по данным интервью и психологического тестирования).)

Конечно, здесь часто встречаются и фантастические животные. Иногда это новые версии известных мифологических существ — например, разновидность кентавра у юноши 15 лет с агрессивным поведением:

— Представь, что ты находишься на поляне. Какая погода?

— *Лето. Погода хорошая, хотя немного прохладная. На поляне трава уже бело-желтая, высохшая. Иду в лес, деревья почти все хвойные. А теперь другой лес, березовый. Здесь родник, из него ручей...*

— Чистая в роднике вода? Можно ли пить ее?

— *Вода прозрачная и холодная. Ею можно напиться... Иду дальше... вижу в лесу еще полянку. Тут тревожное чувство, как будто кто-то выскочит и набросится на меня. Тут бревна сухие, приготовленные для костра. Разжигаю костер и сижу возле него. Он плохо горит... Вот на поляну выбежал стрелец... Это человек с туловищем коня. Он агрессивный, и ему не нравится, что я здесь сижу. Он бьет копытом по земле и, как плеткой, бьет хвостом. Спрашивает, что я здесь делаю, а я ему ответил, что гуляю. Он говорит, как я смею на его территории гулять.*

— Предложи ему перекусить с тобой. Расспроси о нем. Дай ему столько еды, сколько он съест.

— *Он не собирается со мной разговаривать. Я стараюсь расположить его к себе. Он нехотя присаживается рядом и ест, как голодный. Когда он поел, то стал спокойнее, но все же слишком надменный и неприветливый.*

— Напой его, посмотришь, что будет.

— *Он говорит, что вода из родника отравленная. Он не будет ее пить... Он не знает, что она давно нормальная, его предки передали ему это.*

— Выпей, покажи ему, что вода хорошая.

— *Он берет лениво... И нехотя делает один глоточек... Ему понравилась вода, и он расположился ко мне... Мы подружались.*

— Подари ему что-нибудь...

— *У меня на шее крестик, хочу его подарить. Он говорит, что не может принять мой подарок, но я прошу его принять, и он*

соглашается. За это он предлагает свою помощь, если кто-нибудь обидит меня... Вдруг он сорвался с места и убежал... Он кого-то испугался, увидел, что ли, кого. Здесь опасное место. В лесу есть страхи...

— А как ты думаешь, он сможет тебе помочь в случае опасности?

— *Да, он мне поможет, но не во всех случаях. Он сильный, у него достаточно хорошее телосложение... Но и на него есть сила. У меня хорошо на душе стало...*

Как и во многих сказках (вспомните хотя бы Серого Волка или Конька-Горбунка), животное нередко оказывается волшебным помощником, который играет роль проводника в другой мир; например, в водной среде в этой роли часто выступает дельфин⁵:

— *Море... Иду вдоль берега. Море разное, всеми оттенками переливается. Посреди темное пятно... Смотрю туда, и охватывает тревога... Что-то гнетет, там пучина морская черная.*

Вынырнул дельфин. Я

дала ему рыбку, а он мне что-то бросает. Рядом еще четыре дельфина. А в море, дальше от берега, спины морских животных мелькают, а от них недоброе... Вот лодочка возле берега, словно из скорлупки грецкого ореха, я в нее села, а она так и подскакивает, вода-то спокойная, а лодочка подпрыгивает, как пушинка.

— Попроси ее остановиться и поплавай в воде...

— *Я нырнула в воду, а тут дельфин подхватил меня и поплыли мы на глубину. Город весь сияет. Он из хрусталя с золотыми куполами, но в него не попасть, его видно сквозь щель, и через эту щель надо еще умудриться проплыть. Но вот дельфин изловчился и на живот меня пересадил, вот мы и поплыли.*

Спаситель и психопомп, провожатый душ в подземном мире, спаситель людей, потерпевших кораблекрушение. Имеет эротический символизм, если изображается с «женщиной моря» Афродитой... Обнаженная Тетис плывет по морю на дельфине.

Д. Купер.

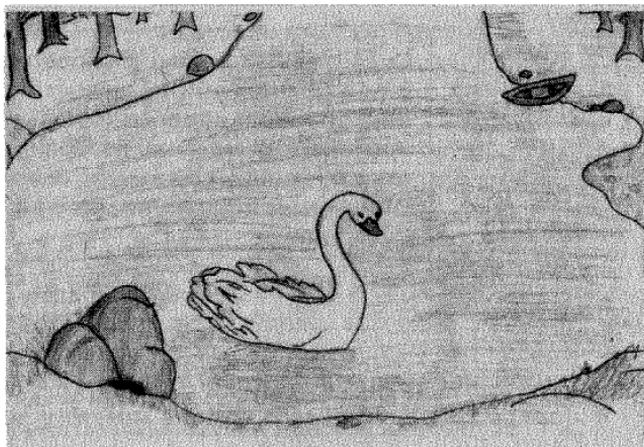
Энциклопедия символов

⁵ Это, пожалуй, стандартный помощник при работе с водными пространствами имагомира; помогает, главным образом, женщинам и девушкам.

Поскольку *umwelt* (окружающий мир), или туннель реальности, змеи настолько фундаментально отличается от туннелей реальности млекопитающих, дружба между людьми и змеями случается гораздо реже, чем между людьми и собаками или кошками.

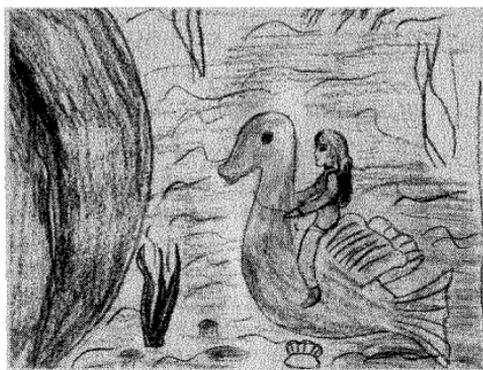
Р. Уилсон.
Квантовая психология

как «чужие», автоматически вызывающие чувство страха, а с другой являющиеся источником особо ценных ресурсов. Давайте взглянем на небольшую галерею изображений, встречающихся в имагомире:

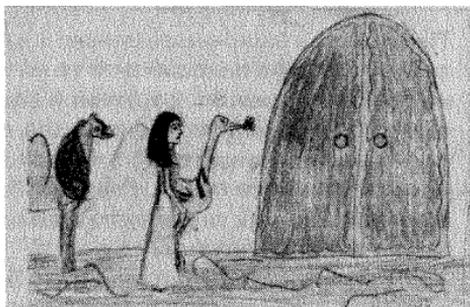


Волшебный помощник — лебедь, переправляющий девушку на другой берег озера.

В плавании по морю аналогичную транспортную роль играет конек-горбунок, с помощью которого появляется шанс добраться до скрытых в глубине сокровищ...



Крылатый конь и птица-секретарь провожают посетителя до дверей небесного замка.



Одним из распространенных мотивов у детей является семья животных (или группа деревьев), в которых, как легко догадаться, отражается структура семейных взаимоотношений в реальной и идеальной семье ребенка. Одно или два больших дерева⁶ — это почти всегда символическая репрезентация родителей, и не случайно состояние возрастной регрессии, часто развивающееся при движении вверх по течению ручья, часто сопровождается появлением образа большого дерева, стоящего у истока⁷.

Как, например, на рисунке 42-летней женщины — символическая возрастная регрессия предшествует интенсивному разрешающему переживанию.

Кажется, только глаза не нарисовала.



Образы животных, как мы неоднократно видели раньше⁸, обычно представляют различные субличности и поведенческие стратегии клиента и фигуры из его микросоциума, а также различные трансперсональные силы, пока еще не интегрированные в структуре личности. Это очень

⁶ Есть даже такой старый фильм — «Когда деревья были большими».

⁷ Психолог Майкл Хаттен в статье «Деревья как духовные учителя» утверждает, что дерево не случайно является одним из ключевых элементов всех мифологий. Просто попробуйте представить себе мир без деревьев... Как сказал один современный философ: «Невозможно видеть дерево и не быть счастливым».

⁸ В том числе в баснях, древних ритуалах, детских книгах и сновидениях.

Перед ними было совершенно необычное существо. Оно походило не то на человека, не то на тролля, с длинной головой и почти без шеи. Руки покрывала гладкая коричневая кожа, вовсе не похожая на кору остального тела... Глаза их были коричневыми, в их глубине то и дело вспыхивал зеленый огонек.

Д. Толкиен.
Властелин колец

сильный потенциальный ресурс, для получения доступа к которому необходимы новые стратегии — хотя бы потому, что использование стандартных стереотипов до сих пор позволяло иметь односторонний обзор, при котором был Доступен только один (чаще «отрицательный») полюс биполярной оси. Великаны в начале истории обычно бывают большими мизантропами (если не людоедами), змеи — ядовитыми, а бык просто мечтает забодать до смерти бедную девушку, и даже бабочки сначала могут быть какими-то подозрительными, как у этой 13-летней девочки:

— *Большая мягкая лужайка, почти поле. Я не совсем вижу, где она кончается.*

— *Какая там погода?*

— *Погода солнечная, теплая, безоблачная. Здесь хорошо и тихо.*

— *Что еще ты видишь вокруг себя?*

— *Я не знаю... Наверное, это бабочки... они летают и летают вокруг меня. А, вот теперь я вижу, как одна из них садится на цветок. Здесь много цветов.*

— *Какие это цветы?*

— *Разные, здесь их очень много... есть ромашки, одуванчики... а вот колокольчик.*

— *А как же бабочки, где они? Ты их видишь?*

— *Да, они на цветах... Они нюхают цветы громко, как собаки. Я слышу, как они нюхают.*

— *Почему они так делают?*

— *Просто у них хороший нюх... Это специальные нюхающие бабочки... Они нюхают, чтобы не съесть нектар из отравленных цветков...*

— *А ты знаешь, какие цветки не отравлены?*

— *Конечно, знаю. Я и сама ем нектар из неотравленных цветков.*

— *Покажи бабочкам неотравленные цветки. Они, наверное, устали нюхать.*

— *Я показала их бабочкам, они собрали первый нектар и подносят его мне.*

— *Выпей этот нектар, он придаст тебе сил, чтобы идти дальше. (Встречает ручей, там «свежая живая вода», девочка пьет*

эту воду и умывается ею.) Мы еще должны зайти на лужайку. Ты же помнишь, она недалеко... Что-нибудь изменилось в ней? — *Изменились бабочки... Они уже не нюхают цветы, стали спокойнее. Вот одна бабочка подлетела ко мне и что-то хочет мне сказать...*

— И что она говорит?

— *Она говорит мне «спасибо»! Я попрощалась с бабочками... Я вижу, что уже вечер и пора домой... Иду по мягкой траве к себе домой... Я знаю, что меня там ждут.*

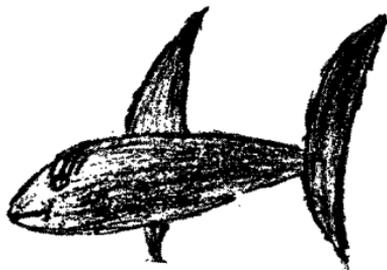
— Очень хорошо. Пойдем. Мы идем по лужайке и подходим к тропинке, ведущей к твоему дому. Ты видишь тропинку?

— *Да, я скоро увижу свой дом. Вот он, мой дом.*

— Очень хорошо. Ты молодец. Теперь у тебя много сил. Ты не боишься трудностей. У тебя все получится. А теперь сделай глубокий вдох... и открывай глаза.

Негативные формы жизни, чаще всего в виде враждебных животных, возникают здесь постоянно. Налаживание контакта с ними, отказ от провоцируемой этими образами агрессивной стратегии поведения может значительно расширить спектр «реальных» поведенческих стратегий. Вот две картинки из этой серии:

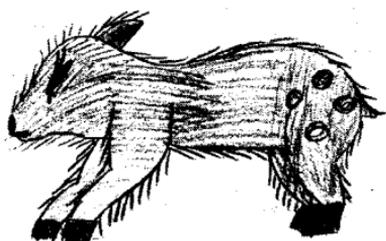
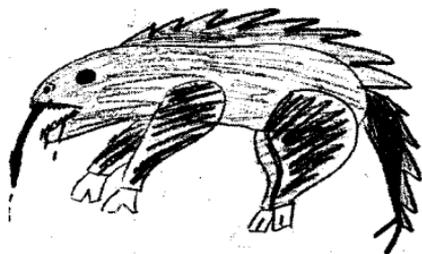
Две первоначально очень агрессивно настроенные фигуры — бегемот-вампир и акула.



Еще одна полезная экопсихологическая техника — использование известной техники «рисунок несуществующего животного» в контексте имагомира. При передвижении с одного уровня реальности на другой с животным обычно происходят из-

менения, которые указывают основной эмоциональный «вектор», определяющий скрытые в рисунке значения. Кроме того, такие динамические превращения создают определенные возможности для развития интегративного процесса через сближение с чудовищем и его последующее преобразование.

Постепенное приручение агрессивного животного 12-летним мальчиком. Найдите десять отличий.



Образы животных, как мы неоднократно видели раньше, обычно представляют различные поведенческие стратегии клиента и фигур из его микросоциума, а также различные трансперсональные силы, пока еще не интегрированные в структуре личности. Это очень сильный ресурс, для получения доступа к которому необходимы новые стратегии — хотя бы потому, что использование стандартных стереотипов до сих пор позволяло иметь односторонний обзор, при котором был доступен только один (чаще отрицательный) полюс биполярной оси. Несколько иллюстраций из случая А., 38-летней женщины с депрессивным состоянием:

Угрожающие образы (дух скалы и огромная птица), связанные со страшными неконтролируемыми психическими силами.



Применение техники «кормления» для налаживания контакта с субличными.



Постепенное создание более интегрированной экосистемы — общение с сильным «мужским» символом и мирное сосуществование трех видов.

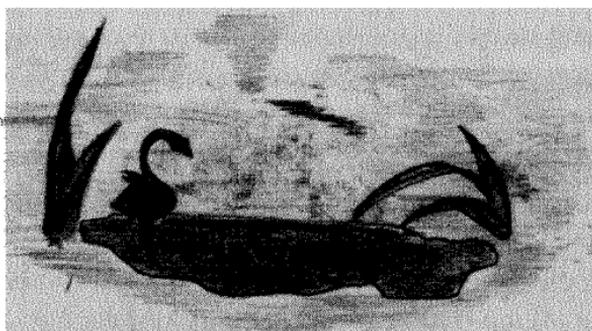


Возникновение различного рода «интегрирующих» переживаний или просто улучшение психического состояния часто происходит внутри природных ландшафтов. Сара Конн, одна из основателей экопсихологического направления, так описы-

вает возможности нашего экологического интеллекта в процессе формирования «экологической идентичности»⁹:

«Это расширенное чувство идентичности с миром также включает эмоциональный резонанс с другими формами жизни, воспринимаемыми так, как они есть, безотносительно к их полезности для человека. Для многих людей наиболее приемлемым типом такого переживания является контакт с животными. Способность к идентификации с домашними животными, например, может открыть дверь к экологической идентичности. У других такие переживания легче возникают при контакте с деревьями. У третьих такие чувства близости с природой проявляются при воссоединении с ландшафтами — горами или водоемами» (Konn, 1997).

Несколько примеров ландшафтов, которые можно встретить в имагомире¹⁰:



Красный фламинго, танцующий на фоне красивого вечернего озера. Разрешающие переживания часто происходят в контексте подобной ландшафтотерапии.



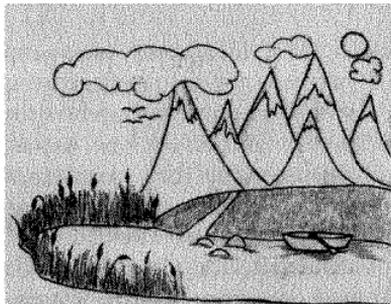
Иногда открывающаяся перспектива таит угрозу: опасные пещеры могут встречаться буквально на каждом шагу.



⁹ На бытовом уровне эта способность к идентичности проявляется очень просто: многие из нас разговаривают со своими собаками или кошками, кое-кто говорит и с растениями, а особо одаренные общаются с прудом или волками. Генри Торо и Фарли Моузт — к вашим услугам.

¹⁰ Собственно говоря, очень многие архетипические мотивы имагомира связаны с природой, и большинство значимых событий там происходит именно внутри различных психоекосистем.

Горы, небо в облаках, лодка на спокойном озере или небольшая роща — такие весьма гармоничные ландшафты на самом деле иногда могут означать отсутствие психологических проблем.



Фауна и флора имагомира

1. Часто встречающиеся в мире символических образов различные животные и растения играют очень значимые роли, связанные с бессознательными желаниями и архетипическими функциями.
2. Дружественно настроенные животные часто играют роль волшебных помощников — проводников по разным уровням имагомира.
3. Опасные, первоначально враждебные животные являются важным потенциальным ресурсом и могут быть превращены в помощников с помощью различных «неагрессивных» стратегий.
4. Одна из наиболее простых и эффективных стратегий — обмен дарами, и особенно ее разновидность — кормление.
5. Степень биологического «родства» животного по отношению к человеку (насекомые — пресмыкающиеся — млекопитающие), как правило, отражает уровень «диссоциированности» бессознательной структуры, представленной данным персонажем имагомира.
6. Взаимодействие с иными формами жизни в экосистемах имагомира может стать сильным ресурсом в процессе психобиологической интеграции.

Глава 11

В ГЛУБИНАХ ТЕЛА

Человеческое тело — лучшая картина человеческой души.

Л. Витгенштейн

В 1976 г. Карл и Стефани Саймонтон выпускают руководство по применению метода направленного воображения (guided imagery) у больных онкологическими заболеваниями, сразу ставшее бестселлером. Они установили, что визуальные образы могут оказывать непосредственное воздействие на соматический уровень и что продолжительность жизни таких больных может значительно увеличиваться благодаря использованию различных «терапевтических» образов.

Саймонтоны учили пациентов зрительно представлять свои раковые клетки или опухоли как можно ближе к их реальному виду. Они говорили, что раковые клетки сами по себе слабые и «плохо организованные», что человеческое тело обладает сильными естественными механизмами, защищающими его от рака. Они также объясняли суть эффекта лечения и просили пациентов визуализировать динамику лечения как мощный и эффективный процесс исцеления. Наконец, они поощряли пациентов представлять свои лейкоциты сильными и многочисленными, атакующими и разрушающими раковую опухоль.

Примерно в это же время другие исследователи и специалисты-практики начали активно использовать методы направленного воображения (в том числе интерактивную версию) в качестве основных при лечении широкого ряда психосоматических заболеваний, а также как составную часть лечебных и реабилитационных процедур при различных хронических неинфекционных заболеваниях, прежде всего онкологических, в

рамках реабилитации больных алкоголизмом. Эти методы активно используются и для коррекции негативных психологических реакций при синдроме иммунодефицита, синдроме утраты, синдроме «раздраженного кишечника» и целом ряде других заболеваний.

Каждое изменение физиологического статуса сопровождается соответствующей динамикой психического состояния, на сознательном или бессознательном уровне; и, напротив, любое изменение психоэмоционального статуса, сознательное или бессознательное, всегда сопровождается соответствующей динамикой на физиологическом уровне. Иначе говоря, ум, тело и эмоции представляют собой единую систему — затронуть одну из них означает затронуть и остальные.

Карл и Стефани Саймонтон

Результаты многих исследований, проведенных в последние десятилетия, свидетельствуют об эффективности использования методов направленного воображения при лечении и реабилитации различных острых и хронических состояний. Некоторые из этих работ схематично представлены в следующей таблице:

№	Вид вмешательства	Авторы	Дата
1.	Комплексное лечение рака груди у женщин.	L. Bridge et al.	1988
2.	Лечение артериальной гипертонии.	J. Crowthcrctal.	1998
3.	Увеличение лактации у кормящих матерей в послеродовом периоде.	S. Feher et al.	1989
4.	Коррекция побочных эффектов при химиотерапии.	J. Frank et al.	1993
5.	Коррекция нарушений менструального цикла.	M. Groer	1993
6.	Комплексная реабилитация после хирургических операций.	C. Holden-Lung	1988
7.	Лечение угревой сыпи.	H. Hughes et al.	1983
8.	Снижение интенсивности головных болей нейромышечного происхождения у детей.	E. Labbae	1990
9.	Комплексное лечение хронического бронхита и эмфиземы легких.	L. Moody et al.	1993
10.	Комплексное лечение ревматоидного артрита.	D. Prcnergast	1984
11.	Уменьшение кровопотерь при хирургических операциях.	H.Bennett	1986
12.	Снижение выраженности болевого синдрома в послеоперационном периоде.	D. Daake et al.	1989

Проводились исследования, показавшие эффективность применения имагометодов для улучшения результатов у спортсменов различного уровня. Оказалось, например, что эффективность воображаемых тренировок точности попадания мяча в корзину у баскетболистов ненамного уступала реальным за-

нениям. Аналогичные техники достаточно широко представлены и в спорте высших достижений:

«Пловцы мирового класса, например, обнаружили, что стоит им представить себе, что их руки вдвое больше, чем в действительности, а ноги стали перепончатыми, как у гуся, они плывут быстрее» (Senge, 1994).

Интересно, что похожие факты сообщают и исследователи, занимающиеся так называемыми «осознанными сновидениями»¹ — например, Питер Лаберж. Так, многие из его учеников, практикующих технику осознанных сновидений, использовали это состояние сознания для отработки различных сложных двигательных навыков, например, игры в теннис.

В концепции М. Россмана значительное место занимает использование так называемых «терапевтических образов» — образов, связанных с активацией определенных физиологических процессов, способствующих выздоровлению при различных соматических и психосоматических расстройствах. Приведем несколько примеров таких образов, перечисленных в его руководстве.

Патологии	Примеры терапевтических образов
Повышенное мышечное напряжение	Плотно скрученная веревка медленно раскручивается. Воск становится мягким и плавится. Бурлящий водоворот напряжения вытекает из тела.
Повреждения кожных покровов	Щель на стене покрывается штукатуркой. Клетки и волокна плотно соединяются суперклеем. Ботинок крепко зашнуровывается.
Болезни сердца и сосудов	Миниатюрный прибор двигается внутри кровеносных сосудов и прочищает их. Вода спокойно течет по широкой реке. Команда гребцов в маленькой лодке дружно и быстро гребет, перемещая лодку по гладкой поверхности воды.
Болезни легких	Крошечные эластичные резиновые ленты, стягивающие пути прохождения воздуха, с хлопком разжимаются. Пылесос мягко всасывает слизь из горла и легких. Волны медленно движутся по поверхности океана.
Диабет	Маленькие инсулиновые ключики открывают двери в голодные клетки и разрешают войти молекулам сахара. Прозвучал будильник, и спящая поджелудочная железа просыпается на запах свежеприготовленного утреннего кофе.

¹ Состояние сна, при котором сновидящий осознает, что видит сон, и может сознательно управлять своими действиями во сне. При этом имагом мир сновидения так же реален, как и обычный мир.

<p>Онкологические заболевания</p>	<p>Акула пожирает раковые клетки. Опухоль съживается, как виноград на горячем солнце, и постепенно полностью растворяется в воздухе. Вентиль, регулирующий поступление крови к опухоли, перекрывается, и раковые клетки погибают от голода. Радиация или химиотерапия проникает в тело подобно световым лучам и уничтожает раковые клетки.</p>
<p>Инфекционные заболевания</p>	<p>Лейкоциты на машинах с мигалками арестовывают и сажают в тюрьму вредных микробов. Армия солдат, вооруженных оружием-антибиотиком, атакует вражеские бактерии. Горячее пламя выжигает микробов из всего тела.</p>

Однако именно использование интерактивного (диалогового) режима дает возможность осознать «мысли тела» — индивидуальные ключевые образы, переводящие на визуальный уровень различную информацию из бессознательной области. Следующий шаг — развитие этого ментального потока, доведение до «логического конца» непроясненных мыслеобразов, которые в силу своей актуальности с какой-то целью присутствуют в форме нежелательных (неприятных) кинестетических ощущений и в этом качестве могут быть осознаны. После этого обычно происходит интеграция негативного образа, и бывший противник становится помощником. Возможно, более прямым способом работы с ними является интерактивное «кинестетическое исследование» — по типу эвтоники Герды Александер, сенсорного осознания Шарлотты Силвер, метода Фельденкрайза, соматического обучения Томаса Ханна и других аналогичных телесно-ориентированных диало-

Возможности визуального ресурса:

обычно является ведущей модальностью у людей с психологическими проблемами;
более динамичен и «податлив» по сравнению с телесными ощущениями;
является самой информационно насыщенной сенсорной модальностью (имеет цвет, форму, размер, глубину и др.), обладает «четырёхмерной» размерностью (пространство-время);
тесно связан с символическим регистром (письмо, знаки, сигналы);
обладает развитым и общедоступным языком описания, по сравнению с телесными ощущениями;
имеет богатую психотерапевтическую «библиотеку» (например, мотивы Лейнера и Дезуайе, классическая психоаналитическая символика и др.

говых методов. Но визуальный ресурс тоже имеет свои преимущества, поскольку позволяет переключиться на более «разработанный» сенсорный уровень, с почти неограниченным информационным контекстом.

Н., женщина 39 лет с психосоматическими проблемами:

— *Голоса за стеной... музыка...*

— *Хорошо...*

— *Машина за окном... скрип кресла... шаги в коридоре...*

— *Да...*

— *Тепло батареи... справа светлее, чем слева...*

— *Так...*

— *Тяжелые руки... уши горят... Прекратился разговор за стеной... они ушли...*

— *Да...*

— *Словно опускаюсь вниз... немного закружилась голова...*

— *Хорошо...*

— *Из головы это ощущение ушло вниз, в копчик...*

— *На что похоже это ощущение?.. Может, это какой-то образ?*

— *Это что-то, похожее на большой камень... типа серого булыжника... Неровная форма, с одной стороны выпуклый, с другой приплюснутый, гладкий, плоский... Тень от него на плоскости...*

— *Хорошо... Что еще можно увидеть?*

— *Под этой плоскостью еще что-то, как аквариум... рыбки, пузыри воздуха... Снизу такое отверстие с трубочкой, трубочка ржавая на конце...*

— *Можно как-нибудь почистить эту ржавчину?*

— *Да, есть такая деревянная лопатка. Счищаю, летят ошметки ржавчины... Трубка очищается, она серого и бежевого цвета. Вода успокоилась, рыбы тоже... Водоросли приятные такие, заостренные кверху, гладко-шершавые...*

— *Давайте попробуем вернуться к тому камню. Как он изменился?*

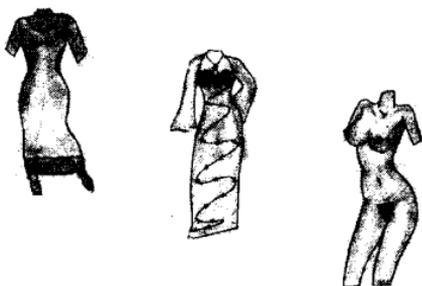
— *Он стая разноцветным... красным, белым, желтым... Он стал меньше...*

— *Если взять его в руки?*

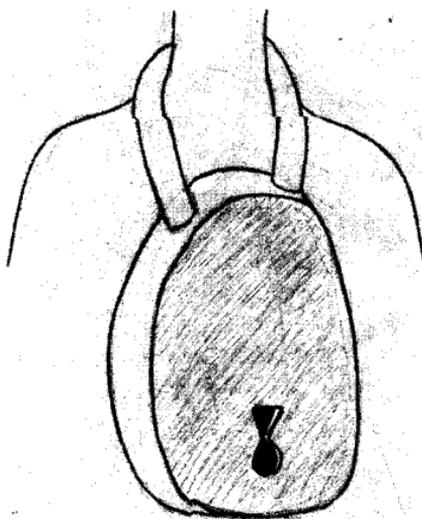
— *Беру... Он растаял в руке... Нет его... Аквариум стал пустой, но есть водоросли, они живые, им хорошо...*

Очень часто появляющийся визуальный образ собственного тела позволяет прояснить характер психологического конфликта: идеальная женская фигура постепенно проявляется из-под длинного одноцветного платья и одежды с узором из колец проволоки («вход воспрещен!»).

Динамика визуального образа Тела у девушки 16 лет с избыточным весом и негативным образом тела.



Еще в одном случае хроническое негативное ощущение в области плечевого пояса было «переведено» на язык визуальных символов как ремни на плечах, на которых висит большой и тяжелый замок и к нему нет ключа. Нетрудно догадаться, что означает этот образ у 27-летней девственницы. Постепенно ключ обнаруживается, но открыть замок не удастся, потому что он слишком мал по сравнению с отверстием замка. Яркий пример того, как психомышечный телесный блок (в области плечевого пояса) проявляется на визуальном уровне как своеобразная модификация «пояса верности».



Для сравнения приведем схематическое описание основных телесных блоков по Вильгельму Райху, который, как известно, полагал, что каждый из таких блоков имеет четкую связь с определенными эмоциональными регистрами (страх, обида, гнев, радость и др.). Хотя эти связи в итоге оказались не такими уж жесткими, все же многие из них действительно имеют место — во всяком случае у определенных категорий клиентов. Можно сказать, что такие телесные блоки (или «мусорные програм-

мы»²) формируют структуру психофизических защитных механизмов личности и соответствующую библиотеку символов, которая представляет собой, так сказать, перевод с языка кинестетической модальности на язык визуальных метафор.

Части тела	Подавленные чувства	Пример визуальной метафоры
Область глаз	Страх	Очки, ограничивающие поле зрения
Нижняя челюсть и шея	Плач, гнев	Нижняя челюсть из камня
Горло и шея	Гнев, обида	Бабочка в горле Фиолетовый шар в горле Жесткий стержень в шее
Плечи	Агрессия, любовь, сексуальные запреты	Давящий на плечи ремень Привязанный на шею тяжелый камень Штангист со штангой на плечах
Область сердца	Утрата любви	Железная плита на груди
Область диафрагмы	«Социальные» страхи (без угрозы для жизни)	На животе стоит деревянный столб
Тазовый отдел	«Базовые» страхи (угроза для жизни). Сексуальные страхи	Горелка в нижней части тела, тепло от которой не поступает вверх

Наиболее распространенным вариантом интерактивной работы с соматическими и психосоматическими симптомами является, конечно, техника «внутреннего наставника» Мартина

Россмана. Обращение к негативно-му соматическому переживанию, не обязательно связанному с известным (диагностированным) заболеванием, обычно происходит в несколько этапов:

**Все и колет и болит,
И в груди огнем палит,
Я давно подозреваю
У себя энцефалит!**

*Л. Филатов.
Про Федота-стрельца*

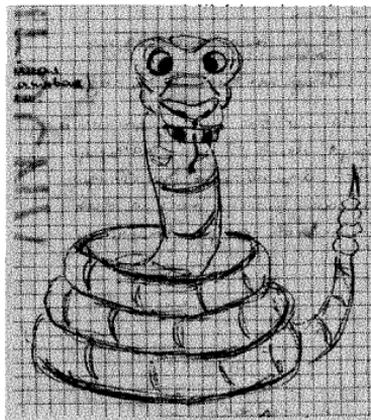
- концентрация внимания (фокусинг) на болезненном³ ощущении;
- расширение сферы внимания на визуальный уровень;
- прояснение и «оживление» визуального образа;¹
- контакт с (первоначально) негативным образом;
- превращение негативного персонажа в помощника;
- получение от помощника значимой информации.

Терминология В. Райха основывалась на «энергетической» парадигме (блокирование энергии), но в настоящее время более популярной являются «информационные» метафоры (преграды на пути распространения информации, неадекватное программное обеспечение).

³ Это может быть неприятное (лучше повторяющееся) ощущение, которое можно почувствовать в данный момент или часто возникающее ощущение, которого сейчас нет.

В качестве иллюстрации приведем несколько примеров обнаруженных «сущест­в», связанных с негативными телесными ощущениями и симптомами. Со многими из них удастся завязать диалог, в котором они открывают нечто важное. Иногда это то, что мы знали сами, иногда то, о чем мы смутно догадывались, а иногда — нечто неожиданное. Интересно, что более или менее очевидные вещи в таких диалогах часто воспринимаются клиентом гораздо серьезнее, чем если бы об этом сказал кто-то другой — своего рода «эффект гуру», только здесь в этой роли, как и в роли всевозможных «злых колобков», выступаем мы сами⁴.

- Что она тут делает?
- *Она тут живет.*
- Какое твое чувство ей не нравится?
- *Смех.*
- А от какого чувства она питается?
- *Когда я плачу. От слез.*



Элла, 16 лет.

Внезапные острые боли в области сердца, усиливающиеся при глубоком дыхании (гипервентиляционный синдром).
Свернувшаяся в клубок змея.

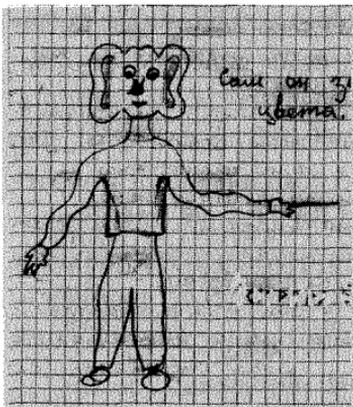
- Когда он появляется?
- *Весной и осенью.*
- Какое твое настроение любит?
- *Плач.*
- Как он причиняет тебе боль?
- *Прыгает, радуется, когда я плачу и когда ем сладкое. Когда я не хочу что-то делать, он меня заставляет.*



Алла, 15 лет.

Гастрит.
Злой колобок.

⁴ Можно назвать этого виртуального гуру субличностью, подсознанием или внутренним источником — суть дела от этого не меняется.



— Когда у меня в ухе стреляет, это он меня своей иглой колет. Когда меня просят сделать то, что я не хочу, он смеется и издевается надо мной. Когда я внимательно настроена, у него нет повода поиздеваться и ему становится скучно.

Таня, 14 лет.

Хронический отит.

Человечек с иглой в руке.

Еще один пример работы с существом, обнаруженным «внутри тела»: женщина с фибромой матки, участник психотерапевтической конференции. Ведущий — доктор Льюис Мел-Медрона.

— Внутри Вашего тела расположен некий пейзаж. Давайте выследим этого монстра. Я хочу пригласить Вас пойти в одно место, немного неудобное место, туда, где наш монстр активен, где он делает свое дело. Я хотел бы пригласить Вас поохотиться — так, как делают койоты: мы спрячемся за камнем и выследим монстра. Он может даже выглядеть не как чудовище. Давайте выследим его... найдем его, если Вы знаете, что можете оставаться расслабленной... можете говорить... или не говорить, в зависимости от ситуации. Подождите этого фибромонстра... Как он выглядит, какой величины, формы, какой у него запах... Это очень важно... Есть ли у него друзья... где он живет, где питается и спит...

— Он весь зарос шерстью... На самом деле он не очень-то активен... Выжидает подходящее время, чтобы напасть...

— У него длинная или короткая шерсть?

— Длинная. Он похож на шар коричневого цвета, а когда собирается напасть, он увеличивается в размерах.

— Давайте вернемся назад в то время, когда он нападает... Как он нападает?

— Его шерстинки как щупальца, они расходятся во всех направлениях... тянут... и ударяют и затем уменьшаются и притягивают... Все вокруг них становится жестким и красного цвета... и он в самой середине всего этого.

— Что заставляет его уменьшаться в размерах и уходить?

- Он уходит, когда я замираю... Он не уходит, а просто возвращается назад, когда я останавливаюсь. Он заставляет меня останавливаться... и потом уходит.
- Почему он делает это? Что ему не нравится?
- Я точно не знаю, наверное, ему пора уходить. Он идет спать. Я пытаюсь перехитрить его. Иду на цыпочках, и когда не прислушиваюсь, он отталкивает меня назад, если я сама не иду назад.
- Можем ли мы вернуться в то время, когда он появился в первый раз?
- Его позвали... другие, те, кто уже был здесь. Его позвали как новую силу. Вроде для того, чтобы выполнить какое-то дело. Другие не могли его сделать. Сначала он был спокойный... устроился здесь как дома. Он завладел мной в большей степени, чем я сама.
- Можно увидеть тех, кто позвал его? Тех, кто послал ему приглашительное письмо?
- Какая-то толпа безымянных, бесформенных здешних обитателей... Они были здесь всегда. Знаете, я думаю, что они пришли от моей матери. Я получила их от нее.
- А, так Вы получили их из ее рук!
- Они достались мне от нее, потому что они убили ее. Они все же убили ее.
- Не сработало... они всего лишь сделали Вас больной. Хорошая мысль... Просто не сработало...
- Когда я прогнала их, они позвали большого монстра... начали понемногу вредить мне, а потом смогли вызвать этого большого... и он стал главным.
- Можно спросить его, что ему нужно для того, чтобы уйти?
- Нет ясного ответа. Он не готов к тому, чтобы уйти. Он жил здесь уже 10 лет. За последние 5 лет он стал сильнее. Ему нравится быть таким, какой он есть... Его зовут Лоуренс. Он не похож на Лоуренса... Я спрашиваю, не может ли он уйти в другое место, на некоторое время. Он говорит, что перейдет на другую сторону.
- Он испуган или...
- Нет... Он такой упрямый, решительный. Он делает то, что хочет... Зевает и говорит, что хочет спать и не будет больше бороться со мной... Он говорит, что мы поговорим об этом попозже.

— Он сможет поговорить об этом сегодня вечером? Или позже? Когда конкретно?

— Он напоминает Вам кого-то, с кем Вы встречались раньше?

— *Пожалуй, нет.*

— Вы что-то хотите сделать до того, как мы закончим?

— *Нет, он просто сидит на своем месте.*

— Он будет спать во время нашей конференции?

— *Да... На самом деле он сказал, что будет, если я не буду слишком поспешной... Он говорит, что я не могу остановиться, если что-то начинаю. Я хочу сделать больше того, чем собиралась сначала. Мне трудно решить, что, когда и как долго делать.*

— Помните об этом, когда будете думать о том, как освободиться от Лоуренса, когда это время настанет.

Для описания сути проблемы внутренние наставники часто используют метафорические описания, как, например, в случае с клиентом А. (34-летний мужчина с остеохондрозом позвоночника):

Ощущает боль в нижней части спины. Сначала появляется какая-то страшная зубастая пасть, которая вгрызается в позвоночник. Эта пасть принадлежит какой-то «страшилке», похожей на рыбу, покрытую очень твердым панцирем с шипами. На вопрос, что надо сделать, чтобы она не грызла позвоночник, рыба отвечает, что «надо иметь не деревянный, а металлический хребет». Постепенно внутри этой страшилки проявляется «внутренний ребенок» — маленькая золотая рыбка, которую рыба с шипами защищает от окружающего мира.

«Страшилка» дает очень точное описание (одновременно являющееся и рекомендацией) поведенческих причин обострения заболевания, действительно связанных с некоторой «бес-

**Кто-то не волен зажечь свет,
Кто-то не в силах сказать «нет»,
Радугою стелется судьба-змея,
Пожирает хвост, а на сердце лед.**

Г. Сукачев. Ольга

хребетностью» клиента, его почти безразличным отношением к своему состоянию. Так, последнее обострение возникло после чрезмерно тяжелой физи-

ческой нагрузки, которую ему пришлось выполнять. Иногда бывает необходимо и отказаться, но для этого нужен более жесткий «металлический хребет».

Перевод негативного ощущения («симптома») на визуальный уровень, как мы уже видели, часто вызывает к жизни различные «животные» материализации, как, например, у клиентки А. (ученицы 11-го класса, 16 лет; сильная боль в левом плече). Боль возникла после того, как девушке оторвали рукав подаренной ей дорогой ондатровой шубы. Заметим, что в данном случае пришлось использовать способ «двойного входа» — два небольших имагопутешествия в ходе одного занятия, поскольку выбранная в первой половине стратегия была явно не оптимальной.

Первая часть занятия:

— На что похоже это ощущение... если бы оно было каким-нибудь существом?

— *Крыса, длинная, скользкая... водяная крыса, ондатра... Она у меня в руке. Ненавижу! Она должна отвалиться.*

— Должна?

— *Ее надо убрать... Она мертвая... А вообще, нет... она просто пассивная... Приросшая, как в фильме ужасов...*

— Она не агрессивная?

— *Нет.*

— Попробуй покормить ее...

— *Зачем? Зачем!?*

— Ну попробуй.

— *Она укусит меня... Вообще-то я не знаю... Она не станет есть...*

— Ну ты дай... и посмотрим...

— *Может, ей что-нибудь другое надо... Ест, ест... ест...*

— Что будет, когда она наестся?

— *Она сдохнет... Вот ест... Сдохла и отвалилась...*

— Может, похоронишь ее?

— *Вот это зачем?*

— Ну... может быть, так нужно...

— *Ну... похоронила... закопала...*

Смерть персонажа в имагом мире в большинстве случаев не является оптимальным разрешением внутреннего конфликта.

Кроме того, во многих случаях такое псевдоразрешение только усиливает существующие психологические и поведенческие стереотипы, проявляющиеся на уровне имагомира как определенные «стратегии» клиента. В данном же случае такое решение скорее всего привело бы просто к вытеснению негативных переживаний с возможным усилением психосоматической симптоматики. Поэтому потребовалось продолжение.

Фрагмент второй части занятия (через 30 минут после окончания первой):

— *Вот могилка крысы...*

— Она плохая была? Может, она не виновата была, что мешала тебе?

— *Что уж теперь... Ничего не поделаешь...*

— Ее можно оживить, если она для тебя не опасна.

— *Она не опасна... Вот я откопала ее... Лежит бедная такая, мертвая...*

— Поищем ручей с живой водой?

— *Да он здесь рядом... Я полила ее водичкой из ручья... Она слабая... Покормила ее, и она стала повеселее... Я погладила ее, она поблагодарила меня и убежала...*

— Какая сейчас погода?

— *Приятная, солнечная, лето...*

Начальное телесное ощущение (в всяком случае при краткосрочной форме вмешательства) должно иметь негативный характер (боль, раздражение и др.) и быть актуальным для клиента. Если ощущение является скорее нейтральным, то не стоит использовать его в качестве отправной точки для «охоты» за связанными с ним объектами имагомира⁵. Именно негативное качество и актуальность кинестетического переживания делает его потенциальным сигналом психофизической обратной связи, информирующей сознание о присутствии какой-либо «мусорной программы»⁶. Как всегда афористично формулирует это положение Флеминг Фанч (Fundt, 1996):

⁵ Во всяком случае в формате краткосрочного вмешательства.

⁶ Термин И. Шалифа, параллельно с Ю. Джендлином разработавшего систему фокусинга (focusing), ориентированную непосредственно на работу с кинестетическими ощущениями, без учета их символического значения — в отличие от подхода Джендлина (см. Shalif, 1999; Jendlin, 1981).

«Нет смысла прорабатывать то, что было нежелательным ощущением в прошлом, если его нет сейчас. Ощущение должно присутствовать на сеансе, чтобы можно было за него взяться — не название ощущения и не воспоминание об ощущении, а само ощущение... Можно легко поместить в настоящее клиента много вещей, которых там не было, убедить клиента извлечь то, с чем не было никаких проблем, и затем создать из этого проблему».

По-видимому, одним из самых безопасных способов взаимодействия с психосоматическими проблемами является «осознание через движение» М. Фельденкрайза и более современные версии этого подхода — например, соматическое обучение Т. Ханна, основная идея которых состоит в постепенном «расширении осознания» в процессе исследования поля телесных ощущений. Эти методы основываются на своеобразных уроках-экспериментах с ресурсами тела, построенных на использовании специфического «вербально-кинестетического» диалога, для того чтобы последовательно прояснить кинестетическое поле образов (совершенствование схемы тела). Таким образом, эти подходы также базируются на интерактивной работе с образами (в основном кинестетическими), используют аналогичные техники (например, прояснение, сенсорное исчерпание) и ориентированы на долгосрочные стратегические решения. Многие приемы этого направления могут быть использованы совместно с исследованием визуальных символических образов — например, для того чтобы облегчить вход и выход из трансового состояния, в качестве заданий для самостоятельной работы или для переключения паттерна⁷.

Ресурсы тела

1. Визуальные символические образы могут отражать соматическое состояние пациента — уровень психовегетатив-

⁷ Напомним, что под паттерном здесь, как и во многих других психотерапевтических подходах, понимается любой психолого-поведенческий стереотип «быстрого» решения, в конечном счете еще более ухудшающий состояние клиента.

ной сбалансированности, неадекватные поведенческие стереотипы, психомышечные «блоки» и др.

2. С этими образами можно работать интерактивным образом — используя «переговорные» техники и интегрирующие символические стратегии.
3. В процессе этих переговоров можно получить полезную информацию, относящуюся к психосоматическому статусу клиента, или сформировать определенные терапевтические образы, способные улучшить состояние здоровья.
4. Наилучшие терапевтические образы не задаются заранее, а «проявляются» (например, из негативных ощущений) в ходе трансовых диалогов.

Глава 12

ЗЕРКАЛА И ДВЕРИ: ЗНАКИ ПЕРЕХОДА

Дна нет. Просто глубже не пускают.

С.Леу

Зеркало — это аналог водной поверхности, зачаровывающее отражение, возможность увидеть свой образ со стороны, так сказать, древнейший вариант биологической обратной связи¹. Зеркало, распространенный элемент мифов и волшебных историй, часто бывает связано с мотивом дома. Его можно использовать как «дверь» или переход на другой уровень (аналогично книге или картине). Во многих случаях отражение в зеркале устанавливает канал обратной связи между сознательным и бессознательным образом «Я» клиента, как, например, в этом случае, когда избыток фаллической символики, отягощенной «дьявольскими» мотивами, проявляется на уровне реального поведения как ассоциальные импульсы и стремление манипулировать окружающими.



А., 16 лет, асоциальное поведение

Зеркало в имагомире можно рассматривать и как инструмент, фиксирующий присутствие тех или иных субличностей клиента. Чем сильнее уровень диссоциированности этих субличностей, тем быстрее они проявляются при работе с образом зеркала — обычно на фоне углубления, уровня транса у клиента². Например, у женщины 42 лет на фоне не очень глубокого

¹ Жак Лакан, культовая фигура европейского психоанализа, выделял «стадию зеркала» в процессе развития ребенка как индикатор появления «воображаемого» — человеческого Эго (Lacan, 1977).

² То есть можно сказать, что мотив зеркала часто является своего рода специфическим трансовым ресурсом (кстати, не только в имагомире) — подобно образам окна, двери, пещеры, моста и другим «знакам перехода».

погружения появляющиеся в зеркале отражения (различного эмоционального содержания) значительно усиливают транс:

- *Дом кирпичный... Внутри одна комната... Стол, на столе чашка и самовар, в самоваре чай (с травами)...*
- Если налить в чашку и выпить?
- *Хороший чай.*
- Где-то здесь может быть зеркало...
- *Да, вот — большое...*
- Посмотрите в зеркало, что там можно увидеть?
- *Я не знаю... меня там нет... Что-то коричневое... очень нехорошее..*
- Если внимательно присмотреться...
- *Нет, не хочу, что-то плохое... Какие-то коричневые брызги...*
- Все хорошо. Давайте посмотрим внимательно...
- *Это... это нельзя называть... Тот, кто с рогами...*
- Все нормально... Можете протереть зеркало?
- *Тут на нем почему-то висит тряпка... Протираю... Смотрю в зеркало... Там девушка... такая Аленушка, как в фильме... С косой.*
- Зеркало стало совсем чистым?
- *Нет, еще по краям осталось немного пыли... Тряпка очень грязная, ею уже нельзя вытирать...*
- Может, здесь есть еще какая-то чистая ткань, которой можно совсем дочиста вытереть зеркало...
- *Да, вот... полотенце вышитое, красивое. Вытерла, оно стало очень грязное... но зеркало стало совсем чистым...*
- Давайте отмоем его.

Отражение в зеркале — это явленный, временный мир, но также и знание человека о самом себе. При рассмотрении человеком своей природы зло уничтожается, увидев свое отражение: зло разрушается, когда узнает себя.

Д. Купер.
Энциклопедия символов

- *Тазик с водой, стираю... Никак не отстирывается, грязь как прилипла...*
- Добавим что-нибудь. Это поможет отстирать.
- *Тут уже есть порошок... стираю им... Наконец чистое... Воду грязную выливаю... (Через некоторое время возвращается к зеркалу и видит там себя такую, как сейчас, а затем как десятилетнюю девочку.)*

Появление в зеркале явно негативных фигур обычно бывает связано с сильными тенденциями к созданию «фиксированных идей» — жестких матриц биполярного программирования (оппозиции типа «хорошо — плохо», «свет — тьма» и др.) и отторжением ресурсных образов — медиаторов этих оппозиций (например, в таких случаях ими могут быть «так, как есть»³ или «восход»). При отсутствии явных внутренних конфликтов изображение в зеркале, как правило, достаточно «позитивное» — это может быть отражение самого клиента в хорошем расположении духа или в более молодом возрасте, часто с различными «сказочными» атрибутами; или может появиться какое-то животное, символизирующее определенные черты его личности. У женщин часто появляется субличность Принцессы-невесты и другие символы вечной молодости, очертания кошачьей фигуры или птицы; мужчины могут встретиться с различными древними «тотемическими субличностями» (тигром, медведем, орлом и т. д.). Состояние и внешний облик этого животного может сообщить кое-что важное о мотивационной сфере и стратегиях достижения цели.

Вот, например, символический образ агрессивной черной кошки возник у 15-летней девушки в ситуации психологического кризиса.



Как мы уже видели, при сниженном уровне психосоциальной адаптации появляются различные теньевые ресурсы — дьявольские фигуры, Золушка и Маленький оборвыш, «негативные» животные (с клыками, клювами, копытами или пребывающие в измученном состоянии), симбиотические фигуры (материнского и отцовского регистра). В некоторых случаях зеркало бывает пустым — обычно при неглубоком погружении в транс и/или при доминировании защитного ме-

³ Как в известной шуточной строчке: «Жизнь такова, какова она есть, и больше никакой».

ханизма отрицания⁴. Вообще фигура из теневого регистра — это потенциально наиболее сильный имагоресурс, эпицентр конфликта, который, подобно отрицательному герою «мыльной оперы», может оказаться основным двигателем воображаемого сюжета⁵.



Зеркальное отражение у девушки 17 лет с проблемами в общении.

Принцесса в красивом платье, появляющаяся в зеркале, в полном смысле этого слова отражает «детские» представления о женственности и красоте, ориентацию на видимость, форму. Новое платье для королевы шьют близкие ей люди, но посторонние часто не замечают этой красоты.



А это отражение принадлежит 14-летней девушке (психологические проблемы, связанные с восприятием своего тела). Паучок, располагающийся рядом с глазом — это визуальная метафора древней пословицы про сучок в глазу. Если одни люди не замечают в своем глазу бревна, то другие фиксируют внимание на малейших соринках. Иногда это еще называют перфекционизмом (perfection — совершенство).

⁴ В таких случаях может также возникнуть стандартное (как фотография на паспорте) отражение, с очень низкой информационной ценностью, не «заряженное» символически.

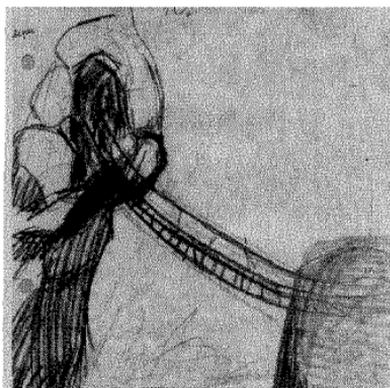
⁵ Как в известной киноистории: убив бессмертного (конечно, «плохого»), получаешь массу энергии (хотя, по идее, такая однообразная стратегия не должна бы так долго работать).

Еще одним распространенным элементом символического визуального поля являются различные изображения — картины, фотографии, книги. Книга часто бывает написана на непонятном языке, и в ней почти всегда есть какие-то картинки. Картины и фотографии могут встретиться и отдельно — на картинах часто изображены какие-то мифические фигуры и пейзажи (драконы, дворцы, море и др.), на фотографиях же чаще всего запечатлены мужчины и женщины (иногда с детьми) либо какие-то неизвестные люди, порой красиво или необычно одетые.

Картины, книги, зеркала, двери с замками и без, мосты обычно символизируют своего рода «знаки перехода», свидетельствующие о возникновении возрастной регрессии, углублении трансового состояния — это своего рода «сон во сне», погружение на следующий уровень. В некоторых случаях за дверью находятся темные комнаты, книги на непонятном языке; но эта темнота, как правило, постепенно осветляется в процессе углубления рапорта.

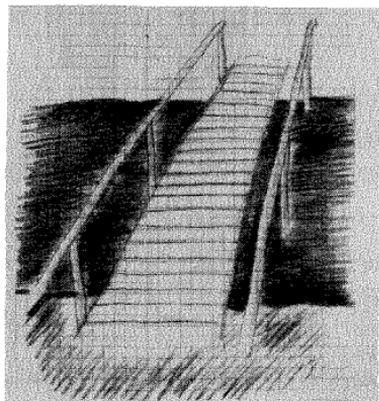
Женщина 34 года.

Мост через пропасть. Его нужно преодолеть, для того чтобы перейти к следующему уровню имагомира, в котором содержится «момент истины».



Молодой человек 19 лет.

Еще один мост, на этот раз через реку. К сожалению, по этому светловому пути пройти не удастся.



В следующем примере в процессе «осветления темноты», находящейся за деревянной дверью, появляются эмоционально заряженные фигуры маленькой девочки и старика, через взаимодействие с которыми возникает состояние полета — уже слегка даже приевшаяся метафора сексуального слияния (Е., 25 лет, психосексуальные проблемы).

— Дверь... деревянная, большая... красивые такие петли... За дверью темно...

— За большой деревянной дверью... что-то все же видно?

— Полка книжная... Там книга с красной обложкой... В ней закладки, слова написаны какими-то закорючками, ничего нельзя понять... Кое-где такие рамки для картинок, но в них нет никаких рисунков... Почти ничего... Что-то вроде комнаты... Темно... Там в углу кто-то есть... забился в угол, шевелится...

— Кто это?

— Не видно... это ребенок... Вроде девочка, грязная очень, одета в тряпье, а глаза огромные-синие... Это подросток... лет 12...

— Если подойти поближе, может быть, погладить ее по голове...

— Она боится... Подошла, я платком вытираю ей лицо... Она уже не такая грязная... Я беру ее на руки... Она как-то скручивается калачиком у меня на руках... Становится какой-то маленькой... Я выхожу с ней на улицу, там светло... На поляну, там трава и цветы...

— И что сейчас происходит?

— Вот тут какой-то дом... Дверь... она закрыта...

— Можно постучать?

— Стучу... Открывает какой-то мужик⁶... очень высо-



⁶ Ну, в общих чертах, похож..

кий, ростом под прилоку... Говорит, что мне туда нельзя, а ребенок стал каким-то маленьким... как будто несколько месяцев... Идет в дом, ему можно...

— Может быть, он Вас пустит... Покажите ему ту красную книгу... Откройте и покажите...

— *Он стал добрее... Разрешил... но только на первый этаж... на второй нельзя...*

— Хорошо...

— *Я вхожу, там комнаты... Тоже как-то темновато... Что-то вроде кухни, стоит стол, на нем ваза с фруктами — большие красные яблоки и виноград...*

— Яблоки и виноград... они сладкие?

— *Я не люблю яблоки... А виноград какой-то невкусный...*

— Есть еще какие-нибудь плоды?

— *Да... вот половинка персика... Вкусный... Я его ем... Тут еще комната с очень мягким ковром...*

— Хорошо... А можно подняться на второй этаж, туда, где ребенок?

— *Старик не разрешает...*

— Дайте ему яблоко. Может быть, он разрешит...

— *Да, он разрешает... кладет мне что-то в карман... что-то как бы опасное... Поднимаюсь наверх... Там ребенок, сейчас ей лет десять...*

— А что дал старик? Что сейчас у Вас в кармане?

— *Это ключ... не знаю, что им можно открыть... Здесь ничего нет...*

— Может быть, старик знает?

— *А он уже здесь... Он расстегивает рубаху... У него в животе замок... Это его нужно открыть... Как-то страшновато...*

— Откройте...

— *Открываю... Он весь как-то поплыл... и вся комната поплыла... Теперь вокруг только небо... Голубое небо, и я летаю в нем...*

Подобно тому, как Алиса, путешествуя по Стране Чудес, стремится попасть в волшебный сад, находящийся за специальной дверцей, путешественнику в имагомире постоянно приходится входить в различные двери, проходить через зеркала и туннели, входить в старые книги и картины. Эти погружения и переходы являются чем-то вроде маркеров, помечающих переход на следующий уровень игры — все дальше в поисках золотого ключика, волшебных сокровищ, принца или принцессы.

Другие берега

1. Зеркала, двери, мосты, тоннели, картины обычно помечают зоны перехода на «другие уровни» внутреннего мира.
2. Мотив зеркала также является хорошим способом увидеть наиболее активные в данный момент «субличности».
3. Многие знаки перехода сопровождаются явлением возрастной регрессии и более глубокими изменениями сознания.
4. Помимо перечисленных символических объектов в имагомире встречается множество других «мест силы» — таких, как дерево, камень, любое замкнутое пространство, центральная точка помещения и др.

Глава 13

МЕЧ И ВАЗА: МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

Они воткнутся в легкие, от никотина черные,
По рукоятки легкие, трехцветные, наборные.

В. Высоцкий

Если провести стандартный ассоциативный эксперимент со словом «меч», то какой ответ будет встречаться наиболее часто? Мы попробовали¹ и получили примерно такую статистику:

Ранг	Ответ	Частота, %
1	Герой	30
1	Герой	30
2	Битва	22
2	Битва	22
3	Успех	11
3	Успех	11
4	Смерть	10
5	Дракон	9
5	Дракон	9
6	Принц	5
6	Принц	5

Итак, меч — это атрибут героя, а герой — это символическая фигура, прототип клиента, движущегося в имагомире по пути раскручивающейся метафоры в рамках древнего архетипического сценария («путешествие героя»). Можно легко вспомнить множество старых и новых историй с участием этого волшебного объекта. Для начала небольшой список популярных мифо-

Символизирует силу, защиту, власть, королевское достоинство, лидерство, правосудие. Фаллический символ, но вместе с ножами олицетворяет единство мужского и женского начал. На метафизическом уровне меч — это проинтеллектность, сила интеллекта, духовная решимость.

Д. Купер.

Энциклопедия символов

¹ Всего в эксперименте участвовало 116 молодых людей в возрасте от 16 до 28 лет, из различных социальных групп и с разным образовательным уровнем (особых различий в подгруппах не было обнаружено).

логических и сказочных персонажей — поклонников этого вида холодного оружия.

Исилдур (Нарсил)

Роланд (Дюрандаль)

Зигфрид (Бальмунг)

Беовульф

Кухулин

Король Артур (Экскалибурн)

Арджуна,

Румата

Корум (Черный меч)

Конан

Оскар (Леди Вивамус)

Энкин Флед

«Властелин колец»

«Поэма о Роланде»

«Песнь о Нибелунгах»

«Беовульф»

«Похищение быка из Куальнге»

«Рыцари Круглого стола»

«Махабхарата»

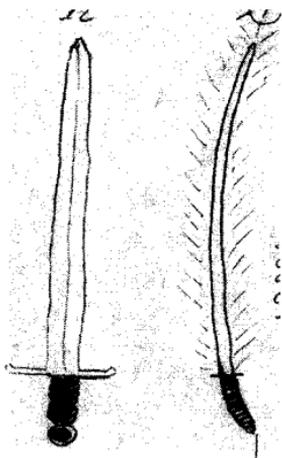
«Трудно быть богом»

«Корум — серебряная рука»

«Конан-варвар»

«Дорога доблести»

«Урфин Джюс»...



Имагомир часто предлагает меч (или его эквиваленты) молодому человеку в качестве необходимого элемента символической инициации. В конце концов, мужчина должен сделать хотя бы несколько шагов по «дороге доблести» — и, конечно, получить приз². А вот и подходящий пример: молодой человек 28 лет (депрессивное состояние).

— Иду по лесу. Погода ясная.

Вижу дом. Снаружи — обычный, деревянный. Захожу. В доме пожилая женщина.

— Как ты себя будешь с ней вести?

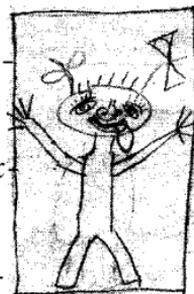
— Принесу ей что-нибудь в дар. На подносе фрукты. Она меня ими накормила, напоила.

— Сейчас придет ее дочь.

— Да, уже идет. Она маленькая, рыжая. Некрасивая. Смешная. Немного уродливая.

— Это младшая. Угости ее.

— Угостил конфетами. Довольная, прячет.



² Или сюрприз — если ему нравится Пикассо.

— Сейчас придет еще одна.

— Да, идет. Это средняя. Она немного старше, но такая же чудная. Рыжая. Угостил. Идет... видимо, старшая. Она красивая. Но как будто спит. Она, видимо, заколдована. Одна половина лица и тела деревянная.

— Что ты будешь делать?

— По всей видимости, они рассчитывают на меня. И девушку мне жаль, я бы помог ей. Они говорят, что виновник этому дракон. Он живет где-то поблизости.



И, видимо, мне придется сразиться с ним. Мы с ней уходим, я должен ее расколдовать.

— Возможно, они в дорогу что-то дадут тебе.

— В дороге ее мама дает мне яблоко зеленое... Мы приближаемся к пригорку (у склона), здесь-ход вниз.

— У тебя должен быть ключ.

— Да, ржавая дверь и ржавый ключ (у меня). Вниз ведет подземный ход. Там, в полумраке, вижу людей, они окаменевшие, но сторожат сундуки.

— Как сделать так, чтобы сундуки были доступны и подойти к ним можно было свободно?

— Не знаю. Может, дать им яблоко, но ведь они не могут есть, они каменные: Никакой реакции на яблоко.

— Поднеси яблоко к каждому.

— Один взял. Поблагодарил, открыл три сундука. В одном золото, в другом одежда, а третий с оружием. Мне хочется взять меч. Он обладает волшебной силой. Выхожу. Девушка стала почти живая. Она проснулась. Но все же с одной стороны лица что-то неживое, как маска. Теперь надо пойти в башню, там надо что-то взять. Мы поднимаемся по винтовой лестнице. Кругом существа, которые охраняют: монстры, скелеты. Тех, кто бросается на меня, я разрубаю на части мечом. Стражника также пришлось убить. Здесь маленькая комната, столик, на нем шкатулочка. Я открою. Зернышко. Надо забрать его с собой. Теперь идем в долину. Вечереет. Мы садимся под дерево, я разжигая костер. Костер согревает нас. Нам хорошо. Девушка так преобразилась! Стала красавицей. Осталось посадить зер-



нышко. Начинается землетрясение, земля вся движется под ногами. У меня кружится голова. Камни обрушатся с гор и могут завалить.

— Защити девушку.

— Я взял ее за руку. Землетрясение утихает. Мы поднимаемся в гору и на самой вершине выкапываем ямку и сажаем зерно. Красиво, занимается рассвет. Зерно дает всходы. Это роза. Мне трудно расставаться с девушкой. Она мне дорога. Но я еще вернусь.

Обретение меча (и аналогичных волшебных палок) в пространстве символических образов означает приобщение к миру взрослых и часто требует некоторой подготовки (Д., 16 лет, проблемы в общении):



— Я нахожусь на футбольном поле, вокруг поля забор. Я гигантским шагом перешагиваю через забор. Нахожусь в еловом лесу. Елки темно-зеленые. Со мной рюкзак с едой. Я достаю бутерброд с колбасой и ем. В это время ко мне подходит воин. Я постелил скатерть и пригласил воина пообедать со мной. Он молча согласился. Сел, ни слова не говоря, стал есть. Я по-

дарил ему кулон в виде золотого креста. Воин заговорил. Он рассказал, что только с войны. Я попросил его подарить мне меч, но он вдруг вскочил. Сказал, что я не был на войне и не знаю, что это такое. Тогда я попросил научить меня драться. Он стал меня учить. В учебе он не раз отрубил мне руку. Но у меня с собой была живая вода. В конце концов он научил меня владеть мечом, и я очутился на войне.

Однако время от времени человек отказывается от меча — атрибутика битвы как стратегии борьбы и преодоления не со-

ответствует личностным установкам на конформное присоединение. Герой не хочет выходить из закрытого мира, он симбиотически связан со своим детским миром и его стратегиями, с мамой или ее заменой — меч истины-отрицания³ пока еще недостаточно хорошо заточен:

— *Берег моря. Сухой желтый песок не пристает к ногам, как пыль. Солнце, жарко. Я иду без одежды, в плавках... Вижу моторную лодку... службы спасения... Новая, недавно построенная...*

— А что, если сядешь?

— *Нажимаю на «Пуск» и потихонечку еду, разгоняюсь, мне нравится, нос кверху, лодка просто лежит... Ничего не вижу. Это опасно на большой скорости... Остановился... Потому что не поймешь, какие рыбы. Я их не вижу... Хорошо. Кидаю в море корм. Собираются мелкие рыбы, они едят... Они меня боятся.*

— У тебя есть акваланг...

— *Надеваю комбинезон, акваланг, включаю баллоны с подачей кислорода, погружаюсь. В воде светло, у меня есть подводное ружье. Я плыву, смотрю на скалы, чувствую себя одиноко, неуютно... Скучно одному путешествовать. Лежиги много разных предметов, мусор... банки из-под пива... Очень светло.*

— Нет ли поблизости сундука?

— *Я подплываю, открываю крышку, там разное барахло... серебряные кубки, украшения, драгоценности... Сундук старый, обитый железом, внутри дерево сгнило. Ножи... Два ножа в чехах... Если разгрести дальше, много барахла... Мне не нужен кинжал. Хочется рассмотреть, что я нашел... Я бы точно не взял кинжалы... Я даже не знаю, к чему их можно применить... Можно сдать в музей...*

— Можно с собой носить?

— *Нет, я бы не стал... Смешно... Я поднимаюсь, там кружит акула...*

— Попробуй вступить с ней в поединок.

— *Она кружит, не подплывает. Я достаю из сумки крабовые палочки. Ест... Глаза добрые...*

— Она уплывает, плыви к берегу.

— *Я залезаю в лодку. Снимаю комбинезон. Солнечно, хорошо. Сажусь в кресло спортивного катера. Останавливаю, поворачи-*

³ Согласно многим древним традициям, подлинную истину можно офеделить только через отрицание не-истины (как в древнеиндийских ведических текстах: *neti, neti, не то и не это*).

чиваю перстень, они исчезают. Я поплыл... Мне скучно, знакомых нет никого.

Если меч — это атрибут мужчины, то ваза, кубок или кувшин — это классический символ женского начала, изящный сосуд с очертаниями стройной женщины. В другой ипостаси — это кувшин с водой, вином или молоком, возвращающий к ранней оральной символике, интимному контакту младенца и матери и связанным с ними системами конденсированного опыта⁴. Интересно, что в имагомире кувшин часто обнаруживают в доме, он обычно наполнен молоком, вином (иногда — медом) или водой — жидкостями, обычно приятными на вкус. Естественно, что различные блоки (или фиксированные образы) в рамках этого мотива — слишком узкое горлышко, неприятное на вкус или загрязненное молоко или другая жидкость, некрасивая ваза и др. — формируют подходящий контекст для завершения метафоры с помощью очевидных символических стратегий, прежде всего очищения.

М., 30 лет, замужем, детей нет. Тревожно-депрессивный синдром:

— *Ваза багрового цвета... по бокам какие-то белые шарики... Я держу ее в руках.*

— И что Вы при этом чувствуете?

— *Мне она не нравится... особенно эти шарики... Какое-то не очень приятное ощущение... что-то, связанное с детством...*

— Может быть, что-то сделать с ней, чтобы она стала красивее?

— *Нет... ничего не изменится... Эти белые шарики неприятные и вся она... какая-то некрасивая... Вся она мне не нравится.*

— Может, здесь есть и другая ваза?

— *Да... есть, красивая... зеленая с позолотой, но я не могу ее взять, ведь она не моя...*

— Хорошо. Теперь давайте найдем место, где делают такие вазы... Это, наверное, какое-то таинственное место, там должно быть много ваз и, может быть, Вы найдете подходящую.

⁴ Кувшин с медом — это первая любовь Винни Пуха, который с естественным эгоизмом ребенка, вылизав весь мед, заставляет бедного ослика заниматься символической мастурбацией с пустым сосудом. Современная версия мифа — анекдот обнажает эти опасные связи: «А ну, пустите меня! Я ему покажу — входит и выходит!».

— Да... я почему-то **в пещере**, там очень темно... Вижу красивую вазу... такую, как раньше... зеленого цвета и как бы позолоченную... **Высокий такой сосуд...**

— И ведь Вы можете ее взять?

— Могу... она закрыта сверху, как колба...

— А ее можно как-то открыть?

— Да... **Я открываю крышку... из нее как будто вылетает какая-то черная птица... Улетела.**

— Может быть, Вы отнесете ее в дом... в ту светлую комнату?

— Да, я могу взять ее... **Вот дом... вхожу... ставлю ее на стол, на белую скатерть... Белая скатерть и ваза... Она стала как будто еще красивее.**

— И что Вы при этом чувствуете?

— **Какая-то радость... радость и покой... Мне она нравится...**

— Давайте отнесем ее на лужайку...

— Да, я на траве... и ваза, она со мной... **Я держу ее... Она такая же красивая.**

— А что вокруг?

— **Большой луг... зеленая трава, светит солнце... Вдалеке виден лес... Стало светлее... Такое приятное ощущение...**

А вот еще один пример чистой и грязной вазы — символическое представление биполярной оппозиции «женственность — грязь» у женщины 28 лет (депрессивное состояние, семейные проблемы):

— *Одна женщина, такая большая, толстая... Другая моложе, очень приятная, красивая, какой-то покорный вид у нее, стоит на коленях, а перед ней ваза металлическая с орнаментом, на ней много чего написано, но прочесть ничего не могу...*

— А какой она формы?

— *Невозможно узкое горлышко... Такая форма, расширенная, с узким горлышком... Такая устойчивая, но непонятно, что в нее можно ставить, с таким узким горлышком... Всего несколько соломинок можно поставить... Вот она вообще сужается в одну точку... Ну как же так... такой сосуд и такое узкое горлышко...*

— А Вы можете взять ее в руки?

— *Взяла, она совершенно холодная на ощупь...*

— А та красивая женщина... где она сейчас?

— Она подошла ко мне... Очень приятной наружности... Пытается положить туда камушки, ни один не проходит... Вот какая-то бусинка упала... Она пытается ее немножко потрясти... Она хочет туда спрятать все свои драгоценности...

— Попробуйте сделать это вместе... Может, показать вазу самой первой женщине?

— Да, мы кладем туда драгоценности... Показываем ей, она говорит: «Не смейте этого делать»... Она говорит, что молодая женщина распутная, развратная...

— Посмотрите, может быть, неподалеку есть еще кто-нибудь...

— Да, это мужчина... Красивая фигура... Он берет вазу и пытается... Тот объем, который внизу... он сжимает его руками... и отверстие становится шире, и бусинки туда проваливаются... Они все попадали туда, остался один прозрачный камень и золотая цепь...

— Вы можете взять назад эту вазу?

— Если я возьму, у нее опять, наверное, узкое горлышко станет...

— Можно было бы попробовать сделать это вместе с кем-нибудь еще...

— Вот мы идем вместе с красивой женщиной к той, толстой... Ей на вид лет сорок... У нее в руках книга, она ее читает... Я подхожу к ней и прошу почитать, что там написано... Она как-то располагается ко мне, становится менее сердитой...

— И как она ведет себя сейчас?

— Она преобразилась... В этой книге, которую она мне дает... написано: «Будь всегда и везде женщиной»...

— А тот сосуд... где он сейчас?

— Он стоит на полу... У него уже большое горлышко... Она откуда-то берет кувшин сиреневого цвета с молоком и наливает туда... Но там же камни... там пыль, она всплывает. Женщина предлагает мне это выпить, но там же все это плавает... (Произносит с заметным отвращением.) Как же я буду это пить? Она опять превратилась в большую и толстую... и говорит, если я поняла смысл тех слов... заклинаний... что я должна это выпить... Но я не могу, мне кажется, что это молоко у меня не переварится... Я ее спрашиваю: «А можно я это на себя вылью?» Она отвечает, что я все воспринимаю поверхностно... ничего не пропускаю через себя. Она пытается меня заставить... **Она считает, что я все делаю неправильно.**

— Может, она даст Вам попробовать сначала из ее кувшина? Или как-то очистить то, в Вашем сосуде...

— Юна говорит: «Это мой сосуд, ты должна выпить из своего». Я тут... какую-то сеточку нашла... чтобы процедить через нее, и такой интересный стаканчик, он весь расписан, очень красивый... Я через эту сеточку наливаю в вазу молоко, а в сеточке остаются камни и кучка пыли... Пытаюсь глотнуть... Ну... вроде нормальное... а вот выпить все... Она опять все эти камешки сбросила в мою вазу... Там еще молоко осталось, а то, в стаканчике, я допила...

— Посмотрите, а на сеточке что-нибудь осталось?

— Там вообще какие-то нитки запутанные, какие-то волосы... и камни...

— Если отделить камни от ниток и пыли... можно?

— Да, стряхнула пыль, она улетела, а камни драгоценные, они превратились в обычные... Она своим молоком превратила драгоценные камни в обычные. Она пытается мне объяснить, что я путаю истинные ценности с какими-то... ложными... Камешки выпали, они совсем обычные...

— А какая ваза изнутри?

— Она чуть-чуть заржавевшая изнутри...

— Может, Вы поищите какое-нибудь средство, чтобы почистить ее?

— Да... мужчина дает мне какую-то жидкость, и вот вся эта ржавчина и грязь отходит. Я не знаю, куда все вылить из нее, везде очень чисто...

— Поищите что-нибудь...

— Вот вижу урну, выливаю туда эту жидкость... Там внутри как бы мусоропровод, я его открыла, а там цветы... три гвоздики, кто-то выкинул... слегка увядшие...

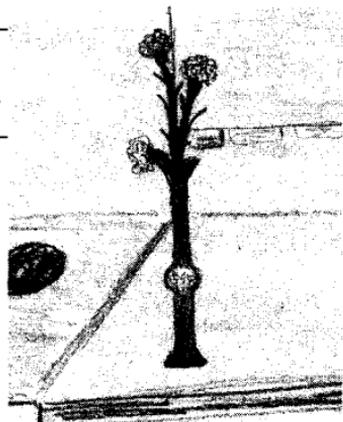
— Если поставить их в Вашу вазу...

— Вот я их беру... Надо немного ножки обрезать... Ставлю в вазу...

— Посмотрите, где тут есть чистая вода...

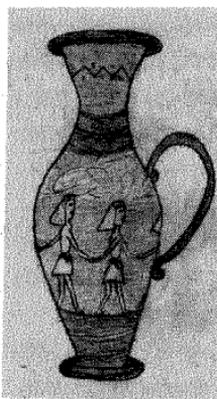
— Вот тут есть фонтанчик... В нем чистая вода... Я как раз пить хочу... Попила, налила в вазу, цветы распускаются, они дают плоды... Они разрастаются прямо на глазах... пышные такие... очень красивые...

Еще одна форма визуальной символической презентации психосексуальных проблем в мотиве вазы у девушки 24 лет проявляется как слишком узкая ваза,

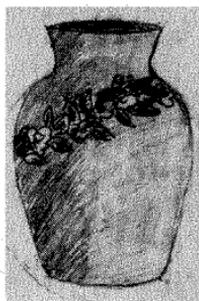


в которую с трудом проходят один-два цветка. Постепенно изменяющийся в процессе диалога образ вазы (она расширяется так, что в нее уже можно поместить три больших красных гладиолуса) свидетельствует о готовности бессознательных структур к первому «партнерскому» сексуальному опыту.

А вот какими могут становиться не очень-то привлекательные сначала сосуды после курса водных процедур (стратегия очищения):

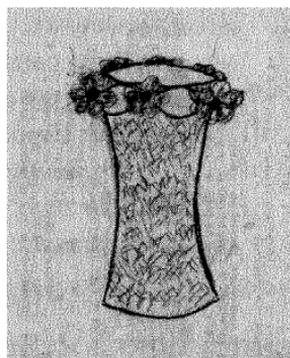


Мотив вазы может также отражать психологические проблемы, связанные с изменением образа тела у девочек во время созревания. О проблемах, связанных с нарушением образа «Я», практически всегда свидетельствует наличие «плохой» вазы. Но во многих случаях, если поискать и подумать, можно значительно улучшить видимость и понять, что плохих ваз, в конечном счете, не бывает.



«Плохая» и «хорошая» вазы у 12-летней девочки как отражение кризиса переходного возраста и становления женственности (сторонники психоаналитических интерпретаций, наверное, увидят здесь переход от анальной к генитальной стадии), а также проблемы с образом тела.

«Одна ваза какая-то неприятная, серо-коричневого цвета, мне она не нравится, потому что она некрасивая. Вторая ваза изящная, голубого цвета с красными цветками в верхней части. Она излучает какую-то энергию или сияние; мне кажется, что это сияние обладает какой-то волшебной силой».



Основная символическая стратегия при встрече с этим мотивом — очищение. Вазу можно оттереть от грязи, почистить изнутри, отмыть чистой водой из ключа, сделать горлышко более широким. Мы уже встречались с использованием этой стратегии, а вот еще один показательный пример с преобразованием грязного кувшина в очень ценный старинный серебряный сосуд с золотыми узорами и чеканкой.

Е., 55 лет, «работоголик», не была замужем, детей нет. Депрессивное состояние:

— *Широкое поле, погода просто великолепная. Неподалеку чистая речка.*

Мне не хочется никуда идти. Колодец возле меня. Колодец деревянный, рубленый. В колодце вода чистая. Возле колодца грязный кувшин лежит.

— Попробуй почистить кувшин.

— *Помыла водой, потеряла песком. Он стал прекрасный. Сам весь серебряный, с чеканкой, с эмалью и весь в золотых узорах. Подошла женщина, молодая в белой одежде, восточная женщина. Вслед за ней пришла еще одна, похоже, набрать воды. Я угостила ее фруктами, она ушла. Прибежала лань молодая, пугливая. Кормлю ее хлебом, она уходит. Оборачиваюсь, а возле меня стол стоит, на столе миска с медом и ложка. Ем, вкусно-то как! Наелась и вижу: два яблока лежат, а тут и хозяин меда*

Внеличный ре- сурс.

Тело — грязь — грех — секс.

Очищение тела/кувшина.

Серебро и золото — Инь и Ян — мужчина и женщина.

Превращение кувшина (кувшин=женщина).

Субличность «девушечности».

Сладость — удовольствие.

идет, пасечник. Лица его я не вижу, Сценарий Евы и Ада- оно закрыто сеткой от пчел. Угощаю ма. его медом, и он открывает лицо. На Мистическая трапе- вид ему лет сорок. Красивый, прият за — священный брак. но разговаривать. Протягиваю ему Тема соблазна. яблоко. Он ест. Так здесь красиво, Пробуждение эроса. столько красных цветов!

Итак, удобный⁵ острый меч и чистая красивая ваза, в кото- рую можно поставить цветы и/или налить какую-нибудь «вол- шебную» жидкость (например, вино, молоко или воду), вопло- щают одну из самых сильных бинарных оппозиций «мужествен- ность-женственность». Несмотря на модные последние 20 — 30 лет насмешки⁶ над фрейдовскими идеями о доминировании этой пары в бессознательном человека⁷, нельзя не согласиться с от- цами-основателями психоанализа в том, что наше «внутреннее пространство» и его внешние отражения (сказки, фильмы, игры) часто бывают просто переполнены этими объектами, и желатель- но научиться использовать их эффективно и по назначению.

Длинное и круглое

1. Меч (и его производные) и ваза представляют собой «вы- деленные» объекты мира символических образов, обла- дающие четкими «половыми» признаками и значитель- ными потенциальными возможностями.
2. Могут использоваться как для диагностики психосексу- ального состояния и образа тела, так и в качестве «вол- шебных помощников» и важных атрибутов различных символических стратегий.
3. Обретение полноценных меча и вазы обычно происходит в процессе символической инициации.
4. Основными символическими стратегиями при встрече с этими объектами являются преодоление и очищение.

⁵ Говоря современным языком, дружественный по отношению к пользователю.

⁶ Как поется в одной известной песенке: «Freud's mystic world of symbols/Wouldn't leave us mystified,/It's really very simple/That the psyche tries to hide/Thing is a phallic symbol/ If it's longer than it's wide». (Если длина больше ширины, то это фаллический символ).

⁷ И не только в бессознательном... Да и не только фрейдовскими.

Глава 14

ПОДЗЕМНЫЙ МИР

Все непонятное таинственно и потому страшно.

А. П. Чехов

Пещера — вход в лоно Геи, матери-земли, первобытный¹ дом человека. Там живут монстры, дикари и змеи; там через тоннели и лабиринты можно найти проход в подземные глубины. Образ пещеры принято трактовать как преимущественно «женский» мотив, тесно связанный с символикой рождения и материнства. Приведем одно сновидение, ярко иллюстрирующее символические корни этого мотива (Гроф называет это первой перинатальной матрицей).

В., 32 года, сновидение на фоне продолжительного внутрисемейного конфликта (жена В. — член одной «эзотерической» секты):

«Пещера. Достаточно просторная, но меньше, чем купола церквей в обычном представлении. Высота — как две высоты потолков. Стены не отвесные, а как бы ступенями или ярусами. Нежный, мягкий, приглушенный свет... Спокойно. Умиротворение во всем. Ощущение богатства. Кажется, я видел, что все устлано шелками (или какой-то атласной тканью). Я ступаю по мягкому, но упругому (а не твердому типа каменного) покрытию. Если и были богатства (ощущение богатства), то это касалось чего-то материального, скорее всего драгоценные россыпи. Но не конкретное богатство. Там не было еды, запахов еды, я был один. Мне не хотелось ни пить, ни есть. Свет проникал через выход пещеры. Я, наверное, улыбался. Глаза совершенно не напряжены. Я подхожу к выходу из пещеры. Над ним на-

¹ Все же русский язык не очень-то «психологичен» — слово *primal* подошло бы здесь куда лучше.

висает скала, образуя естественный карниз. Я смотрю и вижу, что передо мной песчаное морское дно. Карниз массивный, он как бы защищает вход в пещеру от затопления. Наподобие карнизов, которые защищают от дождя подъезды многоквартирных домов. Я стою у выхода из пещеры. Вижу редкие водоросли, большие ракушки. Тепло. Равномерный солнечный свет падает сверху. Я выглядываю из-под козырька (карниз скалы), чуть нагнувшись, и вижу, что вверху поверхность воды переливается светом. Почему-то я уверен, что до поверхности 30 метров. Вода прозрачная. Лучи солнца окрашиваются в изумительный цвет морской воды. Я доволен этой красотой. Спокойно возникает мысль о возможности сплавить на поверхность. Но тут же я представляю себе, что, наверное, такая толща воды будет давить и что всплыть, как воздушный пузырь, не получится. Нужно будет усиленно грести, чтобы достичь поверхности и не застрять посередине во взвешенном состоянии. Наверное, было сомнение в том, что мне хватит воздуха на такой путь. Именно сомнение, а не опасение. И наверх я стремился из чистого любопытства. Именно для того, чтобы убедиться: то умиротворенное восхищение, которое у меня здесь, внизу, останется и там, наверху. Все хорошо».

Символическое бегство в жизнь до рождения, золотой сон об умиротворенном состоянии («все хорошо»), актуализируется в момент серьезного кризиса, когда все способы купирования дистресса не работали («все плохо!»).

Иногда эффективное взаимодействие в воображаемом пространстве пещеры делает ненужными любые пояснения и интерпретации — конфликтующие биполярные оппозиции разрешаются в трансовом диалоге.

А., неженатый мужчина 28 лет, депрессивное состояние:

— Представь себе, что ты на поляне. Посмотри по сторонам и определи время года и время дня.

— *Кругом ни травинки, ни деревца. Это пустыня. Здесь душно. Как-то тревожно, неприятно. Солнце палит, и нет никакого укрытия.*

— Оглянись по сторонам.

— *Вижу скалу. Идуч к ней. В ней пещера. Оттуда исходит какое-то зловоние. Ужасное зрелище. Все в этой пещере кипит и бурлит, словно варится. И такая невыносимая вонь!*

— Возможно, тебе придется туда пойти. Для этого ты сможешь использовать специальное снаряжение. Оно находится у тебя в рюкзаке, за спиной.

— *Да, здесь есть все, даже скафандр.*

— Теперь ты в безопасности.

— *Как только я подошел к выходу, из пещеры подул ужасный ветер, это скорее всего смерч. Он несет изнутри грязь, воды. Теперь туда не войти.*

— Попробуй закрепиться за что-нибудь.

— *Трудно, поток воды вынес меня обратно... Мне противно там находиться.*

— Что можно сделать, чтобы там стало уютно?

— *Не знаю, может быть, убрать эту грязь и воду.*

(Пробирается в пещеру и находит способ выпустить воду. Вода хлынула из пещеры. Остается только мусор. Убирает мусор. Теперь здесь можно находиться. Но стены в пещере сдвигаются и, окруженный сплошной каменной стеной, он оказывается в ловушке.)

— *Нунет здесь выхода! Голые каменные стены. Гладкие и прочные. Мне не выбраться. А, впрочем, мне не хочется. Пожалуй, здесь я и останусь.*

— Отсюда желательно уйти.

— *Не думаю, мне все равно...*

— Все же тебе надо выбраться из пещеры.

— *Хорошо, я попробую. Вот то место, где я вошел. Его не осилит никто. Если только взорвать. Да, у меня в руках какая-то штучка. Я кручу ее... Взрыв! Меня вынесло... Ой, здесь хорошо! Но вот на меня нападает ужасный монстр. Он меня проглотит!*

— Андрей, вернись обратно. Сейчас ты окажешься в прежней ситуации, а выйти тебе нужно будет там, где вошел. А через верх — только в крайнем случае.

— *Я борюсь, не получается. Я царапаю стену руками, грызу ее. Нет, я не буду. Опять меня выбросило вверх... Мне плохо, нет сил, не могу заставить себя.*

Это было страшное путешествие. Вслед за шаманом он брел по темным лесам, по высоким отрогам гор и достиг, наконец, входа под землю. Теперь перед ним разверзлись подземные бездны.

**Д. Кемпбелл.
Герой с тысячей лиц**

— Попробуй еще!

— *Но эта стена... Я бьюсь, кусаю ее... (Дыхание частое, пульс частый.) Выбрался! Двери и стены расступились... Здесь солнце, мне хорошо. Спокойно... Березы... Хочется отдохнуть возле дерева...*

Занятие второе

— *Лес, зелено. Но чувствую себя не в безопасности. Кругом пещеры, куда бы я ни пошел, везде они. Они хотят меня поглотить. Еще вижу губы, которые тоже хотят меня заглотить. Обхожу, стараюсь не попасться. Вижу родник с водой.*

— Выпей из него воды.

— *Я хотел зачерпнуть воду рукой, а руку засосало, теперь меня всего, как маленькую птичку, закрутили, и я не могу выбраться.*

— Сделай попытку, вырвись.

— *Вот я вырвался. Иду дальше... В дереве дупло, оно тоже подстерегает меня и хочет проглотить. Меня что-то захватывает, и я лечу, набирая невозможную скорость. Меня крутит как в трубах-лабиринтах. Я не могу остановиться. Скорость нарастает. Кружится голова...*

— Выбирайся любым доступным способом.

— *Я выбрался и уже вне лабиринта, но одна моя частичка осталась в нем и продолжает вращаться. Я не могу ее оставить. Придется вновь нырять за ней. И снова невыносимое вращение... Удалось... поймал частичку себя и выбрался... Возвратился на поляну. Удивительно приятная природа...*

(После разрешающего переживания улучшается самочувствие клиента.)

В пещере, как и на морском дне, мы часто встречаемся с архетипическими персонажами, обозначающими различные вехи на пути к преодолению симбиотических зависимостей (в виде различных путающих, отвратительных или просто неприятных фигур). Проливая на них свет внимания, мы, тем самым, стремимся отменить различные «мусорные программы», существующие с очень давних времен.

Встреча с негативным женским образом (А., мужчина 37 лет):

— Книга такая большая... Из этой книги появился куст роз... И вот роза как-то так наклонилась, сломалась... лепестки рассыпались... превратились в пыль...

— А что сейчас?

— Лицо **девушки с черными волосами**, расчесана на пробор... А теперь звездное небо, эти волосы уже не волосы, а темные холмы, на фоне холмов сидит **баба-яга...**

— Где она находится?

— Холмы сзади, она впереди... У нее котел какой-то кипит...

— Какая она?

— Сгорбленная, большой нос, волосы седые... сначала были черные... Сидит как-то боком...

— Подойди поближе, посмотри в лицо...

— На лице у нее очки... Не смотрит мне в глаза, бормочет чего-то... Была в платке, сняла — и появились светлые волосы... **Теперь она не яга, а какая-то женщина со светлыми волосами...** Волосы развеваются... Эта женщина скачет на коне...

— Она красивая?

— Да... похоже, **это лицо той черноволосой девушки**, сейчас у нее стали светлые волосы... На ней такое легкое белое платье... Волосы опять стали черные, потом она ушла куда-то, и появилась какая-то **черная гора...**

— Давай подойдем поближе, поищем вход...

— Она просто вошла, а я подхожу и вижу какую-то нору, в которую надо пролезать... На корточках залез... Неудобно, голова не проходит...

— Поищи, где-то можно пробраться... Давай поищем выход.

— Пока не получается... Вот вроде как разорвал, словно полотно... Оно было как будто на потолке, и я свалился вниз...

— Где ты сейчас?

— **Я в большом-большом помещении, в середине большая лужа или просто вода**, в воде отражается конь, на нем сидит девушка, я сижу рядом с ней... У меня за спиной лук и колчан со стрелами...

— Так, а какой-нибудь кинжал или меч...

— Да, вот меч... Рукоятка как будто из камня...

— Давай вернемся к холмам... поищем вход.

— Я один на коне... Вернулся, вход открылся, я зашел, а там **большая пещера** с каменными сводами... На стенах есть факе-



лы... Освещают факелы... освещают, потом мы стали как-то вниз падать, но падение не резкое, а как бы парение... Погрузились в воду... ушли под воду...

— Что там под водой?

— Длинные водоросли... **она как бы окружили и цепляются...** Цепляют коня за ноги, мешают... Конь запутался, и я упал...

— И где ты сейчас?

— На этом дне... на песке я вижу какой-то... вроде медальон...

— Посмотрим повнимательнее...
Что это за медальон, какого цвета...

— Он как будто из камня... каменистого такого материала, там выгравировано... как будто человек с крыльями...

— Попробуй надеть его.

— Я надел и вижу сверху какой-то световой поток, то ли этот человек... Нет, я сам с крыльями в этом световом потоке...

— И что по сторонам... внизу?

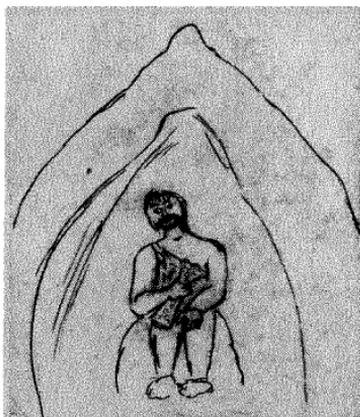
— А внизу девушка... Сейчас я выстрелил из лука... Стрела полетела вверх, она была привязана ко мне, дернула меня, и я куда-то залетел... Гранитный пол гладкий...

— А что наверху?

— Наверху, летает вот эта **ведьма...** Она то ведьма, то хищная птица... у нее лапы хищной птицы...

Возникающий из черной горы и из темной пещеры (или «норы») биполярный образ женщины — привлекательной и пугающей, молодой и старой, с черными и светлыми волосами — в конечном счете помогает герою получить крылья и полететь вслед за пущенной стрелой. Но в нашем случае Иван-царевич еще не очень скоро получит свою царевну-лягушку... Тема хищного женского доминирования — древний и новый *femdom* — предчувствие исходящей от женщины опасности останавливает героя на его пути к индивидуации, не позволяя использовать более продуктивные и перспективные стратегии. Но все только начинается...

Или вот такой скрипт красавицы и чудовища² (история Зевса и Европы, а еще «Аленький цветочек» или «Обыкновенное чудо») у женщины 27 лет: троглодит с вазой выходит из пещеры, приобретая по пути черты позитивного мужского образа.

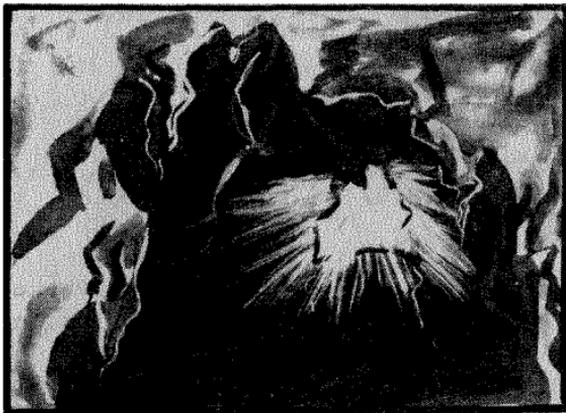


И дикарь, и ваза, как легко заметить, при этом довольно сильно изменились...



Под землей, как и под водой, много разных сокровищ, но чтобы получить их, часто приходится сражаться с их хранителем — змеем, великаном или ведьмой. Это архетипическое сражение с чудовищем (с помощью меча или силой взгляда) в некоторых случаях бывает необходимо для прохождения символической инициации мужчины, как проверка наличия в арсенале психологических ресурсов, стратегий преодоления и борьбы. И, наконец, герой выходит из подземного мира и возвращается на поверхность с некоторыми новыми работающими стратегиями, с новыми ресурсами, которые могут стать доступными в реальных жизненных ситуациях.

² Интересно, что в менее патриархальных культурах (например, у некоторых северных народов) жених не мутирует в чудовище, а на ночь становится маленькой птичкой, да еще и впадает в подобие летаргического сна.



Свет в конце тоннеля — молодая женщина (26 лет, тревожно-депрессивный синдром) выходит из пещеры с новым багажом жизненных выборов.

Подземелье ведьм

1. Мотив связан с символикой женского начала, рождения и возрождения, сексуальными страхами и их преодолением.
2. Часто обозначает переход — углубление транса, приближение к конфликту или разрешающему переживанию.
3. Тесно связан с перинатальными фиксациями и феноменом возрастной регрессии.
4. В некоторых случаях может означать активацию стратегии ухода как личностную стратегию преодоления психологической травмы.

Глава 15

ПОГРУЖЕНИЕ В НЕИСЧЕРПАЕМОЕ

Видимо, нужно вступить на ведущий всегда вниз путь вод, чтобы поднять вверх клад, драгоценное наследие отцов.

К. Г. Юнг.

Об архетипах

коллективного бессознательного

Этот мотив на, первый взгляд, представляет собой естественное продолжение мотива водного потока, однако он значительно более «нуминозен», если использовать термин Юнга; или же, в терминах Грофа, расположен значительно ближе к диссоциированным эмоциям, связанным с перинатальными матрицами. Проще говоря, путешествие на морское дно представляет собой классический вариант финального этап «путешествия героя» — спуск в неизведанное, в темноту, тень, смерть и возрождение. Пожалуй, не стоит включать этот мотив слишком рано: представьте, готовы ли вы к тому, чтобы на самом деле спуститься с клиентом (или без него) на морское дно — например, на батискафе или с аквалангом. Если эта перспектива несколько напрягает, то пока лучше воздержаться от такого путешествия. Хотя во многих случаях преждевременные попытки поработать с этим мотивом скорее всего будут остановлены на том уровне глубины, на который позволяют попасть психологическое состояние клиента и сформировавшаяся к этому моменту «зона ближайшего развития», определяемая характером его отношений с фасилитатором.

Типичный вид морского дна — морские чудовища, волшебный дворец и сокровища, русалка — весь сказочный набор.



Вот несколько примеров таких блоков:

Ольга, 30 лет	Спускается на дно, видит затонувший корабль, подплывает к нему и видит большое черное отверстие. Приближается к нему, чувствует сильный страх и быстро уплывает назад, наверх.
Валерий, 29 лет	Серое море, мрачноватая погода. Нырять и плывет вглубь, постепенно спускаясь все ниже. Видит на дне черный провал, подплывает к нему и что-то словно выталкивает его наверх.
Елена, 42 года	Долго идет по морскому дну вниз, спускается в расщелину, видит там агрессивных морских существ. Затем видит еще одну темную расщелину, в которую спускаться не хочет.

В тех случаях, когда погружение на дно моря бывает недостаточно подготовлено, герой может столкнуться, например, с неконтролируемым выбросом негативной энергии, для нейтрализации которой ведущему приходится использовать мало-

Кто сражается с чудовищами, тому следует остерегаться, чтобы самому при этом не стать чудовищем. И если ты долго смотришь в бездну, то бездна тоже смотрит в тебя.

Ф. Ницше

продуктивные символические стратегии¹, например, стратегию ухода (С, учащийся 10-го класса, 16 лет, сверхконтроль поведения, повышенная напряженность, психосексуальные проблемы):

- *Море... вода холодная.*
- Можно спуститься на дно моря?
- *Можно... дно песчаное... недалеко стая рыб.*
- Что-то еще на дне есть... какие-нибудь предметы или странные вещи?
- *Железный прут... крабы... много крабов.*
- Они агрессивные или спокойные?
- *Они спокойные...*

¹ Эти стратегии, конечно, коррелируют с доминирующими у клиента неадаптивными стереотипами защитного поведения.

- Попробуй покормить их...
- *Они разбегаются...*
- Попробуй приблизиться к ним...
- *Они пугаются...*
- Может, с другой стороны подкинуть им еду?
- *Берут...*
- Можно сделать так, чтобы они насытились?
- *Да, можно...*
- Как они себя ведут?
- *Как ящерицы на солнце, отдыхают...*
- Хорошо.
- *Идем дальше, вижу затонувшую баржу...*
- Какой у нее груз?

(Постепенное погружение, стандартные образы (песчаное дно, рыбы, крабы). Отработка стратегии обмена дарами (кормление крабов). Первый визуальный намек на актуальную проблему — железный прут.)

— *Длинные трубы, арматуры... Я внутри... Я заглянул в капитанскую каюту, нашел документы и фотографии... Там семья капитана, жена и двое детей, детям около семи лет... мальчик и девочка...*

— А можешь сказать что-нибудь по его портрету? Какой он человек?

— *Волевой, мужественный человек... Он сейчас жив, он покинул корабль... О жене ничего не могу сказать...*

— Ну, по виду, по фотографии... Она симпатичная?

— *Симпатичная... Ей 32 года, волосы до плеч, черные...*

— Хорошо. Может быть, какие-то предметы там есть?

(Появление затонувшего корабля и изображения людей —, возможно, возрастная регрессия.)

— *Да, я нашел подзорную трубу, золотую...*

— Посмотри в нее, что ты видишь?

— *Я ничего в ней не вижу, она просто увеличивает воду...*

— Может, там есть что-то еще?

— *Да нет...*

— А теперь попробуй поискать пещеру под водой... или подводный колодец...

— *Да, есть подводный колодец... но он давно найден людьми... это затопленное жилище.*

- Какие предметы есть в этом колодце?
- *Там ничего нет...*
- А если все-таки постучать по стенам колодца, может, услышишь пустой звук?
- Да нет, ничего нет...
- А какие-нибудь рыбы?
- *Вот одна рыбка...*
- Посмотри по сторонам, что ты там видишь, может, там есть похожая пещера?

(Попытки выйти на другие диссоциированные объекты встречают сопротивление.)

- *Вижу пещеру, в ней мутная вода, неприятная на вкус... Там неприятный серный запах... Темно, ничего не видно...*
- Возьми фонарик...

(Появление диссоциированного пугающего образа с соответствующими атрибутами.)

- *Вижу... там что-то похожее на гейзер... может быть, извержение вулкана...*
- Там ничего тебе не угрожает?
- *Пока нет... Это сквозная пещера, я уплываю.*
- Попробуй вернуться туда, где гейзер...

(Появление образа, связанного с неконтролируемыми эмоциями (гейзер). Не очень удачное использование ведущим отрицания (усиление угрозы). Спонтанное использование клиентом стратегии бегства.)

- *Я вижу гейзер... Все вокруг мутно... Я кладу трубу в очаг гейзера... И вдруг кругом все перевернулось, огромная струя вырвалась из гейзера... стало еще мутнее...*
- А что можно сделать, чтобы вода стала прозрачной?
- *Заровнять это место... Я заравниваю... Вода стала прозрачной... и я уже на поверхности моря...*

(Повторное использование стратегии бегства от негативного образа — свидетельство недостаточности объединенного ресурса клиента к ведущего.)

В рамках этого мотива часто рекомендуется использовать защитные средства: вполне можно гулять на поляне или по лесу без особого снаряжения, но вряд ли кто-то захочет погружаться на дно моря хотя бы без маски. Этот защитный комплект может включать универсальный предмет на все случаи жизни: волшебную палочку (более «мягкий» аналог меча), которая способна превращаться в другие нужные предметы и изменять встреченные объекты и существа, или волшебное кольцо, или просто фонарик. В целом, как и в других мотивах, прямая агрессия (сражение с враждебным образом) обычно не поощряется; исключения делаются для пациентов с суицидальным поведением, у которых такие стратегии носят более позитивный характер (поскольку не являются доминирующими) и, видимо, служат довольно действенным средством профилактики возможного повторения попыток суицида; такие стратегии пригодны для других категорий депрессивных клиентов, когда имеется явная необходимость вывести агрессию вовне.

Итак, последовательность образов при работе с этим мотивом обычно такова:

- сначала преодолевается путь по песчаному дну, часто покрытому различными водорослями и прочей растительностью;
- затем (или одновременно) возникают образы подводных животных — это могут быть рыбы, звери или чудовища;
- на дне моря клиент может обнаружить сундуки, затонувшие корабли, гробы и другие «черные ящики»;
- в самых глубоких местах могут встретиться останки людей, «живые мертвецы», ведьма, труп отца (обычно у мужчин) и другие диссоциированные объекты теневого регистра;
- и, наконец, возвращение на берег, часто с каким-нибудь объектом — драгоценностью, волшебным помощником или враждебно настроенной сущностью.

Довольно часто на дне моря встречаются всевозможные подводные дома (своего рода варианты подвалов), путь к кото-

рым ведет через различные ворота, туннели и картины² и выводит к ресурсным темам удачи и красоты. В приводимом ниже примере эти темы символически объединены в образе Жар-птицы (Д., 26-летний психолог, занятие в учебной группе):

- *Море, над морем летают ящеры, хватают рыбу... море спокойное, песчаный берег... волна приятно холодит ноги...*
- А если пройти немного поглубже?
- *Вода прозрачная... водоросли, песок... Водоросли большие появились... они очень мягкие... редко растут...*
- Адно?
- *Дно песчаное, лежат большие камни и на них... мох темно-зеленый... Они очень мягкие... такие воздушные и прохладные...*
- А если еще углубиться...
- *Становится темнее... Кораллы появились... их очень много... Скат проплывает... очень большой...*
- Как он на тебя реагирует?
- *Он не обращает на меня внимания...*
- Еще какие-то рыбы?
- *Мелкой рыбы полно... Углубление... Разрушенный город... он окружен стеной, тоже уже разрушенной, ворота каменные, тоже разрушенные...*
- А если пройти в ворота?
- *Там туннель идет с гладкими стенами... черные стены... В конце свет виднеется... От пола отражается... по бокам мелькают какие-то вспышки, как будто двери и через них свет идет... Не успеваю заметить...*
- Если повнимательнее присмотреться...
- *Большая комната, белые стены... свет... Непонятно, откуда свет идет... стены яркие и белые. На стенах гравюры какие-то. Люди изображены, сценки какие-то... Дракон и маленький всадник... У дракона на спине шипы торчат...*
- Если попробовать как бы войти в картину?
- *Дракон летает... вокруг всадника... Всадник защищается... отрубил кончик хвоста, и дракон сгорел... как бикфордов шнур...*
- И что потом происходит?
- *Всадник вытирает пот... Взял кончик хвоста и положил в сумку... Это старик... нет, пожилой человек... голова седая... очень большая...*

² Различные знаки перехода — можно добавить сюда зеркало, книгу, нору, дупло, да и просто дверь.

— Может, он что-то скажет тебе?

— *Поздоровался со мной... Предлагает с ним ехать... Сели на коня... По сторонам холмы... зеленые холмы... Этот всадник на викинга похож...*

— И что происходит дальше?

— *Переходим через висячий мост... Мост ведет в огромную пещеру... очень большая пещера... Очень темно... вдалеке свет мерцающий.*

— Если пойти на этот свет...

— *Костры... огромный зал, и факелы... Люди сидят... много мужчин, а женщин почему-то мало, они подают еду... Наверху сидят какие-то большие птицы, как грифы... птицы смотрят вниз... Потолок уходит вверх, в самом верху маленькое круглое окошко... и через него видно небо...*

— А что еще происходит?

— *Этот человек, их вождь... он показал всем хвост дракона... Все закричали... Он бросил его в огонь, и тот превратился в птицу... огненную птицу... Она полетела, и упало несколько перьев... Я беру одно перо...*

— Оно красивое?

— *Да, очень красивое... красного, желтого и зеленого цветов... Их вождь говорит, что это перо дает человеку удачу...*

(Заметим, что символика цветов пера волшебной птицы (птица счастья, Жар-птица) совпадает с эрготропной тройкой цветов³ в цветовом тесте Люшера и отражает высокий уровень активности, работоспособность на психофизиологическом уровне и ориентацию на достижение.)

Спуск на морское дно может привести нас в глубину Талассы, на уровень перинатальных матриц. Это волшебный дворец Мудреца и Анимы, территория алхимических превращений, интерфейс Света и Тени. Попадая в это место, клиент редко уходит с пустыми руками. Здесь мы практически всегда выходим на уровень комплексного переживания, и символический мир образов, становясь мультимодальным, приобретает черты виртуальной реальности. В качестве примера приведем краткое изложение имагопутешествия женщины 28 лет, психолога, в ходе тренинга по интерактивной имагогике:

³ Красный, желтый, зеленый.

Молодая женщина видит море с песчаным дном и водорослями; на дне встречается аквалангиста, затем находит небольшой сундук, где лежит кольцо с рубином, из которого выходит луч света. В самом глубоком месте, ограниченном скалами, появляется неясный образ какого-то человека в плаще — сначала это женщина с восточными чертами лица и длинными черными волосами, а затем маг, который готовит какую-то микстуру желто-красного цвета. Он дает выпить одну каплю, которая разогревает область желудка; в этой капле находится маленький ребенок. Затем маг берет ее за руку и подводит к озеру, состоящему из света. Она купается в нем, и этот свет обволакивает ее, вызывая ощущения тепла, ослабления и покоя. Поднимается в небо, обнаруживает у себя крылья и летает. Приземляется на поляну. На поляне произошли изменения: появилась береза, исчезли тучи, время года изменилось с августа на июнь, и трава стала более зеленой. Посидела в тени березы; приятные ощущения сочетания прохлады и тепла.

Стандартный путь на дно. Сокровища на дне моря как проявление скрытого ресурса.

Появление архетипических помощников.

Возрастная регрессия (детские представления о рождении). Включение перинатального уровня.

Мультимодальное ресурсное переживание.

Позитивная динамика актуального состояния.

Психофизический баланс на фоне возрастной регрессии.

Такие переживания, как правило, помечают особые точки личностного развития («пиковые», как сказал бы А. Маслоу) и являются своего рода фирменным знаком этого мотива — конечно, в тех случаях, когда объединенный ресурс клиента и ве-

дущего позволяет «внутреннему источнику» предоставить в распоряжение сознания информацию о перинатальных событиях и осуществить мягкую трансформацию личности путем получения доступа к архетипическим ресурсам.

А., мужчина 34 лет с депрессивным состоянием:

— *Дно песчаное, ровное... вода такая щемная, как сгусток чего-то...*

— Давайте приблизимся немного. Что-нибудь видно в этом темном?

— *Это что-то плотное... выше моего роста... напоминает по плотности медузу...*

— Можно обойти, посмотреть с другой стороны?

— *Хм... с другой стороны... странно... прикован к нему человек... нет, не прикован, а на цепях соединен... Оно колышется, и человек вместе с этим плотным колышется...*

— А что это за человек?

— *Да этот человек — я... Затылок... как бы немного погружен в эту плотность... Она вроде выходит из затылка...*

— Давайте посмотрим на эту темноту... Что можно еще увидеть?

— *Голова с какими-то ужасными глазами...*

— Что это за глаза?

— *Глаза эти в ужасе... Волосы как змеи... в разные стороны...*

— Что еще там видно?

— *Видно просто челюсть... Голова и глаза... в глазах ужас... От этого ужаса плотность становится почти каменной...*

— Попробуйте поговорить с этой... частью... Почему она испытывает такой ужас?

— *Эта... голова говорит, что ужас от этого истока... От него может пойти поток... А он в голове рядом с этой плотностью... Ужас в том, что он может взорваться...*

— Можно как-нибудь отсоединиться от этой плотности? Хотя бы руки... или ноги?

— *Руки можно... и ноги...*

— А спину?

— *И спину... Человек оказался вниз головой... Его удерживает эта тяжесть...*

— Он может чуть повернуть головой?

- *Может...*
- Повернуться и поглядеть на эту плотность...
- *Ну, поглядел... и увидел почему-то череп... а в глазницах черная тьма...*
- Посмотрите, в глазницах покажется свет... очень далекий вначале...
- *Идет мужчина со свечой... Приближается... плотный, лет шестьдесят, лицо чуть обрюзгшее...*
- А глаза...
- *Они смотрят на свечу...*
- Он уже близко? Возьмите у него свечу.
- Угу...
- Посветите в эти глазницы... снаружи. Что в них видно?
- *Как будто такая желеобразная плотность через эти глазницы полезла... как змеи...*
- Куда она движется?
- *Ко мне идет... Я пытаюсь взять рукой, она скользит и обвивает тело...*
- Пусть... разрешите обвить всего себя... Что сейчас можно почувствовать?
- *Как будто все тело в коконе...*
- Почувствуйте область живота. Какие там ощущения?
- *В области живота... появилось какая-то легкость... легкое сияние...*
- И как оно изменяется... что с ним происходит сейчас?
- *Ну, просто становится больше... иногда напоминает пламя...*
- Как это пламя связано с коконом?
- *Внутри пламени цветок... Стебель цветка и является тем коконом... Лепестки... Внутри какой-то светящийся... шарик... шарики с шипами...*
- Какие ощущения сейчас в области живота?
- *Ну... как нить, что ли... нить, может, он ею с чем-то связан...*

Если потянуть за нить, весь живот должен подниматься...

**И взрываясь слезами,
Я не верил, что нить
Нас способна держать,
Нас способна хранить.
Я срывался — и в небе
Шептал мне Ли Во:
Это только любовь,
Это только любовь...**

П. Кашин

- А куда ведет другой конец нити?
- *Вверх... Такое впечатление, что он в ночном звездном небе...*
- И с чем он там связан... в ночном звездном небе?
- *Там на облаке сидит какой-то старик... держит рукой за эту нить... Это уже*

трубка какая-то... С другого конца трубки льется какой-то поток...

— А что внизу... там, где цветок?

— *Там, в цветке, как золотой шар... с шипами такими острыми... Он стал такой большой, не совсем металлический, похож больше на растение... Одни шипы протыкают меня, а другие Наташу (жена А.), и ей тоже больно.*

— Давай поднимемся наверх, к старику... Спроси у него, что можно сделать, чтобы не было так больно?

— *Он говорит, что нужно... немного отойти в сторону... тогда не будет так больно... Наташа всплыла на поверхность... У меня в груди остались вмятины... дырки от этих шипов... Ко мне приближается... плывет как дельфин... Это мальчик, да, мальчик... вижу трех маленьких мальчиков возле меня... Один Витя (сын Антона), второй — это я маленький, а третий похож на состояние в чреве матери... Глаза у него закрыты...*

— Давай попробуем как бы войти в третьего... и почувствовать... все, что можно почувствовать...

— *Я чувствую дыхание... я дышу носом, но не носом... как будто трубка... Она выходит... Я в воде... Я дышу животом... Воздухом из воды...*

— Хорошо. Что еще можно почувствовать? Какие-то эмоции?

— *Сейчас я немного... чувствую слезы... Но сейчас я дышу... как будто... дышу... всем небом, что ли... как бы вода, дышащая небом...*

(Пауза 20 минут. Затем постепенный выход из трансового состояния.)

В некоторых психотерапевтических подходах этот мотив, как и многие другие, используется в «монологовом» режиме: хотя в такой ситуации мы можем

встретить все основные символические атрибуты, все же основным результатом таких акций, по-видимому, будет только разрядка подавленных стратегий поведения, чаще всего агрессии. Такой режим работы, конечно, теряет большинство преимуществ интерактивного варианта, поскольку возможность расширения спектра выборов (символических стратегий) ограничивается из-за отсутствия канала «обратной связи», поддержи-

**Я потерял ориентир,
Но вспомнил сказки, сны и мифы.
Я открываю новый мир,
Пройдя коралловые рифы.**

В. ВЫСОЦКИЙ

ваемой присутствием фасилитатора. Типичный пример «самостоятельного погружения» приводит К. Томас (пациент — 26-летний студент с суицидальным поведением):

«В ожидании врагов я был сначала разочарован их отсутствием. Огромная рыба подплыла ко мне снизу и посмотрела на мои половые органы. Превращение сделало из нее сексуально неудовлетворенную женщину. Остальные же животные вели себя подозрительно миролюбиво. Они делали все, о чем бы я ни попросил, хотя и с нежеланием. Носорог, за рог которого я держался, водил меня по кругу, а огромный черный крылатый конь позволил мне сесть на себя верхом, и я на нем скакал. Когда я отбивался от больших морских звезд и каракатиц, я получал удовольствие и был к этому готов. Останков от убитых не оставалось — я либо скармливал их другим, либо сжигал, а пепел закапывал в песок. Уставал я только от змей, которые обвивались вокруг конечностей, мешая двигаться. Несмотря на это, я очень хочу продолжать сражаться.

Я пошел через чащу леса и увидел Марию с младенцем. Я не мог обогнуть их и стал молиться. Мария с младенцем часто повторялись, в пещере иногда был Иосиф, или Мария была моей «подругой», а ребенок моим сыном. Я всегда видел ведьму в пещере: несмотря на ее протесты, я пришел к людям, которые были у нее в плену. Это была в основном молодежь, которая ужасно шумела, так что я даже не решался их освободить. Но когда я снова пришел к ведьме, люди, хотя я их не освобождал, пробежали мимо меня и выбежали все, кроме одной: в углу сидела моя мать, такая же, как была в действительности — задумчивая, страдающая от артрита. Я позвал двух ангелов и сказал, чтобы они ее оттуда вывели. Во время разговоров с ведьмой о бессмысленности ее действий я ударяю ее плашмя мечом. Нечаянно я отрубая ей голову. В другой пещере в нише я вижу черноволосого черта с золотыми сверкающими глазами. На мой вопрос, почему он там, он сказал, что причинил людям много зла. Я думаю, что это я сам. Потом повторилась встреча с китом. Внутри кита я вижу освещенную лампой комнату и пожилого мужчину среднего роста, который утверждает, что он мой отец, и приветствует меня как своего сына. Меня это беспокоит. Как правило, все пещеры выходят к свету. Освещенные каменные своды, зеркальный зал, плато. Недалеко за мной плыла

жирная рыба, безобидная. Она меня раздражает. Я протыкаю ее копьем и беру в руки, чтобы отрезать ей голову. Она оказывается моей девушкой».

Это одиночное плавание, в ходе которого наш герой встречается с разнообразными архетипическими фигурами, по сюжету напоминает типичные сновидения пациентов с неврозами — та же погруженность в автоматически повторяющийся фантазм секса и насилия, та же фиксация на биполярной фигуре «плохой — хорошей» матери и удаленном от идеала (вершины) отце. Сновидящий использует те же самые «краткосрочные» стратегии, с которыми мы уже неоднократно встречались, в частности, в первой главе, когда рассматривали сновидение женщины, в котором шла борьба с чудовищем, замаскировавшимся под бабушку. В обоих случаях действует популярный принцип: если враг не сдается, его уничтожают, никаких переговоров с ведьмами и волками, никаких пирогов и горшочков с маслом. Существует ли другой подход? Возможно.

«Некоторые называют системное мышление «новой безрадостной наукой», потому что оно учит нас, что наиболее очевидные решения не работают; в лучшем случае они дают кратковременное улучшение, но в итоге все оказывается хуже, чем было. Но у этой истории есть и другая сторона. Системное мышление также показывает, что малые, хорошо продуманные действия могут стать причиной значительного и устойчивого улучшения, если сила была приложена в правильном месте».

П. Сендж. Пятая дисциплина (Senge, 1994)

Простые стратегии приводят лишь к кратковременному разрешению проблемы, но потом побочные эффекты, возник-

Я еще продолжал дергаться, когда Котыра оторвал меня от земли. Потом я заплакал: — Если я достаточно взрослый, чтобы убивать, значит, достаточно взрослый, чтобы насилловать женщин!

Котыра ласково погладил меня по голове: — Успокойся, мой маленький петушок... Скоро и ты станешь настоящим мужчиной.

Г. Роббинс.

Искатели приключений

шие в результате активного применения этих решений, заводят в полный тупик. Переговоры — более сложный путь, который является предпочтительным в том случае, если мы хотим учесть интересы всех задействованных участников («элементов системы»).

Море: резюме

1. Универсальный символ бессознательного.
2. Содержит (даже в случаях так называемой «нормы») значительное количество диссоциированных объектов, связанных с темами смерти и сексуальности.
3. Мотив нежелательно использовать до ознакомления с «картой имагомира» по основным символическим мотивам.
4. Может использоваться при создании различных терапевтических образов и метафор (спокойное море — бесконечный покой, уединение, трансценденция Эго, ритм накатывающихся волн и др.).

Часть IV

УРОВНИ СВОБОДЫ

Медитативный ум смотрит, слушает без слов, без комментариев, без мнений, внимательный к движениям жизни, ко всем взаимоотношениям, которые возникают днем. А ночью, когда тело отдыхает, медитативный ум не видит снов, потому что он бодрствовал стечение целого дня. Только ленивый видит сны — потому что только полусонный ум нуждается в указаниях и намеках на свое собственное состояние.

Д. Кришнамурти. Единственная революция

Интерактивное погружение во внутренний мир, вначале переполненный многообразными эмоционально нагруженными символами, постепенно приводит к формированию «медитативного», более отстраненного способа восприятия. В результате такого переключения захватывающие визуальные мифы постепенно уступают место ощущениям «здесь и теперь», и в формирующемся жанре жизненного сценария помимо уже присутствующих мелодрамы и трагедии начинают проглядывать черты других жанров — например, хроники или дневника. Мы вновь начинаем видеть горы как горы, а не как жилище богов (но это может быть не менее интересным), и теперь можно спокойно выпить воду из ручья, полежать на лугу или убраться в доме. А еще можно исследовать другие сенсорные модальности, новые структуры, новые области внутреннего мира. Осторожно, двери восприятия открываются... ничего особенного...

Глава 16

ТИХИЙ ДАЛЕКИЙ ГОЛОС

В небе нет пути; нет мудреца вне нас.

Дхаммапада

Особая значимость символизма вертикального направления подчеркивается во многих психотерапевтических концепциях. Робер Дезуайе, автор метода «управляемых сновидений», рассматривал эту символическую ось (и соответствующий мотив восхождения на гору) как своего рода направляющую всех формирующихся личностных структур. В пространственной топонимике трех направлений (по отношению к человеческому телу как точке отсчета) вертикальная ось является наиболее эмоционально «заряженной», постоянно формирующей смысловое поле человека — по крайней мере с момента появления на свет. В приводимой ниже таблице перечислены (без претензий на полноту и точность возрастной периодизации) несколько метафор, иллюстрирующих значимость вертикальной оси в «пространстве человеческих смыслов».

Возраст	События	Некоторые метафоры
Детство ¹	Освоение положений сидя и стоя. Рост тела в высоту. Формирование чувства "Я" и его физического соотношения. Телесный низ, контроль функций. Духовная инициация.	Встать на ноги. Тянуться изо всех сил. Голова - значит главный. Как это низко, низменные чувства. Небеса и преисподняя (будь хорошим — будешь наверху).
Молодость	Вхождение в социальную иерархию. Психологическое развитие. Сражение (драка). Спортивные соревнования. Секс.	Верхи и низы. Личностный рост. Сломать хребет (вертикальную ось тела). Подняться на пьедестал. Союз неба и земли.
Зрелость	Обретение определенного социального статуса и страх утраты.	Карьерный рост, вертикаль управления, глава семьи, покорение новых вершин, рожденный ползаты.
Старость	Смена интересов. Новое место в социуме. Духовная иерархия.	Ближе к земле. С высоты своих лет. Небесный анклав.

¹ Это, конечно, очень условные обозначения «социально-психологического возраста», хотя и коррелирующие с хронологическим рядом.

Не Случайно во многих религиозных традициях высокая гора считается местом, где живут боги или их человеческие посредники. Дезуайе рекомендовал использовать этот мотив после спуска на морское дно. И действительно, как показывает практика, многие терапевтические разрешения, смоделированные в терминах архетипической метафоры мудрого старца², становятся возможными только после выхода из теневого регистра (дно моря или подземный мир), как, например, в следующем случае.

Сначала мне казалось странным, что в моей психотерапевтической практике мне больше всего остального помогли повествования о магах и шаманах, о хасидских раввинах, христианских отшельниках и буддийских мудрецах. Поэзия и мифы давали мне гораздо больше, чем научные исследования и доводы.

Ш. Копп

С, учащийся, 15 лет, конфликты в семье и школе, агрессивное поведение (текст части занятия — сразу после выхода из моря):

«Весна, травы нет, часов 11 утра, солнце есть, кочки, много талой воды, снег, вода грязная, мокрая. Снежные вершины. Экипировка килограмм десять... Все сыпется из-под ног... За дерево уцепился, съехал немножко, упал... больно стало... Отвесная стена, зацепил кошкой, пара крюков. Повис над пропастью... Более пологий подъем. Зацепился кошкой, есть липучка. Лучшее прорезиненный канат. Рискнем... Повис над пропастью. «Кошку» оставлять жалко, помогла. Привязал. Вынес на тропинку. Слева гора, справа. Обрыв. Стена, цельный гранит, может быть, сделана искусственно... Я бегу по ней. Кончилась тропинка... Подошел к пещере и остановился... Зашел в пещеру... Там сосульки висят. Привязал бечевку. Пещера не меньше километра... Везде натканы сосульки. Страшно... вернее, неприятно, как будто кто-то смотрит в спину. Тропинка кончается у пещеры. Склон посыпан галькой. Вон там площадка есть. Эта гора двуглавая... я стою на маленькой. Беру с собой ружье, стреляет гарпуном, он втыкается в скалу. У меня еще парашют десантный, если сорвусь. Почему перчатки каждый раз исчезают с рук... Натянута проволока, надо под ней проползти. (Придумывает слож-

² Юнг называл этот архетипический образ «сенексом»; в китайской традиции это звучит как «Лао-цзы» или «великий мудрец, равный небу», а вот, например, у Стругацких это уже «могучий утес».

ную техническую конструкцию, как перебраться.) *Добрался, влево дорога, вправо дорога, лестница, еще одна веревочная лестница... Как бы топорик в меня не кинул, я весь в черном... Мне кажется, он будет в белом кимоно... Я весь в белом облаке... Моя цель уже вот она.: Там что-то вроде японского домика. Картонно-бумажный, два метра высотой. Татами под ногами... снял, исчезли ботинки. Дверь открыта, надену зеленый пояс. Почему-то борцовки странные, чисто белые. Поклониться не мешает... мебели нет. Это большая зала, проходная комната, ничего нет. Зашел в другую комнату. Там полумрак. Там мечи на стене... книги на полке, толстые тетради. Попробую перевести на английский: «Хэз пауз он пипл онли иф бейзт он л...» [(Somebody) has power on people only if based on L...], — написано алмазом. Кто-то имеет силу над людьми, только если основывается на... на последнем слове как будто чернила кончаются... Коричневый тисненый переплет... лист порван, дальше не разобрать... Маленький мастер стоит... [Выраженная вегетативная реакция, пауза несколько минут]. Гроза собирается. . . Мы выше туч находимся. Не хочу спускаться, полечу... Прыгаю с парашютом, сносит ветром.... Как больно... Апрель... 9 вечера... Солнца нет».*

Затем клиент рассказывает, что во время паузы мастер сказал ему примерно следующее: «Все ресурсы заложены изначально, все находятся на верном пути. Дано сбиться с пути или нет, зависит от человека». Относительно буквы «L»: с этой буквы начинается, наверное, самое известное слово в английском и русском языках, а также два других сходных по звучанию английских слова — law (закон, правило) и low (низкий, низменный). Что-то похожее есть и у Маяковского: «Имя этой теме — л!..!».

На пути в гору, конечно, тоже могут встретиться слишком сильно заряженные образы, особенно если перед этим не была достаточно проработана тема погружения или если эти подъемы проходят без инструктора. К. Томас приводит пример подъема на вершину горы во время самостоятельного занятия с использованием техник «высших ступеней» аутотренинга. 59-летняя женщина сталкивается с мотивом, который

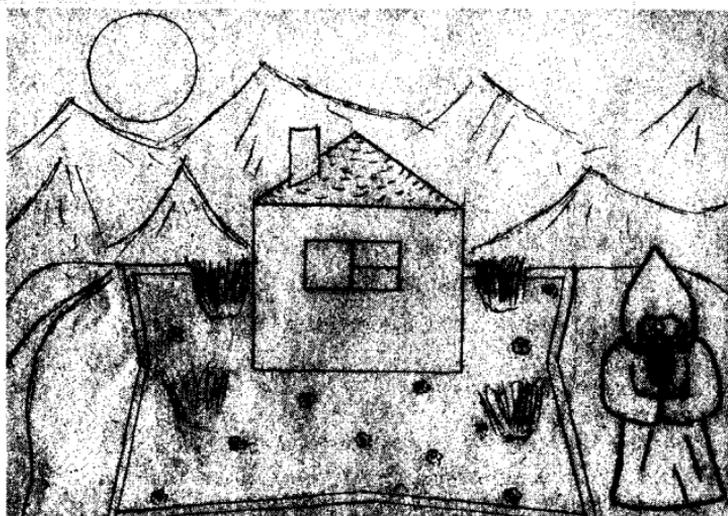
Мы любим, чтобы наш внутренний голос доносился к нам снаружи.

С. Лец

пока еще не может быть прояснен:

«В первый раз я встретила серьезного молодого человека в длинном платье монаха. Но мы не говорили друг с другом. Во второй раз я опять встретила его и вдруг поняла, что он был моим сыном, которого я потеряла 27 лет назад в возрасте 6 месяцев. Он поднял свои руки, как будто хотел защититься от меня. Я уклонилась и пошла, рыдая, вниз. Даже когда образ был удален, я плакала и была так потрясена, что с тех пор больше не отправляюсь в путь на вершину горы».

Так выглядят обитатели «верхних этажей» имагомира:



**Боги неба — это Творцы,
стражи Закона.**

Во многих случаях на вершине горы мы все же встречаемся с «внутренним наставником», предлагающим новые стратегии, которые могут быть использо-

**Д. Купер.
Энциклопедия символов**

ваны клиентом на символическом или реальном уровне, или помогающим пройти через разрешающее переживание. Эти фигуры чаще всего появляются в облике мудрого старика (архетипический образ «сенекса» по Юнгу), волшебного животного или прекрасной женщины; иногда они что-то говорят, но чаще что-то показывают.

В некоторых случаях «вертикальный» ресурс практически не виден; другими словами, человек пока не имеет доступа в верхний мир нуминозных образов³, которые замещаются противоположными по значению символами телесного низа⁴, как, например, в приводимом ниже случае (молодой человек 19 лет с асоциальным поведением и высоким уровнем агрессивности):

— Попробуем подняться на гору...

— *В гору подниматься тяжело... долго идти... Заснеженные вершины. Нет дороги наверх. Красота, природа... горная цепь... Спустишь по канатной дороге... Там, на вершине — туалет... будка, железо и кирпич...*

— Для чего она?

— *Для того, кто поднимается... Там говно... Грязный туалет, общественный. Канатная дорога, кафе... придорожное, летнее. Кафе работает... музыка играет...*

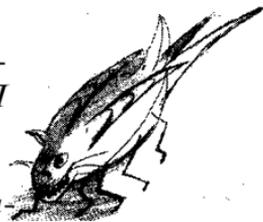
Вообще говоря, фигура «внутреннего наставника» может появиться и вне символического контекста «вершины»: так, при использовании в качестве отправной точки негативного кинестетического ощущения она проявляется в совершенно разных обликах. Например, в данном случае (Н., женщина 29 лет, конфликты в семье, эмоциональная неустойчивость[^] психосоматические проблемы) негативное соматическое ощущение через

³ Дезуайе называл это «смещением вертикальной ориентации».

⁴ Хотя, конечно, сам факт наличия негативного полюса всегда (в данном случае неявно) предполагает наличие позитивной вершины биполярной оси: грязь заметна только на чистом фоне — вспомните хотя бы «кошунственное» сновидение Юнга про Бога и церковь (Jung, 1956).

феномен возрастной регрессии постепенно переводится в заряженный страхом образ, а затем к фигуре животного-учителя, который кое-что показывает сознанию⁵:

- *Боль в спине, в верхней части, две точки, на которые кто-то нажимает...*
- *Кто нажимает?*
- *Рука, волосатая, смуглая, длинная... Рука вырастает из красного пятна... Пятно в спине...*
- *Какое оно?*
- *Оно... разросшееся во все стороны... как большая неровная картошка... Я поняла: картошка — это корень, оттуда растет много... ниточек...*
- *Рассмотрим повнимательнее.*
- *Она живая... в смысле, дает жизнь... но что-то ей не дает жить...*
- *Что это... что не дает жить?*
- *Такое черное отверстие... Там сидит какое-то существо... оно постоянно изменяется... У него три вида — котенок, крыса и мышь... Появилось другое существо... это насекомое... оно не меняется...*
- *Какого оно цвета?*
- *Как саранча... Она сейчас ничего не делает... Она в спячке, у нее хвост как у скорпиона... Я ее как-то боюсь... Она проснулась... Я взяла прут, чтобы защититься от нее...*
- *Посмотри ей в глаза...*
- *Она готова к нападению... Это она... женского рода...*
- *Попробуй положить прут...*
- *Я боюсь... Оно громадное... но вроде беззубое, укусить не может, но все равно как-то страшно...*
- *Можно все же положить прут... и просто посмотреть на нее...*
- *Я смотрю на нее... У нее глаза как у стрекозы — огромные... Я уже не боюсь ее...*
- *Откуда она явилась?*
- *Ее среда обитания — вечернее время и слякоть...*
- *Что она делает сейчас?*
- *Она забралась в старую металлическую ванну... Мои родители греют воду... Я маленькая стою... Отец и мать доброжелательны...*



⁵ Помните, как Карлос играл с Мескалито («духом пейотля») в образе собаки?



тельные... Когда я в этой ванне мылась, я боялась... она очень скользкая... И когда меня мыли... Там состояние страха... она там сидит..

— Она боится?

— Нет, она ждет, когда я буду бояться... мне говорят: «Сядь в ванну»... Существо стало такое маленькое... микроскопическое... Оно убежало в подвезд... Она хочет, чтобы я боялась...

— Давайте поищем ее... что Вы сейчас видите?

— Дверь на улице... Я раньше очень боялась, когда она от-

крывалась, была такая темная... Она теперь другая... Она плачет... превратилась в котенка... потом в большого кота... Дверь распаивается...

— Может быть, кот сейчас что-то покажет Вам... или расскажет...

— Кот знает, что я боюсь, и показывает мне похоронную процессию... Там часто проходили похороны... Я боялась... но теперь не боюсь... Свет, фонарь, хорошее настроение...

— А кот?

— Кот превратился в собаку... Ощущение очень приятного одиночества...

— Поиграйте с ней...

— У меня такое чувство, как будто новый год скоро... Очень приятное ощущение... Играю с ней... Вечерний свет освещает улицу... Меня переполняет чувство радости... Я чувствую себя очень хорошо... приятное ощущение легкости во всем теле.

— Если бы это, не дай Бог, происходило со мной, — сказал, наконец, Дима, — я бы перво-наперво как следует рассмотрел, кто передо мной стоит.

В. Пелевин.
Жизнь насекомых

В таких случаях довольно часто возникает соблазн немного поинтерпретировать — попытаться выяснить, что это за кот и почему он превращается в собаку, что или кто ассоциируется с са-

ранчой, кто лежит в гробу, и так далее. Но для эффективного разрешения все эти аналитические экзерсисы совершенно излишни. При чрезмерном увлечении интерпретациями появляется довольно много мелких и крупных опасностей. Возможно, одна из наиболее неприятных состоит в том, что интерпретация событий сама по себе может стать некоторым навязчивым паттерном, шаблоном поведения, который уводит человека от полного и непосредственного восприятия ситуации и постепенно приводит его к ногам очередного гуру — с дипломом, лицензией или разрешением на вывоз.

Одним из важных факторов, определяющих продуктивность контакта с наставником, является уровень сопротивления — сознательные установки Эго, которые во многих случаях препятствуют эффективному взаимодействию с этими фигурами бессознательного. Например, Ирвинг Ойл, одним из первых использовавший технику «внутреннего наставника», приводит следующий пример: врач-психиатр, страдающий приступами мигрени и периодического критицизма, встретив в имагомире такого наставника, русалку по имени Этель, постоянно проявлял враждебное отношение к воображаемому персонажу (ну и, конечно, к самому доктору Ойлу), причем Этель отвечала ему тем же. Потом, когда он все же сменил гнев на милость и подружился со своей русалочкой, то спросил у нее, почему она была так агрессивна. Этель ответила ему так: «Ты был тоже враждебно настроен, и это был единственный способ привлечь твое внимание». Действительно, такой контакт с внутренним наставником часто является довольно продуктивным способом личностной интеграции; но все же для того, чтобы подойти к «внутреннему источнику» и расширить набор доступных выборов и возможностей, необходимо затратить определенные усилия (по преодолению «сопротивления»), как, например, в этом случае:

С, 16 лет, учащийся 11-го класса, хронические боли в области шеи, проблемы в общении, сверхконтроль поведения:

- На что похоже это ощущение? Отправная точка —
— *Это такие повторяющиеся уколы...* кинестетическое ощущение.

— Представь себя на опушке леса... и, возможно, ты сейчас встретишься с этим состоянием, которое является твоей болью... Это может быть человек или предмет...

— *Идет человек, мужчина в охотничьей одежде... В нем нет ничего особенного, он что-то ищет, но я не знаю что.*

— Поговори с ним...

— *Он говорит, что за зайцами охотится.*

— Давай вернемся к ощущению... Попробуй еще раз почувствовать, на что это может быть похоже.

— *На стрелу... она у меня в руках...*

Металлическая стрела, когда она падает в меня, она ранит меня насквозь... — Образ боли.

— Может быть, это стрела охотника?

— *Я спрашиваю, ваша ли это стрела...*

но он ничего мне не говорит... не хочет отвечать... — Нет контакта.

— Положи эту стрелу и отойди в сторону.

— *Он забирает стрелу.*

— Спроси охотника, зачем он использует эту стрелу?

— *Он этими стрелами охотится за зайцами...*

— Бывает ли так, что стрела попадает не туда, куда надо?

— *Нет, он говорит, что она всегда попадает туда, куда нужно...* — Симптом необходим.

— Попроси у него эту стрелу...

— *Он дает ее мне.*

— Возьми эту стрелу... и попробуй что-нибудь сделать, с ней, согнуть, например. — Прямое воздействие, конечно, не работает. Сенсорное расширение образа.

— *Нет, она очень крепкая...*

— Если есть стрела, то где-то должен быть лук. Поищи его.

— *Это обычный лук. Я стреляю из него... Стрела проходит сквозь дерево и исчезает...*

— Спроси у дерева, что это было.

— *Дерево не знает...*

— Давай походим и, может, найдем того, кто знает...

— **Лежит раненый волк, смертельно раненный...**

— Может, ему чем-то помочь?

— *Нет, он умирает... Он ранен этой стрелой... Его ранил охотник, но волк убежал и умирает здесь...*

— Давай теперь поищем такой особый источник... родник... Давай спустимся к роднику... Принеси оттуда живой и мертвой воды...

— *Волк ожил... Он говорит, что этот охотник очень опытный... Он ранит только смертельно...*

— Давай накормим его...

— *Волк мне не доверяет...*

— Спроси у него, может, еще кто-нибудь знает?

— *Заяц знает... Вот он... Он очень боится этого охотника, он не будет ничего говорить... Заяц трясется от страха...*

— Может, стрела сама обладает какой-то силой... и может поразить только в каком-то особом случае?

— *Заяц уже убит... Он боялся и погиб за свой страх... Я теперь могу не бояться...*

— Ты теперь можешь пойти через лес и не бояться?

— *Но я не знаю до конца, что со мной может быть, я не знаю... что дальше будет...*

Символ подавленной мужественности.

Фигура из патерналистского регистра («отец»), связанная с подавлением эмоций.

Стратегия обмена дарами пока не работает. Тревожная субличность знает, но ничего не может сообщить.



Третий образ волшебного животного — пока контакта нет.

— В лесу, наверное, есть один зверь, который может дать тебе ответ на эту загадку...

— *Я его нашел... Это тигр... он очень гордый и сильный и никогда не пойдет со мной на контакт... Он к себе никогда не подпустит...*

— Попробуй накорми его...

— *Он не будет есть, я предлагал, он очень гордый — Я даю мясо, он его не ест.*

Стратегия обмена дарами.

— Это старое мясо, покажи ему мертвого зайца...

— *Он не ест... он боится, что этот страх перейдет к нему...*

— Дай ему что-нибудь стоящее... Это надо отдать не жалея...

Символ мужественности.

— *Я дарю ему золотой ошейник... Это очень красивая, роскошная вещь...*

— Когда он наденет его, он даст тебе что-то взамен... что это будет?

— *Тигр надевает ошейник и ведет меня в пещеру... Там, в пещере, меч... Он обладает волшебной силой, я надеваю его... Я уже ничего не боюсь...*

Без комментариев...

— Спроси у тигра, правильно ли ты делаешь, что не скрываешь своего оружия?

— *Тигр говорит, что это и была разгадка — не скрывать своего оружия...*

Разгадка, полученная в имагомире, чаще всего не может быть сформулирована на языке формальной логики и не нуждается в переводе на этот язык («интерпретации»), хотя у клиента и ведущего такой соблазн, конечно, возникает постоянно⁶. Так, в данном случае можно дать множество разъяснений о том, что «означают» различные персонажи этой истории и что, собствен-

⁶ Карлос (и читатель) в эпопее про школу дона Хуана тоже вначале постоянно просит интерпретаций и время от времени получает их, иначе может произойти разрыв раппорта.

но, «имел в виду» тигр, говоря о том, что можно не скрывать своего оружия. Очевидно, что полностью исчерпать послание от внутреннего источника невозможно, даже в тех случаях, когда оно приходит через вербальный канал. Поскольку интерпретация *всегда* неверна⁷ (по крайней мере, частично) то лучшим ее вариантом является *комментарий* (например, история, сказка или анекдот), поскольку наше Эго часто стремится использовать различные интерпретации для укрепления «мана-личности», или, как теперь модно говорить, харизмы. Поэтому при близких контактах с персонажами из «верхнего регистра» надо быть достаточно осторожным. В этом плане, пожалуй, безопасней иметь дело с персонажами типа Микки Мауса или русалки, поскольку они вряд ли будут претендовать на знание абсолютной истины. Ну вот, например, показательный случай — женщина 54 лет, занимающаяся «окультурными науками»:

Слы наяву и направленное воображение не только позволяют нам видеть новые возможности, но и активно изменять их — возможности, которые переходят в повседневную реальность и создают само наше существование.

Г. Эпштейн

— *Полянка красивая, солнечная. Вдалеке горы с заснеженными вершинами. Речка течет с горных вершин, возле реки селение — аул. Иду по берегу реки, вижу, что река разливается на три рукава. Три реки уходят под землю...*

— Можно отправиться туда, по течению реки?

— *Смогу... Эти реки, под землей... они впадают в озеро, а озеро находится в пещере. Пещера высокая, светлая, сверху вижу свечение. Это Иисус Христос. Он сошел обычным человеком и вышел из пещеры. Я попросила его отпустить меня, теперь могу возвращаться домой.*

— Давайте вернемся на поляну.

— *Возвращаясь, вижу гору, она совсем не такая высокая, как раньше. Везде чайные плантации, работают на них женщины.*

Они одеты как восточные женщины. Я угощаю одну из них яблоком, другую своим чаем.

Я не знаю, чем мы так провинились перед Богом, Аллахом, Буддой и остальными...

Приписывается В. С. Черномырдину

⁷ Рассказывают, что дельфийский оракул посоветовал клиенту «провести переоценку ценностей», и тот решил освоить ремесло фальшивомонетчика. Большая ошибка.

*Мой чай красный, вкусный, горячий. Третья тоже пьет чай. Прощаюсь с ними и иду в гору. Не доходя до вершины, вижу домик. Захожу и вижу: стол, свеча. **Передо мной появляется Будда. Я молюсь, молюсь и молюсь.***

Теперь он разрешает задать три вопроса. Я спрашиваю о том, сколько лет будут жить мои родители. Спрашиваю о себе и понимаю, что на эти вопросы я получила ответы. Благодарю Будду и прощаюсь. Иду с горы, люблю природой. (Интересная комбинация — Христос и Будда, каждый в нестандартном амплуа; действительно, все (субличности) смешались в доме...)

А вот еще несколько примеров такого общения с «высшими силами».

Т., 16 лет, учащаяся 10-го класса:

— Лето, закат. Крылатый конь понес меня по полю вдоль реки, потом по воздуху. Я причесываю ему гриву. Кругом птицы и бабочки. Он рассказывает о том, что может отнести меня на скалу. Там живет божество, оно повелевает всем живым. Огромная скала, поднимается за облака. Лифт останавливается, и там написано, что к нему можно записаться только за месяц. Секретарь в виде птицы говорит: «Раз вы не местные, то в виде исключения я проведу вас». Скала кончается, мы идем по облакам. Воздушный замок. Там звонок, дворецкий, лев и кот. Лестница в виде круга, мы идем медленно к двери по коридору. Птица-секретарь доложила о нас. Зал, где мы находимся, очень богатый.

Бог — молодой мужчина. Красиво одет, как король, но без короны. Он любит, когда с ним обращаются как с ребенком. Он грустит оттого, что не всемогущ. Ему, возможно, хотелось бы быть другим — обычным человеком. Он предлагает выпить по чашечке кофе. Я согласилась. Мне хотелось бы продолжать общение с ним. Он мог бы быть моим покровителем и, похоже, я ему понравилась.

Еще один пример поглощенности Эго мистическими мотивами — Р., 17 лет, учащаяся 11-го класса, в семье — «оккультный культ»:

— Я встречаю монаха. Мы подошли к дверям. Каждая открытая дверь имеет свой символ. Необходимо совершить некото-

рые ритуалы и надо готовиться. Монах говорит, что я могу с ним пройти, но необходимо осознать прошлое, настоящее и будущее. Мне стало плохо, все словно поплыло. Вижу горы, солнце, нет никого. Одежда лежит для того, чтобы я переоделась. Лифт, я села в него. Ужас, куда я приехала. Мрачное место. Крокодил чуть не укусил меня за ногу. Я его кормлю, все кругом изменилось и стало жарко. Светло. Крокодил довез меня до берега. Я поблагодарила его и накормила. Здесь где-то есть хижина, в ней живет человек. Я залезла в хижину. Она очень интересно обставлена. Я села на коврик, поприветствовала хозяина. Он поздоровался и назвал меня по имени. Я спросила, откуда он меня знает. Он сказал, что знает много. Ему лет 30-40. Мы сели в позу лотоса. Он сказал, что хочет, чтобы мы выпили чаю. Это успокоит меня. Он сказал мне:

— Будущее не стоит знать. Все в прошлом. И если ты сделала что-то плохое, то необходимо осознать свои поступки и попросить прощения.

— А как же настоящее?

— Надо меньше задумываться о реакции на других, а больше совершать благородных поступков. И не стоит стараться изменить в себе все, иначе будешь такая, как все.

— Что мне делать, чтобы изменить свое высокомерие?

— Тренируй свое спокойствие и старайся больше размышлять и сдерживаться. Жди, верь, любовь спасет мир, и если чаще обращаться к чувствам, то будешь счастливой.

Субличности, которые появляются в подобных диалогах, как правило, несколько высокопарны, иногда немного занудны и отражают представления

Эго о «красивой жизни» — любят поучать, хорошо одеты, не против выпить чаю или вина и, как правило, принадлежат к противоположному полу (по отношению к клиенту). Эти эротические обертона иногда просматриваются невооруженным глазом, как, например, в данном случае.

**Сейчас взорвусь, как тыща тонн тротила,
Во мне заряд нетворческого зла.
Меня сегодня Муза посетила,
Посетила... немного посидела и ушла.**

**В. ВЫСОЦКИЙ.
Песня плагиатора**

Н., 28 лет, психосексуальные проблемы:

— Я поднимаюсь, и оказывается, что вершина горы гораздо ближе, чем мне казалось. Тут пусто. Но вот немного ниже шалаш

из досок. Это не дом, это укрытие от дождя. Когда я гляжу на это укрытие, мне становится холодно при мысли о том, кто здесь живет — ая точно знаю, что здесь кто-то живет. Этот человек мало общается с миром.

Дверь отворилась. Тут комната. В потолке окно, а в жилище все просто. Он сидит у очага. Да, он невозмутим и далек от мирской суеты. Ему безразлично, как я буду себя вести. **Он как неживой.** Сидит и металлической кочергой спокойно ворошит горящие в очаге угли. Долгая пауза. На столе замечаю бутылку красного вина и хлеб. Он ведет себя так, как будто меня здесь нет. Я выкладываю на стол свои припасы — фрукты, мясо. Но вот мясо он может и не есть. Он говорит, что если я голодна, то могу поесть, а он не голоден. Тогда я предлагаю ему помощь. Предлагаю убрать в доме, привести все в порядок. Он согласен. Я начинаю убираться и понимаю, что на всей мебели и на полу лежит какое-то серое пыльное покрывало. Я все убрала. Теперь все по-другому. Комната стала совсем другая, как в каком-нибудь **богатом доме.** Он одел белый махровый халат и сел в кресло-качалку. Пьет из золотого кувшина вино. Мне приятно, что у него обо мне останутся хорошие воспоминания. Я собираюсь уходить, у меня хорошее настроение. Открываю дверь, чтобы уйти.

И вдруг он поворачивается ко мне лицом и смотрит на меня глазами человека, который не хочет, чтобы я уходила. Он дарит мне кольцо с красным рубином. Оно сияет, я вижу у него **на поясе меч в чехле.** Он так не хочет отпускать меня. Но мы вместе понимаем, что так надо. И я спокойно ухожу. А он закрывает дверь. Я хочу быстрее спуститься вниз.

Наше Эго постоянно склоняется к разработке таких «мыльных опер», и в этих случаях можно попытаться сменить жанр и предложить другие символические мотивы, может быть, другие стратегии, по крайней мере переключить внимание на кинестетические ощущения. В любом случае ведущий *не поощряет* шаблонные решения и стратегии (паттерны), но стремится усилить креативные способы поведения — те, которые в наибольшей степени учитывают особенности ситуации, являются менее поверхностными⁸ и включают новые ресурсы («расширяют сознание»). Основатель психотерапевтического подхода

⁸ То есть не относятся к категории «простых решений».

хакоми⁹ Рон Курц описывает, как это происходит, следующим образом:

«Что бы человек вам ни рассказывал, что бы он ни говорил о своих убеждениях, есть еще один, более глубокий слой организующего материала, которого рассказчик не осознает. Этот более глубокий слой организует рассказчика и его рассказ. На любом уровне осознания всегда есть более глубокий слой, и с помощью осознания этого более глубокого слоя мы создаем возможность увеличения свободы выбора и более просторного ума. Расширение происходит с помощью осознания одного слоя за другим, пока рассказ и рассказчик не становятся одним целым, и больше не переживается отдельное «Я».

Прерывание паттернов — это один из способов ускорить процесс перехода на более глубокий уровень (на котором, возможно, находится конфликт), и поэтому он может быть использован только после создания устойчивого терапевтического контакта; в противном случае такой «разрыв шаблона» может негативно сказаться на формировании этого контакта. В следующей таблице приведено несколько паттернов, которые ведущий (никогда) не поощряет и (иногда) прерывает.

№	Тип паттерна ("шаблона")	Возможный способ купирования
1	Детализация, подробное описание не очень существенных элементов	Переключение внимания на чувства, «связное» дыхание.
2	Слишком быстрый темп, постоянное перескакивание	Техники релаксации
3	Драматизация (экзальтированная фиксация на чувствах)	Переключение внимания на кинестетику, на конкретные детали
4	Погруженность в переживания, потеря контакта с ведущим	Вопросы о кинестетических ощущениях, изменение тона голоса, положения тела и т. д.
5	Чрезмерная фиксация на ведущем, ожидание подсказок, предугадывание вопросов	Использование открытых вопросов, исключая простых выборы (типа «да/нет»)
6	Анализ и метавысказывания (например, интерпретации или воспоминания)	Фиксация внимания на ощущениях "здесь и теперь" (любой модальности)

Более подробно о стратегиях и паттернах, проявляющихся на уровне имагомира, мы поговорим в следующей главе.

⁹ С языка индейцев хопи это можно приблизительно перевести как «Кто ты?».

Вертикальные подсказки

1. Обычно даются персонажами типа «сенекса» (мудрый старец) или «анимы», животным — волшебным помощником и другими нуминозными персонажами.
2. Часто сопровождаются интенсивными «разрешающими переживаниями».
3. Самая «полезная информация» чаще всего передается по визуальному каналу, через поэтическое высказывание или притчу (в стиле «оракула») или через непосредственное действие персонажа.
4. Вертикальная дисгармония (негативные атрибуты, «микст» эротических и божественных образов, жесткая религиозная имагофиксация), как правило, отражают серьезный личностный дисбаланс и наличие глубоко укорененных «фиксированных идей».
5. Полученная информация может использоваться для прояснения психосоматического и поведенческого компонента симптома, для создания терапевтического образа и формирования новых стратегий.

Глава 17

РЕСУРСЫ И СТРАТЕГИИ

Никто не знает, каковы его силы,
пока их не использует.

И. В. Гете

Основную стратегическую задачу психологического вмешательства, в частности, интерактивной имагогики можно представить как интеграцию диссоциированных аспектов «спектра сознания» (фиксированных идей, застывших эмоций, неадекватных защит и др.) с помощью временного смещения с уровня Эго в другие зоны спектра, обладающие информационными и энергетическими ресурсами, которые пока слабо представлены в обычном состоянии. Удобной картой, указывающей на эти измерения (или ресурсы) личности, является концепция спектра сознания К. Уилбера. Для демонстрации этой схемы подходит метафора раскрытой ладони.

	<i>Тень</i>
<i>Мизинец</i>	Противник, симптом, прошлое или будущее, угроза, неиспользуемый ресурс.
	<i>Эго</i>
<i>Безымянный</i>	Герой, сверхценность, внутренний диалог, прошлое и будущее.
	<i>Ум-тело (bodymind)</i>
<i>Средний</i>	Телесный ресурс, настоящее, осознание.
	<i>Архетипы</i>
<i>Указательный</i>	Имагинальный мир, боги и демоны, матрицы переживаний.
	<i>Атман</i>
<i>Большой</i>	Внутренний источник, дао, центр циклона.

При движении по имагомиру нам предоставляется возможность подключать различные ресурсы — например, в виде вол-

шебных помощников или проводников, драгоценностей и волшебных предметов, негативных персонажей, трансформирующих переживаний, значимых посланий, переговоров и бесед. Каждый образ в имагомире может стать наставником¹; весь вопрос заключается лишь в том, хватит ли первичного ресурса (который можно назвать вниманием) для того, чтобы не упустить его².

С, женщина 27 лет, депрессивное состояние:

— *Ветер очень сильный... Я вижу дерево, ветки все склоняются, и ветер рвет листья с дерева... С правой стороны лес... Там тоже все так шумит, качается... Я не люблю это время... ближе к вечеру, часов этак семь...*

— А если подойти поближе к лесу». Можно это сделать? Что мы там сможем увидеть?..

— *Лес... он достаточно пустой, темный, неухоженный какой-то, там ветки валяются...*

— А если войти в него? Что там?..

— *Я все как-то топчусь рядом, а войти... Что-то меня не пускает...*

— Хорошо... А небо?

— *Вообще разглядеть не могу... Когда все краски смешивают... Оно такое... Оно... цвета практически никакого... размытое...*

— На траве посидеть не хотелось бы?

Довольно долгое время как будто ничего не происходит: войти в лес не получается, небо непонятного цвета и почти неразличимо, на лугу сидеть мешают камешки и колкая трава, а ручей уходит куда-то в расщелину...

— *Нет... Кроме того, что трава колкая, там еще камешки такие мелкие... достаточно острые... Пожалуй, это песок... Да, это песок... и он сухой почему-то...*

— Давайте поищем ручей, может быть, вдали... или поблизости...

— *Он в принципе есть, но...*

странно... ни к чему не привязан, я вижу кусок какой-то земли... Нет, это глина... глина... и какой-то ручей, без начала и без конца.

— А подойти к воде можно?

¹ Или «союзником», если воспользоваться слэнгом дона Карлоса.

² Это, конечно, справедливо и для мира повседневной реальности.

— Да, вот подхожу... и она уходит вглубь... Эффект такой расщелины... Он куда-то уходит, прячется... Ждешь чего-то такого неприятного... что земля вот-вот сомкнется...

— А если пойти к истоку? Сейчас ведь можно это сделать...

— Шагаю... шагаю... шагаю... конца и краю не вно...

— Ну, еще немножко пройдем... Как-то ведь меняется картина...

— А... вот... мы резко повернули вправо, причем как-то круто и... Здесь очень темно... Да, это дуб, очень большой... да, мы опять вернулись... Этот ручеек как-то с дубом связан... из-под его корней выходит... Очень темно... ветки дуба чрезвычайно низко, создается впечатление, что это словно дом какой-то, ветки почти на земле лежат... И очень темно, когда туда заходишь... как в шалаше каком-то.

— А что-то можно там увидеть?

— Да, я вижу... там, в глубине... нагромождение веток, и кто-то черненький, у него светятся глаза. Этот кто-то... он на кошку похож, но больше... достаточно спокойный, не вызывает никаких неприятных ощущений...

— А если его погладить? Можно это сделать?

— Ну вообще-то...

— Ну просто руку поднести...

— Ну... хм... Интересно, у него лапки как у обезьянки... пальчики... Да... мы друг другу руки пожали... нормально...

— Может быть, он на кого-то похож...

— У него острые уши, чуть длинней, чем у кошки... глаза чуть раскосые... нос тоже кошачий... весь такой гладкий, черный, лоснится... лапки как у обезьянки... и хвостик такой цепкий... Собираемый образ — кошка, пантера и обезьяна.

Все же в самом начале занятия был один сильный индикатор, который часто предсказывает вероятность достаточно глубокого путешествия и выхода к внутренним ресурсам личности. Вы, конечно, угадали, что это за знак...

И вот, мы наконец встречаем первый ресурсный образ — большое дерево у истока. В спектре его символических значений много мотивов: рождение, мать и дитя, переход в иной мир, вечный дом, первобытный хаос и др. Мы не можем точно знать, что произойдет потом, по какому пути будет двигаться сценарий, но уже можно быть уверенным: внутренний источник начал свою работу и мы подошли к точке перехода, которая помечает начало имагопутешествия.

— Если его все-таки попробовать погладить...

— Немного странная кожа, но ничего... Зубы, как клыки у вампира... он не злится... Он какой-то очень ловкий... Приглашает меня на дерево залезть... Здесь такое большое дупло... это его дом, и живет он там, внутри... В этом дупле гораздо больше места, чем кажется сначала... очень просторно... И нет, это невозможно, но... как в «Мастере и Маргарите»...

— И что там, внутри?

— Поначалу очень темно, и кажется, я что-то вижу... Здесь стены... это что-то очень мягкое... как шерсть... и очень темная... на всех стенах вокруг... А я очень мало вижу... Тут очень много места... Все какие-то портреты... и просто какие-то картины... Вот я подошла... Это... какое-то мифическое животное... но портрет... Брови прямо взлет... у животных так не бывает... но именно брови... получеловек-полуживотное.

— Может быть, там есть и другие портреты... с изображением человека или животного?

— Нет, там другое что-то... Там, дальше... вот интересная штука... это я когда-то рисовала... это было классе в седьмом... я вставала ночью... вот почему так темно... так... Я рисовала эту картину, она называлась «Сотворение мира», я помню, что рисовать не умею по технике... Какой-то большой тюбик... как тюбик с краской, она разноцветная... Это какое-то начало, женщина... переход какой-то... Ног у нее нету... потом руки и длинные волосы... рыжие, ярко-медные...

— А лицо?

— Лицо... лицо... да, оно красивое, но... очень злое... Я много раз стирала, а оно все равно выходило красивое, но злое... Мне очень не нравилось... И вокруг какое-то смещение... кровь, небо... внизу какой-то огонь... И все, я на этом и бросила... она в красках... А сон, который меня мучил недели три подряд, когда я начала эту картину рисовать... Я попала в какой-то заброшенный город... переживающий какую-то трагедию... там все разрушено... Высокий холм, и на холме стоит единственное уцелевшее здание... Оно не слишком красивое... но из мрамора... Меня всегда прельщало такое понятие, как внутренний свет... И я этот сон смотрела недели три... Входила в это здание... и что меня потрясло — все вокруг разрушено, а это здание... там картинная галерея... и я каждую ночь ходила по залам...

— И сейчас Вы тоже видите это здание?..

— Я вижу картину... вот этот холм и вот этот дом... Это не дворец, не замок... оно похоже на наши дома культуры, что ли...

— Хм... А войти в него можно... подойти поближе?..

— Сейчас... я вижу это на картине... Хм... А вот этот... чудик, который меня привел, сидит на кресле и наблюдает... Руки-лапки свои так вот сделал... он вообще сейчас на человека стал похож... Так, он мне показывает левой рукой — обойти с той стороны... а там часы... Да, да... это очень знакомая вещь... так... Я помню, что это я рисовала... это было в один период времени... была картина, называлась «Течение времени»... И были нарисованы часы... движение стрелки... и все это перерастает во фрагменты жизни... Тогда был не самый легкий период моей жизни...

— А что сейчас?

— Часы... интересно... На этих часах что-то странное... это не деления, это года... Так, это три часа... я не знаю, это... там стоит последняя цифра 8, а первая... там написано два числа, первое затертое, я не вижу... у меня дикое желание поставить на 12, так, угу... я на 12 поставила... Это дверь...

— И что там?

— А это же самое здание, но только с черного хода, убранство необыкновенное... вообще все очень красиво... Здесь посветлее... много черного и красного, все очень яркое... там впереди то ли факелы, то ли свечи, что-то горит на стене укреплено, такое ощущение, что это давно, очень давно...

— Конечно...

— Всегда боялась больших помещений, когда я одна, но здесь мне как-то... очень спокойно...

— А тот... человек, что сопровождал Вас?

— Он остался где-то там... или нет... Он стоит в дверях... и как-

Можно, конечно, догадываться о значении этих чисел, особенно затертых — похоже, что это даты каких-то значимых событий или возраст, когда они происходили. Это пока не очень важно. Но вот число 12 — это типичный знак перехода, завершения цикла; короче, это дверь, в которую можно войти. И сейчас мы в нее войдем...

Характерная фигура волшебного помощника, проводника в глубь имагомира. Этот персонаж имеет двойственную природу — его роль заключается прежде всего в том, чтобы «сообщить» Эго, поощрить его пуститься в путешествие. Это субличность, направленная на изменение и познание нового, хорошо осведомленная о ресурсах и обитателях этого мира. Иногда на эту фигуру накладывается и образ ведущего из реального мира.

то показывает, подбадривает меня, чтобы я смелей шла... Он за мной по пятам... Опять изменяется... чеширский кот какой-то... Нет... он изменяется как-то быстро... необычайно пластичен... Он похож на черта... только рогов у него нет, копыт тоже... но что-то заставляет думать, что он на него похож... Впереди, я далеко уже прошла, стоит кресло... нет, это трон-серебро, очень красивое...

— А чей это трон?

— А на нем сидит женщина... Волосы медные, длинные... очень красивая... Что-то заставляет меня думать, что ей очень много лет, но она молодая... То есть какая-то сила от нее исходит... величие, руки у нее такие утонченные...

— А глаза?

— Глаза... чуть раскосые, большие, необычная внешность очень... Платье у нее лиловое, длинное... даже не лиловое, оно светится, играет...

— Может быть, она что-то Вам покажет?

— Ну, такое чувство, что она ждала именно меня... и она мне показала рукой, чтобы я села рядом с ней... Она достала какой-то сосуд... в нем что-то голубое... а сверху блики золотые пробегают...

— Это красиво?

— Да, очень... В этом сосуде свет... сияние... а вокруг по-прежнему темно... это как если бы свет поймать во что-то и посадить... Вокруг темнота, она открыла этот сосуд и велела мне протянуть правую руку... Взяла стеклянную палочку и каждый палец мне намазала... Я это вижу: то, что золотистое было, змейкой пробежало по всем пальцам, теперь каждый палец немножко колет... именно правая рука... Затем то же самое с левой рукой... Она все улыбается, но ничего не говорит... Как-то так немножко одобряюще головой покачивает... мол, все правильно... Теперь руки надо сделать вот так... (соединяет ладони) немножко надавить... А теперь я этот золотой огонечек уже не вижу, а просто чувствую... Он как-то бежит до локтя... так, потом... Интересно... у меня длинные волосы!... Я только сейчас заметила... волосы вьются... Этот огонек разделился, их стало много... они текут по волосам... по плечам... все это пробежало... быстро бегают как-то по мне... и я знаю, что сижу, держу вот так руки... Я жду какого-то соединения, вот это должно дойти до сердца...

— А где сейчас этот огонек?

— Он как-то бегают... не находят, куда попасть...

— Но ведь есть такое место...

— Она протянула ко мне прохладные руки, а когда положила их мне на пальцы, я почувствовала, что у нее от кончиков пальцев пошло тепло... Ощущение второй такой волны... еще один огонек такой побежал... Он бегают, и я знаю, что он должен попасть в сердце, но что-то сопротивляется, и сердце болит... Я чувствую, как болит сердце. (Фокусировка внимания на ощущениях в этой области.) Да...



Вот мне кажется... огонек доходит... я чувствую... А теперь у меня такое ощущение, что вокруг сердца есть кольцо золотое... Это свет, но оно золотое, как пыль золотистая... Да...

Он растворился во мне, я его ощущаю... Я встала, она протянула мне руку и повела... Она показывает мне комнату, в которой собран свет от картин старых мастеров... Она дает мне один такой шарик из света, в котором собран свет картин этих мастеров... и я благодарю ее, прощаюсь и ухожу... Меня провожает мой проводник... Возвращаюсь обратно к дереву... и поднимаюсь наверх, на поляну.

Низкий уровень ресурсных возможностей проявляется в имагомире самыми разными способами; почти всегда мы встречаемся с «обстоятельствами неодолимой силы», которые чаще всего проявляют себя либо как совершенно неподвластные контролю пугающие образы, либо как монотонная и серая, очень «неинтересная» копия реальности.

Женщина, 20 лет, маниакально-депрессивный психоз:

Идет по течению ручья, но дорогу ей преграждает пустота. С помощью лопаты раскапывает на границе этой пустоты детский гроб; чей это гроб, не знает. После этого пустота исчезает, ее окружают деревья. Поднимается сильный ветер и вырывает их с корнями.

Мужчина 32 лет, невроз навязчивых состояний:

Сильно заблокирована возможность свободного фантазирования, его призрачная имагореальность — это постоянная «жизнь после жизни», в которой все время воспроизводятся события, произошедшие в течение дня. Не удается найти способ перехода на другую тематику. Вот такой день сурка...

Мужчина 40 лет, хронический алкоголизм:

Отмечается практически полное «выдавливание» ресурсных образов и бесцветная реальность имагомира, полная раздражающих и скучных персонажей, очевидно, очень мало отличающаяся от монотонной реальности повседневного опыта. По-видимому, творец этих миров не видит в них ничего заслуживающего внимания, а для создания новых уже не хватает творческого потенциала. Классический случай работы «системного архетипа»³ — медленный процесс снижения креативных способностей в ходе постоянного процесса принятия быстрых решений (уход от скуки с помощью алкоголя) постепенно формирует глубокую потенциальную галюшу, временно высунуться из которой можно только с помощью еще более интенсивной «терапии».

Лужайка... Ранняя весна, грязь, мразь и мокрые камни... Небо серое, свинцовое... Иду по грязному, кочковатому полю, продираюсь по неживому кустарнику... Вдалеке лес... смешанный, голый... холмистое поле... лысая сопка... Поднимаюсь... спускаюсь... По дну течет ручей, перепрыгнул через ручей... Крутой обрыв, поднимаюсь наверх... Кое-где камни... Чувствуется, что впереди обрыв... Глубоко внизу, примерно на километр, какая-то река, извилистая... Рядом возвышенность, метров 100... подъем нормальный. Пещера, у входа старик грязный, худой... «Что ищешь, сын мой?» — спрашивает... Не хочу ни о чем спрашивать... Дал пачку сигарет... Сигареты увидел, аж затрясся... Растет шиповник, приземистый, широкий... мощные ветви, зеленый... отцветающий... по 3-4 лепестка сморщенных... смотреть не хочется. Село-развалюха... Дом, стены старые, рубленые, проконопачены мхом... красная крыша, белые налич-

³ Термин, используемый для описания устойчивых системных взаимодействий, участники которых, находясь внутри этих систем, не осознавая всех вовлеченных факторов, используют неэффективные стратегии решения возникающих проблемных ситуаций.

ники.... во дворе собака (чего, мол, пришел, сваливай, ходят тут всякие)... Крепкое крыльцо, дверь скрипит, темные сени, нале лестница, ведет на сеновал... Печь, стол во всю стенку, в правом углу лампада горит... Хозяйка живет... кругом бабское 40-60 лет. Своего хозяйства не держит... Сундук с замком... не хочется смотреть, чего я в бабском сундуке не видел... Поднялся на открытый сеновал — пустой... Кошка черная с белым, убежала. Пыльно, неприятно... везде пыль, труха...

Принципиальная особенность имагомира заключается в его более «мягком» характере⁴ и более широком спектре возможностей — тут можно проверить совершенно новые стратегии; мы как бы организуем новую игру, в которой они могут быть опробованы, учитывая, что «в реальности» мы стремимся не рисковать и использовать уже известные способы решения проблем. Кстати, символические стратегии клиента и действия фасилитатора имеют важное общее качество — они в большей степени являются ответом «здесь и сейчас», чем заранее заготовленной последовательностью ходов, особенно на одном из главных этапов нашего путешествия — там, где мы сталкиваемся с архетипом противника, тенью⁵. Стратегии — это скорее «политика»⁶, чем «техника», основные этапы которой, опираясь на представления Юнга, можно описать следующим образом:

- принятие тени — признание того, что Эго не обладает абсолютным *контролем* над ситуацией и существуют феномены, не совпадающие с нашей картой реальности;
- знание качеств тени — мы можем хорошо *рассмотреть* существующие темные пятна и различные ипостаси диссоциированных структур;

⁴ Наказания за ошибки здесь, как и в игровой деятельности, могут быть менее болезненными.

⁵ Так же как и в шахматных стратегиях, где наиболее стандартизованы дебюты и эндшпили.

⁶ Политика опыта (politics of experince), по выражению Р. Д. Лэйнга (R. D. Laing).

Плоский мир предлагает глазу гораздо более впечатляющие зрелища, нежели те, которые можно найти во вселенных, сотворенных Создателями с худшим воображением, но лучшими способностями к механике.

Т. Пратчет.
Цвет волшебства

- переговоры — только через *диалоговые* стратегии, учитывающие особенности языка и мышления индивида (и его субличностей), мы добиваемся разрешения конфликта и устойчивой личностной интеграции.

В приводимой ниже таблице описаны три типа ведения клиента — от минимального (поддержка) до вмешательства (активная позиция ведущего).

Поддержка	Прояснение	Вмешательство
Присутствие Одобрение	Сенсорное исчерпание Выявление эмоционального фона Выяснение мотивов персонажей	Предложение символической стратегии Включение новой темы Переключение модальности или экстренный выход Отрицательное подкрепление непродуктивного паттерна или стратегии

А теперь перечислим основные стратегии, которые могут быть использованы в поле символических образов, и несколько примеров такого применения.

Стратегия	Некоторые способы применения
Очищение	Помыть вазу, убраться в доме, почистить меч, протереть зеркало, умыться в ручье
Противодействие	Сразиться с чудовищем, пристально посмотреть в глаза опасному персонажу
Превращение	Изменить образ с помощью волшебной палочки, прикосновения меча, луча света из кольца
Переход	Пройти в зеркало или картину, спуститься на дно моря или в подвал, забраться на вершину горы, войти в дупло или пещеру
Прояснение	Определить параметры образа, поговорить с персонажем, получить подсказку от персонажа или волшебного предмета
Обучение	Научиться фехтовать на мечах, получить совет от мудреца, отработать какие-то новые движения или приемы
Обмен дарами	Покормить агрессивное животное или монстра, получить дар от волшебного помощника, полить цветок
Примирение	Погладить животное, обнять человека, заговорить с агрессивным персонажем
Смена точки зрения	Соединиться с персонажем, воспринимаемым вначале со стороны, сменить позицию на менее угрожающую

В этой книге мы уже много раз встречались с различными случаями использования всех этих стратегий — успешными и не очень. Ниже приведены еще несколько фрагментов занятий, в которых ведущий предлагает клиенту различные стратегии, которые тот затем пытается использовать во взаимодействии с

символическими образами имагомира. Обратите внимание, к каким результатам это приводит.

Стратегия очищения

— В этой комнате есть дверь?

— *Да, есть, она странная. Смотрю в замочную скважину — темно.*

— Мужчина уйдет, оставив тебя одну на некоторое время, а ты открой дверь и посмотри, что там.

— *Это чулан, даже окон нет, много старых платьев, они висят на гвоздях. Грязный пол, везде паутина, пыль, сальные обои.*

— А как ты отнесешься к идее убрать этот хлам?

— *А зачем? Я не понимаю, зачем мне это надо?*

— Может быть, это важно...

— *Чушь какая-то, глупо... Мне не хочется это делать. Неужели это надо сделать?*

— У тебя на руке кольцо, если надо, то ты увидишь слово «ДА», а если слово «НЕТ», то можешь выходить.

— *«ДА»... Придется убирать, а так не хочется. Мою полы, стираю паутину, выношу эти старые платья. Комната стала светлой, много света, как я люблю. Свет льется сверху, теперь появились стеклянные потолки. Приходит этот мужчина, он доволен, что я сделала то, до чего у него не доходили руки. Он помогает мне, и мы сжигаем ненужную одежду.*

— Теперь тебе, наверное, пора уходить. Какое чувство у тебя к этому человеку?

— *Мне не хочется с ним расставаться, он стал мне ближе. Он спокоен и прощается со мной, как с давним другом. Он не пытается остановить меня, знает, что я еще приду.*

Предлагаемая клиенту в этом отрывке символическая стратегия «очищения» вначале вызывает явную негативную реакцию — с точки зрения Эго, такие действия в данном случае лишены смысла («чушь какая-то»). Ведущему приходится ввести «волшебный предмет» — кольцо, женский аналог волшебной палочки, в диалог с которым клиент наконец-то получает «санкцию» на уборку помещения. Но, в отличие от предложений ведущего, эту санкцию на использование стратегии дает некая созданная в имагомире «сущность» — возможно, некоторые структуры личности самого клиента, и поэтому эти рекомендации уже сложно не принять.

Стратегия прояснения

— *Где-то лес вдалеке... еловый лес...*

— А небо?

— *Небо такое светло-серое, немного голубоватое, какое весной бывает... Да, это, наверное, весна, но снег не сошел еще...*

— А лес... какой он?

— *Лес далеко, но он... еловый такой лес...*

— А мужчина?

— *Я мужчину уже не вижу, я вижу дерево... Тоненькое... молодое дерево... но листочков нет... потому что еще рано...*

— А что рядом с этим деревом?

— *Да ничего... Оно стоит около дороги... Ничего практически нет...*

— Хорошо... Если пойти вперед... к лесу... или еще куда-нибудь...

— *Да, я иду к лесу через сугробы... А когда подхожу, вижу березы, как ни странно, они с листьями... Березовая роща, много берез...*

— Хорошо... Если немножко пройти по лесу...

— *Я как-то так иду, немножко даже лечу... Вроде как какая-то полянка... Ветер опять начался... сильный довольно-таки ветер...*

— Что еще на этой поляне?

— *Пока ничего... Снег на ней лежит...*

— А что вокруг?

— *Я вижу ручей... Вода такая прозрачная... Мне кажется, что она холодная..*

— Если пойти по течению?

— *Да, он получился как-то на горе... Вода как бы стекает с него сверху вниз... На этом холме снега нет, и трава прошлогодняя... Иду по течению ручья...*

— И как-то изменяется картина...

— *Да... берега выше становятся... Он расширяется... Я уже наверху и вижу, ручей впадает в какой-то водоем... озеро... или даже море, наверное, потому что нет границ... Я стою на горе и вижу внизу море...*

— А если спуститься вниз?

— *Можно... Вот я уже у моря... Песчаный пляж небольшой...*

— А если пойти дальше?

— *Дальше... я стою... Мне кажется, вода холодная, чтобы в нее войти...*

- Может, не такая уж и холодная?
- *Нет, как-то не получается... нет...*
- А просто пройти по берегу?.. Как все там будет изменяться?
- *Кругом очень много скал... Неудобно... Они достаточно высоко...*
- Если все-таки попробовать подняться... что можно увидеть сверху?
- *Да... можно... Берег такой скалистый... Теперь мне кажется, что лето, солнце светит, ветер такой...*
- Хорошо...

Стратегия противодействия

- *Я возле моря. Конец лета, но еще тепло. Купаться еще можно... 25 градусов тепла... но гора в заснеженной вершине...*
- Какие это горы?
- *Горы вокруг... Я прохожу в ущелье, там вороны кружатся и туман...*
- Что еще там видно?
- *Лежит лук, на нем нарисован мужик, который стреляет в воронов. Я их кормлю, и все они кружатся вокруг меня... Вдруг все попадали... у них болят животы... Плохое кушанье, они сказали, что едят мясо...*
- Есть неподалеку еще какие-то животные?
- *Там, невдалеке, пасутся олени...*
- Подойди к ним, угости их...
- *Олени съели все и поблагодарили... Вот проход в пещеру... Они не пойдут туда со мной... Я пошел в пещеру... Один олень дал мне рог, как дубинку, и факелы... Иду вперед...*
- Что там видно?
- *Вот разветвление, две указательные стрелы, одна розовая, другая зеленая... Летучие мыши нападают на меня, но долетают до факела и умирают... Вот медведь... нападает на меня, но не может разбить невидимую стену между нами... Я выколол ему рогом глаз, и он умер... Вокруг стало очень темно...*
- Посвети кольцом...
- *Посветил, все стало зеленым, это свет от зеленых кристаллов... Вижу какую-то кнопку, боюсь нажать ее... Нажал, и на меня полезли скелеты... Главный у них — ворон... Я вспомнил про лук, стреляю, два раза промахнулся, на третий раз убил... Вижу в конце тоннеля девушку... Это древнерусская красавица... Все*

*стало светлое, как в раю, сквозь туман вижу лучи солнца и во
допад... Вышел из пещеры... Все образы исчезли...*



С этой стратегией надо быть очень осторожным и стараться не допускать необратимых действий. Например, 40-летняя женщина (семейные проблемы) видит сухой пень и по предложению ведущего сжигает его; из-под пня выбегают крот в очках и серая мышка. Они разбегаются в разные стороны. После этого значительно ухудшается самочувствие, усиливаются депрессивные тенденции, которые удастся купировать далеко не сразу.

Основной постулат, с которым, пожалуй, согласится большинство психотерапевтических направлений, можно сформулировать примерно так: любое серьезное позитивное изменение связано с разрешением внутреннего (неосознаваемого) конфликта и соответствующим изменением психологических установок, причем это разрешение обычно происходит «через боль» (в широком смысле слова). В имагомире это правило тоже почти всегда работает: все хорошо знают, где встречаются залежи бесплатного сыра. Но правил нет без исключений, и в свое время один из основателей интерактивной имаготерапии был даже удивлен тем, что в некоторых случаях значительное улучшение наступало без всяких видимых признаков выхода на конфликтную тематику. Поскольку положительная динамика чаще наблюдалась при работе с символическим мотивом ручья, Лейнер дал этому феномену шуточное название «гидротерапии». Собственно говоря, любое использование так называемых терапевтических образов основано на подобном допущении. В конце концов, так называемые «ресурсные транссы» и внушенные «позитивные образы» могут вызывать стойкое улучшение состояния при различных расстройствах — от астенических состояний и вегетативных дисфункций до сердечно-сосудистых заболеваний. Однако в большинстве случаев стойкое улучшение достигается ценой прохождения через кризис: в путе-

шествии героя это сражение со «злом» или выполнение сложной задачи. В символическом пространстве личного мифа такая динамика наиболее экологично может быть достигнута через отказ от компульсивных «детских» быстрых решений⁷ путем постепенного преодоления хронических ограничений в поле образов. В некоторых случаях этот путь почти все время проходит через конфликт, и виртуальная реальность мира образов становится неотличима от хорошего фантастического триллера.

А., 18 лет, студент. Реактивная депрессия после смерти брата и бабушки. Раздражительность, ночные кошмары, подавленность, навязчивые мысли и образы:

<p>Начальная ситуация <i>Вместо лужайки болото. Чувствует, что вкопан в землю по шею. Вокруг трясина. Три березы, две из них совсем сухие, одна с набухшими почками.</i></p>	<p>Комплекс негативных ощущений: на лугу жарко, душно и сыро, в лесу холодно.</p>	<p>Классический ресурсный образ.</p>
<p><i>Ручей закрывают камни и коряги. Огромное озеро, каменистое дно. Ручей дальше течет через мертвый город.</i></p>	<p>Чувство одиночества.</p>	
<p><i>Дом — совсем маленькая деревянная лачуга. Подвал сырой и грязный. Какой-то человек сидит, забившись в угол. Большая гусеница, пауки.</i></p>		<p>Обструктивные мотивы.</p>
<p><i>Гора-вулкан; в глубине слышен гул; очень жарко.</i></p>	<p>Наращение агрессии.</p>	

⁷ Иван царевич, как известно, тоже сначала полагает, что для решения его проблемы достаточно нескольких минут (даже ребенок легко сожжет чужую противную кожу), но сроки здесь не детские, и семь железных хлебов не съешь за один ужин, а уж железные сапоги — это всерьез и надолго.

Динамика

*Усамо́й ма́ленькой из трёх засохших берёз пробивает-ся **росток**. Угрожающие персонажи: мертвые бабушка и брат, неизвестный мужчина, рогатый уродец, мумия отца, голая девушка, вампиры, ведьма, мальчик со светящимися глазами, ворон.*

Агрессивные чувства.
Компульсивное поведение.
Темы сексуального соблазна и смерти.
Жуткие образы.

Раскрытие ресурса.
Проявление регистра тени.
«Детские решения».

Кризис

Беседа с йогом на вершине. Человек на поляне строит дом. Пациент отгоняет машину, масло из которой льется в ручей. Мешает инопланетянам выбрасывать мусор на поляну. Не дает каким-то людям лить в ручей кровь из бутылки.

Внесловесный опыт.

Конструктивные действия.

Актуализация «взрослых решений».

Разрешение

Над поляной появляется огромный объект, похожий на мозг. От него исходит яркое сияние. А «кушается» в этом свечении.

«Здесь решение всех моих проблем».

Перинатальные переживания.
Создание личной метафоры.

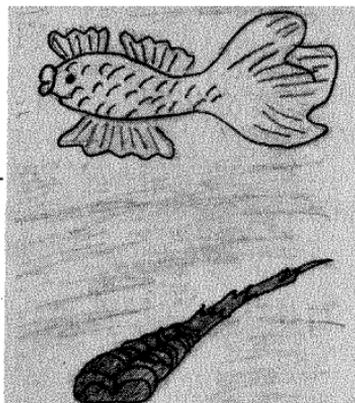
После разрешающего переживания (произошедшего на восьмом занятии) наступило стойкое улучшение состояния. Но после исчезновения невротических симптомов в поведении стал очень заметен «манипуляционный» компонент, и впоследствии молодой человек стал кем-то вроде местного гуру; созданный личный миф оказался довольно агрессивным⁸.

⁸ Довольно распространенный феномен смены шила на мыло — симптомы уходят в процессе приобщения к жесткой идеологической системе, берущей на себя функцию защитных механизмов личности.

Как мы уже не раз видели, имагомир постоянно проявляет свой биполярный характер: тепло и холод, печаль и радость, любовь и смерть. Одна из основных «психотерапевтических» полярностей — свобода и ограничения — показывает себя через повторяющиеся в разных сеансах блоки в поле образов. Подобные ограничения обычно персонифицируются в виде живых или неодушевленных существ, мешающих герою выполнить свою работу, с ними необходимо как-то разобраться. Как мы уже заметили, для этого существует определенный набор средств.

Расщепленный биполярный образ: робкая золотая рыбка и ужасное змееподобное черное подводное существо, покрытое мягкими, но противными отростками.

Одно из них, робкое, боязливое существо, все время плавает на поверхности, другое — страшный обитатель глубин, который проявляет себя только в особых ситуациях.



Как и во многих других терапевтических подходах, положительная динамика в интерактивной имагогике осуществляется через «реструктуризацию» внутреннего пространства в ходе разрешения конфликта, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хотя, как мы увидим позже, иногда это изменение происходит в относительно мягких, «эволюционных» формах, все же чаще такое разрешение протекает как небольшая внутренняя революция, спецэффекты которой очень заметны как для клиента, так и для того, кто сопровождает его в имагопространстве, как это происходит в следующих примерах. Отметим, что оба разрешающих переживания возникают в состоянии достаточно глубокого транса.

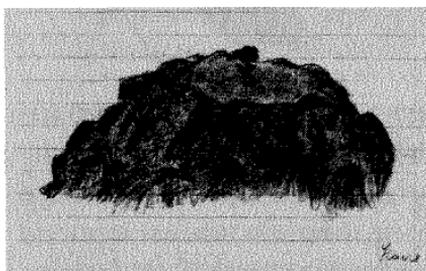
Тиморус оказал, что они прошли опасное место. — Но, — сказал он, — чем дальше, тем трудней нам придется, и куда бы мы ни повернули, мы всегда сможем вернуться.

Д. Бзньян.
Путь пилигрима

К., женщина 65 лет. Тревожно-депрессивный синдром:

*По-прежнему очень жарко во всем теле... но я как бы начала немного остывать... Вокруг меня что-то голубое-голубое, какое-то облако... Вот оно как бы стало меня приплющивать... Овальная дуга надо мной придавила меня. От меня осталось миллиметра 2-3... Не скажу, что больно давит... Вот дуга начала качаться, подниматься... образует такую воронку. Я... смешно, конечно... свет, что-ли, излучаю... Да, я себя вижу какой-то фосфорической, светящейся... особенно ноги. Светлая какая-то я стала.... Ноги горят невероятно... Все напрягается... все мышцы... шея, голова, плечи, даже... диафрагма и солнечное сплетение (зевает), пока не выдохну весь воздух... тогда опять зеваю... (Несколько раз зевает, затем возникает непроизвольное очень глубокое дыхание с длительными задержками на выдохе.) Почему зеваю?.. Приходит мысль: когда я тяжело болею, то не зеваю... Как только начинаю зевать, то говорю себе: **я выздоравливаю.** Выздоровление у меня с зевоты начинается... Ощущаю умиротворение.*

К., девушка 17 лет. Проблемы общения:



Цветок, распустившийся на вершине первоначально безжизненной и холодной горы, — индикатор получения нового доступа к ресурсам личностного развития.

Б., 35 лет. Астено-депрессивный синдром:

Неприятные ощущения в области солнечного сплетения, шеи и груди. Внутри тела находится стержень, с которым соединены внутренности тела. К стержню подходят какие-то крючки, от которых идут неприятные ощущения в область живота. Затем крючки превращаются в большие руки, которые что-то делают в животе, что-то выдавливают. Руки странно гладкие, словно в перчатках. Это руки женщины, которая вытаскивает ребенка из чрева женщины. Глаза ребенка закрыты. Клиент смотрит как бы со стороны и в то же время сам является этим младенцем. У ребенка синяя голова, тело желтоватое. Он лежит под каким-то стеклянным колпаком. Просим женщи-

ну, приподнять колпак и взять ребенка на руки. У него открываются глаза. Женщина отдает его матери. У клиента возникает интенсивное чувство единения, состояние полного покоя. Чувство «я» отсутствует или находится в каждой точке тела. В течение 15 минут клиент находится в этом переживании.

Довольно часто разрешение бывает связано с феноменом возрастной регрессии — актуализацией и переструктурированием личностного смысла (рефреймингом) переживания из прошлого⁹. В ходе углубления транса эти психические события часто происходят вновь — мы движемся по стреле времени, по цепи образов и постепенно раскрываем исходное переживание и помещаем его в более современный контекст, в котором у нас есть более широкий доступ к межличностным, внутриличностным и трансперсональным ресурсам¹⁰. Вот, например; как это происходит у **Н. (30 лет, хронические боли в области спины, повышенная стрессовая реактивность, конфликты в семье)**:

— *Неприятное ощущение в области лопаток, в глубине, с обеих сторон позвоночника, движется к животу...*

— На что похоже это ощущение, на какой образ?

— *Появился... рак... какое-то ракообразное существо в туннеле... Туннель узкий, вроде шланга, оттуда движется это существо... ползет лежа на спине... Бедное, напуганное... На первый взгляд оно кажется агрессивным, но... такое жалкое, жалкое...*

— Хорошо...-

— *Я перерезаю этот шланг... и голову ему отрезаю тоже... Оно падает куда-то вниз, в какую-то раковину и смывается водой в отверстие...*

— Попробуем последовать за ним туда...

— *Ой, нет... ну, ладно... Там такой коричневый фон, кусочек веточки... На нем сидит большая муха и три маленькие мушки с коричневыми глазами...*

— Вы видите это существо? Какое оно сейчас?

⁹Чаще всего травматического характера.

¹⁰Собственно, таков основной механизм любой психотерапии из обоймы "информационной" парадигмы, в рамках которой возможность изменения связывается не столько с воздействием вещества или энергии, сколько с динамикой информационных потоков.

— Оно похоже на гусеницу...

— Посмотрим повнимательнее...

— У нее огромные глаза... Опять чувство жалости... Это существо, оно закручивается... Теперь вижу вращающийся черный стульчик, как у рояля... Кабинет музыки, я кручусь на стульчике... торможу... предо мной учительница музыки.

— Так...

— Я терпеть ее не могла... Сейчас кабинет пуст, там, где сидит Инна Викторовна, ее одежда, а внутри все, как из папье-маше... Мне хочется все это сжечь...

— Подождете немного...

— Да... у нее появились глаза... как у куклы, большие... Она шевелится, у меня к ней проснулась жалость... Я снимаю кофту с этого чучела, сыпется черная земля... Мне кажется, она сейчас придет, я сложила вещи и думаю, она будет мне благодарна... Я смотрю в щёлку... там идет концерт, антракт кончился, в зал заходят люди... На полу лежит какая-то маска, это маскилисы.

— Поднимите эту маску.

— Она исчезла... и появилась шкатулка, открываю ее, играет музыка, это как шарманка... Там сейчас лежит ее кольцо... Я ненавидела музыку и ее тоже... Она мне всегда говорила: «Смотри на руки»...

— Так... хорошо...

— Но ее нигде нет... Я не могу его надеть, я держу это кольцо... Начинается представление...

— Кто-нибудь есть на сцене?

— Сцена пуста...

— Выйдите на сцену...

— Два каких-то бумажных человечка... Я иду на сцену... Все приготовлено для оркестра... Я знаю, что могу хорошо сыграть... Вижу Инну Викторовну, у нее на руке кольцо, и у меня на руке такое же... Она была, может быть, не очень хорошим педагогом, но очень хорошим музыкантом... Я сейчас перед выбором — могу играть сама, тогда я отвечаю только за себя... или я могу играть со всеми... тогда я буду зависеть от других...

— Выбирайте...

— Я буду играть вместе со всеми... Рассаживаются люди, я их знаю... Я играю с оркестром... мы играем все вместе... Очень красивая музыка...

Вскоре после этого занятия у Н. появилась «тяга к музыке», желание играть на музыкальном инструменте, а через некото-

рое время она начала «играть вместе со всеми», открыв собственное предприятие.

Вот еще несколько разрешающих образов, возникших в ходе взаимодействия с персонажами имагомира:

Е., 19 лет, студентка медицинского института. Астено-депрессивный синдром. Проблемы с общением со сверстниками. Видит себя поднимающейся в воздух, но объект ее юношеской любви, мужчина 40 лет, цепляется за нее и не дает взлететь. После борьбы с ним все-таки взлетает.

В., 20 лет. Люди с Венеры показывают сущность человека — она синего цвета, очень красивая и есть у каждого. Появление этого образа маркирует процесс личностного роста и переход к значительно менее агрессивной картине мира.

А., 48 лет, нарушения сна.

В доме видит вещи умершей свекрови, испытывая сильный страх с вегетативными проявлениями, но при поддержке ведущего проходит через негативный образ. В результате наступает стабилизация психоэмоционального статуса и значительное улучшение сна.

М., 40 лет, невроз навязчивых состояний. На одиннадцатом занятии возникает состояние возрастной регрессии и переживается детский страх, связанный с нападением большой собаки; в результате происходит улучшение психологического статуса.

Б., 33 года. Осенний лес, гуляет с друзьями и женой, выпадает снег, жена исчезает, ищет ее, вдруг все неестественно темнеет. Внимательно и сосредоточенно смотрит в темноту, не поддаваясь страху. Появляется яркий свет, все вокруг светло, состояние экстаза, жена возвращается.

В ходе занятий нередко возникают комплексные «мульти-модальные» образы; обычно появление таких переживаний сигнализирует о приближении интенсивных разрешающих переживаний, часто сопровождающих процесс личностной трансформации.

Л., 29 лет, семейные проблемы:

- *Девушка сидит у окна... у нее букет цветов. В окне видна детская площадка... Комната, скорее коридор... типа школьного...*
- Если пойти по этому коридору...
- *Лестница наверх, там другой коридор, а за ним дверь... (Легкие подергивания рук.)*
- А какие ощущения в теле?
- *Напряжение в груди... Я подошла к двери, не могу открыть...*
- Если поискать ключ...
- *Нашла... Опять лестница, уже вниз... Такое ощущение... картинка крутится, как в калейдоскопе, когда вращаем... Теперь ясная картина — женщина с длинными волосами... Идем с ней по городу... дома старинные... Остановилась машина, выходит мужчина, предлагает сесть в машину... Мы куда-то едем...*
- И куда вы едете?
- *Теперь не вижу ничего... только свет, мы въехали в этот свет... Вижу цветочек полевой.*
- И что там, в этом цветке?
- *Этот цветок излучает свет... он какой-то беленький... В теле нарастает напряжение... Цветок как бы затягивает меня в этот свет... Вижу только стеночки его белые со всех сторон... типа коридорчика небольшого получается... Все стало темно, но есть неяркий источник света, его держит что-то большое... великан, что-ли... что-то, связанное с Востоком... Очень сильное напряжение внутри... Он меняется, теперь похож на китайского болванчика... теперь на самурая...*
- Может быть, теперь последнее превращение?..
- *Да, старик... он меня зовет... Тут много народа, толпа... все куда-то идут, и я с ними... Вижу восход... очень красивый восход... трудно описать словами... И мы идем туда, где солнце поднимается...*
- И что там, где поднимается солнце?
- *Мы идем к замку на горе... Напряжение нарастает... Какие-то маски... вроде китайских или восточных... Очень сильное напряжение, такое бывает перед чем-то важным или неизвестным...*
- А что сейчас?
- *Ощущение немного спадает, а образы... что-то есть, но вычленишь трудно, но что-то происходит... Опять напряжение возрастает... Вижу очень большую фигуру, это женщина, похожая на многорукую богиню... Усиливается дрожь.*

— Какая она?

— *Она танцует... да, танцует... Она уходит... и там, куда она уходит, начинает светлеть... Свет приближается... теперь какие-то лица или маски... чередой проходят мимо... А теперь интересно... какой-то проход в облаках светлых, и я выхожу... там свет... Все, что я вижу... Я не понимаю, где я... Вижу воду... течет сначала вниз, потом вверх...*

— Если войти в эту воду...

— *Холодная...*

— А сделать глоток...

— *Вкусная, холодная вода... Вижу дерево, очень мощное... В этом свете только это дерево... С другой стороны, это человек в плаще... мужчина-воин... Теперь какие-то разряды...*

— Где они?

— *Они вокруг... Меня трясет... Очень сильное напряжение... Вижу свет, иду как бы по облакам... Храм какой-то необычный... не наш... Женщина в плаще... она как бы берет меня под плащ, и напряжение уходит, теперь расслабление во всем теле...*

— Если вернуться на поляну?

— *Да, она очень светлая... какая-то необычная... Солнце, трава... трудно описать... очень много света...*

Возникшие на следующем занятии переживания напоминают известные путешествия в «тонком теле», описываемые в различных мистических и терапевтических традициях, — путь наверх к новым небесам:

Лужайка с желтыми цветочками, голубое небо, в небе дельтаплан. Ветерок, дует слева, по траве колышутся волны. В небе появилась белая птица с очень большими крыльями, на ней кто-то сидит. Видит себя тоже на большой белой птице, летит высоко, сначала над речкой, затем над морем. Снижается, видит белую березу у воды, ветер играет ее листьями. Ветер усиливается, изменяется погода — небо становится серым, а ветер усиливается, сверкает молния. Затем опять голубое небо, ветра уже нет; рядом с березой еще деревья. Видит луч света, после чего возникают различные ощущения в теле, временно исчезают образы, затем возникают разнообразные меняющиеся цвета. Появляется образ великана, затем лежащий на спине молодой мужчина — спящий или мертвый — с амулетом

на шею. Надевает амулет и двигается куда-то вниз, как в колодец. Попадает в тронный зал, садится на трон — на голове появляется корона. После этого исчезают обычные ощущения тела; воспринимает себя движущейся вверх как в воронке или вихре, но что-то мешает пробиться наверх. Наконец находит путь и вылетает наверх в виде небольшого сгустка энергии, похожего на маленькую комету. Видит очень необычное многоцветное, очень красивое небо. Возникает чувство, что пора возвращаться.

Как говорит в несколько ином контексте Питер Сенддж: «Мы являемся узниками систем, о которых ничего не знаем». Эти системы конденсируются в мире образов в виде внешних по отношению к наблюдателю объектов, они представляются ему в той форме, в которой он может их заметить. Когда такие сигналы *обратной связи* доходят до адресата, появляется возможность «реструктуризации» внутреннего мира, которая может вернуть эту систему в настоящее время, в котором она будет действовать более адаптивно. Имея возможность находиться внутри и вне системы персонажей и объектов имагомира, мы можем постепенно «размягчать» управляющие нами структуры (паттерны), видеть их, расширять личное пространство, используя для этого *новые* способы движения в этом пространстве.

Стратегическое управление в имагомире

1. Существующая система поведенческих стратегий (паттернов) может быть усовершенствована и развита на учебной виртуальной площадке.
2. Доминирующий спектр агрессивных или регрессивных паттернов, характерный для многих психологических расстройств и кризисов, во многих случаях расширяется с помощью привлечения ресурсных символических объектов и персонажей.
3. Важным ресурсом является также собственный стратегический багаж ведущего и возможности его развития в процессе взаимодействия с клиентом.

4. Поскольку «светлые силы действительно не могут использовать кольцо всевластья», с системной точки зрения ведущему нецелесообразно применять собственные (или чьи-то еще) стратегии в имагомире клиента.
5. Это относится и к использованию в качестве ресурсов жестких символических систем с собственным языком и стратегиями. Достигнутые таким путем быстрые решения обычно оказываются неэффективными в долгосрочной перспективе и редко учитывают особенности контекста проблемы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все, что вы воспринимаете, — это обратная связь. Вы приложили руку к тому, чтобы она появилась. А это значит, что вам следует мыслить циклами, а не прямыми линиями. Вам необходимо установить связь.

Д. Коннор

В своем бестселлере «Пятая дисциплина», посвященном практике использования системного мышления в организационном консультировании, Питер Сендж (Senge, 1994) выделяет пять базисных свойств, присущих «обучающейся организации». Диадку «клиент — психотерапевт/психолог» тоже можно рассматривать как своего рода обучающуюся организацию — то есть систему, в процессе развития которой у каждого из ее участников возрастают способности экологичного взаимодействия в контексте разнообразных систем, включающих широкий спектр персонажей и объектов.

Эти пять признаков таковы:

- развитие личности¹;
- использование интеллектуальных моделей²;
- формирование общего видения³;
- активное групповое обучение, ориентация на диалог;
- системное мышление.

Избегайте симптоматического лечения. Решения, направленные на симптомы, а не на базовую причину проблемы, в лучшем случае приносят кратковременное улучшение. В конечном итоге проблема все-таки выплзет на поверхность, и тогда усилится стремление вновь использовать симптоматическое лечение. К этому времени способность найти фундаментальное решение может быть утрачена.

П. Сендж.

Пятая дисциплина

¹ Одна из главных ценностей большинства психотерапевтических подходов.

² Говоря словами основателя общей семантики А.Жожибского, карта — это не территория.

³ Общее видение, совмещение взглядов или, в частном случае, создание раппорта, также представляет собой одну из образующих осей психотерапевтического взаимодействия.

С тремя первыми как будто все понятно — это формулировки, очень близкие к основным принципам современных недирективных направлений психотерапии и психологического консультирования. Диалоговые формы коммуникации — это основной механизм интерактивной имагогики, поскольку только через «поток смыслов», возникающий в диалоге, создается возможность сближения позиций реальных и виртуальных персонажей, участвующих в переговорном процессе. Что же касается *пятой дисциплины*, или системного мышления, то его можно — вновь используя визуальную метафору — рассматривать как ось, на которой «крутятся» все предыдущие признаки. Основные принципы системного мышления — влияние структуры на поведение, сопротивление изменениям и эффект рычага — преломляются в имагомире примерно следующим образом:

Системный принцип	Реализация в интерактивной имагогике
Поведение элемента системы определяется не столько личными особенностями, сколько <i>структурами</i> и системами в пространстве меж- и внутриличностного взаимодействия	Объекты и персонажи мира воображения всегда выполняют определенные системные функции Стратегии прямого воздействия на объекты имагомира обычно малоэффективны, особенно в долгосрочном плане.
Любая система является устойчивой и не склонна к произвольным изменениям (феномен "сопротивления")	Наличие устойчивых блоков, затемнений, точек разрыва в непрерывном поле имагомира
Существуют повторяющиеся «системные стереотипы», которые приводят к схожим негативным последствиям — в том случае, если используются только "тактические" решения без стратегического видения процесса	У многих людей имеется довольно ограниченный ряд символических и реальных стратегий, которые постоянно приводят человека к одним и тем же «граблям»
В любой системе есть свой рычаг — точка оптимального входа для совершения изменений, часто довольно "медленных"	Использование символических стратегий Поиск и использование системных ресурсов
Системный подход обязательно учитывает различные точки зрения, или модели — как субъективные ("взгляд изнутри"), так и объективные ("взгляд снаружи")	Путешествие в мире образов происходит на пересечении взглядов непосредственного участника и стороннего наблюдателя, причем внутри каждой из этих позиций возможны различные "сдвиги"

Возможно, самым важным приложением системной идеологии к области психофизического здоровья является переход от линейного мышления (причина → следствие) к циклическим мыслительным процессам с обратной связью (причина ↔ следствие). Эта лишняя стрелка, обозначающая смещение от серии монологов к диалогу, потоку смысла в обе стороны, создает принципиально новые возможности для обучения, развития и оздоровления.

**Вот тень от моей шпаги.
Но бывают тени от дере-
вьев и от живых существ.
Не хочешь ли ты ободрать
весь земной шар, снеся с
него все деревья и все
живое из-за твоей фанта-
зии наслаждаться голым
светом? Ты глуп.**

***М. Булгаков.
Мастер и Маргарита***

Игровая комната имагомира — это идеальное место для «обкатки» диалогового стратегического мышления, которое не стремится к реальному или символическому уничтожению или уходу от противника, а приводит к пониманию необходимости расширять исходные точки зрения и стратегии сбора информации, принятия решения и достижения результата.

Используя пересечение различных точек зрения и моделей, расширение спектра реальных и символических стратегий, особенности защит и сопротивлений и ключевые зоны влияния (рычаги), мы можем рассчитывать на то, что, хотя нам вряд ли удастся перевернуть Землю, все же есть шансы изменить горизонты наших туннелей реальности. Ресурсы и возможности, находящиеся порой в самых неожиданных местах, могут сделать этот поворот точкой роста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бродецкий Л.Я. Основы визуальной коммуникации // Прикладная психология. - 1998.- № 6. - С. 69-78.
2. Гостев А.А. Дорога из Зазеркалья: Психология развития образной сферы человека. — М., 1998.
3. Гримак Л.П. Бодрствование как активная фаза гипноза // Прикладная психология. - 1998. - № 5. - С. 87-95.
4. Калина Н.Ф, Тимошук И.Г. Основы юнгианского анализа сновидений. — М., 1997.
5. Обухов Я.Л. Симводрама: кататимно-имагинативная терапия детей и подростков. — М.: Эйдос, 1997.
6. Пропп В. Исторические корни волшебной сказки. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1986.
7. Торчинов Е.А. Религии мира: опыт запредельного. — СПб, 1997.
8. Хегай Л. Предисловие к сборнику: Хрестоматия по глубинной психологии, вып. 2 / Составитель Л. Хегай. — М., 1997.
9. Achterberg J., Dossey B., and Kolkmeier L. Rituals of Healing: Using Imagery for Health and Wellness. Bantam Books, 1994.
10. Alexander G. Euthonia. N.Y., 1978.
11. Assagioli, R. Psychosynthesis. New York: Viking Press, 1965.
12. Bresler D. What every psychologist should know about guided imagery. From: WWW-site of the Academy of Interactive Guided Imagery, 1998.
13. Bressler D. Free Yourself from Pain. Awareness Press, 1999.
14. Brooks C, Silver C Sensory Awareness. N.Y., 1978.
15. Campbell J. The hero with a thousand faces. N.Y., 1949. (Пер.: Кэмпбелл Д. Тысячеликий герой. М., 1997).
16. Cooper J. An Illustrated Encyclopedia of Traditional Symbols. Thames and Hdsen, 1978. (Пер.: Купер Д. Энциклопедия символов. М., 1995.)
17. Cirlot J. A Dictionary of Symbols. N.Y., 1962. (Пер.: Керлот Х. Словарь символов. М., 1994.)
18. Corbin H. «Mundus imaginalis» (The Imaginatory World), Spring, 1972, 1-19.
19. Desoille R. Le Reve eveille en psychotherapie. Paris, Les Presses Universitaires, 1945.
20. Engel G. Psychological Development in Health and Disease. Philadelphia, 1962.
21. Emmons M. The inner Source: A Guide to Meditative Therapy. N.Y., 1978.
22. Feldenkraiz M. Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth. N.Y., 1977. (Пер.: Фельденкрайз М. Осознание через движение. М., 2000.)
23. Fleming M. and Hutton W. Mental Imagery and Learning. N.Y., 1983
24. Funch F. Transformational processing. N.Y., 1996. (Пер.: Фанч Ф. Преобразующие диалоги. Киев, 1997.)
25. Gendlin E. Focusing. Toronto, 1981 (Пер.: Джендлин Ю. Фокусирование. М., 2000).

26. Goldenberg G.. The Neural Basis of Mental Imagery. *Baillieres Clin. Neurol.* (Aug. 1993): 265-286.
27. Gurin J. and Goleman D. (eds.) *Mind/Body Medicine*. New York: Consumer Reports Books, 1993.
28. Hanna T. *Guidebook of Transformational Somatics*. N.Y., 1998.
29. Harms V. *The Ecology of Everyday Life*. N.Y., Grosset & Putnam, 1994.
30. Hillman J. *Archetypal psychology: a brief account*. Dallas, Spring Publications, 1983. (Пер. под ред. В. Зелинского: Хиллман Д. Архетипическая психология. Эссе. СПб: БСК, 1996.)
31. Jung C. *Memories, dreams, reflections*. London, 1963. (Пер.: Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления. М., 1998.)
32. Jung C. *Letters*. Edited by G.Adler. Princeton, 1973.
33. Kaplan-Williams S. *Dreamwork*. Element Books Ltd, Dorset, 1990. (Пер.: Каплан-Уильямс С. Работа со сновидениями. М., 1997.)
34. Lusebrink V. *Imagery and Visual Expression in Therapy, in Emotions, Personality, and Psychotherapy*. 1990.
35. Maupin E. *Body epiphany. The somatic viewpoint in bodywork (prepublication copy)*, 1999.
36. Moss C *Dreams, Images and Fantasy: A Selected Differential Casebook*. University of Illinois Press, Urbana, 1970 (Пер. главы «Клинические аспекты гипносоматизма» в сб.: Хрестоматия по глубинной психологии, вып. 2 / Сост. Л. Херай. М., 1997.)
37. Norris P. *Why me? Harnessing the healing power of the human spirit*. N.Y., 1985.
38. Oyle I. *Magic, Mysticism and Modern Medicine*, Mesa Press, Bolinas, California, 1973.
39. Rossman M. *Healing Yourself: A Step By Step Program For Better Health Through Imagery*. Mill Valley, California, 1996.
40. Roszak T. *The voice of the Earth: An Exploration of Ecopsychology*. N.Y., 1991.
41. Rozen D. *The Tao of Jung. The way of integrity*. Arkana, 1996. (Пер.: Роузен Д. Дао Юнга. Киев, 1997).
42. Samuels M. *Seeing with the Mind's Eye*. New York: Random House, 1975.
43. Seligman M. *Wings of Power*. N.Y., Harper & Row, 1973.
44. Senge P. *The Fifth Discipline. The art and practice of the learning organization*. N.E., 1994. (Пер.: Сенге П. Пятая дисциплина. Искусство и практика самообучающейся организации М., 1999).
45. Shalif I. *Focusing on the Emotions of daily Life*. In: www.netvision.net.il/php/gshalif.
46. Simonton C, Matthews-Simonton S., Creighton J. *Getting Well Again*. Los Angeles, 1978.
47. Sheikh, Anees (ed). *Imagination and Healing*. New York: Baywood Publishing, 1983.
48. Singer J (ed.). *Imagery and Daydream Methods in Psychotherapy and Behavior Modification*, N.Y, Academic Press, 1974.
49. Watkins M. *Waking dreams*. N.Y., Gordon & Breach, 1976. (Пер. двух глав в сб.: Хрестоматия по глубинной психологии, вып. 2 / Сост. Л. Херай. М., 1997).
50. White A *What is meditation*. N.Y, 1979.

В. Б. Лебедев, Н. В. Биньковская

МИРЫ ВООБРАЖЕНИЯ

Руководство по интерактивной имагогике

Адреса для контактов с авторами:
vb_lebedev@mail.ru - Владимир Лебедев;
elina@divo.ni — Наталья Биньковская

Директор издательства М. Г. Бурняшев

Редактор И. В. Тепикина

Компьютерная верстка и техническое редактирование О. Ю. Протасова

Художник А. П. Куцин

Корректор М. В. Зыкова

Сдано в набор 10.02.2002. Подписано в печать 15.04.2002.

Формат 60x90/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Печ. л. 15. Тираж 3000.

Заказ № 2178.

Лицензия ЛР № 065485 от 31.10.97 г.

ЗАО «ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ»

123336, Москва, ул. Таежная, 1.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ордена «Знак Почета»

Смоленской областной типографии им. В. И. Смирнова.

214000, г. Смоленск, пр-т им. Ю. Гагарина, 2.



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

ОБУЧЕНИЕ СОВРЕМЕННЫМ МЕТОДАМ ПСИХОТЕРАПИИ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ В МОСКВЕ И РЕГИОНАХ

- ♦ врачей, психологов, педагогов и социальных работников

ПОДГОТОВКА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

«КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ»

согласно приказу МЗ РФ «О подготовке медицинских психологов для учреждений, оказывающих психиатрическую и психотерапевтическую помощь», в зависимости от базового образования:

- ♦ для клинических психологов (1 год)
- ♦ для психологов (2 года)
- ♦ для психологов, имеющих образование по психологии, как второе высшее (3 года)
- ♦ для врачей лечебников и педиатров (3 года)

СЕРТИФИКАЦИЯ ВРАЧЕЙ

- ♦ по психотерапии
- ♦ по наркологии

ОРДИНАТУРА ДЛЯ ВРАЧЕЙ

- ♦ по психотерапии
- ♦ по наркологии

ПЕРВИЧНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ДЛЯ ВРАЧЕЙ

- ♦ по психотерапии
- ♦ по наркологии

АСПИРАНТУРА ДЛЯ ВРАЧЕЙ

И КЛИНИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ

- ♦ по психотерапии
- ♦ по клинической психологии

ВТОРОЕ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

«ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ»

со специализацией по клинической (медицинской) психологии
(срок обучения 3 года, форма обучения очно-заочная).

✉ 123060, Москва-60, а/я 67,

E-mail: dkgelena@mtu-net.ru

<http://www.psyinst.ru>

тел./факс: (095) 474-25-41, 474-11-01 (10-17 час.);

тел. для справок: (095) 492-66-33 (8-22 ч.)

ОБУЧЕНИЕ СОВРЕМЕННЫМ МЕТОДАМ И НАПРАВЛЕНИЯМ ПСИХОТЕРАПИИ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ:

- ♦ Арттерапия
- ♦ Гештальт-терапия
- ♦ Групповая психотерапия
- ♦ Классический гипноз
- ♦ Клиническая психодиагностика
- ♦ Когнитивно-бихевиоральная психотерапия
- ♦ Лечение зависимостей (алкоголизма, наркомании, переедания, табакокурения): психотерапия и лекарственное лечение, кодирование и гипноанализ
- ♦ Либеральная ревитализирующая психотерапия
- ♦ Нейро-лингвистическое программирование
- ♦ НЛП в работе с зависимостями
- ♦ Основы детской и подростковой психотерапии
- ♦ Основы классического и детского психоанализа
- ♦ Психодрама, мифодрама
- ♦ Психосинтез
- ♦ Психотерапия в клинике посттравматических стрессовых расстройств, кризисных состояний, в суицидологии
- ♦ Психотерапия сексуальных расстройств
- ♦ Психотерапия психосоматических расстройств
- ♦ Семейная терапия
- ♦ Символдрама
- ♦ Сказкотерапия
- ♦ Танце-двигательная психотерапия
- ♦ Телесно-ориентированная психотерапия
- ♦ Транзактный анализ
- ♦ Трансперсональная психотерапия
- ♦ Экзистенциальная психотерапия
- ♦ Эриксоновский гипноз и эриксоновская терапия

Ежегодно с 26 января по 5 февраля проходит декадник
**"СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОТЕРАПИИ
И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ"**.

где всего за 10 дней интенсивного обучения дается месячная программа занятий - 120 час. Обучение проводится с 10 до 21-30 час.

Вы можете получить знания по 6 направлениям психотерапии из всех вышеперечисленных по Вашему выбору.

*Стоимость обучения, по сравнению с обычным,
на 50 % дешевле.*

ЦИКЛЫ ОБЩЕГО И ТЕМАТИЧЕСКОГО УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ:

- ♦ Клиника и лечение расстройств личности и поведения у взрослых (психопатий и патологических развитий личности)
- ♦ Клиника и лечение невротозов и других психогенных расстройств.
- ♦ Начальные проявления нервно-психических расстройств у детей и подростков и их психотерапия
- ♦ Психотерапия и лечебная педагогика нарушений поведения у детей.
- ♦ Клиника, профилактика, медикаментозное лечение и психотерапия алкоголизма, наркоманий, токсикоманий
- ♦ Наркология детского и подросткового возраста.
- ♦ Основы сексологии, сексопатологии и психотерапия сексуальных расстройств
- ♦ Избранные вопросы клинической психологии.
- ♦ Общая и клиническая психодиагностика

✉ 123060, Москва-60, а/я 67, E-mail: dkgelena@mtu-net.ru
☎/факс: (095) 474-25-41, 474-11-01 (10 - 17 час.)

РЕЛАКСИРУЮЩИЕ ФИЛЬМЫ

- "Искусство природы" / "Art Of Nature"** - 48 мин. (Релакс. Первый язык природы - красота. Искусство природы во всех ее проявлениях. Средний климатический пояс.)
- "Вне времени" / "Timeless"** - 45 мин. (Релакс. Уникальные пейзажи. Комбинированные съемки.) Муз. Майкла Геттела.
- "Дикие уголки природы" / "Earth Scapes"** - 45 мин. (Релакс. Панорамные ландшафты национальных парков Северной Америки.) Муз. Вангелиса и Патрика О'Херна.
- "Земные ландшафты" / "Natural States"** - 45 мин. (Релакс. Комбинированные съемки диких уголков заповедников.)
- "Барака" / "Baraka"** - 96 мин. (Культовый фильм. Шедевр невербального воздействия на бессознательное. Мир за гранью слов.), реж. Годфри Реджио, муз. Филипп Гласс.
- "Поваккатци" / "Powaqqatsi"** - 100 мин. (Культовый фильм. Шедевр невербального воздействия на бессознательное. Жизнь в трансформации.), реж. Годфри Реджио, муз. Филипп Гласс.
- "Кояанискватци" / "Koyaanisqatsi: Life Is Out Balance"** - 98 мин. (Культовый фильм. Шедевр невербального воздействия на бессознательное. Дезинтегрированная жизнь человека в условиях современной борьбы за выживание.), реж. Годфри Реджио, муз. Филипп Гласс.
- "Душа Мира" / "Anima Mundi"** - 30 мин. (Культовый фильм. Окружающий мир - живое существо, наделенное душой и разумом.), реж. Годфри Реджио, муз. Филипп Гласс.
- "Чарующая природа - 1" / "Fascinating Nature - 1"** - 90 мин.
- "Чарующая природа - 2" / "Fascinating Nature - 2"** - 60 мин.
- (Релакс. Уникальные съемки животного мира на всех обитаемых и необитаемых континентах. 1998 год), реж. Г. Глобал Маер.**
- "Вершины рая" / "Peaks Of Heaven"** - 55 мин. (Релакс. Лучше гор могут быть только горы. Различные уголки "горной" планеты.)
- "Водные пороги и водопады" / "Cascading Waters"** - 55 мин. (Релакс. Великолепные съемки мест каскадов и водопадов. Человек может бесконечно смотреть только на огонь и воду.)
- "Граница горизонта" / "Edge Of Horizon"** - 55 мин. (Релакс. Ежедневно повторяющиеся моменты закатов и восходов солнца в природе и считанные моменты восхищения от увиденного за период жизни человека.)
- "Тибетская книга мертвых: Дорога жизни" / "The Tibetan Book Of The Dead: A Way Of Life"** - 46 мин. (Док. Фильм с переводом. Повествование о Тибетской Книге Мертвых. Читает и рассказывает Леонард Кохен. Эксклюзивное интервью с Далай Ламой. Его видение жизни и смерти.)
- "Тибетская книга мертвых: Жизнь после смерти" / "The Tibetan Book Of The Dead: The Life After Death"** - 46 мин. (Док. фильм с переводом. Продолжение повествования. Духовное взаимоотношение Буддийского монаха и его ученика. Использование Книги Мертвых в поисках на Западе. Читает и рассказывает Леонард Кохен.)
- "Микрокосмос" / "MicroCosmos"** - 75 мин. (Невидимая жизнь насекомых), реж. К.Нуридсани.
- "Атлантис" / "Atlantis"** - 83 мин. (Поэтический образ обитателей глубин Атлантики), реж. Люк Бессон, муз. Эрик Серра.
- "Исследования глубин" / "Experience Of The Deep"** - 48 мин. (Релакс. Подводный мир.)

Внимание! Все видеокассеты записаны в системе NTSC. При заказе убедитесь, что Ваш видеомаягнитофон (видеоплеер) работает в этой системе или в режиме NTSC playback on PAL TV.

цена за 1 кассету - рубл. экв. 10 у.е.

Информация и заказы по тел.: (095) 474-25-41

УЧЕБНЫЕ ВИДЕОФИЛЬМЫ

<i>Название фильма</i>	<i>Количество видеокассет</i>	<i>Цена за 1 кассету</i>
Арттерапия	3 x 180 мин.	10 у.е.
Внушение в бизнесе	1 x 180 мин	10 у.е.
Гештальттерапия	3 x 180 мин.	10 у.е.
Гештальттерапия депрессий	2 x 180 мин.	10 у.е.
Гештальттерапия зависимостей	2 x 180 мин.	15 у.е.
Классический гипноз	4 x 180 мин.	10 у.е.
Когнитивная психотерапия	2 x 180 мин.	10 у.е.
Краткосрочные психотерапевтические интервенции	2 x 180 мин.	10 у.е.
Лечение зависимостей: алкоголизма, наркоманий, переедания, табакокурения, азартного поведения	3 x 180 мин.	15 у.е.
Провокативная групповая психотерапия	2 x 180 мин.	10 у.е.
НЛП в работе с зависимостями	3 x 180 мин.	15 у.е.
НЛП-практик	6 x 180 мин.	10 у.е.
НЛП-мастер	7 x 180 мин.	10 у.е.
НЛП в бизнесе	6 x 180 мин.	15 у.е.
НЛП в сексологии	2 x 180 мин.	10 у.е.
Основы гештальттерапии	2 x 180 мин.	10 у.е.
Основы сексологии, сексопатологии	2 x 180 мин.	10 у.е.
Психотерапия сексуальных расстройств	2 x 180 мин.	10 у.е.
Психосинтез	2 x 180 мин.	10 у.е.
Психотерапия в клинике посттравматических стрессовых рас-ств и кризисных состояний	5 x 180 мин.	10 у.е.
Психотерапия психосоматических рас-ств	3 x 180 мин.	10 у.е.
Психотерапия с помощью движений глаз (ДПДГ)	3 x 180 мин.	10 у.е.
Работа со сновидениями	2 x 180 мин.	10 у.е.
Ролевая игра "Королевский двор"	1 x 180 мин.	10 у.е.
Семейная терапия	4 x 180 мин.	10 у.е.
Семья в гештальттерапии	3 x 180 мин.	10 у.е.
Символдрама	5 x 180 мин.	10 у.е.
Системная семейная терапия Б. Хелленгера	4 x 180 мин.	15 у.е.
Сказкотерапия	3 x 180 мин.	10 у.е.
Танцедвигательная терапия	1 x 60 мин.	7 у.е.
Театр зрительских историй playback	1 x 120 мин.	10 у.е.
Телесно-ориентированная терапия	6 x 180 мин.	10 у.е.
Транзактный анализ	3 x 180 мин.	10 у.е.
Эриксоновский гипноз	11x180 мин.	10 у.е.
Экзистенциальная психотерапия	2 x 180 мин.	10 у.е.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ВИДЕОФИЛЬМОВ

Сказкотерапия

кассета № 1: Принципы сказкотерапии. Использование сказок в психотерапии. *Интерпретация сказочных сюжетов.* Групповое задание на сочинение сказки по 10 словам. Архетипический смысл сказочных персонажей и волшебных предметов. Авторские сказки. Групповая спонтанная инсценировка сказки.

кассета № 2: Метод сочинения групповой сказки. Символика ролей. Техника решения сказочных задач. Сказочные сюжеты и стратегии их использования. Использование сказкотерапии в работе с детьми. Работа с жертвами насилия. Сочинение метафоры-сказки по запросу клиента. Сказка про Иванушку-Дурочка. Использование техник арттерапии и психосинтеза в сказкотерапии.

кассета № 3: Использование техник арттерапии и психосинтеза в сказкотерапии (продолжение). Архетипы в сказках. Работа с архетипами. Диагностические критерии в сказке. Пример анализа сказки. Сказка «Золушка» как проективный тест для решения терапевтических задач. Сказка «Аленький цветочек» и проблематика клиента. Сказка «Дюймовочка». Медитация с ресурсной сказкой.

Символдрама

кассета № 1: Метод символдрамы. История рождения метода. Метод активного воображения и теория интеграции К.Г.Юнга. Этапы интеграции. Ассоциативный эксперимент К.Г.Юнга. Теория архетипов К.Г.Юнга. Экспериментальные исследования мотивов Х. Лейнера. Заблуждения, при которых эффективна символдрама. Противоопозация. Упражнение «Цветок». Комментарий к упражнению, работа с сопротивлением. Форма проведения символдрамы и фазы сеансов. Рисуночные мотивы: «джунгли», «побег из тюрьмы» и др. при проведении групповой терапии. Другие формы терапии.

кассета № 2: Форма проведения клиентской группы. Терапевтические танцы. Описание терапевтических танцев «Цветок», «Теодоракки», «Адорамус». Интерпретация символов. Работа с рисунком: диагностические критерии; символика цвета; символика чисел. Терапевтический танец «Святой Георгий убивает змея».

кассета № 3: Тест «Цветок». Работа с тестами, 5 типов личности, психоанализ сказок. Индивидуальная терапия: предварительная беседа; представление образов. Представление образов на стандартные мотивы: луг, ручей, гора, дом, опушка леса и др. Особенности работы с детьми. Особенности работы с негативными состояниями клиента.

кассета № 4: Стадии развития личности. Причины гомосексуальности. Национальные характеры. Типы национальных ругательств. Мотив «луг»: назначение; техника проведения; интерпретации и диагностика. Мотив «ручей». Мотив «гора».

кассета № 5: Составляющие символдрамы: 1 - работа с конфликтом; 2 - ресурсная составляющая; 3 - творческая составляющая. Семь шагов интерпретации образов. Мотив «Дом». Мотив «Опушка леса и существо, которое выходит из леса»: техника проведения; протагонистский сеанс.

Эриксоновский гипноз

кассета № 1: История развития гипноза. Особенности эриксоновского гипноза. Репрезентативные системы. Типы присоединения. Калибровка. Понятие о трансе. Понятие о бессознательном. Суггестия. Якорение. Структура терапевтического сеанса. Групповой транс. Наведение и структура транса.

кассета № 2: Структура транса (часть 2). Ресурсный транс. Путешествие в ресурсное место. Понятие о ресурсном трансе. Выбор ресурсного места. Виды внушения. Стратегии внушения. Защита от гипноза. Ресурсный транс с использованием каталепсии. Сопровождение в приятное воспоминание. Способы индукции возрастной регрессии. Пусковые механизмы возникновения проблем. Проблемы с переадресацией. Стратегии терапии. Индукция левитации. Понятие о левитации.

кассета № 3: Транс индукция левитации. Терапевтический транс. Транс «Мост». Встроенные метафоры. Транс с использованием встроенных метафор.

кассета № 4: Трансы: «Дорога», «Одиночество», «Работа с горем». Транс-метафора «Дом». Транс «Путешествие к истокам проблемы». Транс с регрессией в детство. Транс с рисованием.

кассета № 5: Транс с фиксацией взгляда. Транс с частями личности. Транс с регрессией. Транс с идеомоторными движениями. Транс с вращением рук. Транс через взгляд в потолок. Транс «Возвращение в детство». Транс при помощи обратного отсчета.

кассета № 6: Работа с посттравматическими стрессовыми расстройствами. Демонстрация техники работы с посттравматическими стрессовыми расстройствами. Эпистемологическая метафора.

кассета № 7: Реимпринтинг с использованием регулятора чувств. Работа с архетипами «Анима» и «Анимус», с мужским и женским началом. Терапевтический транс «Фокусирование». Терапевтический транс «Ваза с ресурсами». Терапевтический транс «Дуб» - работа с созависимостью. Уровни транса.

кассета № 8: Транс с множественной пространственной диссоциацией. Терапевтический транс «Альбом фотографий». Терапевтический транс «Дверь в бессознательное». Терапевтический транс «Встреча с мудрецом». Терапевтический транс «Микрокосм». Терапевтический транс «Книга истории». Терапевтический транс «Театр жизни». Терапевтический транс «Исцеление поколений». Терапевтический транс «Гостья из будущего».

кассета № 9: Работа с классической "энергетической" мандалой. Терапевтический транс "Победа". Терапевтический транс "Сильные буквы". Собственная мандала клиента. Терапевтический транс "Вера, Надежда, Любовь". Терапевтический транс "Ум, Сила, Энергия и Гармония". Транс с фиксацией внимания на большом пальце.

кассета № 10 "Терапевтическая работа в трансе со старшими арканами карт Таро": История возникновения карт Таро. Характеристика старших арканов. Работа с проблемой выбора. (Кельтский крест). Работа с прошлым и будущим. (Звезда). Терапевтическая работа с картами Таро в эриксоновском гипнозе.

кассета № 11: Терапевтический транс "Дорога к храму" - гармонизация внутренних качеств. Терапевтический транс "Встреча с тенью" - работа со сном. Глубинная интеграция с использованием классической мандалы. Сценарная метафора (части 1-3). Работа с внутренним центром здоровья.

Телесно-ориентированная терапия

кассета № 1: Что такое телесно-ориентированная терапия, ее история. Базовые проблемы в теле: сверхконтроль (голова); контакты с людьми (плечи, руки); сексуальная сфера (таз); опоры (ноги). Вариант схемы описания экзистенциальной ситуации клиента. Вегетотерапия В. Райха. Работа с шеей и руками.

кассета № 2: Три принципа телесно-ориентированной работы. Работа со сверхконтролем: разминка; упражнение "Театр прикосновений". Работа с "границами". Игры и упражнения на осознание своего тела: "притяжение-отталкивание"; считывание невербальной информации; работа с зажимами в теле; осознание своего тела; "напряжение-расслабление". Невербальное взаимодействие. Биоэнергетика А. Лоуэна.

кассета № 3: Упражнения для работы с аутоагрессией. Осознание через движения по М. Фельденкрайзу. Упражнения для работы со страхом и травмами. Работа с сердцем. Понятие паттернов дыхания. Четыре стадии взаимодействия человека с миром: тактильная; оральная; анальная; генитальная. Описание 4-х ключевых проблем и соответствующих симптомов. Работа с паттернами дыхания. Работа со сверхконтролем, блоками, страхами. Процесс осознания экзистенциальной ситуации с помощью тела. Упражнение в группе на расслабление, доверие, взаимодействие.

кассета № 4: Природа возникновения мышечных зажимов по В.Райху. Воздействие телесно-ориентированной терапии на слои личности. Дыхание как способ взаимодействия человека с миром. Упражнения. Три уровня заявления проблем. Работа с голосом: применение; упражнение для нижней челюсти; упражнение "Выталкивание голоса как шара вверх". Работа с симптомами по Зуеву: назначение, упражнения: для рук - "Магистраль свободной энергии"; «Валяние дурака»; «Тормошение, растягивание рук»; для плеч - "Крест"; для рук и ног.

кассета № 5: Работа с симптомами (продолжение). Упражнения: для головы - "Осцилляция"; "Голова профессора Доуэля"; для шеи; для лба, бровей; "Обмывка головы"; для ушей; упражнения, способствующие интеграции головы и тела. Связь живота и чувств. Векторная теория. Работа с голосом в группе. Прием из БЭСТа при депрессии. Детско-родительские отношения. Как работать с детьми. 7 приемов работы с животом.

кассета № 6: Работа с ногами и тазом. Стереометрический массаж. Невроз как расщепление головы и сердца. Различие чувств и эмоций. Структурная работа с областью сердца.

Арттерапия

кассета № 1: Особенности арттерапии. История развития арттерапии. Диагностика и терапия в арттерапии. Теория изоляции, компенсации и сублимации в арттерапии. Психодинамическая арттерапия. Гуманистическое, экзистенциальное и трансперсональное направления в арттерапии. Музыкалотерапия и другие направления арттерапии. Синтетические направления: ландшафто - и этнотерапия. Диагностика по рисунку. Признаки эндогенного рисунка. Библиотерапия. Работа с переживаниями при помощи стихов. Другие варианты библиотерапии.

кассета № 2: Техники: "Настроение", "Портреты", Автопортрет "Посуда", "Триптих", "Рисунок по кругу". "Диалог". Общий рисунок группы. Техники для работы с бессознательным. Ведомое рисование. Каракули Визшикотта.

кассета № 3: Техника "Путь". Работа с гримом. Терапевтическая лепка. Работа с масками. Критерии завершения терапевтического сеанса. Работа со страхом посещения стоматолога". Комментарий к сессии. Терапевтическая сессия: "Работа со сновидением".

Классической гипноз

кассета № 1: Базовые понятия и принципы классического гипноза. Гипнабельность и способы её выявления. Способы погружения в гипноз. Феномены гипноза и их использование. Особенности проведения первой встречи. Работа с сопротивлением. Принципы уверенного поведения. Гипноз по телефону. Гипноз через письмо.

кассета № 2: Клиника алкоголизма. Биопсихосоциальные связи алкоголизма. Гипнотический сеанс при алкогольной зависимости. Применение гипноза при обезболивании.

кассета № 3: Понятие о никотиновой зависимости. Способы терапии при лечении табакокурения. Стадия отказа от курения. Варианты кодирования и раскодирования при зависимостях. Невербальные техники гипноза. Структура гипнотического сеанса при работе с заиканием. Рекомендация после терапии заикания. Терапия энуреза.

кассета № 4: Передача: этиология, патогенез. Сеанс гипноза при работе с передачей. Принципы лечения передачи. Глубинные причины передачи. Погружение в гипноз путем фиксации взгляда на блестящем предмете. Опыт с внушением положительных галлюцинаций.

Психосинтез

кассета № 1: Что такое психосинтез и области его применения. Классическая схема психоанализа. Структура личности по Ассаджоли. Понятие воли по Ассаджоли. Психотерапия по Ассаджоли. Четыре этапа психосинтеза. Три уровня сознания. Противопоказания и показания. Упражнения психосинтеза как психоаналитическая и психотерапевтическая процедура: 1. Определение ведущей системы. 2. "Спил дерева, дом, ручей"; упражнение "Что ты хочешь?". 3. Работа с именем. 4. Скульптура "Я тебя вижу".

кассета № 2: Четыре опасности на пути познания себя. Работа с сопротивлением. Понятие «Субличность». Техника работы с субличностями. Процесс «Чувство долга». Техника растождествления. Техника растождествления на примерах работы с наркоманами. Техника формирования новой субличности. Понятия «Архетип», «Символ», «Знак». 14 категорий символов по уровню глубины проработки. Примеры символики в «Божественной комедии» Данте.

ВИДЕОФИЛЬМЫ НА КОМПЬЮТЕРНЫХ CD

Название видеофильма

Кол-во Время Цена

Э.Энтус. Навыки самомастерства и презентации	2 CD	10 час.60 у.е.
Д. Гордон. Новые подходы к моделированию	4 CD	20 час.120 у.е.
Б. Ван дер Хорст. Переговоры и менеджмент	1 CD	5 час. 40 у.е.
Б. Ван дер Хорст. Модели НЛП и персональное тренерство	1 CD	5 час. 40 у.е.
Б. Ван дер Хорст. LAB профиль	1 CD	5 час. 40 у.е.
А. Фон Хертел. Переговоры «Win-Win»	1 CD	4 час. 40 у.е.
А. Фон Хертел. Переговоры «Win-Win» Special Edition	1 CD	4 час. 20 у.е.
М. Холл. Метасостояния и достижение собственной гениальности	3 CD	14 час. 65 у.е.
Ф. Пьюселлик. Работа в трудных случаях на тренинге	3 CD	14 час. 60 у.е.
Р. Дилтс. Системное мышление и применение НЛП в бизнесе	2 CD	11 час. 60 у.е.
Д. Гордон. Эффективное конструирование метафор и их применение в терапии, бизнесе	8 CD	9 час. 90 у.е.
Дж. Делозье. Творчество и предпосылки личностной гениальности	7 CD	8 час. 80 у.е.

Приобретаемые Вами материалы необходимо предварительно заказать:
по почте: 123060, Москва, а/я 67; по E-mail: dkgelena@mtu-net.ru.
по тел./ факсу: (095) 474-25-41 с 10 до 17 час. в будние дни

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ МЕТОДИКИ

- ♦ *Тест Кеттела* (для подростков от 12 до 18 лет)
- ♦ *Тест Кеттела* (для взрослых)
- ♦ *Школьный тест умственного развития и тест Дженкинса*
- ♦ *Исследование внутренней картины болезни, паттерна отношения к болезни*
- ♦ *Тест Соңди* (характерологический)
- ♦ *Сексуальный профиль* (осведомленность, удовлетворенность, чувственность и т.п.)
- ♦ *Тип сексуальности* (вуайеризм, эксгибиционизм и т.п.)
- ♦ *Тест фрустрации Розенцвейга* (модифицированный)
- ♦ *Тест Люшера* (выбор в триадах)
- ♦ *Тест Люшера* (полный, 42 оттенка)
- ♦ *Тип высшей нервной деятельности* (для менеджеров)
- ♦ *Комплексный тест общей профориентации*
- ♦ *Компьютерная система психодиагностики*

PROFESSOR – стандартная конфигурация.

Программа позволяет производить профессиональный отбор, прием на работу, оценку профпригодности и психологической predisposition к выполнению определенных служебных обязанностей; кадровые перемещения, аттестации и выдвижение на учебу; оценку уровня надежности сотрудников; заочное (бесконтактное) изучение личности по введенным параметрам; анализ психологического климата в коллективе... (около 30 психодиагн. методик)

- ♦ *Компьютерная система психодиагностики*

PROFESSOR – расширенная конфигурация.

Дополнительно к стандартной конфигурации программа укомплектована более чем 50 тестовыми методиками, позволяет производить настройку и создание тестов для конкретных задач, комплексный анализ результатов психодиагностики для принятия управленческих решений и пр. Существует "горячая линия" телефонного консультирования по вопросам использования системы.

- ♦ *Психолингвистическая программа экспертизы текстов ВААЛ – программа позволяет прогнозировать эффект бессознательного воздействия конкретных текстов на массовую аудиторию; составлять тексты с заданным смыслом воздействия; корректировать уже имеющиеся тексты. Уникально использование программы в предвыборных кампаниях для создания листовок, плакатов, рекламных фраз, корректировки текстов выступлений.*

Информация и заказы по тел.: (095) 474-25-41

ИЗДАТЕЛЬСТВО ИНСТИТУТА ПСИХОТЕРАПИИ

- ✓ осуществляет оптовую, мелко-оптовую, розничную продажу книг, книгообмен — по психологии, психотерапии, психиатрии, педагогике, медицине и др. (в нашем прайсе более 500 наименований); при приобретении книг оптом (мелким оптом) скидки от 5% до 30%.
- ✓ интернет-магазин «Психология и психотерапия»: книги, аудио, видеокассеты, тесты и др. (смотрите в <http://www.psyinst.ru>)
- ✓ предлагает учебные и релаксационные аудио- и видеокассеты, бланковые и компьютерные тестовые методики
- ✓ приглашает авторов и издательства для совместного книгоиздания, покупает готовые переводы и предлагает свои услуги по реализации книг по вышеуказанным тематикам
- ✓ разместит Вашу рекламу в готовящихся к выпуску изданиях
- ✓ приглашает к сотрудничеству книготорговые организации, торговых представителей в регионах, магазины — для распространения и обмена продукции издательства

Вы можете запросить каталоги видео-, аудиопродукции, тестовых (компьютерных и бланковых) методик, книг:

по почте: 123060, Москва, а/я 67;

по E-mail: dkgelena@mtu-net.ru.

по тел/факсу (095) 474-39-87 с 10 до 17 час. в будние дни, посмотреть в <http://www.psyinst.ru>

Приобретаемые Вами материалы необходимо предварительно заказать.

ОПЛАТА ЗАКАЗА:

- ◆ В случае приобретения литературы, видеокассет и других материалов по безналичному расчету Вам предварительно выставляется счет, в который включается 20% НДС + стоимость пересылки;
- ◆ При пересылке наложенным платежом Вы оплачиваете заказ при получении.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Обращайтесь к нам, если Вы:

- недовольны собой, своей внешностью и здоровьем,
- у вас сложности в отношениях с противоположным полом, с близкими и просто окружающими Вас людьми.

Мы предлагаем Вам помощь квалифицированных врачей-психотерапевтов и психологов и следующие услуги:

Индивидуальная и групповая психотерапия и психокоррекция:

- состояний, возникших после насилия, утраты, горя, психической травмы
- при неврозах, депрессиях, фобиях, панических атаках, кризисных состояниях
- при снижении настроения, работоспособности, повышенной утомляемости
- при психосоматических заболеваниях, ожирении и нервной анорексии
- снятие психологической зависимости от алкоголя, наркотиков
- реабилитация после лечения алкоголизма, наркоманий
- развитие индивидуально необходимых качеств

Семейное консультирование и психотерапия

- диагностика взаимоотношений супругов, работа с парами и детьми
- помощь в разрешении семейных конфликтов и кризисных ситуаций
- работа с генограммой, с повторяющимися трагическими семейными историями, с синдромом годовщины
- помощь при утрате близкого человека
- работа с кризисом средних лет и сложными жизненными ситуациями
- планирование жизненной стратегии

Психотерапия и психокоррекция детей и подростков:

- консультации родителей по вопросам, связанным с возрастными психологическими особенностями детей
- работа с детьми, перенесшими насилие
- коррекция при заикании и энурезе
- помощь детям с нарушениями поведения, трудностями в общении, обучении
- коррекция негативных личностных проявлений у детей и подростков (агрессия, тревожность, застенчивость)
- психологическая подготовка детей к школе

Психодиагностика:

- составление психологического портрета личности
- определение психологической совместимости
- определение структуры и уровня интеллекта
- определение коммуникативных и управленческих качеств
- определение потребности и мотивации достижений; диагностика умственного, познавательного и личностного развития детей
- выявление склонностей детей и подростков к определенным видам деятельности, рекомендации по профориентации

В лечении используются современные методы психотерапии и психокоррекции:

психоанализ, гештальттерапия, арттерапия, психодрама, НЛП, эриксоновский гипноз, экзистенциальная терапия и др.

Психотерапевтический отдел института расположен на базе санатория "Светлана" (г. Москва)

справки и запись по тел.: (095) 474-25-41, 474-11-01 (10 - 17 час.)



Владимир Лебедев — психолог. Автор оригинальных тренингов и учебных циклов, компьютерной экспертной системы профилактики и реабилитации неинфекционных заболеваний. Области профессиональных интересов — индивидуальное консультирование и психотерапия, разработка и проведение тренингов и обучающих программ, психофизическое оздоровление, организационное консультирование.

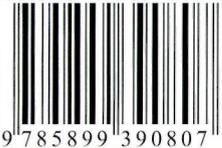


Наталья Биньковская — психолог, автор и соавтор тренингов и обучающих программ личностного роста и развития для детей и подростков, проектов в сфере организационного консультирования.

Мир воображения, или имагомир, поражает своим богатством и необыкновенной силой, способной оказывать значительное влияние на поведение и психофизическое состояние человека. Часто населяющие его образы отражают психические состояния и ресурсы личности. Здесь все взаимосвязано, это своего рода игровая площадка, на которой человек получает возможность увидеть собственные психические структуры и попытаться интегрировать их на новом уровне.

В этой книге речь идет о взаимодействии с миром символических образов, подробно описывается символическое значение основных образов и мотивов, приводится масса техник работы с воображением, и все это проиллюстрировано многочисленными примерами из реальной практики.

ISBN 5-89939-080-8



9 785899 390807

Институт Психотерапии

✉ 123060 Москва-60, а/я 67

☎/факс: (095) 474-2541,

(095) 474-1101, (095) 474-3987

