

К. Томас

**ВЫСШАЯ  
СТУПЕНЬ  
АУТОГЕННОЙ  
ТРЕНИРОВКИ**



К. Томас

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОБРАЗОВ  
**ВЫСШАЯ СТУПЕНЬ**  
**АУТОГЕННОЙ**  
**ТРЕНИРОВКИ**

Москва  
"Эйдос"  
1994

К. ТОМАС

**ПЕРЕЖИВАНИЕ ОБРАЗОВ. ВЫСШАЯ СТУПЕНЬ  
АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

Главы из книги "Практика самогипноза  
в аутогенной тренировке" / по И.Г. Шульцу/

ИЗДАТЕЛЬСТВО "ЭЙДОС", МОСКВА, 1994  
ЛР #050013 от 18 июля 1991 г.

*перевод с немецкого.*

Российской публике хорошо известна аутогенная тренировка, родоначальником которой является немецкий врач Шульц. Однако, мы были знакомы лишь с первой частью АТ, так как вторая часть у нас была запрещена и не переводилась. Сам автор считал, что первая часть АТ, так называемые формулы успокоения, только прелюдия ко второй, высшей части, где описывается медитативная техника. Даны конкретные примеры излечения пациентов от навязчивых страхов, комплексов, неуверенности в себе.

Рисунки: Валентины Гончар

Редакторы: Тамара Сажина, Дмитрий Гончар

Обложка: Владимир Иванов

© ИЗДАТЕЛЬСТВО "ЭЙДОС", 1993

Отпечатано в типографии АО "Молодая гвардия". Формат 84x108 1/32.

Печать офсетная. Объем 2,5 п.л. Тираж 20.000 экз. Зак. N 47250

Адрес АО: 103030, Москва, Сущевская, 21

**ISBN 5-87921-002-2**

## Прохождение курса

Вот уже в течение 15 лет в Берлине имеются курсы высшей ступени аутогенной тренировки. Сначала они проводились 1-2 раза в год, в последнее время - 3-4 раза в год. Курсы в первые годы насчитывали по 5-10 занимающихся, но в последний год из-за растущего числа желающих они ограничиваются 20, самое большое 25 занимающимися, так как иначе не будет возможности проводить чрезвычайно необходимые индивидуальные обсуждения переживаемых образов. Участников курсов просят приносить записи /протоколы/ упражнений, проводимых дома, и, если это необходимо, конфиденциально их обсуждать; так что для каждого занимающегося гарантировано тщательное индивидуальное руководство на пути к переживанию собственных центральных вопросов личности.

В США проводились курсы с большим числом участников, так как, вследствие ограниченного по времени пребывания автора в стране, иначе было бы невозможно познакомить участников с высшей ступенью. Например, на курсе в квакерском центре Рай /Гуе/ близ Нью-Йорка почти все 60 занимающихся были подготовлены к практике высшей ступени не на низшей ступени, а посредством многолетних медитационных упражнений.

В Берлине курс высшей ступени продолжается семь сдвоенных занятий по 100-120 минут, с промежутком в 14 дней. Здесь занятия распределены таким образом, что первые 15-20 минут отводятся на сообщения о домашних занятиях. Основные вопросы высшей ступени - короткое обсуждение научной литературы, сообщение о практическом опыте, дискуссии о возможных воздействиях и показ последующих упражнений с их формулами - заполняют большую часть сдвоенных занятий, а последние 20-25 минут отводятся практическим занятиям. При этом занятия, формулы и упражнения составлены менее

однородно, чем на низшей ступени; у некоторых занимающихся в течение первых недель или даже месяцев образные впечатления остаются затуманенными, поверхностными и неопределенными, они скорее похожи на мысли и представления, чем на ясные образы.

В течение первых 4-х недель курса низшей ступени 95 % занимающихся сообщали о четких ощущениях тепла и тяжести, в то время как только 2/3 занимающихся на курсе высшей ступени на протяжении 6 недель видят образы сравнительно четко. Примерно 2-3 % занимающихся на низшей ступени курса через несколько недель сообщали о спонтанных переживаниях цветов и образов. На седьмом сдвоенном занятии следует дать указание, что этих переживаний не надо бояться, но и ни в коем случае не стремиться к ним и не практиковать их, хотя, или именно потому, что они, как правило, очень живы и производят сильное впечатление, часто кажутся просветляющими и осчастливливающими. Если эти образные переживания должны быть использованы для того, чтобы найти самого себя и для самовоплощения, то для этого необходимо тщательное руководство в работе над курсом высшей ступени аутогенной тренировки, которую целесообразно проводить на курсах или в группах.

Определенные типы тех, кто видит образы и кто нет, нельзя было выделить на основе конституционной биологии Кречмера; мы также не можем говорить об "эйдетических типах" по Йеншу. Тем четче выделяются лучшие результаты, чем однороднее по профессиональному составу группы занимающихся. На курсе высшей ступени с 12 психиатрами, который проводился летом 1968 года в психиатрической клинике университета в Базеле, все 12 занимающихся на протяжении 14 дней курса овладели всеми упражнениями с четкими образами /только у одной из занимающихся были трудности/.

Сравнительно хорошие результаты имелись на курсах низшей ступени, которые проводились для врачей /по 60 участников/. Многие курсы для католических священников и других священнослужителей с 40-80 занимающимися в среднем дали 99 % положительных результатов и 7% спонтанных видений образов высшей ступени-во время занятий на низшей ступени

курса. Другие специальные курсы – для заключенных – дали сравнительно хорошие результаты.

Благодаря советам Лейнера, вслед за Понтвиком, Тайрихом и другими, согласно которым тихая классическая музыка способствовала развитию способности видения образов, мы начали изучение этого вопроса, но пока не можем сообщить о результатах.

Однозначно проявляется пятое, обсуждающееся нами упражнение "Путь на дно моря". Упражнение выделяется из всех остальных, так как в нем большинство из участников имеют живые восприятия явлений на дне моря. Так, например, 31-летняя юристка, которая в качестве личного гостя принимала участие на пятом занятии и до второго никакого отношения не имела к аутогенной тренировке или видению образов, сообщает на чисто венском диалекте, как она увидела двух червей, скакала на них верхом и даже гладила их по приветливым, широко раскрытым пастьям.

Трое из 600 участников курса высшей ступени сообщили, что у них были трудности: при сосредоточении они сильно утомлялись, путь на дно моря был очень труден, их ноги застревали в тине, змееподобные растения преграждали им путь и т.д. Они не ощущали облегчения после этого упражнения и, в конце концов, прекратили его делать.

Итак, в целом для курса высшей ступени характерна несравненно большая личная свобода в отношении всех деталей, позы, продолжительности, сюжета и последовательности упражнений.

Если при этом результаты станут очевидными только спустя длительное время и установятся не у всех занимающихся, то этот недостаток может компенсироваться за счет интенсивности, значимости и лечебного действия видения образов у имеющих успех, воздействие на которых можно сравнить с психоанализом. Соглашаясь с наблюдением Хонгстема /в сборнике под редакцией Визенхюттера, который скоро появится/, Берта, Дозуайя, И.Г. Шульца и др., мы считаем, что во многих отношениях и по результатам высшая ступень имеет преимущество перед психоанализом.



## Занятие

### Переживание цвета

Первое сдвоенное занятие имеет цель анализ мира цвета и обучает нахождению своего цвета.

а/. Сначала участникам занятий предлагают выбрать из большого количества полосок бумаги всех цветов тот цвет, который соответствует их "любимому цвету". Они должны показать и те цвета, которые они внутренне не принимают. После вводной и объяснительной беседы, теста цветных пирамид по Пфистеру-Хайссу раздают оригинальный материал таким образом, чтобы каждый мог наклеить пирамиду по своему усмотрению примерно из 50 имеющихся в наличии оттенков цветов.

Потом критически показывается на оригинальных цветковых таблицах малый и большой цветовой тест по Люпнеру, а также цветовой тест по Райх-Туанима, затем его обсуждают и раздают для индивидуальных проб.

б/. Если практическое исполнение этого теста можно рассматривать как внутреннюю дискуссию с цветом по принципу симпатии и антипатии, следующее за ним второе упражнение имеет целью нахождение собственного цвета. В отличие от вышеназванного упражнения - нахождения по принципу симпатии любимого цвета - здесь речь о нахождении своего цвета, и часто обнаруживается, какой цвет в большей степени отвечает существу личности. Это упражнение начинается, как и все другие упражнения, с точного выполнения упражнений низшей ступени аутогенной тренировки с обобщающими формулами:

"Руки и ноги тяжелые и теплые.

Сердце и дыхание спокойны и равномерны.

Телу тепло, лоб остается прохладным.

Спокойствие углубляется."

Затем

"закрытые глаза обращаются  
вверх или внутрь"

—на выбор; этого не могут делать близорукие. После короткого обсуждения воздействия употребляется формула:

"Кто расположен, тот закрывает глаза  
и обращает взор вверх,  
пока они не станут тяжелыми, устанут и опустятся вниз."

Дома эти слова могут быть переделаны от первого лица и могут подводить к переживаниям высшей ступени. Количество занимающихся, воспринимающих эти формулы как облегчение или, наоборот, как маловажные или мешающие, делятся поровну.

Слова звучат следующим образом:

"Перед моим внутренним взором проявляется цвет;  
это мой цвет."

После примерно пятикратного, медленного повторения этих слов следует сказать:

"Цвет становится все более четким,"—

и затем:

"Цвет стоит ясно передо мной".

После 2-4 минут цветного упражнения следует прекратить действие этой формулы.

"Цвет постепенно уходит" /по потребности повторить  
два-четыре раза/—

и закончить:

"Цвет исчез".

Уже при этих первых цветах и затем обязательно при более поздних переживаниях образов существует обязательное условие полного удаления образа, которое должно быть обязательно разучено с врачом перед тем, как делать каждое упражнение дома. Могут наступать серьезные заболевания вследствие остающихся образов, вплоть до шизофренических состояний в



смысле индуцированного психоза, они описаны в литературе и были отмечены в собственной практике у пациентов, которые пытались другими способами вызвать образы.

При первом опыте на курсе врач говорит: "Кто еще видит остатки цвета /позднее - образа/, поднимите, пожалуйста, указательный палец правой руки". Если это будет иметь место, -а в среднем это бывает в каждом втором упражнении у одного из занимающихся, -тогда проводящий опыт кладет руку на плечо и повторяет слова, убирающие образ; до сих пор это проводилось с желаемым результатом.

Переживания высшей ступени удаляются в основном при помощи вышеупомянутой формулы:

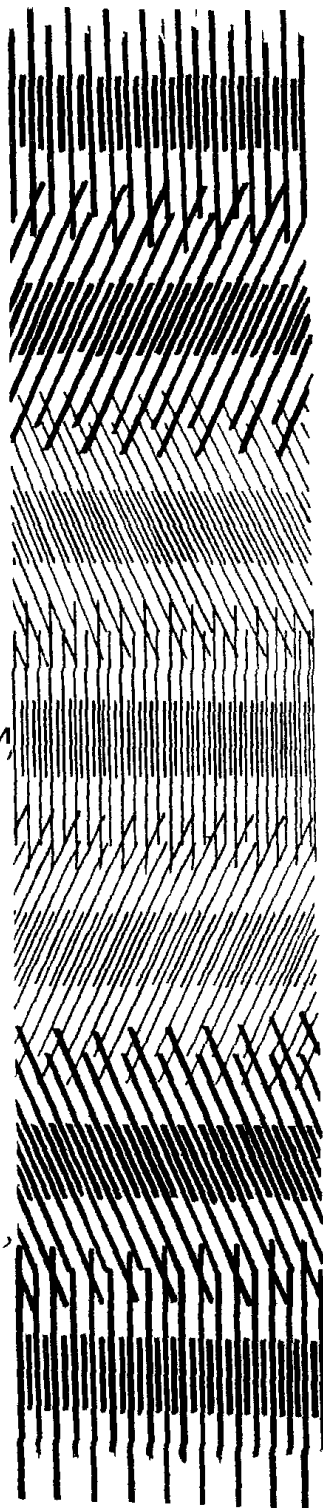
"Я считаю до шести. Когда я скажу шесть,  
Я буду чувствовать себя совершенно спокойно,  
бодро и хорошо.  
Один - ноги легкие; два - руки легкие;  
три и четыре - сердце и дыхание совершенно нормальны;  
пять - лоб имеет нормальную температуру,  
шесть - руки сильные, глубоко вздохнуть, глаза открыть!"

Описанное выше второе упражнение можно связать с четвертым упражнением без того, чтобы можно было установить различие в результатах.

в/. В третьем, самостоятельном упражнении каждому занимающемуся дается примерно 10 минут, чтобы выбрать из имеющихся в большом количестве цветных бумажек всех оттенков один или несколько, внимательно их рассмотреть, затем с закрытыми глазами во время аутогенной тренировки представить себе тот же цвет и пережить его. Такие внутренние последовательные образы совсем не идентичны чисто оптическим, быстро исчезающим последовательным образам, которые могут выступать в дополнительных цветах.

г/. Четвертое, основное упражнение этого занятия служит для переживания всего спектра цветов. Упражнение начинается как указано выше /каждую формулу повторить 2-3 раза/:

”Перед моим внутренним взором проявляется цвет,  
он чисто синий;  
синий делается все яснее,  
синий стоит ясно перед моими глазами;  
синий плавно переходит в фиолетовый,  
фиолетовый становится более отчетливым,  
фиолетовый стоит перед моими глазами;  
фиолетовый плавно переходит в красный,  
красный становится более отчетливым,  
красный стоит ясно перед моими глазами;  
красный плавно переходит в оранжевый,  
*оранжевый становится все более четким,*  
оранжевый ясно стоит перед моими глазами;  
оранжевый плавно переходит в желтый,  
желтый становится все более четким,  
желтый ясно стоит перед моими глазами;  
желтый плавно переходит в зеленый,  
зеленый становится более отчетливым,  
зеленый ясно стоит перед моими глазами;  
зеленый постепенно превращается в синий,  
синий становится все более четким,  
синий ясно стоит перед моими глазами;  
цвета почти исчезают,  
цвета исчезли”.



Проверка и контроль, как указано выше, поднятием пальца. Упражнение заканчивается интенсивным удалением образов:

"Я считаю до шести..."

На курсе высшей ступени рекомендуется, для защиты занимающихся, говорить следующую формулу:

"Ни один неуполномоченный, ни один врач никогда не сможет вас загипнотизировать".

Примерно половина занимающихся на курсе обычно имеет обыкновение во время первого короткого обсуждения сообщать о своих переживаниях цвета, — поначалу, в большинстве своем, о нечетких бледных мыслях и воспоминаниях, в которых определенные цвета связаны с предметами; в качестве примера следует назвать синее небо или темно-синее озеро, фиолетовое платье или фиолетовое церковное знамя; с красным цветом связывают всевозможные политические воспоминания, а также раскаленный солнечный шар, огонь или извергающийся вулкан. При других цветах аналогичным образом видят желтые или пестрые цветы, при зеленом преобладают картины природы — луга и леса.

Некоторые участники переживают все или только отдельные цвета как гладкие поверхности, реже — как геометрические фигуры. Одни имеют очень сильное впечатление от сияющих отдельных цветов или комбинации цветов, реже сравнивают их со средневековыми витражами, похожими на калейдоскоп, всегда сияющими, сверкающими и ошастливливающими цветами, в то же время примерно треть участников после первого сдвоенного занятия разочарованно сообщают о частично появляющихся или вообще не появляющихся цветах.

Немногие участники уже после первого упражнения, а часто, конечно, несколько позднее, после домашних повторений имеют синестезический опыт (соощущения), во время которого с цветами сливаются звуки и мелодии, реже буквы и слова. Иногда устанавливают связи между цветами и определенными людьми, так что при определенном цвете и имени появляется более или менее четкое воспоминание о человеке или его образе...

синий



фиолетовый



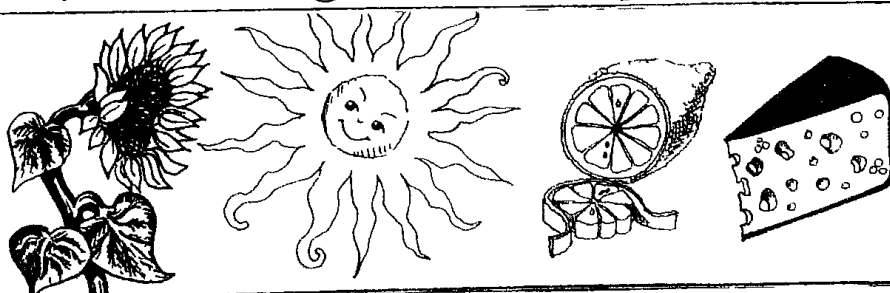
красный



оранжевый



желтый



зеленый



Такие сообщения недоказуемы, но они усиливают впечатление, приобретенное опытом, по которому существует способность представить себе любой цвет и его пережить, это и способность настроиться на различных людей для того, чтобы их лучше понимать.

Некоторые участники сообщали и то, что как раз переживание цвета облегчило им последующее видение образов, другие же это отрицали и находили доступ к видению образов и без видения цвета.

Если эти курсы высшей ступени должны были проводиться из-за нехватки времени в других странах в короткие сроки, то это первое занятие опускалось. Сравнение результатов привело к выводу, что видение образов полезно вводить при помощи цветковых упражнений, но это не является обязательным условием. Следует указать еще раз на монографию И. Г. Шульца, где описаны все подробности первых и последующих занятий.



## Занятие

### Визуализация конкретных предметов

Сюжеты с символическим значением так же принимаются во внимание, как и обыкновенные предметы. От некоторых основных мыслей о значимости и значении символов переходят к обсуждению предметов, которые заготавливаются для этого занятия или имеются в оригинале. К этому относятся красивые цветы и фрукты, горящая свеча, модель маяка и т. д. Так же и **леб** может побуждать к внутреннему рассмотрению и размышлению. Другие сюжеты могут быть показаны на качественных цветных диапозитивах: римский фонтан, к которому читается одноименное стихотворение Конрада Фердинанда Майера, тихое, прозрачное горное озеро и некоторые другие ландшафты, которые оказывают воздействие на смотрящего на протяжении нескольких минут.

а/. Первое упражнение этого занятия состоит в том, чтобы рассматривать, размышляя, эти предметы или изображения, и выбрать одно из них, которое станет предметом следующих упражнений.

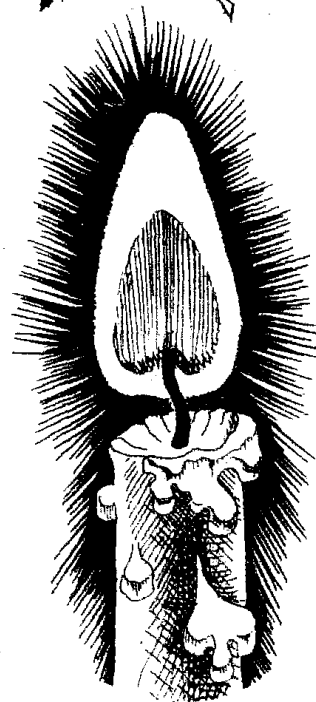
б/. Второе упражнение опять начинается с низшей ступени аутогенной тренировки, к чему в заключении присовокупляются формулы так же, как и в первом сдвоенном занятии:

"Перед моим внутренним взором появляется образ - я вижу .../следует обозначение предмета, например, "горящую свечу"/

Образ становится все четче /по потребности повторяется 3-5 раз/, образ стоит ясно перед моими глазами".

Врач, 51 года, дает следующий протокол: "Свечу, которая на курсе стояла на столе, я не мог увидеть в упражнении высшей ступени. Показалась затем более изящная свеча из красного воска. Я очень хорошо и четко увидел, как горит и мигает пламя, образ ясно и четко стоял передо мной. Я видел мак, когда перед моим внутренним взором предстал ландшафт. Я очень хорошо видел светло-зеленый луг, темно-зеленый лес, а также желтое поле пшеницы и на краю поля мак, который потом четко стоял один перед моим внутренним взором. Чудный вид!"

в/. В третьем упражнении последовательно вызывают перед



внутренним взором другие картины и предметы, до тех пор, пока они не появятся ясно и четко. Для этого поначалу требуется время /несколько минут для каждого образа/; затем, после удаления, такие образы будут устанавливаться быстро. Смена образов происходит при помощи подобных формул, как при вышеописанной смене цветов:

• Образ постепенно исчезает /по потребности повторять примерно 3 раза/

образ исчез.

Перед внутренним взором я вижу сейчас ...

/следует название нового предмета,  
например "орхидею"/

Образ становится четче" и т.д. ...

г/. Четвертое упражнение, которое можно проводить обособленно от других. Вызывание перед внутренним взором предметов и, особенно, людей, которые появляются сначала бледно, затем все четче и живей. В отличие от первых упражнений, данные предметы и люди не были до этого реально видимыми.

К последовательным зрительным образам это переживание образов не имеет никакого отношения; речь идет здесь больше об упражнении в оживлении представлений, которое подготавливает и облегчает полностью спонтанное переживание образов в гипнотическом переключении.

Нередко экспериментирующие /зачастую после трудностей в начале/ сообщают, что вызванные предметы /а иногда и совершенно другие/ перед их взором представлялись чрезвычайно пластично, как они иногда становились исходным пунктом для дальнейших символических сцен и как иногда такие переживания образов устанавливаются только после окончания упражнений, иногда и через несколько часов. Например, один ученый, примерно 40 лет, при представлении горы увидел "маленькое озеро" в горах. А когда он к нему направился, чтобы посмотреть на поверхность, он удивился и ужаснулся, увидев кролика с большими ушами. Эта картина послужила ему поводом для размышлений и немало сделала для углубленного самопознания. Целый ряд вспомогательных представлений

превращает переживание образов из расплывчатых явлений в более пластичные, похожие на образы восприятия; можно представить себе, что выбранный предмет изображен на полотне, к которому рассматривающий приближается шагами с расстояния 20, 15, 10 м. до тех пор, пока он не будет стоять перед ним. Если и тогда образ будет еще нечетким, то нужно раздвинуть занавес, заслоняющий картину, в стороны. Занавес может открыть взгляд на сцену, в которую превращается образ, до тех пор, пока сцена не перейдет в реальность.

Это касается не только отдельных предметов, а, прежде всего, сцен, которые будут обсуждаться как основные упражнения седьмого сдвоенного занятия.

В зависимости от собственных склонностей занимающиеся могут решать, как долго им тренироваться и хотят ли они делать все четыре упражнения последовательно, одно или некоторые. На занятиях большинство предпочитают образ горящей свечи для первого совместного упражнения.



**Занятие**

## **Визуализация абстрактных понятий**

Некоторое количество конкретных предметов стало символами абстрактных понятий, рассмотрение которых и ставит себе целью это занятие. Так, сердце считается символом любви, якорь - образ надежды и т. д.

Христианская религия богата такими знаками, некоторые из которых перешли в светскую жизнь. С незапамятных времен голубь считается символом мира /хотя, как недавно доказал естествоиспытатель Лоренц, о голубе такое мнение бывает несправедливо/. Позднее голубя изображали как символ Святого Духа. Мир образов чрезвычайно разнообразен, начиная от символа креста, "меча и духа", "спасительного шлема", "хлеба и вина" или "доброго пастуха".



Все же упражнения, которые начинают с абстрактных образов, сообщают рассматривающему посредством переживания конкретных примеров и образов живую наглядность и углубленное понимание. Предметы, фигуры и цвета чаще, чем опыт и сценические действия, более откровенно или сначала скрыто показывают отношение к предметам, на которые сконцентрировался экспериментирующий, как это описывает И.Г. Шульц в своей монографии и как это подтверждают последние наблюдения.

Недавно Мэри Данлоп в Сассексе /Англия/ разработала медитационную технику, которую она распространила у себя в стране с помощью печатных работ и пропагандирует на курсах; техника обучает визуализации абстрактных понятий.

Медитационная техника в Англии нашла широкое распространение прежде всего в церковных кругах, хотя, а может, и именно потому, что без особой внешней и внутренней подготовки занимающиеся этими упражнениями только в полной тишине предаются единственному слову, — например, "правда" или "мир", или "справедливость" — и затем спокойно предаются своим внутренним переживаниям. Хотя по личному опыту известно, что только небольшой круг занимающихся такими упражнениями подходит к образным переживаниям, можно сказать, что этот опыт чрезвычайно обогащает занимающихся.

66-летняя домохозяйка пишет по поводу этих упражнений: "Когда я полностью расслабляю сознание, тело и дыхание /ни о чем не думаю, ничего не делаю и ничего не хочу, это происходит совершенно само по себе/, когда я совершенно пассивно рассматриваю только одно абстрактное понятие, я всегда получаю ответ: или во сне, или интуитивно, или я вижу образ, иногда я слышу голос; всегда я переживаю ответ, когда я задаю существенный вопрос. Предпосылкой является только абсолютно пассивное терпение.

При понятии "мир" я видела на курсе культовое здание Пантеона, оно было открыто сверху, так что туда могут взглянуть звезды. Царила абсолютная тишина. Дома же я вижу при понятии "мир" образ Мадонны с сыном Иисусом".

Практические опыты показывают, что некоторые понятия возникают гораздо легче, чем другие образы переживания. Поэтому рекомендуется следующее

"Перед моим внутренним взором возникает образ:

Я вижу и переживаю мир".

/Эти слова, в которых "мир", по личному расположению, может быть заменен словами "покой" или "тишина", в зависимости от надобности многократно повторяются и могут продолжаться 10-20 минут/.

Удаление образов происходит обычным путем:

"Образы постепенно уходят,  
образы исчезли.

Я считаю до шести..."

Часто среди образов встречаются такие, как просто родные ландшафты, озера, луга, леса, часто при закате солнца.

Упомянувшийся 51-летний врач сообщает:

"Я вижу и переживаю мир": "Я вижу себя перед моей дачей, которая расположена над деревней на краю склона, заросшего виноградом, — мирный ландшафт. Слева на склоне я вижу на лугу 2-4 овец, слышу звуки колокольчиков, вижу в



дымке леса и склоны гор, простирающиеся в долину. Время от времени я слышу, как звучат колокола окрестных церквей. При этом я интенсивно переживаю мир и душевные грезы”.

а/. Упражнение на рассматривание экзистенциальных ценностей. Свобода, гармония, сила, здоровье, жизнь, радость и др. - вот примеры понятий этого плана, которые являют собой образы представлений о цели, идеалах, имеющих место переживаниях или предстоящих целях и предстоящей деятельности.

42- летний психолог, например, при концентрации на понятии "гармония" видел превосходно созданное произведение искусства — золотой орган, на котором исполняют с непревзойденным мастерством кантату Баха так, что он внимательно прислушивался к звукам.

Формулы для тренировки такие же, как было указано выше, с соответствующей фразой:

"Я вижу и переживаю свободу"... и т. д.

б/. Упражнение на рассматривание духовных ценностей. Красота, правда, доброта, справедливость - вот примеры, которые относительно легко появляются в образах природы и произведений искусства.

Нередко устанавливаются образы или определенные эпизоды с людьми из соответствующей области, которые для занимающихся служат примером или воплощением этих ценностей.

6 мая 1968 года 50-летний врач, живший длительное время на Ближнем Востоке, сообщил: "При словах "я вижу и переживаю свободу" я вспомнил сразу обе горы Эбал и Гаризим вблизи Зихара, где Иисус сказал: "Бог - это Дух, и те, кто ему молятся, должны молиться ему верой и правдой". Я увидел себя в руинах церкви, стоящей над колодцем Иакова, и обнаружил там, к моему ужасу, витрину с газетой. Этот образ был мне физически и психически неприятен, я попробовал удалить витрину и смотреть на церковную стену без пропагандиской газеты. Это не удавалось.

Я думаю; может быть, мне стоит убрать витрину, разбить стекло и вытащить газету; но все эти действия мне показались

неверными. Все же я могу забраться под руины церкви, где, как оно и есть в действительности, виден колодец Иакова, на краю которого когда-то сидел Иисус.

Частично как будто мысленная ярость, частично как освобожденный образ возникает представление, как на протяжении веков слой накладывается на другой слой, так что сегодня земля примерно 10-метровым слоем лежит над тем слоем, что был во времена Иакова, – таким образом продолжается этот процесс. Слои исторические поднимаются все выше и выше и покрывают стены церкви и витрину. Только теперь я почувствовал себя свободным от физического неудобства и обратился к горам, за которыми светит солнце.

Чем выше я поднимаюсь на гору, тем ближе делается путь обратного склона горы, до тех пор, пока я не увидел чрезвычайно странное строение. Это огромная, похожая на пирамиду и расположенная в форме террасы библиотека, которая мне напоминает лестницами и полками читальный зал государственной университетской библиотеки. Не очень четко видимое, но точно существующее стоит над горами солнце, как образ абсолютной правды во Христе.

На вопрос: "Что есть правда?" – образы на протяжении семи минут дают в четкой последовательности ответ:

Правда-это:

- 1/. Единоборство с неправдой без применения силы.
- 2/. Путь в глубину к "бессознательному" /туда, где Иисус открывает нам правду о нашей жизни/.
- 3/. Открывается нам в археологии и в свете последующей истории.
- 4/. Открывается на пути к свету, на вершину горы, к отшельнику, к святости.
- 5/. Вершина всех стремлений нации, символизируется в книгах.
- 6/. Венчается абсолютной правдой во Христе.

Важнейшим переживанием осталось глубокое впечатление, когда благодаря высшей ступени аутогенной тренировки я получил абстрактное понятие посредством созерцания и воспоминаний чрезвычайно емкого, конкретного, живого содержания.

в/ Упражнение в содержании религиозных ценностей. Вера, надежда, любовь служат примерами духовных ценностей и опыта, которые для большинства занимающихся связаны с содержанием библейских образов и символов. Священник, например, записал:

"Я вижу и переживаю веру".

Он рассматривал сначала только синий цвет, который превратился в небесный храм, над которым распустилась белая роза. Внутри розы появилось затем красное сердце, в нем крест, затем появился герб Лютера, который, как солнце, сиял в небе.

Эти упражнения на содержание религиозных ценностей могут подвести к чисто духовным медитационным упражнениям во время которых можно пережить в сценах обычно сложны представляемые понятия "милосердие", "воскресение" и т. д.

Тему медитации должно оставить для отдельной работы. Высшая ступень аутогенной тренировки подводит к границе религиозных переживаний; подлинно благочестивый занимающийся наполняется религиозными образами и захватывается ими. Аутогенная тренировка в качестве метода не переходит ясную границу личного благочестия, а остается, даже и на высшей ступени, медицинско-психологическим методом для саморасслабления и самоанализа.



Занятие

### Упражнение для выработки характера

Задачи по выработке характера считаются самыми значительными и наиболее запущенными в жизни. Большие и оправданные усилия прикладывает наука и практика воспитания и многочисленные другие профессии, занимающиеся наставлением человека и имеющие своей целью раскрытие и изменение в положительную сторону личности; результаты бывают иногда обнадеживающими, часто неутешительными и

почти всегда довольно ограниченными. Каждому сведущему и опытному человеку обычно заметны противоречия результатов. Мы систематически наблюдали около 1500 замужних женщин, которые пытаются изменить или, по крайней мере, воспитать своих мужей. Их старания чрезвычайно редко давали положительные результаты, да и то очень скромные. Пять женщин, которые ставили цель: "Как я могу изменить себя, чтобы стать для моего мужа лучшей спутницей жизни", - получили удивительно хороший результат.

Обзор чрезвычайно обширной литературы по исследованию характера показывает недостаток практически полезных советов, как вести работу над собственным характером. Затрагиваются этические требования, рассматриваемые с точки зрения теологии и философии, разбираются часто встречающиеся в практике казуистические законы морали, которые зачастую вводят в заблуждение совесть противоречивыми требованиями.

Уже низшая ступень аутогенной тренировки посредством расслабленной позы подготавливает путь к созданию подлинной личности, ибо наступает внутреннее расслабление, когда становятся очевидными собственные ошибки. Подбором соответствующих формул их можно изменить и избежать в будущем. Таким образом высшая ступень делает возможным планомерную и систематическую работу над собственным характером, т. е. является очень ценным средством.

а/ С упражнений углубленного самопознания начинается работа над выработкой характера.

Можно различными словами коротко сформулировать мысль:

"Перед моим внутренним взором появляется образ.  
Образ показывает мне, кто я".

Или:

"Образ показывает мне, что я, собственно, ищу";  
"Образ показывает мне, в чем я не прав," и т. д.

В сокращенной форме могут быть просто поставлены вопросы без вызывания образа, особенно у тех, кто испытывает трудности при воспроизведении образных переживаний:

"Кто я?"



"Чего я, собственно, хочу?"

"В чем мне нужно измениться?"

"В чем я неправ?"

"Что мне нужно сделать?"

45-летняя продавщица книг при одном из таких упражнений увидела себя помещенной в сталактитовую пещеру. Когда она шла вдоль этой пещеры, попала под сильный дождь и спонтанно спросила: "Что это значит?" Она услышала голос: "Это слезы, которые проливают другие из-за твоей жадности и твоего жесткого сердца". На протяжении недель пациентку преследовал этот образ и заставил задуматься о том, как она должна вести себя с окружающими.

Подобным образом 40-летняя учительница на вопрос "что я делаю неверно?" увидела тюрьму с большим количеством закованных людей. Она была потрясена: "Их я заковала своими бессмысленными запретами".

Углубленному самопознанию служит также ряд упражнений видения образов. На четвертом занятии обсуждаются наиболее рекомендуемые стандартные образы, которые на каждом курсе вызываются со словами:

"Перед моим внутренним взором появляется образ."

"Я вижу большое зеркало и в нем вижу себя."

Вместо зеркала может быть прозрачная отражающая поверхность горного озера. Иногда может быть дополнение из слов древнегреческой формулы: "Я не знаю себя". И после небольшого промежутка занимающиеся чаще всего видят зверей, с удивлением, а часто и с чувством обиды. На первом месте стоят свинья, козел, часто с определенным указанием на сексуальную сферу; затем верблюд, коза, гусь и павлин.

59-летняя домохозяйка увидела себя, как у Кафки в его известном рассказе, большим серым жуком с множеством ног.

40-летний юрист, проходивший психоаналитическое обсуждение своих сновидений, слишком много реагировал на жизненные требования. Во время этого упражнения он увидел кролика, и с этого часа он проникся убеждением, что должен стать более энергичным. Некоторые видят черепаху или слона; очевидно, из-за панциря, толстокожести; 32-летний инженер увидел крокодила с широко раскрытой пастью и спонтанно заявил: "Мне нужно, очевидно, несколько умерить свою агрессивность".

15 июня 1967 г. 35-летняя участница курса увидела себя дрожащей ланью на краю пропасти. Мужчина такого же примерно возраста увидел себя оленем, бродившим по лесу. 50-летняя женщина увидела себя насадкой, собирающей своих цыплят. 42-летний юрист, незадолго до этого написавший кляузное письмо, видел в отражении черную овцу, утенка и змею, извергающую яд.

Разумеется, не всегда образ животных дает такое углубленное самопознание: 30-летняя медсестра, например, видит себя "марионеткой", которую все дергают за веревочку.



Дальнейшее упражнение для углубленного самопознания  
- "Путь на дно моря".

б/. Упражнение в самоосуществлении начинается с признания и гармонии вечного Я и продолжается приближением самого себя к избранной высшей цели или образу:

"Я принимаю самого себя";

"Я заключаю с самим собой мир;"

"Я жду самого себя";

"Я переживаю свою ценность".

Формула одного молодого врача, который по праву считал образцом в работе и в личном плане недавно умершего отца, который тоже был врачом, звучала так:

"Я вслдощаюсь в образ отца".

Каждое двусложное имя с ударением на первом слоге подчиняется ритму этой формулы. Для двусложных и трехсложных названий и имен подходит:

"Я становлюсь таким, как мой учитель,"

"Я становлюсь таким, как Франц";

иди в ритмической форме:

"Я стану тем, чем я должен стать".

в/. Следующий этап в работе над характером - переход к самовыражению посредством преодоления болей и трудностей.

Некоторые формулы звучат следующим образом:

"Я несу свою ношу";

"Я борюсь до победы";

"Я борюсь за свое право";

"Меня теперь никто не может обидеть".

Многие могут включать формулу в упражнение:

"Я поступаю как мужчина".

Для нерешительных хороши формулы:

"Решение ясно";

"Воля остается твердой".

г/. Характер, кроме всего прочего, это также правда в познании и в выражении, доброта повсюду и самоотдача, верность по отношению к людям и к своим обязанностям, независимость от мнений и разговоров, ответственность перед

совестью, перед другими и перед Богом. Из обширной монографии о работе над собственным характером здесь можно привести несколько примеров:

"Я говорю правду";

"Слова правдивы";

"Я служу своему ближнему";

"Я спрашиваю об обязанностях";

"Я призываю правоту и действую согласно ей";

"Я выполняю свой долг";

"Я не обращаю внимания на клевету";

"Мнение других мне совершенно безразлично";

"Я прислушиваюсь только к своей совести".

Уже упоминавшаяся здесь 45-летняя продавщица книг выбрала себе следующую формулу для аутогенной тренировки:

"Какие мне нужны слова?

Любовь и вера сияют во мне".

Работа над характером - это дело всей жизни. Соответствующие упражнения должны быть растянуты, по меньшей мере, на несколько недель или даже месяцев и должны повторяться один раз в день, - во всяком случае, несколько раз в неделю.

Руководство опытного психотерапевта имеет большое значение в оказании помощи пациенту при выборе или создании формул.

Протоколирование образных переживаний высшей ступени дает возможность руководителю курсов проследить за внутренним развитием его подопечных по окончании курса или когда они придут через несколько месяцев за индивидуальными консультациями.

Только относительно небольшое количество людей поняли важное значение преобразующих переживаний для жизни отдельных людей и всего общества. По традиции эти люди объединяются в четко выраженные группы религиозных общин, в которых они со значительными трудностями проводят небольшие и более крупные массовые евангелизации, и при этом в своих обращениях к воле и частью к эмоциям воздействуют в течение небольшого срока в основном на мелкобуржуазную среду и оказывают на нее влияние.

Даже тогда, когда наступают длительные изменения, все же не достигается здоровое и спонтанное развитие всей личности.

Систематическую работу над собственным характером на высшей ступени аутотренинга едва ли можно проводить без того, чтобы наступило непроходящее положительное изменение всей личности. Высокая цель воспитания людей значительно быстрее идет к завершению при помощи относительно простых средств.

50-летний врач, находясь в необычно тяжелой ситуации, последовательно и частично одновременно, в зависимости от ситуации и непосредственных требований, с хорошим результатом обрабатывал следующие формулы:

- "Я жду терпеливо";
- "Я стою выше" или "пролетаю над этим";
- "Я выдержу следующий час";
- "Я выполняю свой долг";
- "Я благодарен за счастливые часы";
- "Я не пропускаю никакой радости".

Доктор Ханц Альтман в одной из великолепных работ показал, как он прогрессивно влиял на становление характера одного молодого человека посредством прогрессирующих, продуманно выработанных формул. На протяжении двух лет он вел ученика /тому тогда было 16 лет/ при помощи формул. Здесь будут приведены некоторые из них /в легкой, ритмичной форме/:

- "Я могу требовать";
- "Я хочу что-то предпринять в этом мире";
- "Мир что-то хочет сделать со мной";
- "Деятельность доставляет удовольствие";
- "Я отдыхаю сам в себе";
- "Мои границы расширяются";
- "Я никогда не сдамся";
- "Мой жизненный путь идет вверх";
- "Я мыслю ясно и свободно";
- "Я люблю свою профессию, она мое хобби";
- "Я создаю и поддерживаю порядок";
- "Для нового мне нужна отвага и мне еще поможет опыт";
- "Скорость пробуждает мои чувства".



## Занятие

### "Путь на дно моря"

В Монтевидео профессор Берта в руководимой им психиатрической клинике университета дал мне Введение в видение образов, которое Дезуай обозначил как "управляемые оживленные сновидения" и при помощи этого метода на протяжении многих лет лечит невротических пациентов. Основная идея этого метода /в Германии его придерживается особенно Лойнер/ заключается в представлении о вертикальном направлении. Пациента, без особого на него давления, просят погрузиться на дно моря и затем подняться на высокую гору. Уже в психокатарсисе Людвига Франка и в старом изучении гипноза Бориса Сидиса, Оскара Фогта и др. указывалось на важное значение переживаний таких образов. В состоянии гипнотического переключения эти образы наступают значительно быстрее и яснее, живее и более обильно. Мы говорим в таком случае о "гипнотической имагогике", которая в дополнении или вместо психоанализа делает возможным значительное сокращение курса психотерапевтического лечения /по опыту Берта, сокращается примерно в 4 раза время, требующееся на курс/. Включение представления о вертикальном направлении в полном смысле слова является углубленным упражнением высшей ступени. Когда почти два тысячелетия назад гот-ы хотели обозначить волнующиеся просторы и бездонную глубину человеческого сердца, они выбрали для сравнения "волнующееся море", которое соответствует немецкому и английскому слову "душа". "Душа человека, как ты, похожа на воду", - сказал Гете, исходя из этого довода.

Так образно пережитый путь на дно моря помогает понять, что происходит в глубине творческой души. Более

половины занимающихся, которые не имели никаких образных переживаний, начинают видеть образы и сообщают:

"При этих упражнениях мы сами, наконец, можем действовать активно, при пассивном ожидании ничего не появляется, а так мы можем идти к цели".

Формулы этих упражнений звучат так:

"Перед моим внутренним взором появляется образ -  
я представляю себя /или я вижу себя/ на берегу моря"  
/формула, в зависимости от надобности, повторяется 2-4 раза/ -  
образ становится яснее -  
образ ясно стоит передо мной".

Если занимающийся воспринимает море, как в какой-то мере активное воспоминание, как осознанное представление или как пассивно возникающий образ, то заранее обсуждают защитные формы.

При наличии многих - в малой степени возможных - негативных явлений, опасности и чудовищ, пугающих и вызывающих страх, занимающиеся должны быть абсолютно уверены в безопасности пути в глубину моря. Эта уверенность может быть им сообщена только на языке, в образах и мире представлений того магического мира символов, в которых живут образы. Таким образом, не аутогенная тренировка покидает необходимую естественнонаучную базу, а мир образов достигает тех глубоких слоев, в которых они охватываются лучше всего сказочными образами и понятиями детско-архаичного волшебного мира. Поэтому формулы звучат так:

"В моей правой руке волшебная палочка -  
я по желанию могу ее превратить в любое оружие,  
чтобы им защититься - или в ключ,  
который откроет любую закрытую дверь или сосуд...

Палочка может превратить любое живое существо ...

На моей левой руке у меня надето волшебное кольцо,  
его лучи проникают во всякую темноту".

При последующих упражнениях эти формулы, после того как их содержание будет легко восприниматься, могут сокращаться. Тогда они будут звучать так:

"В моей правой руке - волшебная палочка,  
которая может быть превращена в оружие - ключ

или средство для превращения -  
на моей левой руке кольцо, которое светит”.

Еще позднее:

”У меня волшебная палочка и кольцо”.

Около 95% всех возникающих трудностей /некоторые из них будут обсуждены на последующих страницах/ можно разделить на четыре группы и справиться с помощью этих представлений. Для остальных 5% можно придумать помощь, исходя из сиюминутной ситуации. Примеры их вы также найдете на следующих страницах.

Волшебная палочка служит не только как защита от опасностей, но многие пациенты используют ее очень виртуозно по собственной инициативе для того, чтобы создать себе облегчение. Без подсказки многие создавали из нее машину с пропеллером, чтобы быстрее опуститься на дно моря. Другие - небольшие подводные лодки или даже ракеты.

Они изобретали шнуры, лестницы, в зависимости от потребности - инструменты всевозможного вида или парашюты, так как они боялись повредить себе при прыжке в глубокую пропасть.

У невротических больных путь на дно моря впервые занимает время первого часа сдвоенного урока, и даже на уроке, впервые, с группой здоровых необходима дополнительная мера предосторожности: занимающимся заранее сообщается, что они могут при опасных или неприятных ситуациях в любую минуту, подняв правую руку, позвать врача и ему рассказать детали их положения. До сих пор к этому очень редко прибегали, но одно только это сообщение дает дополнительное чувство безопасности, при чрезвычайно тонком и ответственном следующем опыте.

”Путь на дно моря” сопряжен со многими опасностями, о чем мы еще раз предостерегаем, - никто не должен отправляться туда впервые без опытного врача - консультанта, и даже врачам мы не советуем отправляться туда одним без сопровождения, если они сами не являются специалистами в области гипноза. Последующие строки адресованы для специалистов, но ни в коем случае не для проведения бесконтрольных опытов над собой. Следующие формулы звучат так:



"Я иду совершенно спокойно, шаг за шагом все дальше и все глубже вниз на дно моря".

После необходимых многократных повторений можно пользоваться сокращенным вариантом:

"Все дальше и все глубже на дно моря".

Подлинная опасность при этом появилась у первых четырехсот занимающихся только трижды: их охватывал страх, так как под водой им не хватало воздуха. Двое из них страдали раньше приступами астмы, и часто по ночам, когда им не хватало воздуха, видели во сне, как они тонули. Еще двое других жаловались не на страх, а на определенную нехватку воздуха.

Всем им давали совет: при помощи волшебной палочки сделать кислородную подушку, которая в этом случае поможет. Это оказалось возможным у всех названных пациентов. Без этого указания страшная ситуация могла легко принять панический и угрожающий характер.

Разрядка затруднения в попадании на дно моря или даже погружении под воду возникает прежде всего у невротиков. У некоторых море все дальше и дальше отступает, чем ближе они к нему приближаются. Тогда помогает образ набережной или мола, с края которого пациент может по лестнице спуститься в глубину, или удаётся поездка по морю на лодке, в процессе которой удаётся с помощью веревочной лестницы исследовать дно моря. Иногда удаётся при таких трудностях прыжок со скалы в море.

Относительно чаще путь на дно моря затрудняется тем, что пациент не может спуститься под воду; или море очень мелкое, или потому, что он легче и не тонет в воде. В первом случае выручает формула, которая и впоследствии также бывает полезна:

"Я смотрю по сторонам, может быть, и найду глубокую впадину или пропасть на дне моря".

Во втором случае можно с помощью волшебной палочки надеть на ноги водолазные ботинки со свинцовыми подошвами, в рюкзак наложить камней или в подводной скале найти ступени, по которым можно спуститься на глубину.

24-летний студент с помощью волшебной палочки создал себе своего рода управляемую установку, которая могла бы перемещать его в любом направлении. 40-летняя домохозяйка



/в США/ при помощи волшебной палочки сделала себе в море лифт, в котором она спускалась вниз.

Одному 26-летнему студенту не удавался спуск на дно моря, т. к. образ моря не задерживался. Ему помог образ штольни: на вагонетке он ехал все глубже и глубже. Это удалось, и начался путь по системе шахт, и он наткнулся на каменную стену. Волшебную палочку он превратил в отбойный молоток, а потом пришлось использовать лучи лазера, исходящие из кольца. Затем стала видна отодвигающаяся дверь, а потом тяжелая дверь, в момент повествования еще неоткрытая. Обратный путь проходил без трудностей. Только трижды у упомянутых четырехсот пациентов из-за названных трудностей пришлось прервать путь на дно моря. 26-летняя студентка с тяжелым неврозом и параноидными идеями чувствовала себя плохо в пути на дно моря. Жаловалась она и при второй попытке: "Он очень утомляет", - поэтому с ней третья попытка не проводилась. Двое других могли только плавать в воде, они высказывали непреодолимый страх, а также свою неспособность погрузиться в воду. Всем же другим открылся чудесный мир, который, конечно, был обусловлен книгами, картинами и, прежде всего, "подводными фильмами" Ханса Хасса, и т. д.

Индивидуальное изображение таких воспоминаний /которые иногда и отсутствовали/ и отдельные переживания на дне моря так разнообразны, так способствуют разъяснению состояний участников и так важны с точки зрения терапии, что уже имеющиеся в настоящий момент почти две тысячи протоколов содержат чрезвычайно богатый материал. Нельзя допустить, чтобы этот материал позднее не был систематизирован. Здесь стоит упомянуть о наиболее часто упоминавшихся типах переживаний. Большинство пациентов проходят сначала путь сквозь неограниченный мир по песчаному дну. Как правило, путь долго проходит по растительности. Чудовищные змееобразные растения или непрозрачные колючие кустарники могут стать преградой, и здесь волшебная палочка, превратившись в меч, может стать оружием освобождения от агрессивной обстановки у других этот путь более приятен: через цветущие луга и шелестящие леса. Затем в этой области большинство пациентов начинают ощущать все увеличивающуюся темноту. Но,

оказывается достаточно луча-кольца, который, как прожектор, рассекает ее.

Молодому служащему потребовалось восемь попыток подобного рода, чтобы преодолеть этот участок пути. Болотистое дно засасывало его, темноватая вода с каждым шагом делалась все более мутной так что луч света даже не мог проникнуть сквозь нее.

У большинства вслед за этим следует мир подводных животных: преобладают рыбы различной величины, формы и цвета. Это подвижные, изящные и прекрасные по расцветке спутники, а также и угрожающие рожи тропических рыб-чертей /это переживал индонезийский студент/. Появление тревоги нередко вызывают появляющиеся целыми стаями акулы, которые приближаются к одинокому путешественнику и наполняют его парализующим страхом. Не меньший ужас вызывают огромные каракатицы, которые извергают чернильную жидкость на свою жертву, так что иногда жертва чувствует прикосновение бесчисленных щупалец. Такое случилось с 52-летним астматиком. Это сообщение должно послужить лишним раз предостережением для тех, кто отправляется в это путешествие без опытного сопровождающего.

Из-за своей тяжелой астмы он был недостаточно сильным. Щупальца огромной каракатицы так крепко и так быстро схватили его грудную клетку, что врач едва успел подбодрить его и посоветовать при помощи волшебной палочки, превращенной в меч, отсечь щупальца. Однако у каракатицы, как у гидры, вместо отсеченных отрастали все новые и новые щупальца. Взрыв панического страха с новым приступом астмы казался неизбежным. Облегчение принес следующий совет: "Дотроньтесь волшебной палочкой до каракатицы и превратите ее". Он это сделал-и сразу же перед ним появилась его мать. Он никогда не подозревал, что ее давящая любовь и кажущаяся озабоченность престарелой дамы может иметь что-либо общее с его заболеванием астмой. Это открытие подействовало удивляюще и освобождающе, но все-таки не было достаточным для его излечения.

36-летний студент сообщает об очень хороших переживаниях образов, которые в значительной степени

проявили его самопонимание. Незабываемым для него явилась встреча на дне моря с драконом, большой рыбой и, прежде всего, с птицами, которые угрожали ему железными клювами. При погружении на дно моря он каждый раз различает три различных слоя: уже названные растения, зверей, рыб и чудовищ; второй - находящийся под ним - "почти райский ландшафт с эфемерными, прозрачными существами, полулюдьми - полурасалками". А еще под ним - "центр земли с ее вулканом и кузнецами".

Опасности, вызываемые животными, настолько разнообразны, сколь и сомнительны. Чаще всего это драконобразные чудовища, огромные крокодилы со скрежещущими зубами и, невзирая на законы физики, изрыгающие огонь. Небольшие животные своим количеством могут быть не менее опасными. Тысячи крабов маршировали концентрическими кругами навстречу 27-летней студентке, чтобы ее сожрать по кусочкам. Огромные креветки и рыбы-пилы угрожали пациентке, на десять лет старшей.

Эти описания можно было бы продолжить. Они требуют, прежде всего, ответа на два вопроса: "Зачем проводить такие упражнения, если они таят в себе столько опасностей? Существует ли какая-либо защита, чтобы, несмотря на опасения, можно было бы предлагать эти упражнения?"

Опыт, полученный в результате работы за последние годы, дал однозначный ответ на первый вопрос /нужны ли такие упражнения/. Это, в основном, невротические больные, и большинство из них покушались на свою жизнь. Они больше говорят об опасностях и образах, вызывающих страх, в то время как здоровые участники курсов прежде всего говорят о приятных ландшафтах и о живых существах. В общем, невротики при этом переживают победоносное, освобождающее и оказывающее целебное свойство ощущение.

Второй вопрос ведет к технике упражнений. Имеется надежная защита против всех опасностей на дне моря.

## 1. Оборонительные мероприятия.

В тренировках, так же как и в жизни, пациенты должны сначала научиться смотреть опасности и трудностям в лицо. Еще

до отправления в путь на дно моря им надо об этом сообщить: нет пути назад, нельзя уклоняться. Очень важно дать понять и подчеркнуть важное значение этой позиции для выработки характера, а также для преодоления пассивно-депрессивного и оборонительного поведения большинства больных, покушавшихся на самоубийство. Вполне понятному желанию быть в безопасности нужно содействовать, давая совет: "Если опасное животное или чудовище захочет на Вас напасть, нарисуйте Вашей волшебной палочкой черту или круг на расстоянии нескольких метров от Вас, которую не перейдет или не сможет переплыть опасное животное. Затем спокойно следите за тем, что делает это животное и что оно от Вас хочет." Примерно 40 пациентов, действовавших по этому совету, не нуждались в других советах.

При более подробных указаниях пациент получает совет сделать при помощи волшебной палочки изображения самого себя - можно из картона - и поставить на безопасном расстоянии от себя примерно в 20 метрах. Тогда чудовище может напасть на картонное изображение, в то время как пациент издали наблюдает за происходящим. При этом часто выясняется, что чудовище не настолько опасно и агрессивно, как это казалось, и хочет только поговорить. Названное предложение является в полном смысле слова "объективизацией" конфликтной ситуации.

Подобным образом символическое содержание зверя и жизненной ситуации часто и существенно разъясняется, если пациент попросит зверя подняться с ним на поверхность моря, где тот зачастую в этом случае превращается в кого-то еще. Иногда зверь бывает согласным последовать за пациентом на поверхность и на вершину горы /шестое занятие/. Во всяком случае бывает хорошо привести животное на солнечный свет.

## 2. Оборонительные средства.

Если происходит нападение, то пациент должен бороться, - как правило, волшебное оружие оказывается сильнее. Мечом можно проткнуть любой панцирь. Бесчисленное количество раз повторялись на дне моря победоносные бои героев нибелунгов, "бой с драконом святого Георгия и Михаила". Одноименная баллада Ф. Шиллера во всех подробностях открывается перед взором пациентов и затем рассказывается врачу.

Акулы протыкаются кольями, змей убивают кнутами, а чудовищ убивают дубинками, каракатиц режут ножами и целые полчища крабов жгут огнеметом. Теоретически может быть, что нападающее животное окажется сильнее, но приведенное в начале сообщение о каракатице относится к одному из двух исключительных случаев. Следующая ступень обороны относится к превращению с помощью волшебной палочки. Если и этого будет недостаточно /до сих пор такой ситуации не было, но мне о ней говорил Дезуай/, то успокоение принесет сопровождение врача, который найдет выход из положения. Еще ни разу при тренировках дома не наступала более неприятная и опасная ситуация, чем при занятиях с врачом. В основном, действенными оказываются гипнотические указания для пациентов. Вы можете заставить уйти чудовище, оно может быть видимым или, как Зигфрид с шапкой-невидимкой, невидимым и в случае опасности вмешаться в бой, но такой ситуации пока не было.

Занимательным при этом стихийном переживании является сообщение не очень уверенной в себе 39-летней женщины - врача, католички, которая, впервые отправляясь на дно моря, уже издали увидела странное существо в ночной рубашке, которое следовало за ней. Только позднее, к своему удивлению, она поняла, что это ее исповедник, который защищал ее во всех путешествиях. Благодаря его присутствию она чувствовала себя в безопасности даже в опасных для нее ситуациях.

59-летняя домашняя хозяйка пережила опасную для нее ситуацию: "Большая толпа народа, лица которых были в темноте, направилась ко мне с кнутами. Волшебная палочка превратила их в стадо кудахтающих кур, которые потом убежали. Они вернулись большими птицами с огромными, похожими на колеса машины оперениями, и я боялась, что они нападут на меня. Поэтому я спаслась бегством на берег. В другой раз я была наполовину рыбой - наполовину человеком, и быстро спустилась по корабельному канату на дно моря.

Когда 65-летний массажист почувствовал себя на дне моря, окруженным темными, угрожающими чудовищными силами, он при помощи волшебной палочки вызвал вертолет, который его очень быстро доставил на берег. Крайним выходом

из ситуации при очень большой опасности остается очень энергичное и немедленное удаление образа, которое подействует на пациента так, будто он проснулся во время кошмарного сна. Затем, успокаивая и объясняя ему, следует провести с ним обсуждение пережитого. Но эта мера пока не находила применения.

### 3. Агрессивные меры.

Они важны прежде всего для невротиков, среди которых у нас было около 50% покушавшихся на самоубийство. Они вели подлинно героические бои с драконами, чудовищами, акулами, крокодилами, ядовитыми змеями, и всегда эти бои завершались успешно. Они заканчивались всегда с повторяющейся резней, с жуткими пытками, расчленениями, бойней, разрезанием, насаживанием на кол, раздавливанием и прочим уничтожением врагов. Именно эти агрессивные действия оказали, как это видно из нашего многолетнего опыта, важное терапевтическое воздействие, в особенности на покушавшихся на свою жизнь. Пациенты получали несомненное облегчение. Мы советовали каждому невротическому, покушавшемуся на самоубийство, не реже одного - двух раз в неделю при помощи этих упражнений высшей аутогенной тренировки научиться отреагировать свою агрессию, иначе она обращалась против них самих. Фрейд был прав, когда говорил: "Никто не убивает себя сам, он хочет убить другого".

Описанные здесь упражнения гипнотической и аутогенной имагогики являются единственными известными нам интенсивными выражениями агрессивности, которые не приносят ни в коем случае вреда, а явно дают максимальное аналитическое выздоровление. Большинство наших пациентов придерживается такого же мнения. Об этом рассказал по телевидению один из наших пациентов, до того дважды покушавшийся на самоубийство: "Эти упражнения спасли мне жизнь". Все это лишний раз подтверждает вывод: аутогенная тренировка - важнейший терапевтический метод в лечении покушавшихся на свою жизнь. Это положение можно перефразировать: лечение покушавшихся на свою жизнь наряду с другими методами лечения должно обязательно включать метод аутогенной тренировки.

а/. Переживания на дне моря ни в коей мере не являются негативными. Даже один из самых универсальных опытов - "встреча с ведьмой" - может оказать чрезвычайно полезное действие. При этом неважно - знакомо ли пациенту значение ведьмы как изгнанного негативного образа матери, говорится об этом в обсуждении или нет. Исключительно важным является противоречие внутри образного мира символов.

41-летний служащий увидел на дне моря пещеру с табличкой, где было написано "Пещера ведьм". Когда он вошел туда, то увидел существ, запертых в клетку. Он их освободил. Мрачную ведьму в углу пещеры он не заметил. Спонтанно он снял табличку над пещерой и заменил ее другой, на которой было написано крупными буквами "Пещера свободы". Никогда он не пытался растолковать себе значение этих образов. Облегчающее воздействие поступка долго давало о себе знать и является важным результатом.

Здесь может быть приведен типичный протокол. 26-летний студент, изучающий сельское хозяйство, сообщает о своем пути на дно моря 27 января 1966 года:

"В ожидании полчищ я был сначала разочарован пустотой. Огромная рыба подплыла ко мне снизу и посмотрела на мои половые органы. Превращение сделало из нее сексуально неудовлетворенную женщину. Остальные же животные вели себя поразительно 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, каракатиц, я получал удовольствие и был к этому готов. Останков от убитых не оставалось, - либо я их скармливал другим, либо сжигал, а пепел закапывал в песок. Уставал я только от змей, которые обвивались вокруг конечностей, мешая двигаться. Несмотря на это, я тоскую по большой рукопашной борьбе.

Я шел 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, 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 она была в действительности - задумчивая и скрюченная артритом. Я позвал двух ангелов и распорядился, 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 все это так, он мне сказал, что он очень много причинил людям зла. Я совсем не сомневаюсь, что это я сам. Недавно повторилась встреча с небольшим китом. В ките я вижу освещенную лампой комнату и пожилого среднего роста мужчину, который утверждает, что он мой отец и приветствует меня как своего сына. Меня это беспокоит. Однажды я слышал замечание, сделанное кем-то: наверное, я встретил что-то прекрасное, потому что я сияю. До этого и после кит берет меня вниз и ждет там, чтобы отвезти меня дальше, по моему желанию. 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.

б/. Следующими типичными переживаниями на дне моря являются встречи с останками мертвецов. Многократно появлялись целые поля костей и скелетов - как раз перед теми пациентами, которые не читали Ветхого завета, 37<sup>й</sup> главы пророка Иезикииля, описавшего эти поля. Большое впечатление на бродившего по дну производит то, что скелеты танцуют и, после прикосновения к ним волшебной палочкой, превращаются в живых и умерших близких, среди которых отец и мать занимают первое место.

в/. Третью основную группу составляют летающие на дне моря останки кораблей, а также обширные деревушки и ландшафты. Уже до начала эксперимента всем участникам советуют входить на останки кораблей, как в дома, - главным



образом, опускаться по лестницам в нижние покои, отыскивать закрытые помещения, открывать мебель и шкапулки своим ключом и рассматривать детали. Многократно, преимущественно мужчины, находили в гробах, чемоданах или ящиках трупы своих отцов.

Часто бывают отрадные, вселяющие радость образы. Уже широта ландшафтов, — а некоторые участники могут нарисовать карту с ее городами, долинами, реками, — действует на некоторых освобожающе. Как во время путешествия, они с любопытством изучают одну местность за другой, которая попадает им на пути. В таких переживаниях подтверждается мудрое изречение епископа Франца фон Залес: "Одна единственная человеческая душа уже является определением деятельности епископов".

г/. Иногда ландшафт становится стимулом для высокой активной деятельности. Один студент, покушавшийся на самоубийство, безуспешно пытался следовать совету врача заняться физическим трудом, в особенности рубкой дров, потому что ему не представлялась возможность и у него не было времени. Когда он шел по морскому дну через лес, он вспомнил про этот совет, очень быстро превратил свою палочку в пилу, топор и начал со всею силой пилить, а потом колоть дрова. Это он делал на протяжении нескольких недель, через каждые два — три дня по полчаса, и каждый раз он чувствовал облегчение от своей агрессии.

Здесь мы дали только некоторые примеры из этого обширного материала, которые необходимы для знания теории и техники этих упражнений. Пациентам нужна, с одной стороны, полная свобода для их собственных переживаний, с другой — им нужно дать направленность, чтобы они могли избежать опасностей и чтобы не было никаких неожиданностей.

Подавляющее большинство всех тех, кто предпринимал этот разъясняющий путь на дно моря, часто описывает его в превосходной степени, как самое важное, самое обогащающее, самое разъясняющее, самое освобожающее и осчастливливающее переживание.

При аутогенной тренировке путь на дно моря становится для многих очень простым и доступным. Также тщательно нужно

готовиться к обратному пути. На общем курсовом занятии этому отводится не менее трех минут. Формула звучит так:

"Я постепенно ухожу от своих переживаний  
и иду совершенно спокойно,  
шаг за шагом обратно".

При необходимости последние слова можно повторить:

"Я возвращаюсь совершенно спокойно,  
шаг за шагом к берегу моря".

Дальнейшее удаление образа происходит, когда руководитель эксперимента, врач, просит поднять руку всех тех, кто добрался до берега. Затем следуют обычные формулы:

"Образы уходят, образы исчезли.

Я считаю до шести ...

руки напрячь, глубоко вздохнуть, глаза открыть".



## Занятие

### "Путь на вершину горы"

Представлению о направлении вниз соответствует и следует за ним на шестом занятии представление о направлении вверх. Теоретически оно может непосредственно примыкать к упражнению "Путь на дно моря", но это требует довольно значительной затраты времени /не менее 30 минут/, а также в значительной мере утомит большинство пациентов. Проводя индивидуальные занятия, я обычно предоставляю своим пациентам самим выбирать, когда им будет удобнее со дна моря отправиться в путешествие к вершине горы. Как правило, советуется основательное изучение мира животных, прежде чем они столкнутся с другим, не менее разнообразным миром.

При этом не имеет значения, будут ли они названы, как их называл Зигмунд Фрейд, "Оно" и "Сверх-Я" или этот мир будет иметь другие обозначения по сравнению с действительными переживаниями.

К этим переживаниям подводят формулы, похожие на те, которые подводили ко дну моря:

"Перед моим внутренним взором развивается образ; я представляю /или я вижу/ высокую гору - образ делается четче - образ ясно стоит передо мной".

В пути на гору не нужны волшебная палочка и волшебное кольцо. Исходя из логического содержания, просторы высоты верхнего мира "неба" обычно действуют положительно, и никогда нами не наблюдалась опасность, от которой требовалась защита.

Если, несмотря на логику и ожидание, все-таки наступит неприятная ситуация, то, исходя из воспоминаний о более раннем пути на дно моря, в распоряжении имеются все те же средства защиты.

Когда гору увидят, то следующая формула звучит так /повторяется многократно/:

"Я спокойно, шаг за шагом поднимаюсь все выше и выше".

Оба варианта мы тщательно сравнивали и,



наконец, выбрали формулу, впервые названную Дезуайем, так как очевидно, что активное участие пациента действует как дополнительное подбадривание: "Теперь я сам могу что-то сделать для преодоления своих трудностей; я замечаю, что я иду вперед и что я поднимаюсь вверх", - так обосновал свой опыт 40-летний торговец. Различия в этих методах несущественны. Так что, по мере надобности, один может заменить другой. Законы рационального мышления при этом не действуют.

Одной 72-летней пациентке, страдающей тяжелой формой деформирующего артроза, которая с трудом могла передвигаться на костылях, посоветовали использовать воздушный шар, чтобы путь для нее был не таким тяжелым. Опыт не удался. При словах "Я сажусь в гондолу воздушного шара" ее закостеневшие конечности создали для нее непреодолимую преграду. Напротив же путь на вершину горы на следующем занятии она смогла совершить без усилий и без применения вспомогательных средств.

Некоторым бывает недостаточно воздушного шара для высотных полетов: 36-летний ученый парил с чувством счастья "в свободном полете по космосу, между планетами и солнечной системой", прежде чем он вернулся на вершину горы, где наслаждался солнечным светом и открывавшейся необозримой панорамой.

Подобным же образом 27-летняя стенографистка летала, "как птица над прекрасным ландшафтом".

Переживания на вершине горы не менее разнообразны, чем на дне моря. Здесь опять можно выделить несколько групп, которые дальше будут охарактеризованы.

а/. Переживания света. Часто сопряженные с приятной теплотой, они немало способствуют общей эйфории, состоянию душевного благополучия. Часто указывалось на различные стороны тела, чаще всего на его левую половину - говорили, что ощущают прохладу и замерзают. Если ее на горе поворачивали к солнцу, то ее пронизывало приятное тепло, иногда с ощущениями "оттаивания". И неудивительно, что пациентки, обладающие холодными чувствами, после таких упражнений говорили о том, что они стали более сердечными в своей жизни.

б/. Религиозные переживания. Почти все пациенты говорят о религиозных переживаниях, в широком смысле этого слова. По исключениям можно судить о сути этих переживаний. Когда пациенты ощущают, что они добрались до вершины горы, они говорят формулу:

"Я смотрю вокруг себя на то,  
что я вижу и переживаю".

Три пациента увидели небо пустым. Они могли узнать только голубое небо, один из них увидел одиночное облако. Один 21-летний инспектор в три разных дня повторял это упражнение с одним и тем же негативным результатом, в третий раз вертолет пролетел мимо горы.

По мировоззренческому принципу совершенно обоснованно можно сказать, что в этих случаях речь шла об атеистах. При этом никоим образом не происходит совпадение осознанных убеждений и переживаний образов, и один из важнейших итогов этих упражнений может заключаться в том, что становятся явственными чрезвычайно многие вытесненные религиозные желания, страсти и переживания.

Типичным примером может служить сообщение 31-летнего инженера, который слышал на курсах, без дополнительных подробностей, что часто бывают религиозные переживания: "Со мной этого не может произойти, т.к. в моей жизни вопросы религии не играют вообще никакой роли" - думал он. На вершине горы он увидел крест, на котором висел живой Иисус Христос и сказал ему: "Как долго ты еще будешь уклоняться от выбора решения? Ты же давно знаешь, что ты должен сделать выбор". Инженера это очень задело, и в личной беседе он сказал, что только сейчас он вспомнил о некоторых переживаниях, которые имели место 18 лет назад, когда он даже хотел стать священником. Он охарактеризовал этот образ Христа как очень сильное религиозное переживание. Нам ничего не стало известно о дальнейшем, т.к. после курса он пропал из виду.

Более 25 пациентов сообщали о захватывающих встречах с Иисусом Христом.

Ни в коем случае все религиозные переживания не несут специфического христианского выражения. Некоторые довольно общи: переживание величия, доброты и всемогущества Бога по

отношению к широте его творения, которая распространяется у подножья горы, представлены также переживания общего толкования морали, очищения в горном ручье или ощущения благоговения, покорности и благодарности.

У некоторых пациентов религиозные переживания сопряжены с искусством, как у упоминавшегося выше профессора психологии, который слушал огромную кантату Баха.

Наиболее часто переживаются образы рая, небесной благодати, золотого Иерусалима с жемчужными воротами, подъем и спуск ангелов по ступенькам или лестнице /лестница Иакова/ и т.д. Одновременно некоторые пророческие образы Библии, особенно откровения Иоанна, в новом свете делаются понятнее, чем они понимались ранее.

в/. Переживания просветления. Путь на вершину горы приносит убеждение в том, что нужно делать, дает ясность, особенно когда нужно принимать решения. Здесь следует выделить область, для которой ни в одном другом методе психотерапии нет совета или опыта. Из трех подобных примеров из протоколов 62-летнего, из-за болезни раньше ушедшего на пенсию, банковского служащего мы сообщаем: он заболел спустя 6 лет после смерти его бывшей в годах матери. Он страдал различными физическими последствиями спастического паралича и реактивно - депрессивным изменением настроения, с тяжелым чувством вины. Он говорил, что его никто не любит, и говорил о том, что виноват перед матерью в том, что не всегда о ней заботился. При помощи гипнотической и аутогенной имагогики он многократно пытался /при помощи метода полета на воздушном шаре/ подняться в "царство облаков", нашел там райские врата и, наконец, встретился с матерью. Без какого-либо влияния извне он в три различных дня имел получасовые беседы со своей матерью, которые закончились полным прощением. Эти переживания очень сильно воодушевили пациента. Они, правда, не привели к исцелению /имело место значительное улучшение его физического состояния/, но привели к полному исчезновению депрессии и чувства вины /наблюдался 3 года/.

Совершенно по - другому выражение переживания просветления познала 24-летняя женщина в США, которая искала прежде всего ясности в профессиональном будущем. Она была

чрезвычайно трезвая, деловая женщина, которая во время первого /гипнотического/ видения образов при помощи воздушного шара была так охвачена свободой чувства полета, что сразу же после внушения образа она твердо приняла решение: "я стану летчицей". Уже на следующий день она записалась на курсы. На протяжении многих месяцев она сравнивала реальные ощущения полета с теми, которые она имела от аутогенной имагогики, дополнявшие друг друга. Ее убеждение, что в переживании свободы полета она нашла определение цели жизни, оставалось неизменным. Сейчас она обучает летать /наблюдалась 2,5 года/.

О своем пути на вершину горы 59-летняя домашняя хозяйка сообщает: "В первый раз я встретила молодого серьезного 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 я не отправляюсь в путь на вершину горы".

г/. Переживание совести. Всем участникам советуется на вершине горы употребить формулу:

"Я смотрю вокруг себя: увижу ли я жилище отшельника, я стремлюсь с ним поговорить".

Почти всем без исключения при употреблении этой формулы удаются встречи с мудрым отшельником, который служит воплощением совести. Он всегда умеет дать совет в трудных жизненных вопросах, и его ответы соответствуют законам психотерапевтических консультаций, особенно когда он задает вопросы: "Зачем ты заранее строишь планы? Подожди лучше, и ты сам узнаешь, что делать". Другой ответ звучал: "Не задавай так много вопросов, лучше подумай". Еще один: "Что сейчас важнее: краткое облегчение сейчас или жизненный план на будущее?"

Одной 40-летней женщине в трудной критической ситуации отшельник предложил меблированную комнату рядом со своим жилищем для того, чтобы, если ей потребуется, она могла бы его легко найти. Это ее значительно успокоило.

53-летний врач часто видит немного ниже крутого склона вершины горы хижину отшельника, иногда из красного камня, иногда окрашенную белой краской. Вблизи можно видеть отшельника, но лицо его закрыто. "Во время моего последнего посещения он стоял, спрятавшись за стеной, заставил меня встать на колени, положил мне свои руки на голову и медленно и четко произнес приветствие как благословение: "Мой мир я даю Вам, я Вам оставляю мой мир..."

Из его слов и из того, что у него закрыто лицо, я заключаю, что отшельник не кто иной, как сам Иисус."

Значительные трудности при психоаналитическом лечении заключаются в угрожающей, часто трудно устранимой зависимости пациента от своего аналитика. Основная задача терапии заключается в том, чтобы привести пациента к зрелой внутренней самостоятельности. Пространственное представление выси с образом отшельника в аутогенной имагогике, согласно имеющемуся опыту, лучшим образом решает эти задачи. Пациенты вместо того, чтобы спрашивать своего аналитика, учатся спрашивать отшельника, т.е. прислушиваться к голосу своей совести. Аналитик не может избавить их от проблемы "что делать?" Слишком часто несамостоятельные пациенты обращаются с этим вопросом к своему врачу, в особенности если речь идет о решениях морального свойства. Например: "Можно ли мне принять приглашение моего жениха на совместную поездку?" Очевидно, самый правильный и самый простой ответ будет: "Спросите Вашего отшельника, что он Вам скажет".

Научное изучение совести также, как и психология религии, находит в этом методе чрезвычайно объективное и плодотворное средство.

Удаление образов происходит, как и во время путешествия на дно моря, не менее тщательно. Относительно проста формулировка пути с горы:

"Я постепенно избавляюсь от своих переживаний и совершенно спокойно, шаг за шагом иду обратно".

Или другой вариант:

"Я спокойно спускаюсь, шаг за шагом, вниз к подножию горы".



Если используется подъем при помощи образа воздушного шара, то формула звучит так:

"Шар медленно и мягко опускается туда, откуда он взлетал".

Берта советует еще мысленно проделать путь от площадки к настоящему месту пребывания, например во врачебную обстановку. Затем следует тщательное удаление образа, со счетом до 6, и окончание упражнений: "Руки напрячь, глаза открыть". Значительного различия между двумя этими способами возвращения не выявлено.

В заключение цитируем впечатления 60-летней домохозяйки, которые делают наглядным ценность представления о вертикальном направлении: "В глубину или на вершину горы я попадаю, обладая чрезвычайной силой, это как бы натиск вверх или вниз, в зависимости от того, какое я выбираю направление. Это так, как будто меня тянут вверх или вниз, дыхание делается очень глубоким, и через продолжительное или краткое время я чувствую мысленно, что я "поднята в волшебное состояние", где я переживаю абсолютную тишину или глубокое молчание. Вся жизнь идет очень тихо и воспринимается как бы издали. Прямое усилие попасть в это состояние скорее чувствуется как препятствие, но если его однажды достигнешь, то в нем можно остаться сколько угодно.

В глубине я встретила жемчужину, а на вершине — "старого мудреца". Это значит, что в жизни я хочу найти жемчужину — самое ценное в нас, и развить это, а встречаясь с мудрецом, я хочу познать мудрость жизни и реализовать ее. Таким образом, у меня две задачи, для которых одной жизни, очевидно, не хватит".

Для научного изучения аутогенной и гипнотической имагогики было бы очень важно иметь полностью заполненные анкеты и протоколы, а также обширные наблюдения после курса, что нам не достает у тех пациентов, с которым едва была налажена связь во время курсовых занятий аутогенной тренировкой. Поэтому в данной работе мы не проводим полных результатов эксперимента, а делимся опытом и впечатлениями, которые у автора уже сложились в убеждение: аутогенная имагогика, в соединении с представлениями о направлении вверх или вниз, представляет собой один из важных методов, в нашей практике -

важнейший, для самопроявления и внутренней гармонизации пациентов, независимо от направления лечения в будущем.



## Свободные и направленные переживания образов с определенной постановкой цели

На базе аутогенной имагогики первых шести упражнений, которые выбираются свободно, в зависимости от индивидуальных потребностей, можно вызвать определенные вспомогательные образы, в зависимости от положения или расстройства. Уже в психокатарсисе Людвиг Фрэнк и изучении гипноза Бориса Сидиса, Оскара Фогта и др. указывалось на основополагающее значение таких образных переживаний. Джерард в Лос-Анжелосе сообщает целый ряд подобных наблюдений.

Совершенно свободные образы.

Эти образы можно разделить на шесть групп:

а/ Если имеется предположение, что произошла душевная травма, которую нужно впоследствии мысленно изменить, можно сделать это время настоящим:

"Перед моим внутренним взором возникает образ,

Образ, когда мне было .. лет.

Образ делается четче.

Образ ясно стоит передо мной".

С точки зрения практики мы советуем приближаться к трудным и коварным переживаниям постепенно: так, чтобы называлась дата примерно на два года позднее, чтобы потом от этих образов переходить в новом упражнении к нужному времени.

Время может быть и не названо, формула звучит так.

"Перед моим внутренним взором развивается образ, образ из того времени, когда у меня начались расстройства /трудности, симптомы и т.д./"

б/. В образном мире можно сделать действия, относящиеся и к настоящему времени и месту. Формула звучит так:

"Перед моим внутренним взором появляется образ ...

Я вижу свой родительский дом.

Я вижу место, где меня обидели..."

или: "Я вижу помещение,

в котором впервые почувствовал страх помещения".

К таким формулам, определяющим место действия, может быть добавлена фраза:

"Я наблюдаю, что там происходит".

Нередко при таких сценах в памяти вызываются переживания, которые нанесли травму, что при психоанализе появляется из травмирующего материала гораздо позже.

в/. Вопросы о физическом состоянии могут найти образный ответ:

"Перед моим внутренним взором появляется образ.

Образ показывает мне причину моего напряжения".

Слово "напряжение" может быть заменено любым другим названием: "мои судороги", "моя астма", "мои боли" и т.д. При так называемых "психосоматических заболеваниях" эти образы могут дать важные сведения о глубинных причинах заболевания. Естественно - научные методы диагностической техники этим не занимаются и не являются излишними, а наоборот, хорошо дополняют методы аутогенной тренировки.

г/. В образах можно выяснить также и причины душевных болезненных состояний или расстройств:

"Перед моим внутренним взором появляется образ.

Образ показывает мне причину моего страха

/или недовольства, моей депрессии, моей ненависти и т.д./

Можно изменить и первые слова:

"Образ показывает мне значение ...

из моего последнего сна".

Так как мир символов сновидений совпадает с видением образов, можно сновидения продолжать в видении образов и таким образом их понимать.

д/. Содержание проективных тестов можно пережить в образах, если, например, важные ответы появляются из теста Роршаха или теста ТАТ как образы или сцены. Их можно проиграть дальше и сообщить углубленные выводы:

"Перед моим внутренним взором возникает образ из ... теста. Я наблюдаю за тем, что появится из образа".

Частично-свободные образы углубленного самопознания.

Из следующих образов, первый из которых был назван самым важным, будут называться только формулы, которые присоединяются к фразе

"Перед моим внутренним взором появляется образ";

а/ "Я вижу себя в большом зеркале - что мне скажет образ?"

б/. "Я вижу большое сердце. Я вхожу в сердце. Что я вижу?"

в/. "Я вижу дверь с надписью ..."

Здесь можно вставить много слов: например, причина моего страха, моя настоящая цель, моя надежда, моя глубочайшая любовь и т. д.

"Я открываю дверь. Что я вижу?"

г/. "Я вижу глубокую пещеру.

На ней надпись ..."

Здесь можно тоже задать много вопросов при помощи образов.

"Я вхожу в пещеру. Что я вижу?"

Лойнер советует для своего "экспериментального кататимного переживания образов" увидеть яму в болоте и проследить, что из этой дыры поднимается на поверхность. Особенно часто это змеи, черви, другие животные или люди, которые символизируют подавленную сексуальность.

Для аутогенной тренировки формула звучит так:

"Перед моим внутренним взором появляется образ: я вижу глубокую яму в болоте.

Образ показывает мне, что из этой ямы поднимается".

Два подобных образа по Лойнеру звучат так:

"Я стою перед пещерой и наблюдаю,  
что из нее выходит..."

"Я стою на краю темного леса и наблюдаю,  
что из него выходит".

д/. "Я вижу ящик в подвале, Я его открываю,  
Что я нахожу?"

е/. "Я вижу глубокое подземелье. Я открываю дверь.  
Кто /или что/ выходит оттуда?"

Частично-свободные образы углубленного познания "Сверх - Я".

Эти образы лучше всего присовокуплять к пути на вершину горы. Первый был уже назван.

а/ Опыт внутреннего диалога:

"Я вижу отшельника перед пещерой.  
Мы начинаем разговор. Что он говорит?"

б/. Опыт примера:

"Я вижу ... /следует имя или описание примера/.  
Он говорит мне,  
как я мог превратиться в его /ее/ образ".

в/. Опыт света:

"Я вижу сияющее солнце /или звезду, бриллиант/.  
Я наблюдаю за действием сияния".

Часто автоматически, сразу после пути на вершину горы, при упражнениях на занятиях сообщают о просветляющем, оживляющем и эйфоризирующем опыте света. При помощи последующей формулы этот опыт может быть усилен или, если такового не было, получен.

г/. Опыт совести:

"Я вижу ангела с мечом перед воротами рая.  
Что он мне говорит?"

д/. Опыт основного направления в жизни:

"Я вижу большой собор.  
Я вхожу в него, осматриваюсь и прислушиваюсь.  
Что я замечаю?"

Это упражнение мы советуем пациентам, которые искали всеобщего прояснения их религиозной позиции, и тем, кто жаловался: "Я сам не знаю, во что я верю".

**Частично-свободное видение образов, носящих эстетическую ценность.**

Невропатолог Армин Мюллер указывал на часто непринимаемые во внимание связи между здоровьем, гармонией и видением подлинных ценностей эстетически-прекрасного. Эти связи могут снова стать, благодаря аутогенной тренировке, плодотворными.

а/ "Я вижу прекрасный орнамент. Я рассматриваю его и позволяю ему воздействовать на меня".

б/ "Я вижу прекрасное полотно.

Что оно изображает, и что это значит для меня?"

в/ "Я вижу великолепную статую.

Кто скульптор, и что она изображает?"

г/ "Я вижу великолепный ландшафт.

Где я и почему я здесь?"

д/ "Я вижу самую прекрасную женщину /прекрасного мужчину/. Что скажет мне эта красавица /красавец/?"

Это упражнение может быть неверно понято. Все же неоправданно исключать переживания радости видения прекрасного тела из всей эстетики. Конечно, следует иметь в виду определенные границы. Аутогенная имагогика служит при этом углубленному переживанию ценностей, а не увеличению полового возбуждения. Тому, кто захочет благодаря этому упражнению пережить повышенное возбуждение, а не почтительно - благодарную радость, следует это упражнение исключить.

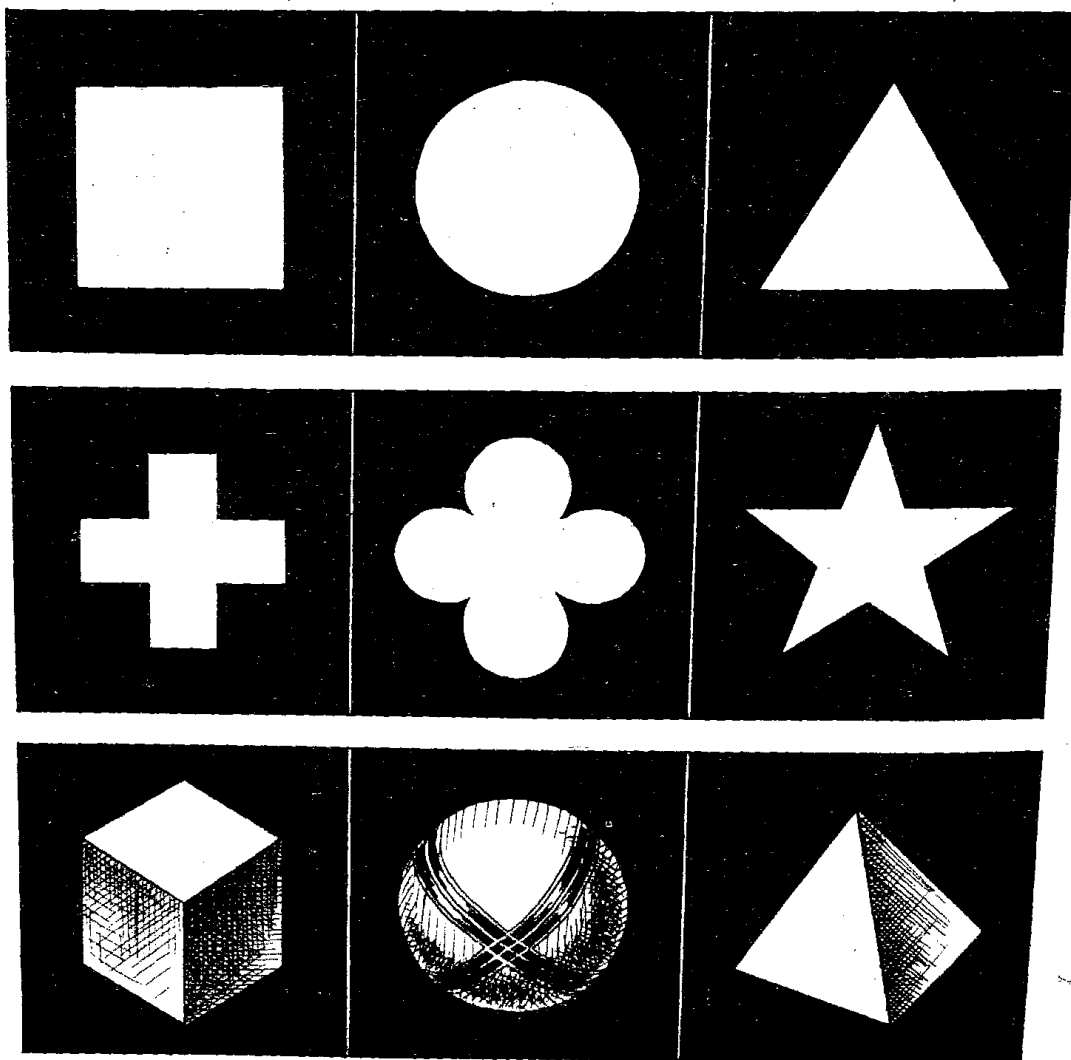
27-летний студент медик из ФРГ провел экзаменационную сессию в Берлине, вдали от своей невесты. Он описывает: "Почти каждый вечер в состоянии высшей ступени аутогенной тренировки я вызываю перед своим взором образ своей невесты. Я вижу его так ясно, как это невозможно было бы видеть, опираясь просто на память. Прежде всего, я ощущаю ее близость и ее нежность так живо, что меня пронизывает глубокое ощущение счастья и благодарности. Конечно, было бы еще прекрасней, если бы мы могли быть вместе, но аутогенная тренировка помогает мне гораздо легче переносить вынужденное расставание".

е/ "Я вижу и переживаю самое высочайшее /абсолютно/ прекрасное".

В ходе индивидуальных консультаций врача участнику курса можно выбрать упражнение, к которому тот или иной пациент наиболее склонен внутренне. Вовсе не обязательно, чтобы каждый делал все упражнения. Здесь приводятся несколько формул для того, чтобы легче было сделать выбор по склонностям того или иного участника курса.

Направляемые образы, несущие общую ценность.

а/. Образы, символизирующие гармонию и равновесие, могут сослужить добрую службу относительно неуравновешенным людям, у которых собственные образы появляются с трудом либо



надолго не задерживаются. Интенсивное представление геометрических фигур — например, равнобедренного треугольника, круга, квадрата и т.д., — часто удается таким пациентам. Это может подвести к символическим фигурам, таким как крест или звезда, или даже объемным фигурам, таким как пирамида, шар и т.д. Простая формула звучит так:

"Я представляю себе /или я вижу/  
квадрат" и т.д.

б/. Символы гармонических человеческих отношений не могут заменить консультаций и выяснения причин конфликта, но могут после этого помочь партнерам найти легче контакт друг с другом. Для этого хорошо подходят протянутые друг другу и сжатые вместе руки или два обручальных кольца.

в/. Символы мужественности и женственности. У мужчин особенно меч, у женщин ваза — прекрасно подходят для выяснения и устранения внутреннего напряжения и конфликта. Очень многие люди страдают от глубокой дисгармонии между растущими стремлениями и запросами совести, так что мы следующее упражнение советовали каждому участнику. Из многих сотен протоколов можем выявить их большую ценность.

В связи с путем на вершину горы многие формулы звучат так /для женщин добавления даны в скобках/:

"Я беру свой меч /свою вазу/.

Я несу его /ее/ совершенно спокойно.

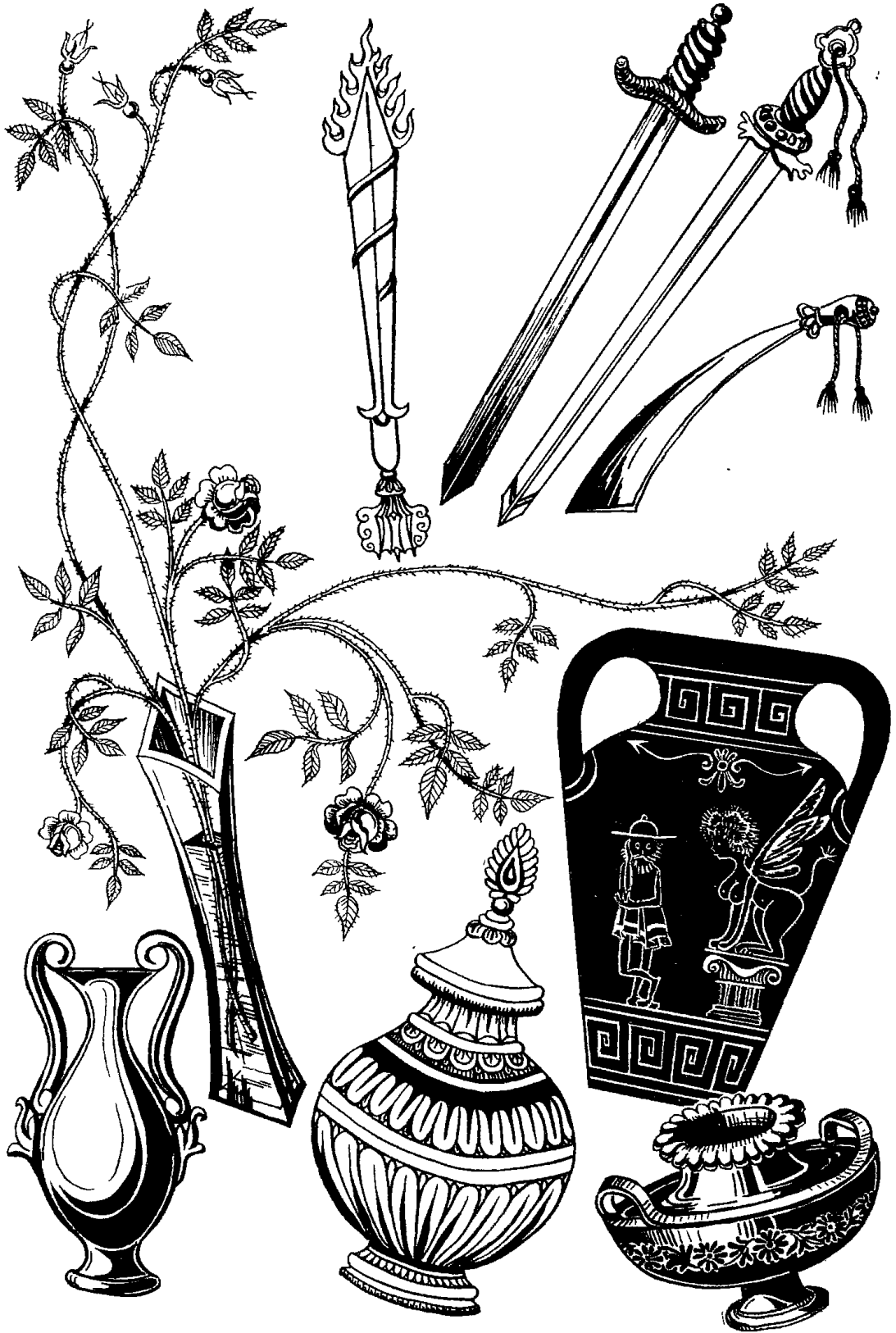
Шаг за шагом все дальше и все выше и выше.

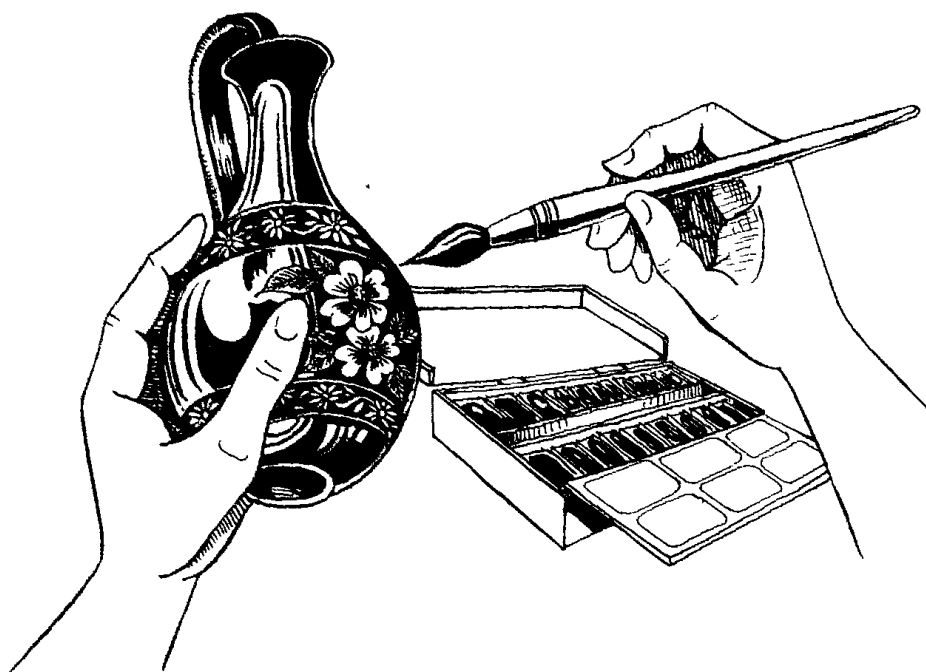
Я ставлю его /ее/ на свет наверху  
и наблюдаю что происходит".

В этих образах заключается высокая диагностическая ценность. "Тут подходит женщина и крадет у меня вазу", — сообщает пациентка, которая до этого еще не рассказывала о своих гомосексуальных наклонностях. "Мой меч из совершенно мягкой резины, а не из стали", — сообщает соответственно импотент. Большинство участников переживают что-то из терапевтического значения этих образов.

Часто меч оказывается ржавым, грязным или вообще надломленным. В лучах света он очищается или куется заново. Соответственно также стихийно очищались вазы, заново







расписывались, наполнялись чистой водой и однажды даже, у женщины-геолога, превратились в стеклянный /хрустальный/ бокал. Непосредственно за этим последовало объяснение: "Я понимаю, мне нужно прощать грехи". В следующее воскресенье она участвовала в вечернем богослужении, и с тех пор значительная часть ее проблем была решена. 30-летняя медсестра до этого напрасно пыталась увидеть высокую гору и на нее взойти. Наконец она обнаружила покрытую снегом Фудзияму, которую она ранее видела только на картинках. "Это было тем самым. Ледяные вершины гор вокруг превращаются в войска, затем в иглы для уколов. Затем я вижу себя со своим другом на альпийском лугу, полном гармонии, и вижу крест Христа. Недалеко от него я встретила с отшельником. Когда я несу мою вазу навстречу свету, мой слишком узкий сосуд разбивается чрезвычайно сильными лучами". Тот, кто знает аналитический язык символов, не удивляется, что при помощи переживания этих образов фригидность пациентки стала проходить.

Основная ценность этого упражнения заключается в постепенном и углубляющемся понимании того, что сексуальность по сути своей не греховна. Когда из этой вазы вырастают расцветшие розы, когда меч на солнце сверкает украшающим его бриллиантом, то тогда не случайно на этой же неделе пациент часто сообщает об углубленном переживании

радости и гармонии в своем супружестве. В этом символе, также как и в других символах, совершенно не обязательно, чтобы их значение досконально обсуждалось, так как даже непрофессионалу они бывают очевидными.

Лойнер советует для исследования бессознательного отношения пациенток к сексуальной жизни образ приближающегося автомобиля, водитель которого предлагает сесть в машину. Также и на высшей ступени аутогенной тренировки этот образ может служить более глубокому самосознанию о собственных вытесненных переживаниях и скрытых желаниях. Формула для этого звучит следующим образом:

"Перед моим внутренним взором появляется образ.  
Я вижу, как на улице ко мне приближается автомобиль.  
Машина останавливается,  
и шофер приглашает меня сесть в машину.  
Образы покажут мне, что я переживу в этой поездке".

г/ Символ человека в мире света. На занятиях я показываю своим пациентам светящийся глобус и рассказываю им о большом /примерно 12 метров в диаметре/ глобусе в Бостоне, в середине которого человек может перемещаться так, что он может увидеть в успокаивающем голубом свете и почувствовать вокруг себя мир.

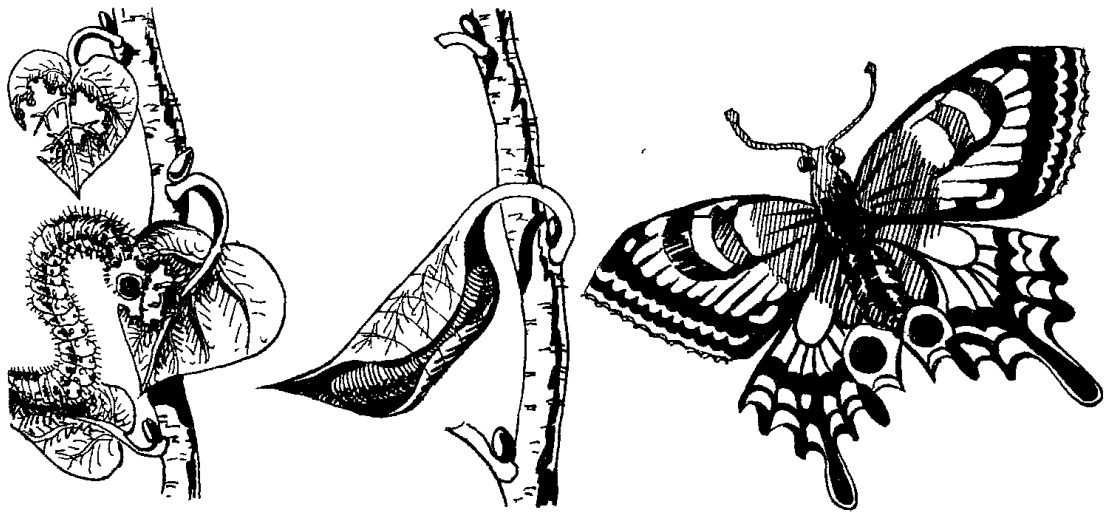
"Я нахожусь в середине большого светящегося глобуса.  
Я вижу вокруг себя светящийся мир".

Боязливые, подавленные и пессимистично настроенные пациенты сообщают о наиболее благотворном влиянии на них этого образа.

д/. О символах созревания говорят в том случае, когда симптомы ретардации и незрелого отношения ведут к трудностям.

"Я вижу розу, которая из бутона  
расцветает в полный цветок.  
Я вижу семя, которое разрастается в целое дерево,  
противоборствующее урагану".

е/. Символы превращения могут внести важный вклад для второго внутреннего рождения человека:



"Я вижу червя, который превращается в куколку.  
Куколка превращается в бабочку.  
Я созерцаю ее красоту".

Здесь можно добавить к этой и многим другим формулам вопрос:  
"Что мне говорит этот образ?"

Далеко за рамками интеллектуального познания эти систематические упражнения на высшей ступени аутогенной тренировки при помощи таких образов делают неоценимую работу в деле развития личности.

Направляемые образы с определенными терапевтическими целями.

а/ Символические сцены, в зависимости от потребностей пациентов, могут быть также вызваны при помощи побуждения. Робкий молодой человек, страдающий неврозом, повторял формулу:

"Я играю с девушками в теннис".

Фригидная замужняя женщина, которая хорошо умела играть, повторяла формулу:

"Я играю сонату в четыре руки с моим мужем".

Внутри "стандартной схемы кататимных образов" Лойнер советует не только уже известные виды луча или пути на гору, посещение дома, встречу с примером для подражания или с животными, но более всего предлагает проследить путь ручейка от источника /истока/ до места впадения его в реку.

В образных переживаниях воды можно найти бесчисленное количество говорящих образов и символов:

от кристально-чистого источника-до мутных сточных вод;

от стремительного ручья-до застойных вод;

от весеннего ручейка-до ледяных глыб в вечных снегах;

от неровного течения естественных рек-до прямого канала.

"Перед моим внутренним взором разворачивается образ-

Я вижу ручей в его источнике

и слежу за ним в его течении

все дальше и дальше ...

до того места, где он впадает в море".

Лойнер советует проследить также прежде всего и обратные направления вверх к источнику, во время чего пациенты стихийно принимают очищающее купание.

"Перед моим внутренним взором развивается образ; я вижу реку, слежу за тем, откуда она истекает; слежу, пока не вижу ее источника".

Для того, чтобы выявить скрытые эмоции, Лойнер предлагает:

"Перед моим внутренним взором открывается образ – я слежу за извержением вулкана ..."

или:

"Я издали наблюдаю за львом".

б/. Символическое строительство дома, может быть после уборки развалин, а также заканчивающееся внутренней отделкой помещений может послужить созданию личности.

"Я убираю строительную площадку."

"Я возвожу основные стены".

"Я кладу крышу".

Это отдельные примеры возможных формул. Они равномерно распределяются на протяжении нескольких недель, причем наблюдения и переживания пациентов показывают, в какой степени нужно вести строительные работы.

в/. Символические упражнения на физическую самодисциплину. Не исключает большого значения самодисциплины и в области психической.

"Я укрощаю дикую лошадь и объезжаю ее".

Это упражнение, которое зарекомендовало себя положительно для людей, которые распустились.

г/ Символические сцены для преодоления всевозможных трудностей могут способствовать решению конфликтов.

"Я просыпаюсь ото сна

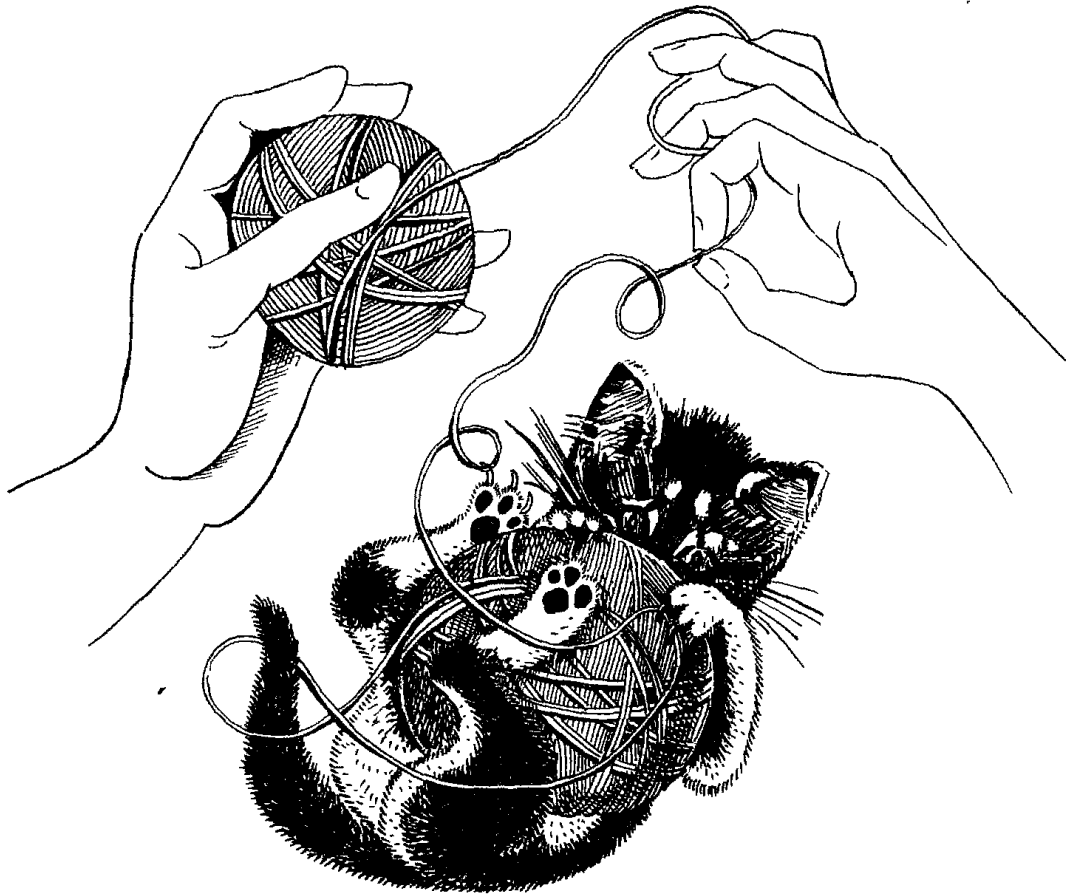
и делаюсь /становлюсь / очень внимательным".

"Я распутываю крепкий узел".

Во время упражнения многие нередко разрубают его подобно Александру Македонскому.

"Я распутываю клубок шерсти".

Этот символический образ женщинам ближе.



д/. Символические сцены для преодоления трудностей в жизненных обстоятельствах могут послужить положительно в консультациях для супругов.

"Я нахожусь со своей женой -  
на узкой и крутой тропинке.  
Скалы преграждают мне путь,  
мы помогаем друг другу".

е/. Символические сцены безопасности при опасных ситуациях дают возможность пережить уверенность и безопасность.

"Я плаваю в штормовом море,  
но я нашел прочную скалу".

Большинство этих примеров может быть значительно дополнено. Лойнер обосновал большую ценность этих переживаний образов.

Лойнер советует проследить также прежде всего и обратные направления вверх к источнику, во время чего пациенты стихийно принимают очищающее купание.

"Перед моим внутренним взором развивается образ; я вижу реку, слежу за тем, откуда она истекает; слежу, пока не вижу ее источника".

Для того, чтобы выявить скрытые эмоции, Лойнер предлагает:

"Перед моим внутренним взором открывается образ – я слежу за извержением вулкана ..."

или:

"Я издали наблюдаю за львом".

б/. Символическое строительство дома, может быть после уборки развалин, а также заканчивающееся внутренней отделкой помещений может послужить созданию личности.

"Я убираю строительную площадку."

"Я возвожу основные стены".

"Я кладу крышу".

Это отдельные примеры возможных формул. Они равномерно распределяются на протяжении нескольких недель, причем наблюдения и переживания пациентов показывают, в какой степени нужно вести строительные работы.

в/ Символические упражнения на физическую самодисциплину. Не исключает большого значения самодисциплины и в области психической.

"Я укрощаю дикую лошадь и объезжаю ее".

Это упражнение, которое зарекомендовало себя положительно для людей, которые распустились.

г/ Символические сцены для преодоления всевозможных трудностей могут способствовать решению конфликтов.

"Я просыпаюсь ото сна

и делаюсь /становлюсь / очень внимательным".

"Я распутываю крепкий узел".

Во время упражнения многие нередко разрубают его подобно Александру Македонскому.

"Я распутываю клубок шерсти".

Этот символический образ женщинам ближе.



"Я вижу червя, который превращается в куколку.  
Куколка превращается в бабочку.  
Я созерцаю ее красоту".

Здесь можно добавить к этой и многим другим формулам вопрос:  
"Что мне говорит этот образ?"

Далеко за рамками интеллектуального познания эти систематические упражнения на высшей ступени аутогенной тренировки при помощи таких образов делают неоценимую работу в деле развития личности.

Направляемые образы с определенными терапевтическими целями.

а/ Символические сцены, в зависимости от потребностей пациентов, могут быть также вызваны при помощи побуждения. Робкий молодой человек, страдающий неврозом, повторял формулу:

"Я играю с девушками в теннис".

Фригидная замужняя женщина, которая хорошо умела играть, повторяла формулу:

"Я играю сонату в четыре руки с моим мужем".

Внутри "стандартной схемы кататимных образов" Лойнер советует не только уже известные виды луча или пути на гору, посещение дома, встречу с примером для подражания или с животными, но более всего предлагает проследить путь ручейка от источника /истока/ до места впадения его в реку.

В образных переживаниях воды можно найти бесчисленное количество говорящих образов и символов:

от кристально-чистого источника-до мутных сточных вод;

от стремительного ручья-до застойных вод;

от весеннего ручейка-до ледяных глыб в вечных снегах;

от неровного течения естественных рек-до прямого канала.

"Перед моим внутренним взором разворачивается образ--

Я вижу ручей в его источнике

и слежу за ним в его течении

все дальше и дальше ...

до того места, где он впадает в море".



д/. Символические сцены для преодоления трудностей в жизненных обстоятельствах могут послужить положительно в консультациях для супругов.

"Я нахожусь со своей женой -  
на узкой и крутой тропинке.  
Скалы преграждают мне путь,  
мы помогаем друг другу".

е/. Символические сцены безопасности при опасных ситуациях дают возможность пережить уверенность и безопасность.

"Я плаваю в штормовом море,  
но я нашел прочную скалу".

Большинство этих примеров может быть значительно дополнено. Лойнер обосновал большую ценность этих переживаний образов.

Направляемые образы с символическим отождествлением.

Уже в психоаналитической обработке сновидений возникает вопрос, в какой степени сам человек, видящий сон, появляется в видимых им образах. По предложению Джерарда (доклад на 5-ой международной конференции по психосинтезу в Риме в сентябре 1967 г.), мы побуждаем наших пациентов самим переместиться на место живых существ или предметов своих образных переживаний.

а/ При неодушевленных предметах:

"Перед моим внутренним взором открывается образ ...

Я вижу еще раз скалу /стол, кровать и т.д./  
из моего последнего сна /видение образов/.

Я теперь сам скала /стол, кровать/.

Что я вижу и что переживаю?"

б/ Еще более положительные результаты показывает отождествление с составляющими Природы или Вселенной:

"Перед моим внутренним взором открывается образ ...

Я вижу море /пляж, горы, небо, солнце, звезды и т.д./  
из моего последнего сна.

Я сам теперь это море /песок, небо/.

Что я вижу и что переживаю?"

Часто при этом говорят о переживании внутренней широты, людям запуганным это приносит пользу.

в/ Явления природы подходят и для такого отождествления:

"Я вижу огонь /ледник, молнию, чувствую воду/  
из моего последнего сна.

Я сам теперь огонь /и т.п./

Что я вижу и что я переживаю?"

г/ Прекрасно удается и такое отождествление, когда образы представляют собой уже живые существа, например, растения:

"Я сам теперь это дерево /цветок и т.д./"



Я - березка!

д/. Но основное - это, конечно, многообразие животных на дне моря, преимущественно чудовищ:

"Я теперь - тот дракон / крокодил и т.п. /"

Что я вижу, что я переживаю?"

При этом можно обнаружить и устранить страх, а также лучше понять людей и силы природы, которые до сего момента воспринимались как враждебные.

е/. При помощи символического отождествления можно до конца довести

сцены, происходящие во сне. Джерард сообщает об одной из пациенток, удаленной от действительности, которая видела во сне запыленное пианино, стоящее в чулане. Затем она продолжила этот сон:

"Я сама это пианино...

Мой муж начинает играть...

Я чувствую резонанс" и т.д.

После 15-летнего супружества, как сообщает Джерард, при помощи этого упражнения была устранена фригидность.

Здесь нужно предупредить неправильность понимания: как и на

низшей ступени аутогенной тренировки, нужно выбирать наиболее подходящие для каждого пациента формулы.

В заключение хотелось обобщить основную ценность упражнений высшей ступени – важнейшие результаты имагогики таковы:

1/ Пациенты узнают неизвестные и неизмеримые просторы внутреннего мира образов и его богатство.

2/ Чрезвычайно быстро пациенты учатся попадать "на самое глубокое место моря", и начинают понимать собственные конфликты и задачи, по крайней мере образно.

3/ Гипнотическая и аутогенная имагогика дают прекрасные возможности переработать агрессию.

4/ Имагогика позволяет разрешить конфликт с умершими.

5/ Имагогика делает психотерапию независимой от сновидений.

6/ Имагогика делает возможным чувство внутренней свободы и радости.

7/ Имагогика позволяет устранить загружающие конфликты.

8/ Представление о направлении вверх – "я иду совершенно спокойно, шаг за шагом на высокую гору" – ведет пациентов, почти всех, к религиозным переживаниям, а также приводит к успешной работе над характером.

9/ Имагогике отводится очень большое религиозно – психологическое значение благодаря пониманию совести.

это название повторяется, также как в названии основанного в 1968 г. международного общества по применению методик ментальной образности.

На первом международном конгрессе этого общества собрались специалисты со всего мира. Д-р Вирэ /Париж/ был избран президентом, профессор Берта /Монтевидео/ и д-р Томас /Берлин/ - вице-президентами.

Под заглавием "Ментальная образность" в 1968 г. вышел замечательный сборник Р. Фретины и А. Вирэ, имеющий подзаголовок "Введение в ониротерапию", который дает исторический и систематизирующий обзор известных и распространенных в настоящее время методов переживания образов. Многочисленные сведения, приведенные в этой главе, основаны на этом, заслуживающем пристального внимания труде.

### Активное переживание образов.

Е. Каслан -окультист, оказавший большое влияние на Р. Дезуайя и его "Путь на дно моря" и, наконец, оказавший влияние на научную психотерапию, - в 1921 г. описал метод, при котором пациент должен перевести свои мысли во сне на определенные предметы или области. От этого активного создания образов Каслан отличает пассивное переживание образов, при котором нет контроля и управления переживанием образов.

Позже К.Г. Юнг заимствовал название "Активное переживание образов" для обозначения аналитического лечения, при котором пациента направляют навстречу переживанию образов, управляемому врачом.

### "Образ бодрствования" или "Образ сновидения".

Многочисленные авторы, в том числе и Р. Фретины и А. Вирэ, при помощи этих терминов отличают состояние бодрствования и переживания образов, с образными чувственными восприятиями и галлюцинациями, - от образов в сумеречном состоянии сознания; от случайных, одиночных сновидений в более или менее глубоком состоянии сна до различных гипнотических переживаний образов и "управляемых

оживленных сновидений" или просто "сновидений". Эти обозначения не связаны с определенным методом, они показывают степень бодрствования.

### Спровоцированная интроспекция.

А. Бине дал это название своему методу направленного переживания образов.

### Казуальный анализ.

О. Фогт в 1894 г. обозначил этим термином метод.

Он, при помощи гипнотического сужения сознания, приводил к самонаблюдению, которое должно было сделать явным "бессознательные" причины и связи невроза.

### Метод образа.

Мойер в 1942 - 1945 г.г. описал метод переживания образов в психотерапии, в котором он уделял особое внимание восприятию "физического Я", что давало ценные сведения для психосоматического лечения пациентов.

А. Вирэ противопоставляет этому реальному "физическому Я" "образные физические Я", которые в символическом видении образов являются носителем переживаний и позволяют познать путь разрешения конфликтов.

### Ониротерапия.

Этот термин в широком смысле обозначает всякую психотерапию, которая пользуется представленными здесь методами "Ментальной образности". В более узком смысле Фретиньи и Вирэ описали систематический лечебный метод, который состоит из первой, "майевтической фазы" / которую можно сравнить с искусством акушерки задавать вопросы и искусством выпрашивания Сократа, второй "онирической фазы" /с видением образов, подобных сновидениям после систематических упражнений на расслабление/ и, наконец, третьей "фазы созревания" /с включением полученных знаний в

практическую и социальную жизнь пациентов, при направляющем участии психотерапевта/

### Ониродрама.

Фритиньи и Вирэ /1968/ называют этим термином драматический, стихийно-образно пережитый, сценический ход событий из опыта "образного физического Я", который помогает отреагированию во время вышеупомянутой "онирической фазы".

### Псевдогаллюцинации.

Вслед за Йеншем /1926/, М. Трамер и Бейме в 1947 г. сообщили о гипнотических проясняющих и снимающих напряжение образах, которые они называют псевдогаллюцинациями и применяют как психотерапевтический метод, преимущественно для эйдетики одаренных пациентов.

### Психокатарсис.

Л. Франк ставил терапевтическое применение образов в зависимость от "оптического дарования", эмоционального состояния и причины неврозов. При соблюдении этих условий он высоко ценил лечебный эффект проясняющих переживаний образов, приводящих к психокатарсису.

### Психоанализ.

Для обозначения психотерапевтических методов, при которых применяются галлюциногены /особенно ЛСД-25, псилоцебин/ для провоцирования проясняющих образных переживаний, для снятия тяжелых состояний напряжения, для облегчения свободного ассоциирования и осознания вытесненных психических травм и для последующего освобождающего /весьма успешно/ переживания накопившихся эффектов, Х. Лейнер в 1963 г. предложил термин "психолиз". Берта для этого же метода, который он уже 15 лет применяет в своей клинике и амбулаторно, сохранил название "управляемые оживленные сновидения с применением ЛСД".



## Оживление сновидения

Л. Додэ в 1926 г. описал состояние внутреннего освобождения в веселой расслабленности, вызванное посредством добровольных и систематических мечтаний в одиночестве.

### Управляемые оживленные сновидения.

Р. Дезуай, независимо от Додэ, обозначил этим термином метод видения образов, в котором представление о вертикальном направлении /путь на дно моря и на вершину горы/ стоит на первом месте. В первой главе своей работы он отделяет свой метод от оккультного источника /Каслан/. Во второй главе он разрабатывает систематический терапевтический метод, который был принят многими известными психиатрами Франции и других стран и частично был развит /особенно профессором Берта из Монтевидео/. В третьей главе Дезуай описал свой метод и наблюдения за 1945-1954 г.г. и обосновал свой метод учением Павлова.

Термин "управляемые оживленные сновидения" одними известными авторами /например Берта/ принимается как четко устоявшееся понятие, другие же считают его неудачным, так как здесь речь идет не о настоящем сне и не о состоянии бодрствования и только отчасти можно говорить об активном направлении врачом.

Настоящим мы хотим внести некоторую упорядоченность в многообразии обозначений.

### Свободные оживленные сновидения.

Так в 1956 г. назвал А. Аргус метод, в котором особое значение придавалось тому, чтобы пациент, без какого-либо влияния и направлений с чьей-либо стороны, развивал полностью свободные образы.

### Пережитые сновидения.

Жюйер /1945/ хотел этим термином лучше выразить сущность метода Дезуая.

## Управляемая мечтательность.

Под влиянием Жане и Витто, в 1925 г. Жюйер описал психотерапевтический метод видения образов. После публикации Дезуайя он не употреблял этот термин, но в 1942 г. ввел его вновь, придавая особое значение "физическому Я".

## Софрология.

Доннарс образовал этот термин от греческого слова "софросайн", чтобы описать внутренний покой, расслабление, при котором страдания и боль воспринимаются меньше или совсем снимаются. Образное представление погружения подбородка в снег, как анестезия холодом, особенно широко используется в стоматологии /см. доклад на Первом международном конгрессе по ментальной образности/.

## Смещение и замещение образов.

Еще в 1898 г. П. Жане описал под этим названием свой метод, при котором особо мучительные навязчивые образы совсем или частично замещаются другими образами или превращаются в другие образы. Этот метод представляет собой часть вида лечения, обозначенного им как "диссоциация идей".

## Символическая визуализация

Р. Джерард /Лос-Анжелес/, в тесной связи с "психосинтезом" Р. Ассагьели /Флоренция/, разработал психотерапевтический метод, который при определенных конфликтных ситуациях дает возможность образно пережить освобождающие и исцеляющие символические события /см. седьмое занятие/.

## Кто я

Марта Крэмpton /1968/ так называет метод, при котором она побуждает пациентов в символическом видении образов пережить свои конфликты и свою защитную позицию для того,

чтобы они лучше поняли себя и научились реагировать более адекватным образом.

Приведенный выше обзор ограничивается описанием медицинских и психологических методов переживания образов Религиозным, особенно христианским и буддистским методам медитации /в том числе и упражнениям Р. Штайнера/ должна быть посвящена отдельная монография, которая еще не закончена, в то же время имеются подробные работы о сновидениях и галлюциногенах, которые скоро будут опубликованы.

Когда в 1932 г. И.Г. Шульц выпустил первое издание "Аутогенной тренировки", применение переживания образов, даже в состоянии гипнотического переключения, уже было известно, что видно из нашего обзора. Далее следует отметить, что многие авторитетные сторонники "Ментальной образности" искали связь своих методов с аутогенной тренировкой и

надеялись на лучшие результаты. Авторитетный немецкий ученый Э. Кречмер не случайно свой "Фракционный активный гипноз" создал на основе аутогенной тренировки.

Бенуа, Берта, Дезуай, Джерард и другие также добавили свои методы, чему в личных беседах способствовал автор совместно с И. Г. Шульцом, во время зарубежных поездок.

При некоторых общих чертах высшей степени аутогенной тренировки и других методов самогипноза следует отметить целый ряд отличающих преимуществ:

1. Видение образов на высшей степени аутогенной тренировки, которые мы сокращенно называем "Аутогенной имагогией", базируется на систематическом и действенном /само-/ расслаблении /низшая степень аутогенной тренировки/, которое облегчает возможность переживания образов.

2. И.Г. Шульц превратил переживание образов из случайной и, более или менее, стихийной реакции в постепенно прогрессирующую, изучающуюся, тренируемую реакцию. Автор, совместно с И.Г. Шульцем, разработал высшую степень аутогенной тренировки в "Учебный курс" (книга вышла из печати в 1973 г.; К. Томас. Медитация. Издательство: Й.Ф. Штайнкоп и Георг Тиме. Штуттгарт) .

## Приложение

### Опросник для аутогенной тренировки /низшая ступень/

Фамилия, имя  
Дата рождения  
Адрес:

Дата  
Специальность

Пожалуйста ответьте на следующие вопросы:

1. Какие затруднения были поводом того, что Вы стали заниматься аутогенной тренировкой?

2. Кто Вам посоветовал аутогенную тренировку?

3. Как Вы оцениваете успех занятий?

- Очень хороший
- Хороший
- Незначительный
- Без результата

4. Сколько времени проходит каждый раз от начала занятий до ощущения

- а/ тяжести,
- б/ тепла?

5. Какое действие аутогенной тренировки Вы уже почувствовали ?

- а/ В общем
- б/ В отношении Ваших трудностей
- в/ Неприятные побочные действия
- г/ Вызывает спокойствие
- д/ Дает отдых
- е/ Улучшает память

## Опросник для аутогенной тренировки /высшая ступень/

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_  
 Дата рождения \_\_\_\_\_ Специальность \_\_\_\_\_  
 Адрес /можете не указывать/:

А.1. Когда Вы занимались низшей ступенью аутогенной тренировки?

2. Как Вы оцениваете общий итог этих занятий:

Очень хороший ?

Хороший ?

Незначительный ?

Без результата ?

3. Кто Вам тогда посоветовал аутогенную тренировку?

4. а/ Какие трудности были поводом для того, что Вы стали изучать аутогенную тренировку?

б/ Как аутогенная тренировка воздействовала на эти трудности?

4 5. Сколько раз Вы обычно занимаетесь АТ?

а/ Низшей ступенью

б/ Высшей ступенью

6. Какую позу Вы предпочитаете?

Б. 1. Было ли у Вас переживание цвета?

а/ Когда и как часто Вы их наблюдали?

б/ Вы переживали свой собственный цвет?

в/ Могли Вы представить каждый цвет спектра?

г/ Можете ли Вы написать особые наблюдения при переживании цвета? (\*)

2. Были ли Вы в состоянии внутренне воспринять конкретные предметы?

а/ Когда и сколько раз это случилось?

б/ Какие предметы Вы выбирали?

в/ Были ли у Вас особые наблюдения? (\*)

г/ Какие действия Вы наблюдали? (\*)