

Ирина Федорова

Работа с образами и символами в психологическом консультировании

Москва 2010

Содержание

Введение

Глава 1

- 1.1. Сознательное, подсознательное и предсознательное
- 1.2. Теория Юнга
 - 1.2.1. Коллективное бессознательное и архетипы
- 1.3. Воображение
 - 1.3.1. Виды воображения

Глава 2

- 2.1. Методы психотерапии, основывающиеся на работе с образами и символами
 - 2.1.1. Символдрама
 - 2.1.2. Техника активного воображения
 - 2.1.3. Спонтанное фантазирование
 - 2.1.4. Техника созидающей визуализации
 - 2.1.5. Медитация
- 2.2. Практическое применение методов работы с образами и символами в психологическом консультировании
 - 2.2.1. Готовность клиента к работе с образами
 - 2.2.2. Достижение трансового состояния сознания
 - 2.2.3. Роль консультанта
 - 2.2.4. Принципы работы с образами
 - 2.2.5. Процесс
 - 2.2.6. Завершающий этап
- 2.3. Области применения методов работы с образами и символами
 - 2.3.1. Негативные эмоции
 - 2.3.2. Избавление от негативных эмоций
 - 2.3.3. Внутриличностный конфликт
 - 2.3.4. Образы и здоровье

- 2.3.5. Гармонизация взаимоотношений
- 2.3.6. Коррекция различных жизненных ситуаций
- 2.3.7. Развитие интуиции

2.4. Психология восприятия зрительных образов

- 2.4.1. Юнг и Таро
- 2.4.2. Работа со зрительными образами Таро

Заключение

Введение

Представления о психотерапии меняются по мере углубления наших знаний о неизменно остающейся таинственной природе бессознательного. Из психотерапии — медленно, пока еще далеко не везде и всегда, но верно, — уходит понятие «больной», делающее человека пассивным и скорбным носителем того или иного набора симптомов. Все больше набирает силу знание того, что в результате разнообразных причин мы потеряли контакт с собственным бессознательным, а так называемые невротические и психосоматические симптомы представляют собой с большим трудом дошедшие до нас обрывки фраз не перестающего обращаться к нам этого бессознательного.

Если же мы желаем продолжить диалог и получить ответы на важные для себя вопросы, необходимо приступить к изучению языка собственного бессознательного. Как известно, лучший способ изучения языка — погрузиться в реалии той страны, где говорят на этом языке.

Регулярно переходя в состояние сна, каждый из нас получает возможность убедиться в том, что реалии наших сновидений — это часто сильные эмоциональные впечатления, оправленные в образы и символы ювелиром — бессознательным. Но сновидения — не единственный путь к взаимодействию с символической реальностью.

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

ГЛАВА 1

1.1. Сознательное, подсознательное и предсознательное

Основатель психоанализа, австрийский врач-психиатр и психолог Зигмунд Фрейд (1856–1939) описывал психическую организацию как бы разделенной на три компоненты: сознательное, бессознательное и предсознательное.

Сознательное

Сознание очевидно, и по этой причине оно — та часть психики, которой наука больше всего занималась до Фрейда. Однако сознательное является лишь небольшой частью психической организации; оно включает в себя только то, что мы осознаем в данный момент времени. Хотя Фрейд интересовался механизмами работы сознания, его больше привлекали наименее раскрытые и изученные области сознания, которые он обозначил как предсознательное и бессознательное.

Бессознательное

Иногда мысль или чувство, возникающие в сознании, кажутся не имеющими отношения к мыслям и чувствам, которые им предшествовали. Фрейд предположил наличие взаимосвязей, но на бессознательном уровне. Раз наличие бессознательных связей установлено, то разрешаются сомнения по поводу кажущегося отсутствия последовательности. «Мы называем психический процесс бессознательным, существование которого обязаны допустить, — мы заключаем это из его воздействий, — но мы ничего о нем не знаем».

Во внутренних пределах бессознательного находятся инстинктивные элементы, которые никогда не осознаваемы и никогда не доступны сознанию. Кроме того, существует материал, который отделен — подвергнут цензуре и вытеснен — из области сознания. Этот материал не забыт и не потерян, но он никогда не вспоминается. Мысль или воспоминание тем не менее воздействуют на сознание, но косвенным образом.

«Некоторая неадекватность наших психических функций и некоторые поступки, очевидно, являются произвольным подтверждением их полной мотивированности при проведении психоаналитического исследования» — писал Фрейд в 1901 году.

Для бессознательного материала характерны живость и непосредственность восприятия. «Мы установили опытным путем, что бессознательные психические процессы сами по себе не относятся к определенному моменту времени. Прежде всего, можно сказать следующее: они не располагаются хронологически, время не вносит в них никаких изменений, и к ним не может быть применено понятие времени» (Фрейд, 1958). Воспоминания, которым десятки лет, когда они впускаются в область сознания, нисколько не теряют своей эмоциональной силы.

Предсознательное

Строго говоря, предсознательное — это часть бессознательного, которая легко может стать сознательной. Те участки памяти, которые доступны, являются частью предсознательного. К этой области можно отнести, например, вспоминание всего, что человек делал вчера, имен, уличных адресов, даты завоевания Англии норманнами, любимой еды, запаха костра из опавших листьев и необычной формы пирога, съеденного на праздновании десятого дня рождения. Предсознательное подобно вмещающему пространству для воспоминаний функционального сознания.

1.2. Теория Юнга

Карл Густав Юнг (1875–1961) — известный швейцарский психолог, психиатр и философ. В 1909–1913 гг. сотрудничал с З. Фрейдом, играл ведущую роль в психоаналитическом движении: был первым президентом Международного психоаналитического общества, редактором психоаналитического журнала, читал лекции по введению в психоанализ.

Наряду с З. Фрейдом, А. Адлером и др. Юнг является одним из основателей глубинной психологии, которая изучает так называемые глубинные уровни психики личности. Их составляют влечения и другие мотивационные тенденции, среди которых главную роль играют бессознательные мотивы, вообще бессознательное, противопоставляемое психическим процессам, функционирующим на верхних «этажах» человеческой психики. В своей теории бессознательного Юнг во многом продолжает линию Фрейда.

Прежде всего, он разделяет и развивает общий фрейдовский подход к психике как энергетической противоречивой системе — многоуровневой и многополюсной. Вместе с тем он не соглашается с пансексуалистской трактовкой либидо, утверждая — вопреки

Фрейд, — что основой личности и источником ее конфликтов является не половое влечение, а психическая энергия как таковая, т. е. любая потребность, а не только связанная непосредственно с соматической, телесной сферой. Такое очень широкое, десексуализированное понятие либидо не могло быть принято Фрейдом. Между ним и Юнгом в 1913 г. произошел разрыв.

В дальнейшем Юнг отошел от фрейдизма и разработал собственную теорию, названную им аналитической психологией. Своими идеями он оказал значительное влияние не только на психиатрию и психологию, но и на антропологию, этнологию, сравнительную историю религии, педагогику, литературу.

Юнг рассматривал структуру личности как состоящую из 3-х компонентов:

- 1) сознание – ЭГО, Я;
- 2) индивидуальное бессознательное — ОНО;
- 3) коллективное бессознательное, состоящее из психических первообразов или архетипов.

К. Юнг уделял большое внимание бессознательному и его динамике, но его представление о бессознательном радикально отличалось от мнения Фрейда. Юнг рассматривал психику как комплементарное взаимодействие сознательного и бессознательного компонентов при непрерывном обмене энергией между ними. Для него бессознательное не было психобиологической свалкой отторгнутых инстинктивных тенденций, вытесненных воспоминаний и подсознательных запретов. Он считал его творческим, разумным принципом, связывающим человека со всем человечеством, с природой и космосом.

Рассмотрим подробнее, как понимал Юнг структуру сознания и структуру бессознательного в психике человека (представим их в виде схемы):

СОЗНАНИЕ	ЛИЧНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ	КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ
<p>Восприятие</p> <p>Эмоции</p> <p>Мышление</p> <p>Интуиция</p> <p>Воля</p> <p>Влечения</p> <p>Сновидения</p>	<p>Информация из внешнего мира малой интенсивности, которая не достигла уровня сознания</p> <p>Содержания, которые потеряли интенсивность и забыты</p> <p>Врожденные биологические инстинкты и побуждения</p> <p>Вытесненные из сознания, подавленные желания, мысли, переживания, образующие «бессознательные комплексы»</p>	<p>Предрасположенность к поведению определенного типа</p> <p>Коллективные идеи человечества в определенную эпоху, «дух эпохи»</p> <p>Влияет на внешний физический мир, природу, космос</p>

Юнг отмечал, что в сознании человека могут быть представлены следующие содержания, или компоненты:

Первый компонент — *Восприятие*. Человек видит, слышит, осязает мир и тем самым его осознает. Восприятие говорит нам, что есть — нечто, Но оно не говорит, что это такое. Об этом говорит нам процесс апперцепции — это комплексный процесс работы памяти и мышления, который позволяет нам понять, чем является что-либо.

Таким образом, 2-й компонент сознания — это *мышление*. Но часто, еще полностью не проанализировав информацию, мы уже испытываем эмоциональные реакции приятного или неприятного характера, т. е. *чувственные, эмоциональные оценки* — обязательный компонент человеческого сознания (3-й компонент).

Процесс предвосхищения, интуиции (интуиция — это восприятие заключенных в ситуации потенциальных возможностей) — одна из основных функций психики, и человек может осознавать *интуитивные предвосхищения* (4-й компонент сознания).

Процессы *воли* — это 5-й компонент сознания, причем процессы воли представляют собой направленные мышлением импульсы, которые позволяют человеку действовать по своему усмотрению на основе принятия четкого решения и последовательно реализовывать свои решения.

6-й компонент сознания — процессы *влечений*, — которые побуждают человека к многократным изменениям своих решений и действий, к колебаниям, к гибкому реагированию.

Сновидения — специфический компонент сознания, по словам Юнга, это «вторгнувшаяся в сознание равнодействующая бессознательных процессов». «Сон является состоянием, в котором сознание в значительной степени ограничено, но не исчезло полностью, также как бессознательная душевная жизнь не прекращается во время бодрствования. Часто наши сознательные намерения и действия перечеркиваются бессознательными процессами (например, оговорки, опiski — «Оговорка выдает правду»»).

Юнг отмечает, что любая работа, обычно совершающаяся в сознании, может протекать и в бессознательном — даже интеллектуальная деятельность (например, поиск решения может осуществляться бессознательно, во сне).

Заслуга Юнга заключается в том, что он показал, что бессознательная часть психики человека является важнейшей информационной и творческой базой человека, что бессознательное содержит значительно больше информации, чем сознание, и поэтому является связующим звеном с миром, с природой, космосом. Юнг указывал, что именно в бессознательное поступает та информация из внешнего мира, которая изначально обладает малой интенсивностью или иными параметрами, делающими ее недоступной для сознания человека. Современные исследования подтвердили правоту Юнга: оказывается, каждую секунду человек получает из внешнего мира и космоса около миллиарда бит информации, но ощутить и осознать он может лишь 16 бит информации в секунду, а остальная информация поступает в бессознательное. Таким образом, бессознательная часть психики несравненно более информационно насыщена, чем сознание, и более тесно связана с миром, природой, с людьми, с космосом.

И в то же время в бессознательной части психики хранятся вытесненные из сознания, подавленные мысли, чувства, желания, события, о которых человек не хочет и не может думать в силу их запретности или травматичности.

1.2.1. Коллективное бессознательное и архетипы

Коллективное бессознательное — в отличие от индивидуального (личностного бессознательного) — идентично у всех людей, общее для всего человечества и потому образует всеобщее основание душевной жизни каждого человека, будучи по природе своей сверхличным. Коллективное бессознательное — наиболее глубинный уровень психики. Юнг рассматривает его и как результат предшествующего филогенетического опыта, и как априорные формы психики, и как совокупность коллективных идей, образов, представле-

ний человечества, как наиболее распространенные в ту или иную эпоху мифологемы, выражающие «дух времени».

Коллективное бессознательное — «это духовное наследие всего, что было пережито человечеством», это «общая душа, не имеющая временных пределов», это фундамент индивидуальной психики.

Коллективное бессознательное — есть «предпосылка каждой индивидуальной психики, подобно тому, как море есть предпосылка каждой отдельной волны». Коллективное бессознательное состоит из совокупности архетипов.

Архетипы, по определению Юнга, — это «психические первообразы, скрытые в глубине фундамента сознательной души, ее корни, опущенные в мир в целом», это системы установок, являющихся одновременно и образами, и эмоциями. Архетипы передаются по наследству вместе со структурой мозга, более того, они являются ее психическим аспектом. С одной стороны, они формируют чрезвычайно сильное инстинктивное предубеждение, а с другой — являются самым действенным подспорьем в процессе инстинктивного приспособления. В сущности, они представляют собой, если можно так выразиться, хтоническую часть души, т. е. ту ее часть, через которую душа связана с природой или, по крайней мере, в которой связь души с землей и миром наиболее заметна.

«Влияние земли и ее законов на душу проявляется в этих первообразах, пожалуй, особенно отчетливо», — пишет Юнг.

Архетипы, с одной стороны, обуславливают предрасположенность к поведению определенного типа, с другой — обуславливают коллективные идеи, образы, теории человечества в ту или иную эпоху, проявляются в мифах, сказках, искусстве, выражая «дух эпохи».

Все самые мощные идеи и представления человечества сводимы к архетипам (это религиозные, научные, философские, моральные представления).

«Коллективное бессознательное является огромным духовным наследием, возрожденным в каждой индивидуальной структуре мозга. Сознание же, напротив, является эфемерным явлением, осуществляющим сиюминутные приспособления и ориентации, отчего его работу скорее всего можно сравнить с ориентировкой в пространстве. Бессознательное содержит источник сил, приводящих душу в движение, а формы или категории, которые все это регулируют — архетипы», — пишет Юнг.

Мифы народов — это проявление, проекция коллективного бессознательного. Поэтому исследовать коллективное бессознательное можно двумя путями: через изучение мифологии, а также путем анализа психики человека («аналитическая психология»).

Внешние психологические условия, например опасные ситуации, вызывают эмоции и аффективные фантазии, а поскольку такие ситуации типичны, то в результате образуются архетипы, которые находят отражение в мифах, искусстве. Обычные и вечно повторяющиеся реальности человеческой жизни создают мощные архетипы — архетип Мать, Отец, Женщина и пр.

Количество архетипов в коллективном бессознательном может быть неограниченным. Однако особое место в теоретической системе Юнга уделяется Персоне, Аниме, Анимусу, Тени и Самости.

Персона (от латинского слова — «маска») — это публичное лицо человека, то, как он проявляет себя в отношениях с людьми, какие социальные роли он играет в соответствии с социальными требованиями. Персона служит цели производить впечатление на других и утаивать от других свою истинную сущность. Персона как архетип необходима для того, чтобы ладить с другими людьми в повседневной жизни.

Архетип *Тень* представляет собой подавленную, тeneвую, дурную и животную сторону личности, содержит социально неприемлемые сексуальные и агрессивные импульсы, аморальные мысли и страсти. Но у Тени есть и положительные свойства. Юнг рассматривает Тень как источник жизненной силы, спонтанности, творческого начала в жизни человека. Юнг считал, что функция сознания-ЭГО состоит в том, чтобы направлять в нужное русло энергию Тени, несколько обуздывать пагубную сторону своей природы до такой степени, чтобы жить в гармонии с другими, но в то же время открыто выражать свои импульсы и наслаждаться здоровой и творческой жизнью.

У мужчин проявляется архетип женщины — *Анимы*, у женщины — архетип мужчины — *Анимус*. Архетип женщины — «Анимы» — чувственный образ женщины, который тысячелетиями носит в себе мужчина, причем много мужчин до деталей могут описать образ «желанной женщины, чувственный образ желанной любовницы, без черт материнского поведения», и среди огромного числа женщин могут распознать и искать тех, кто больше всего подходит под тип Анимы. Архетип мужчины — «Анимус» — это образ мужчины, каким его с давних пор знала женщина, это чувственный образ желанного мужчины, героя, либо чувственный образ тирана, которого следует остерегаться.

Таким образом, Анима представляет собой внутренний образ женщины в мужчине, его бессознательную женскую сторону, а то время как Анимус — внутренний образ мужчины в женщине, ее бессознательную мужскую сторону. Эти архетипы основаны, по крайней мере частично, на том биологическом факте, что в организме женщин и мужчин вырабатываются и мужские, и женские гормоны.

Самость — самый важный архетип в теории Юнга, он представляет собой сердцеви́ну личности, вокруг которой организованы и объединены все другие элементы.

«Обретение самости» является результатом стремления различных компонентов личности к единству. Архетип «самости» становится центром личности и уравнивает многие противоположные качества, входящие в состав личности. Итогом осуществления индивидуации является самореализация, но на эту конечную стадию развития личности способны подняться высокообразованные и способные люди, имеющие к тому же достаточный досуг. Из-за этих ограничений самореализация недоступна подавляющему большинству людей.

Психологическая коррекция эффективна, лишь если происходит коррекция «тени» и «персоны». Индивидуальное бессознательное человека можно познать через «бессознательные комплексы» — совокупность психического содержания, — заряженных одной эмоцией, одним аффектом. Комплексы проявляются через симптомы, а совокупность симптомов образует синдром (например, страх, агрессивность).

Корректировать надо комплексы в целом, чтобы корректировать «комплекс», необходимо извлечь из бессознательного эмоционально заряженный «комплекс», переосознать его и изменить его эмоциональный знак, поменять направление аффекта, т. е. цель — устранить не симптом, а тот аффект, который лежит в основе «комплекса».

Архетипы обнаруживают себя в виде очень разных символов — в сновидениях, в психических расстройствах, в научном и художественном творчестве и т. д.

Архетип представляет собой бессознательное содержание, которое меняется по мере его осознания и восприятия; оно трансформируется под влиянием того индивидуального сознания, на поверхности которого возникает. Архетип сам по себе — вне этих конкретных форм — является образом, недоступным созерцанию.

Юнг рассматривает бессознательную часть психики как творческое начало в человеке, а творческий процесс у человека выступает прежде всего как оживление архетипа. Поэтому творческий процесс у него подобен существу, ведущему автономную жизнь в душе

человека, независимому от сознания и над ним доминирующему. В таком случае возникает реальная опасность того, что творческий процесс начинает превращаться в субъекта, подменяя собой человека, личность, т. е. подлинного субъекта, автора, создающего то или иное художественное, научное и т. д. произведение. И действительно, по словам Юнга, писатель, например, — это реагирующий объект (не субъект), а художественное произведение есть некое живое существо, которое пользуется автором как своим рупором. Поэтому не мы создаем идеи, а мы созданы ими. Когда пациент рисует, он является объектом действующих в нем бессознательных сил.

Тем самым для Юнга в разных формах встает «вечный» в философии и психологии вопрос: «Я мыслю или мне мыслится?», который, однако, может быть поставлен и в иной, не столь альтернативной, дизъюнктивной форме.

Ведь субъект формирует и развивает свое (творческое) мышление как сложное многоуровневое системное образование. В личностном плане оно выступает прежде всего со стороны мотивов и целей субъекта, т. е. как деятельность. Однако мышление — это не только деятельность, но и внутри нее формирующийся непрерывный психический процесс анализа, синтеза и обобщения постоянно изменяющихся обстоятельств жизни данного человека, и мышление как процесс формируется во многом на уровне бессознательного, хотя и под косвенным контролем со стороны сознания человека (его целей, осознанных мотивов и т. д.).

Новаторские идеи Юнга о коллективном бессознательном, о бессознательном единстве человека со всем человечеством, миром, космосом получают свое дальнейшее развитие и подтверждение в современных исследованиях трансперсональной психологии.

Современные экспериментальные исследования С. Грофа подтверждают правильность концепции К. Юнга, неразрывную связь сознания человека с бессознательными феноменами личного и коллективного бессознательного, с архетипами, возможность доступа человека к общемировому информационному полю коллективного бессознательного и космического сознания в трансперсональных переживаниях.

Архетипы настолько тесно связаны с коллективным бессознательным, что исследовать одно означает размышлять о другом.

Работа с образами освобождает энергию клиента, потому что большое количество материала привязано к архетипам и коллективному бессознательному. В дополнение к этому, воображение работает с символами, а символы, подобно сновидениям, отражают

состояние бессознательного. Как любую способность, воображение можно использовать мудро или неправильно; для позитивного или негативного. Неверное использование воображения может привести нас к отрицательным чувствам по поводу самих себя. Терапевтическое использование воображения занимается именно тем, что облачает чувства в образы, а это затем делает возможной работу с ними.

1.3. Воображение

Образы, которыми оперирует человек, не ограничиваются воспроизведением непосредственно воспринятого. Перед человеком в образах может предстать и то, чего он непосредственно не воспринимал, и то, чего вообще не было, и даже то, чего в такой именно конкретной форме в действительности и быть не может.

Воображение неразрывно связано с нашей способностью изменять мир, действительно преобразовывать действительность и творить что-то новое.

Под воображением в самом широком смысле слова иногда понимают всякий процесс, протекающий в образах. В таком случае память, воспроизводящая образы прежде воспринятого, представляется «лишь одним из видов воображения». Исходя из этого, приходят к различению репродуктивного и творческого воображения и отождествлению первого с памятью.

Воображение — это отлет от прошлого опыта, это преобразование данного и порождение на этой основе новых образов, являющихся и продуктами творческой деятельности человека и прообразами для нее.

Основное отличие собственно воображения от образной памяти связано с иным отношением к действительности. Образы памяти — это воспроизведение прошлого опыта. Функция памяти — сохранить в возможной неприкосновенности результаты прошлого опыта, функция воображения — их преобразовать.

Воображение в собственном, совсем специфическом смысле слова может быть только у человека. Только у человека, который, как субъект общественной практики, реально преобразует мир, развивается подлинное воображение. В процессе развития оно сначала — следствие, а затем и предпосылка той деятельности человека, посредством которой он

реально изменяет действительность. В каждом действии, которым человек изменяет мир, заключен кусочек фантазии, и развитие воображения, как преобразования действительности в сознании, тесно связано с реальным преобразованием ее в практике, хотя часто неизмеримо далеко выходит за его пределы.

Всякое воображение порождает что-то новое, изменяет, преобразует то, что нам дано в восприятии. Это изменение, преобразование, отклонение от данного может выразиться, во-первых, в том, что человек, исходя из знаний и опираясь на опыт, вообразит, т. е. создаст, себе картину того, чего в действительности сам он никогда не видел. Воображение может, далее, предвосхищая будущее, создать образ, картину того, чего вообще не было. Воображение может, наконец, совершить и такой отлет от действительности, который создает фантастическую картину, ярко отклоняющуюся от действительности. Но и в этом случае оно в какой-то мере отражает эту действительность. И воображение тем плодотворнее и ценнее, чем в большей мере оно, преобразуя действительность, отклоняясь от нее, при этом все же учитывает ее существенные стороны и наиболее значимые черты.

В своих высших творческих формах воображение совершает отлет от действительности, чтобы глубже проникнуть в нее.

Образы, отражающие в нашем сознании действительность, являются не статическими, неизменными, мертвенными вещами; они динамические образования. Стоит сделать попытку фиксировать какой-нибудь образ, чтобы убедиться в том, как он каждый раз на наших глазах изменяется, сдвигается, в какой-то мере трансформируется: то одни его стороны выступают на передний план, то другие; выступающие в один момент отступают, ступшевываются, сходят на нет в следующий.

Само восприятие действительности часто преобразуется воображением под влиянием чувств, желаний, симпатий и антипатий. Эти преобразования приводят тогда к искажению, а иногда к более глубокому познанию действительности.

1.3.1. Виды воображения

В воображении проявляются все виды и уровни направленности личности; они порождают и различные уровни воображения. Различие этих уровней определяется прежде всего тем, насколько сознательно и активно отношение человека к этому процессу. На низших уровнях смена образов происходит самоотечком, произвольном, на высших в ней

все большую роль играет сознательное, активное отношение человека к формированию образов.

Пассивное выражение

В самых низших и примитивных своих формах воображение проявляется в непроизвольной трансформации образов, которая совершается под воздействием мало осознанных потребностей, влечений, тенденций, независимо от какого-либо сознательного вмешательства субъекта. В чистом виде такая форма воображения встречается лишь в предельных случаях на низших уровнях сознания, в дремотных состояниях, в сновидениях. В этих случаях за образом обычно скрываются в качестве движущих сил аффективные моменты потребностей, влечений.

Активное выражение

В высших формах воображения, в творчестве, образы сознательно формируются и преобразуются в соответствии с целями, которые ставит себе сознательная творческая деятельность человека.

Воспроизводящее и творческое или преобразующее.

Всякое подлинное воображение является преобразующей деятельностью.

Воображение, заключающееся в *воссоздании заданных* (например в литературном тексте) образов и выражающееся в самостоятельном создании новых, как это имеет место, например, в творческой деятельности художника.

Конкретное и абстрактное воображение в зависимости от характера образов, которыми оперирует воображение.

Образы, которыми оперирует воображение, могут быть различны; это могут быть образы единичные, вещные, обремененные множеством частных деталей, и образы типизированные, обобщенные образы — схемы, символы. Возможна целая иерархия или ступенчатая система наглядных образов, отличающихся друг от друга различным в каждом из них соотношением единичного и общего; соответственно этому существуют многообразные виды воображения — более конкретного и более абстрактного. Различие «конкретного» и «абстрактного» воображения является различием тех образов, которыми оперирует воображение. Абстрактное воображение пользуется образами высокой степени обобщенности, генерализованными образами — схемами, символами (в математике). Абстрактное и конкретное воображение не является при этом внешней полярностью; между ними существует множество взаимопереходов.

Виды воображения по их отношению к действительности и к деятельности, *долженствующей воплотить мечты в действительность*. Здесь приходится проводить различие между бездеятельной пустой «мечтательностью», которая служит лишь для того, чтобы дымкой фантазии заслониться от реального дела, и действенным воображением, мечты которого служат толчком к действию и получают воплощение в творческой деятельности.

Специализация различных видов воображения является не столько предпосылкой, сколько результатом развития различных видов творческой деятельности. Поэтому существует столько специфических видов воображения, сколько имеется специфических, своеобразных видов человеческой деятельности, — конструктивное, техническое, научное, художественное, живописное, музыкальное и т. д. Все эти виды воображения, формирующиеся и проявляющиеся в различных видах творческой деятельности, составляют разновидность высшего уровня — *творческого воображения*.

Воображение как мысленное преобразование действительности в образной форме может быть тесно связано, сказали мы, с изменением действительности, с ее практическим, действенным преобразованием. Предвосхищая результаты нашей деятельности, мечта, создаваемая воображением, стимулирует к тому, чтобы работать над ее воплощением в действительности, чтобы бороться за ее осуществление.

Кусочек фантазии есть в каждом акте художественного творчества и во всяком подлинном чувстве; кусочек фантазии есть в каждой отвлеченной мысли, поднимающейся над непосредственно данным; кусочек фантазии есть и в каждом действии, которое хоть в какой-то мере преобразует мир; кусочек фантазии есть в каждом человеке, который, мысля, чувствуя и действуя, вносит в жизнь хотя бы крупицу чего-то нового, своего.

Глава 2

2.1. Методы психотерапии, основывающиеся на работе с образами и символами

2.1.1. Символдрама

Одним из направлений современной психологии, основывающимся на работе с образами и символами, является символдрама.

Символдрама (известная также как Кататимно-имагинативная психотерапия, Кататимное переживание образов (КПО) или метод «сновидений наяву») — это метод глубоко-психологически ориентированной психотерапии, который оказался клинически высокоэффективным при краткосрочном лечении неврозов и психосоматических заболеваний, а также при психотерапии нарушений, связанных с невротическим развитием личности. В качестве метафоры можно охарактеризовать кататимно-имагинативную психотерапию как «психоанализ при помощи образов».

Название метода происходит от греческих слов «ката» — «соответствующий», «зависящий» и «тимос» — одно из обозначений души (в данном случае имеется в виду «эмоциональность»). На русский язык название метода можно перевести как «эмоционально-обусловленное переживание образов».

Метод разработан известным немецким психотерапевтом профессором, доктором медицины Ханскарлом Лейнером (1919–1996). Основу метода составляет свободное фантазирование в форме образов, картин на заданную психотерапевтом тему (мотив). Психотерапевт выполняет при этом контролирующую, сопровождающую, направляющую функцию. Концептуальная основа метода — глубинно-психологические психоаналитически ориентированные теории, анализ бессознательных и предсознательных конфликтов, аффективно-инстинктивных импульсов, процессов и механизмов защиты как отражения актуальных эмоционально-личностных проблем, анализ онтогенетических форм конфликтов раннего детства.

Оставаясь на принципиальных психоаналитических позициях, много общего метод имеет с теорией архетипов и коллективного бессознательного К.Г. Юнга, а также с разработанным им методом активного воображения.

Символдрама проводится в индивидуальной, групповой форме и в форме психотерапии пар, когда образы одновременно представляют либо супруги/партнеры, либо ребенок с одним из родителей. Символдрама может быть также составной частью семейной психотерапии.

Характерной особенностью символдрамы является предложение пациенту некоторой темы для кристаллизации его образной фантазии — так называемого мотива представления образа. Этим символдрама отличается, например, от метода активного воображения К.Г. Юнга, в котором предполагается спонтанное развитие образа, и от техники классического психоанализа, где аналитик принципиально не должен ничего давать пациенту.

В качестве основных мотивов символдрамы для детей и подростков Х. Лейнер предлагает следующие:

- 1) луг, как исходный образ каждого психотерапевтического сеанса;
- 2) подъем в гору, чтобы увидеть с ее вершины панораму ландшафта;
- 3) следование вдоль ручья вверх или вниз по течению;
- 4) обследование дома;
- 5) встреча с особо значимым лицом (мать, отец, братья и сестры, кумир, учитель и т. д.) в реальном или символическом облачении (в образе животного, дерева и т. п.);
- 6) наблюдение опушки леса и ожидание существа, которое выйдет из темноты леса;
- 7) лодка, появляющаяся на берегу пруда или озера, на которой ребенок отправляется покататься;
- 8) пещера, которую сначала наблюдают со стороны в ожидании, что из нее выйдет символическое существо, и в которую, по желанию ребенка, можно также войти, чтобы в ней побыть или чтобы исследовать ее глубины.

Наряду с перечисленными мотивами в последние годы широко используются также три следующих дополнительных мотива:

- 1) наблюдение и установление контакта с семьей животных — с целью получить представление о проблемах в семье ребенка, а также провести их коррекцию;
- 2) получение во владение надела земли, чтобы что-нибудь на нем возделывать или построить;

3) представление себя примерно на 10 лет старше.

Для подростков можно предложить также мотив собственная машина или мотоцикл.

Важное место в работе по методу символдрамы занимает рисование пациентом пережитого им образа. Особенно полезно рисование пережитого в образе материала оказалось в работе с людьми, имеющими недостаточно развитую фантазию, испытывающими трудности вербального выражения, скованных запретами и комплексами, а также переполненных силой образа. Если в первом случае рисунок стимулирует фантазию, то в последнем случае рисунок оказывает на фантазию человека ограничивающее и систематизирующее воздействие.

Задание нарисовать пережитое обычно дается пациенту после окончания представления образа. Это своего рода специальное психотерапевтическое домашнее задание. Обсуждение рисунка происходит, как правило, в начале следующего сеанса.

При анализе рисунка используется ряд объективных диагностических критериев.

2.1.2. Техника активного воображения

Хотя Юнг предпринял первые эксперименты по активному воображению с самим собой еще в 1913 году, выделив его специально только в 1916 году в контексте трансцендентной функции, он написал отдельное эссе об этом методе сравнительно поздно (1958). Отрывочные ссылки на этот метод можно найти во всех его трудах. Юнг очень много говорил об активном воображении на своих семинарах и в своей зрелой работе *Mysterium Coniunctionis* привел подробное обсуждение.

Активное воображение постепенно стало одним из классических методов в аналитической психологии, используемым с множеством пациентов в процессе аналитического лечения. Существует очень много публикаций о теоретических, практических и методологических аспектах активного воображения. Различные авторы придерживаются разных точек зрения относительно участия эго-комплекса в активном воображении; момента в анализе, когда показано применение активного воображения; определения активного воображения.

Существует множество интроспективных и медитативных процедур — в том числе кататимное воображение, высшие уровни аутогенной тренировки, буддийские медитативные практики, а также различные техники, используемые в средневековой алхимии. Все они очень похожи на активное воображение и часто путаются с ним.

Активное воображение отличается от многих медитативных техник тем, что практикующий обращается только к своим собственным внутренним образам и не использует внешние элементы, как, например, делается в направленном воображении, где вы начинаете с сознательно выбранного образа, или в медитативных практиках, где используются определенные мантры. В активном воображении процесс происходит между сознательной личностью и субъективным внутренним миром образов. Здесь вы отказываетесь от введения какого-либо символа извне, как бы хорошо он ни способствовал интроспекции или медитации.

Активное воображение проводится следующим образом. Создаются условия для пациента, когда его эго вступает в живые отношения с архетипическими образами бессознательного. Активное участие самого пациента направлено на формирование и развитие этих образов в качестве внутренних событий и вещей. Процесс может принимать самые разные формы: медитативные фантазии, рисование, автоматическое чирканье или письмо, диалоги с внутренним «Другим» (например, таким, как тень, анима, анимус и т.п.) и даже форму танца и музыки. Если считать активное воображение позитивной регрессией, согласно юнговской теории либидо, то надо признать, что дети только и занимаются, что активным воображением. Воображаемый партнер по играм, сказочные страны или другие фантазии, создаваемые эго ребенка, относятся к области активного воображения.

Занимающийся активным воображением человек должен сконцентрироваться на фрагменте внутренней фантазии и попытаться исключить все другие влияния, идущие из внешнего мира и мешающие ему. Фрагмент фантазии может быть взят из сновидения, а может возникнуть спонтанно. Он может относиться к настроению или к аффекту — практически к любому эмоционально заряженному внутреннему переживанию. Как правило, если удерживать внимание на внутреннем образе, концентрируясь на нем, он постепенно начнет меняться. Образ может начать двигаться. Аффект или настроение могут превратиться в подвижный образ или картинку. Далее, наступает решающая ступень в активном воображении, когда выполняющий его человек входит в этот образ или вступает в диалог с появляющимися фигурами. Вначале часто бывает ощущение, что вы сами создали эти ответы или внутреннюю фигуру. Только постепенно, по мере накопления опыта, становится ясно, что приходящие из бессознательного фигуры говорят на своем собственном языке и являются автономными.

Увиденные фантазийные образы требуют для себя включенности в сознательную жизнь. Хотя активное воображение и может способствовать излечению от невроза, такое может происходить только тогда, когда оно гармонично включается в психическую деятельность, не приводя ни к эрзацам, ни к бегству от сознательной жизни. В отличие от сновидений, переживаемых пассивно, процесс активного воображения сопровождается деятельным и творческим участием сферы «Я». Этот метод предоставления сознанию того материала, который лежит непосредственно под порогом бессознательной сферы, может оказаться опасным. Юнг обращал внимание прежде всего на три момента:

- 1) Процесс активного воображения может оказаться бесполезным, если пациент продолжает быть в плену своих собственных комплексов.
- 2) Пациент оказывается соблазненным игрой своей фантазии, не замечая необходимости активной конфронтации с появляющимися образами.
- 3) Бессознательный материал может быть настолько сильно заряжен энергией, что пациент становится полностью захвачен яркими образами, когда забывает о работе с ними.

2.1.3. Спонтанное фантазирование

Джеймс Бьюдженталь, американский психолог и психотерапевт, один из основателей экзистенциально-гуманистического подхода в психологии и психотерапии, в своей книге «Искусство психотерапевта» описал технику спонтанного фантазирования.

Бьюдженталь говорит о двух крайностях: субъективности и объективности. Эта двойственность в психотерапии проявляется в различных формах, и мастерство терапевта заключается в том, чтобы соединить две полярности.

«Субъективное — это внутренняя, особая, интимная реальность, в которой мы живем максимально подлинно. ...Это наш истинный дом, наше естественное состояние, необходимое убежище и место обновления. Это колыбель креативности, площадка для воображения, чертежная доска для планирования и сердцевина наших страхов и надежд, скорби и радости». (Бьюдженталь)

Бьюдженталь в своей книге сетует на то, что западная наука и культура долгое время не признавали реальность субъективного, отвергали многое из того, что исследовали восточные духовные практики, объявляя все это суеверной чепухой. В последнее время стало ясно, «что это шовинистическое предубеждение означает отступление к застойным во-

дам академического позитивизма, политического консерватизма или религиозного фундаментализма — трем позициям догматичной уверенности, которые часто причудливо связаны между собой».

Экзистенциально-гуманистическая психотерапия занимается субъективностью пациента, что составляет главное ее отличие от других видов психотерапии. Это неустанное внимание к внутреннему миру переживаний пациента. Задача психотерапии достичь большей глубины и широты субъективности пациента, которая должна быть мобилизована и собрана воедино, чтобы достичь успеха в психотерапевтических поисках.

Взгляд с точки зрения субъективного — это прежде всего убеждение в том, что человек, пациент является автономным существом. Каждый человек абсолютно уникален, не может быть познан до конца. И автономия каждого должна быть признана психотерапевтом.

Независимо от своих теоретических взглядов глубинный психотерапевт должен постоянно стремиться к осознанию внутреннего потока переживаний пациента. Он должен на деле показать, что он ценит непосредственные переживания пациента, его внутренние мотивы и способы жизни.

Техника спонтанного фантазирования — одна из описанных техник, призванных помочь пациенту достичь больших глубин собственного субъективного в процессе психотерапии. Бьюдженталь подчеркивает, что безусловной областью глубинной психотерапии является субъективное пациента.

Пациенту предлагается устроиться поудобнее или лечь на кушетку, расслабиться и смотреть на экран внутренним взором. В это время важно ни о чем не думать и не пытаться что-то специально визуализировать, а просто позволить себе открыться любым приходящим образам. А потом рассказать, что он видит.

Фантазирование может быть позитивным, а иногда оно может быть тревожащим, обескураживающим. Иногда образы бывают яркими, а иногда все остается смутным. Но, если пациент сможет что-то извлечь из потока внутреннего осознания, появляется материал, соответствующий его актуальной проблеме. Но здесь важно то, чтобы пациент был действительно открыт тому, что может возникнуть в сознании.

Есть два рода обстоятельств, в которых не рекомендуется использовать спонтанные образы.

- 1) У пациентов со слабой структурой Эго в моменты чрезмерной тревоги, депрессии или во время острых кризисов, не связанных с психотерапией.
- 2) Хорошо функционирующие люди, которые с радостью бросаются в омут фантазии и которых очень трудно выманить обратно. Таки пациентов после 10 минут подробных драматических описаний стоит попросить подумать, что выражают их образы. Это может привести к пониманию того, что под маской субъективного исследования работает механизм сопротивления.

Первый шаг в работе с пациентом — помочь ему работать на том уровне, который он готов использовать. После того как он поработает так некоторое время, он может начать спонтанно углубляться.

«Субъективное — это огромный океан. Стоит нам хотя бы раз нырнуть туда, то мы можем обнаружить, что наш знакомый мир подвергнут сомнению. ...Полное осознание более глубокой, более всеобъемлющей, более фундаментальной роли субъективного означает установление совершенно новой парадигмы — не только в психологии, но и в науке; не только в науке, но и в человеческом бытии; и, возможно, не только в человеческом бытии, но и в самом бытии» (Бьюдженталь).

2.1.4. Техника созидающей визуализации

Обсуждать возможности визуализации и сам факт ее существования стали относительно недавно. Однако визуализация используется на протяжении веков. В буддизме, например, ей отведена особая роль. Но визуализируют не только буддисты, приемы визуализации используются в разных сферах жизни.

Созидающая визуализация является таким способом использования воображения, который позволяет создавать то, чего вы желаете. Воображение является способностью ума создавать идеи или ментальные образы. В созидающей визуализации мы используем воображение, чтобы создать отчетливый образ того, что хотим. Затем мы фокусируем внимание на этой идее или картине постоянно, придавая ей положительную энергию до тех пор, пока она не станет реальностью; другими словами, пока действительно достигнем того, что визуализировали.

Цель может быть на любом уровне: физическом, чувственном, интеллектуальном или духовном. Вы можете воображать себя в новом доме, или на новой работе, или имеющими прекрасные взаимоотношения с окружающими, или ощущающими уравновешенность и

спокойствие, или, возможно, с улучшенной памятью и способностями к обучению. Или вы можете вообразить себя эффективно действующим в сложной обстановке, или даже представить себя лучистым существом, наполненным светом и любовью.

Чтобы понять, как действует созидаящая визуализация, полезно рассмотреть несколько взаимосвязанных принципов.

Физическая Вселенная — это энергия.

Научный мир начинает делать открытия, которые давно были известны учителям в области метафизики и спиритизма. Наша физическая Вселенная состоит из энергии.

Вещи кажутся материальными и существующими независимо друг от друга на уровне восприятия нашими физическими чувствами. Однако, на более тонких уровнях (на уровне атомов и их составляющих) материя имеет форму маленьких частичек, которые, в конце концов, оказываются чистой энергией.

Энергия вызывает колебания, которые имеют разную частоту и, таким образом, приобретают разные качества, от тонких до грубых. Мысль — относительно легкая, тонкая форма энергии, поэтому она так быстро и легко меняется. Материя относительно груба, это плотный вид энергии, поэтому она медленнее движется и изменяется. Сама материя тоже обладает большим разнообразием. Живая материя относительно тонкая, быстро меняется и легко поддается влиянию со стороны других предметов. Камень гораздо более плотная форма, которая медленнее меняется, и на него труднее оказать воздействие. Но все же даже камень, в конце концов, меняет свою форму под воздействием более тонкой, легкой энергии воды. Все формы энергии взаимосвязаны и могут влиять друг на друга.

Энергия обладает магнетизмом.

Один из законов энергии состоит в следующем: энергия определенного качества и вибрации стремится притянуть энергию похожего качества и вибрации.

Мысли и чувства имеют собственную энергию, которая притягивает энергию той же природы.

Форма следует за идеей.

Мысль — легкая, быстрая и подвижная форма энергии. Она проявляется незамедлительно, в отличие от более плотных форм, таких как материя.

Когда мы что-либо создаем, мы всегда в первую очередь создаем это мысленно. Мысль или идея предшествует манифестации (проявлению). «Надо приготовить обед» — мысль, которая предшествует приготовлению пищи. У художника сначала возникает

мысль или вдохновение, потом он создает картину. Строитель сначала берет чертеж, потом строит дом.

Мышление подобно составлению детального плана, оно создает образ, соответствующий форме, затем образ магнетизирует и направляет физическую энергию на создание воображаемой формы, которая, в конечном итоге, проявляется на физическом плане.

Этот же закон оказывается верным, даже если мы не предпринимаем никаких прямых физических действий для того, чтобы воплотить в жизнь наши идеи. Просто сам процесс мышления является энергией, которая будет стремиться притянуть и создать воображаемую форму на материальном уровне.

Закон притяжения.

Закон состоит в следующем: все, что вы отдаете Вселенной, вернется к вам же в виде отражения. «Что посеешь, то пожнешь». На практике это означает, что мы притягиваем к себе то, о чем думаем, во что сильно верим, чего в глубине души ожидаем и/или то, что очень живо представляем.

Когда мы чего-либо боимся, чувствуем себя в опасности, полны тревоги, мы притягиваем к себе именно тех людей и те ситуации, которых хотели бы избежать. Если же относимся к чему-либо положительно, ожидаем и предвкушаем радость, удовольствие и счастье, то мы будем притягивать людей, создавать ситуации и события, которые соответствуют нашим ожиданиям. Таким образом, чем больше положительной энергии мы вкладываем в мысль о желаемом, тем чаще оно будет встречаться в нашей жизни.

Вот основное упражнение созидающей визуализации.

Сначала подумайте о том, что вы хотели бы достичь.

Расположитесь поудобнее, сидя или лежа, в тихом месте, где вас никто не потревожит. Полностью расслабьте тело. Представьте, начиная с пальцев ног и кончая головой, поочередное расслабление всех мышц вашего тела, воображая, как все напряжение уходит из вас. Дышите животом глубоко и медленно. Считайте от 10 до 1, с каждым счетом чувствуя себя более расслабленно.

Когда вы почувствуете полное расслабление, начинайте представлять в точности то, что вы хотите. Если это предмет, представьте, что он у вас, что вы пользуетесь им, наслаждаетесь и восхищаетесь им, показываете его своим друзьям. Если это событие или ситуация, представьте себя в ней и вообразите, что все вокруг вас происходит так, как вы хо-

тите. Вы можете представить, что говорят люди или представить любые детали, которые могут сделать картину более реальной.

Вы можете заниматься этим относительно недолго, может быть всего несколько минут — как хотите. Наслаждайтесь. Этот процесс должен приносить радость, подобную радости ребенка, мечтающего о подарке на день рождения.

Теперь, все еще держа в уме мысль или образ, дайте себе положительную утвердительную установку (вслух или мысленно, как хотите) о воображаемом.

Заканчивайте визуализацию, давая себе твердую установку.

2.1.5. Медитация

Поскольку медитация не поддается точному определению, ее смысл зачастую извращают и неверно истолковывают. Многие люди садятся, какое-то время проводят с закрытыми глазами и полагают, что они медитировали. Но, как правило, в этом так называемом состоянии медитации человек размышляет над проблемами и думает о внешних событиях. Это определенно не медитация. Это попросту жизнь во внешнем мире с закрытыми глазами. Медитация находится за пределами внутреннего или внешнего взаимодействия с миром.

Наш ум на всех своих разных уровнях постоянно пребывает в состоянии болтовни. Обычно этот внутренний беспорядок, наряду с чрезмерно экстравертным образом жизни, не дает нам заглянуть в собственный ум. Медитация — это метод раздвинуть завесы ума и проникнуть взглядом внутрь. Мы не способны говорить о самой медитации и можем обсуждать лишь практики, ведущие к ней.

Состояние или переживание медитации доступно не только тем людям, которые сидят в тихом месте, закрыв глаза, и выполняют различные практики, чтобы вызвать медитацию. Кроме того, возможно находиться в состоянии медитации, выполняя свои повседневные обязанности. Человек может выполнять самые обычные действия и одновременно находиться на высочайших стадиях экзальтации.

Есть два главных метода достижения состояния медитации: пассивный и активный. Активные методы используются в повседневной жизни, когда человек ходит, разговаривает, ест и выполняет повседневные обязанности. В этом случае цель состоит в том, чтобы находиться в состоянии медитации, одновременно активно участвуя в делах внешнего мира. Это не означает, что все действия выполняются безразлично, или что человек расхажи-

вает в состоянии сна. Вовсе не так. Человек будет выполнять свои действия с большим энтузиазмом, более эффективно и энергично.

Именно пассивные методы достижения состояния медитации обычно называются медитативными практиками. В этом случае ежедневно выделяется определенное время исключительно для целей интроспекции. Подобные методы также могут вести к возникновению состояния медитации вне периода времени, непосредственно посвящаемого практике. Иными словами, состояние медитации переносится в повседневную жизнь. Здесь мы будем обсуждать именно эту разновидность пассивной практики.

Первый шаг состоит в преодолении физических отвлекающих факторов. Большинству людей трудно сидеть в одной позе дольше, чем несколько минут, не испытывая боли или желания почесаться. Это заставляет осознание полностью обращаться вовне — совершенно противоположно тому, что требуется, поскольку цель состоит в том, чтобы направить осознание внутрь, на работу ума.

Следующий шаг — постараться достичь спокойствия ума и расслабления. У большинства людей ум подобен бурному морю. Прежде чем мы сможем увидеть что-либо под поверхностью, нужно сначала успокоить беспорядочные волны. Это достигается посредством осознания. Иными словами, мы стараемся осознавать объект, символ или процесс мышления. Это требует практики, но со временем становится возможно сосредоточивать осознания на чем-то одном, полностью исключая все остальное.

В качестве объекта сосредоточения можно использовать множество вещей. Неважно, что это, коль скоро этот объект способен легко удерживать ваше внимание. Вот несколько наиболее распространенных объектов: процесс дыхания; мантры; изображение или мысленный образ великого мудреца; кончик носа; различные части тела или любой символ, который вас привлекает.

Было проведено значительное число экспериментальных исследований воздействия медитации на личность, поведение и восприятие. Подтверждено повышение креативности, увеличение чувствительности восприятия, эмпатии, осознаваемых сновидений, самоактуализации, позитивного чувства самоконтроля, удовлетворения от супружества. Изучение медитации показало, что она способна ускорить достижение зрелости, как это подтверждено измерениями по шкалам развития «эго», морального и когнитивного развития, умственных способностей, академических достижений, самоактуализации и состояний сознания.

Многие воздействия медитации кажутся благоприятными и исследователи полагают, что она может лечить различные психологические и психосоматические нарушения. Имеются в виду такие психологические нарушения, как тревоги, фобии, посттравматические стрессы, мышечное напряжение, бессонница и слабая депрессия. Регулярная медитация в течение длительного времени позволяет уменьшить зависимость от наркотиков, а также может быть рекомендована заключенным как средство снижения тревожности, агрессии и склонности к рецидивам.

Психосоматические улучшения связаны с понижением кровяного давления, уменьшением содержания холестерина в крови, облегчением приступов астмы, мигрени и хронических болей.

Общий принцип психиатрии гласит, что любой терапевтический метод, способный помочь больному, в такой же степени может и навредить. Это, по-видимому, относится и к медитации, хотя серьезные срывы встречаются редко.

Список трудностей включает эмоциональную лабильность с эпизодами тревоги, возбуждения, депрессии и эйфории. Могут выходить на поверхность психологические конфликты и проявляться соматические симптомы, такие, как мышечные или кишечные спазмы. Медитирующие могут столкнуться с навязчивыми размышлениями или с болезненными экзистенциальными проблемами. В редких случаях в результате прорыва защитных механизмов может произойти психотический срыв, особенно у психотиков.

Хотя и очевидно, что клиническое применение медитации нуждается в дальнейшем тестировании, мне кажется, что перечисленные выше попытки использования медитации, а также носящее предварительный характер обоснование ее терапевтического действия свидетельствует в пользу применения этого метода в клинике.

Я считаю, что в работе с образами можно использовать любую из этих техник. В моей практике, как правило, используется «коктейль» из вышеприведенных методик. В зависимости от проблемы клиента можно использовать техники медитации и расслабления, можно провести клиента через образ, заданный символдрамой. Можно попытаться помочь клиенту решить свою проблему посредством активного воображения или достичь желаемого с помощью созидающей визуализации. Далее мы рассмотрим, как это может происходить непосредственно на практике.

2.2. Практическое применение методов работы с образами и символами в психологическом консультировании

Я считаю, что методы работы с образами и символами могут прекрасно дополнять другие виды терапии.

Я являюсь сторонницей недирективных методов консультирования, к примеру, это *клиент-центрированная терапия* Карла Роджерса или методы *экзистенциальной терапии*. Недирективные методы основываются на убеждении, что человек обладает правом выбирать свои собственные жизненные цели, даже если они отличаются от того, что может предложить ему консультант

Самый верный путь к выявлению проблем — следовать за чувствами клиента по мере их свободного выражения. Надо непосредственно реагировать на чувства клиента, обозначать их, способствуя его самораскрытию.

В некоторых случаях, когда человек не готов рассматривать глубокие слои своего внутреннего мира, хорошие результаты может дать *краткосрочная позитивная терапия*. Это одно из направлений современной новой волны в психотерапии, центрированное на активизации собственных ресурсов клиентов для решения их проблем. В качестве основоположников краткосрочной позитивной терапии можно выделить Шазера (США), Уайт (Австралия), Эпстона (Новая Зеландия), Ахолу и Фурмана (Финляндия). В России этот метод описал в одноименной книге А. Ялов.

К этому виду терапии хорошо подойдет метод позитивной визуализации. Решение, достигнутое краткосрочной позитивной терапией, закрепляется и визуализируется, что дает больше шансов на достижение желаемых результатов.

Стадии процесса консультирования:

- 1) Начало работы.
- 2) Вводная беседа.
- 3) Определение имеющихся проблем.
- 4) Совладание с эмоциями. Здесь очень хорошо подойдет медитация.
- 5) Определение возможных решений. На этом этапе можно использовать методы работы с образами, например, метод активного воображения или символдраму.
- 6) Согласование плана действий. На этой стадии хорошо подойдет техника позитивной визуализации.

7) Подведение итогов консультации и расставание.

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

Однако не стоит сходу погружать пришедшего на прием клиента в трансовое состояние. Это может его испугать. К тому же напряжение в начале консультации может мешать ему расслабиться.

Для начала необходимо внимательно выслушать, с чем пришел клиент. Слушать надо столько времени, сколько клиент говорит. Человеку необходимо дать высказаться. В процессе своей исповеди он сам может прийти к каким-то новым для себя выводам и открытиям. Основная задача консультанта во время исповеди — понять основной запрос клиента.

В том случае, если клиент испытывает затруднения с высказыванием наиболее болезненного, можно ему в этом помочь, проявив к нему искренний интерес. Можно задавать уточняющие и наводящие вопросы. Время от времени спрашивать клиента о том, все ли он рассказал о себе и о своей проблеме, не забыл ли чего. Главное, чтобы сбор информации был в процессе беседы и не выглядел формальным. Не следует здесь уподобляться врачу, который собирает информацию, на основе нее ставит диагноз и прописывает лекарство.

Очень важную роль в процессе консультирования играет эмоциональная поддержка, внешнее выражение сочувствия и понимания. Иногда ситуация требует, чтобы консультант подвинулся ближе к клиенту, наклонился к нему, взял за руку или положил руку на плечо, а иногда бывает необходимо даже обнять человека. Консультант, который всю консультацию просидел в одной позе, откинувшись на спинку своего стула, невербально демонстрирует клиенту свое неприятие. Словами сложно будет возместить такой ущерб.

Нельзя ни в коем случае демонстрировать свою властность, спорить с клиентом, делать свои выводы и давать советы. Не следует ставить диагнозы. Вообще не стоит строить никаких гипотез о сути проблемы до тех пор, пока достаточно полно не узнаем о личности и жизни клиента. Не надо делать из клиента объект для манипулирования, пытаться его «расколоть» или «вывести на чистую воду». Очень важно обращаться с клиентом, как с равным.

Очень важно для консультанта во время консультирования быть самим собой, не скрывать своих истинных чувств от клиента. Не менее важно безусловно принимать клиента без малейшего оттенка непонимания или осуждения.

Задача консультанта — подвести клиента к принятию ответственности за свои поступки и за конечный итог жизни, помочь ему принимать самостоятельные решения.

Я считаю, необходимо демонстрировать клиенту свою уверенность в том, что проблема его будет решена, что он обладает всеми необходимыми для этого качествами, явными или скрытыми резервами.

2.2.1. Готовность клиента к работе с образами

Прежде чем использовать методы работы с символами и образами следует поинтересоваться у клиента, готов ли он к такой работе. Не все люди хотят экспериментировать. Отказ может быть результатом сопротивления, страха, недоверия к консультанту, а может иметь отношение к индивидуальным чертам характера. Есть люди, которые не умеют, или думают, что не умеют, работать с воображением и устанавливать контакт со своим подсознанием.

Уже в процессе исповеди можно понять для себя, легко ли тот или иной клиент сможет работать с воображением. У некоторых людей речь образная, в ней используется много символов, метафор, ассоциаций и иносказаний. Если клиент говорит с вами языком образов, например: «Я чувствую себя запертым в сыром и темном подвале» или «У меня ощущение связанности по рукам и ногам», то этот клиент сравнительно легко сможет достичь результата в процессе работы со своими видениями.

Если же клиент совсем не понимает метафор, у него отсутствует чувство юмора, он не понимает намеков, то методы работы с образами и символами могут в таком случае быть не к месту.

В зависимости от того, какой из компонентов сознания является преобладающим у конкретного человека, на какой из них человек прежде всего опирается в получении и переработке информации, Юнг выделял следующие типы людей: мыслительный или чувствующий типы, ощущающий (опирается прежде всего на свои реальные восприятия в данный момент) или интуитивный (больше опирается на предчувствия и интуицию) типы.

Ощущение воспринимает через пять органов чувств, работает с фактами и сообщает нам, что нечто существует. Оно связано с сиюминутной реальностью — сейчас. Оно ин-

формирует нас о существовании объекта, который сталкивается с органами чувств в настоящий момент. Мы осознаем, что нечто находится здесь, в нашем непосредственном окружении.

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

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

Люди интуитивные предпочитают вероятности, теории, модели, целое, изобретения и новое. Такие люди не склонны полагаться на устоявшиеся понятия. Интуитивные люди размышляют и рассуждают спонтанными скачками интуиции, которая может оставлять детали в стороне или пренебрегать ими. Этому типу индивидуума легко дается решение задач, хотя в то же время может существовать и тенденция совершать фактические ошибки.

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

Чувство выносит сердечные суждения и дает нам ощущение ценностей. Оно сообщает нам, приемлема вещь или неприемлема. Чувство помогает нам решить, принимать или отвергать нечто, определяя для нас его ценность. Люди, скорее чувствующие, чем мыслящие, составляют суждения о жизни, людях, событиях и вещах, основанные на сочувствии, тепле и личных ценностях. Как следствие, чувствующие люди больше интересуются

людьми и чувствами, чем безличной логикой, анализом и вещами, их больше волнуют согласие и гармония, чем высокое положение или достижение безличных целей. Чувствующие люди обычно ладят с людьми.

Конечно, ни один из этих типов не следует рассматривать как лучший по отношению к другому. Они просто разные. Но в случае работы с образами легче будет достигнуть результата с людьми интуитивными и чувствующими, нежели — с ощущающими и мыслящими.

2.2.2. Достижение трансового состояния сознания

Если мы получили согласие клиента и понимаем, что у него имеются все ресурсы для работы с образами, то можно начинать сеанс. Прежде всего, необходимо погрузить клиента в трансовое состояние сознания, чтобы ничто не мешало работе его воображения.

Существует несколько видов транса.

Гипнотический транс

Во время этого транса в коре головного мозга создается маленький очаг возбуждения, который называется доминантой. В эту доминанту закладывается определенная программа. Остальная кора головного мозга находится в состоянии торможения, и человек не помнит после выхода состояние гипнотического транса и что он делал в нем.

Управляемое состояние транса

В данном состоянии транса в коре головного мозга создается маленький очаг торможения, остальные отделы коры приходят в состояние возбуждения. В работу включается весь мозг, который является универсальным компьютером, управляющим всем человеческим организмом.

Просоночное состояние

Это состояние возникает тогда, когда человек лег спать, но еще не уснул. Но уже и не бодрствует. Или когда человек просыпается, но уже не спит и еще не проснулся до конца.

В таком состоянии транса можно задавать себе любую оздоровительную программу и ваше подсознание ее выполнит.

Именно в этом состоянии транса можно использовать методы работы с образами и символами.

Техник вызова трансового состояния множество.

Рассмотрим простой классический метод поступенчатого вхождения в состояние транса.

Для начала следует предложить клиенту расположиться поудобнее, расстегнуть стесняющую одежду. Если есть диван или мат, можно лечь, не используя подушки, чтобы спина оставалась прямой. Можно сидеть.

Далее необходимо расслабиться. Следует побуждать клиента следить за своим дыханием. Не контролировать процесс дыхания, а отслеживать его. Например, можно обратить его внимание на то, что вдыхаемый воздух всегда прохладнее выдыхаемого, и посоветовать сосредоточиться на этих ощущениях. Если клиент все делает верно, мысли и волнения через некоторое время должны исчезнуть.

Продолжая дышать в своем естественном ритме, усилием воли надо остановить даже малейшие движения тела и мускульных мышц. Начинается этап релаксации.

Начиная с головы, лица и мышц шеи и постепенно до стоп, помогите клиенту расслабить каждую мышцу. Проходите своим вниманием каждый отдельный мускул и произнесите: «Ваши веки расслабляются, ваши глаза расслабляются, ваши плечи расслабляются и т. д.» Так пройдите все тело с головы до ног, чтобы расслабилось все тело. В идеале клиент должен почувствовать онемение и бесчувственность всего тела. Это и есть трансное состояние сознания.

Некоторым людям достаточно сесть и расслабиться, чтобы быть готовым воспринимать образы. А некоторым для этого потребуется больше усилий и времени. Все индивидуально.

Если хотя бы минимальный транс возник, поддерживать его уже несложно: достаточно говорить тепло, спокойно и уверенно, накладывая текст на дыхание свое и клиента.

Кстати, состояние транса оказывает исцеляющее воздействие на организм человека. И при регулярном его использовании можно восстановить свое здоровье и повысить уровень энергетики.

2.2.3. Роль консультанта

По моему опыту, консультант присутствует как проводник, а ни в коем случае как контролер. Быть ненавязчивым гидом означает входить в образы клиента. Это всегда проблематично, потому что каждый видит вещи немного по-разному.

То, что я создаю в своем воображении, основано на том, что мне рассказывает клиент. Когда клиент говорит, к примеру: «Я вижу гору», я могу уточнить: «Где именно? Справа от вас? Слева? Впереди? Сзади? На каком расстоянии?» Это помогает мне точнее уловить образ.

Во время работы клиент может выражать различного рода эмоции и чувства. Очень важно помочь ему сфокусироваться и наиболее полно выразить их. Консультант должен поддерживать выражение эмоций клиента. Если у клиента произошел катарсис, то не стоит останавливать его бурю эмоций, не стоит его утешать. Надо дать возможность для полного выражения чувств.

Если пауза затянулась, можно попросить клиента держать вас в курсе того, что происходит, задавать вопросы, проявлять живой интерес. Тон голоса консультанта должен указывать на то, что он готов разделить с клиентом его переживания.

Общий принцип: чем меньше точного руководства, тем больше процессом управляет подсознание клиента. Шесть принципов, исследованных ниже, используются только тогда, когда этого требует ситуация. Не существует никаких твердых и стойких правил, основными принципами должны быть опыт и интуиция.

2.2.4. Принципы работы с образами

В воображении клиента вызывается некий образ, сюжет его ситуации, затем клиент описывает то, что увидел, очень подробно, в том числе и свои чувства. Затем клиента побуждают «переиграть» сцену, на этот раз делая его реакции более позитивными. Например, там, где в событии участвовал другой человек (или люди), клиента следует побудить представлять себе более дружеские отношения. После серии «проигрываний», где каждый раз принимается более позитивная позиция, клиент почти наверняка почувствует, что негативные чувства уходят.

Следующий этап — побудить клиента вызывать позитивные воображаемые ситуации и в это время переживать чувства, которые они порождают.

Последний этап — закрепить положительные эмоции и установки, достигнутые в процессе работы. Можно попросить клиента вызвать в воображении первоначальную картинку, прежний негативный образ, а затем мысленно стереть его и наложить на этот образ новый, позитивный. Прodelать эту операцию следует не менее 5 раз, до тех пор, пока негативный образ не растворится, и вновь вызвать его в памяти станет затруднительно.

Краткое изложение шести ведущих принципов:

1. *Принцип конфронтации*: клиента побуждают быть смелым и противостоять образам, которые вызывают тревогу. Успешное противостояние ведет к трансформации и устранению тревоги. Пугающая символическая фигура обычно является частью самого себя.

2. *Принцип трансформации*: превращение пугающего объекта в нечто более приемлемое. Это не просто способ справиться с ним, новый объект часто демонстрирует значительный психологический рост.

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

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

5. *Принцип магической жидкости*: ручей, река или любой поток воды представляет собой поток психической энергии и потенциал эмоционального развития. В воде можно плавать, ею можно омывать что-либо, мощный поток воды может унести негатив прочь.

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

2.2.5. Процесс

Некоторые считают, что во время работы с образами глаза клиента должны быть закрыты. Считается, что внешние возбудители будут вмешиваться в процесс. Важно помнить, что мы все разные. Некоторые люди могут чувствовать сильный страх, закрывая глаза в чем-либо присутствии. А есть и такие, которым совсем не обязательно закрывать глаза, чтобы видеть образы. Как правило, это клиенты с большим опытом медитаций и визуализаций или обладающие сильным творческим воображением.

Экстраверт, обращенный к внешнему миру, может испытывать трудности с образами, если его глаза остаются открытыми. Интроверт нередко имеет трудности иного характера: внутренние картины могут унести этого человека очень далеко. Закрывать или не закрывать глаза — решает сам клиент.

Многие консультанты во время работы с образами включают музыку. Я против использования музыки во время сеанса. Посторонний ритм может нарушить индивидуальное состояние клиента и увести его в сторону. Так или иначе, но любая музыка имеет собственное настроение, которое может не совпадать с настроением человека. Но, если клиент настаивает на музыкальном сопровождении, то в этом случае следует пойти ему навстречу.

Знание, когда надо что-то сказать, приходит из сочетания опыта и интуиции. Если пауза затянулась, можно сказать клиенту: «Пожалуйста, держите меня в курсе того, что происходит».

Клиент никогда не бывает совершенно пассивным. Есть изменения в выражении лица, движении головой, позах в кресле, движениях рук и ног — признаки того, что нечто происходит. Чтобы установить связь, можно мягко сказать что-нибудь вроде: «Вот сейчас ваши руки сжались в кулаки, интересно, что происходит». Часто фразы «Интересно, что происходит сейчас» достаточно, чтобы привести клиента обратно.

Важно как следует пережить и закрепить положительные эмоции. Клиенту необходимо побыть в достигнутом блаженном состоянии столько, сколько ему кажется необходимым. Не стоит ему в это время мешать, и тем более не надо резко выводить его из транса.

Четких критериев по времени сеанса не должно быть. Одному человеку понадобится 5 минут, другому — 30. Важно, чтобы клиент сам понимал, когда сеанс работы с образами закончен. Если глаза во время работы были закрыты, то окончанием сеанса можно считать тот момент, когда клиент сам захочет открыть глаза.

Нередко клиент в конце сеанса глубоко и облегченно вздыхает. Это говорит о глубокой проработке и о том, что работа благополучно завершена.

Образы могут быть глубоко эмоциональным переживанием для клиента. Здесь есть сходство с глубокой релаксацией. Поэтому следует уделить много времени тому, чтобы клиент снова приспособился к реальности. В течение этого времени с клиентом можно обсудить, что происходило во время работы с образами, но это не обязательно означает толкование образов и символов. Можно предложить клиенту нарисовать то, что он видел и потом обсудить это вместе с ним.

Также важно установить связь между нынешним и предыдущим сеансами.

2.2.6. Завершающий этап

Завершающий этап консультирования включает в себя подведение итогов консультации и расставание.

Подведение итогов подразумевает краткое повторение результатов, сути проблемы, ее интерпретации и выработанных рекомендаций по решению проблемы.

Предпочтительнее найти с клиентом все возможные варианты избавления от проблемы. Подсознание клиента само отберет нужный вариант.

Результативность консультирования — это итог для клиента. Что в его психологическом состоянии и поведении действительно изменилось под влиянием консультирования.

Оценивать результаты можно по-разному:

- по самоощущению клиента, насколько он лучше стал себя чувствовать;
- по результатам психологического тестирования состояния и психологических свойств клиента;
- по наблюдениям со стороны за поведением клиента.

Разумная задача консультанта — превратить конфликты клиента в противоречия, которые он сам сможет разрешить и добиться успехов в своем развитии. Научить клиента анализировать и разрешать противоречия и конфликты в будущем.

2.3. Области применения методов работы с образами и символами

Применение методов активного воображения и визуализации возможно при работе с ситуациями внутриличностного конфликта. Хорошо методы работы с образами помогают при внутренних или других заболеваниях, психосоматических расстройствах, нарушениях питания. Полезны для избавления от тревоги, страха и иных негативных эмоций, а также при лечении неврозов и депрессий. Работа с образами может помочь также в гармонизации личных и социальных отношений.

Явных противопоказаний для применения методов работы с образами в случае эмоционально обусловленных нарушений нет. Следует, однако, быть осторожным при ярко выраженных приступах страха и тяжелых депрессивных состояниях.

Противопоказанием является:

- 1) Недостаточное интеллектуальное развитие с IQ ниже 85.
- 2) Острые или хронические психозы или близкие к психозу состояния.

- 3) Церебрально-органические синдромы.
- 4) Недостаточная мотивация, даже в случае простой, глубоко не проникающей психотерапии.

Сложности могут возникнуть, если у клиента наблюдаются яркие шизоидные или ярко выраженные навязчивые особенности личности.

2.3.1. Негативные эмоции

Негативные эмоции (лат. *negatio* — отрицание и *emovere* — возбуждать, волновать) — форма эмоций, которая субъективно предстает как неприятные переживания. Приводят к реализации адаптивного поведения, направленного на устранение источника физической или психологической опасности.

В рамках когнитивной психологии и психотерапии (А.Т. Бек, А. Эллис) специфика негативных эмоций определяется через те или иные интеллектуальные действия:

- гнев возникает при возникновении препятствий на пути достижения цели и служит для пробуждения энергии, требующейся для разрушения препятствия;
- печаль возникает в ситуации потери значимого объекта и служит к снижению уровня энергии для дальнейшего ее использования;
- страх помогает избежать опасности или мобилизоваться для нападения;
- презрение поддерживает собственную самооценку и поведение доминирования;
- застенчивость сигнализирует о потребности в уединении и интимности;
- чувство вины устанавливает подчиненную роль в социальной иерархии и свидетельствует о возможности потери самоуважения;
- отвращение приводит к отталкиванию вредных объектов.

Подлинные негативные эмоции всегда соответствуют ситуации и являются необходимыми для выбора дальнейших действий. Мы видим зверя, возникает страх, мы убегаем. Если бы не было страха, можно и погибнуть.

Но есть негативные эмоции иного типа, они не соответствуют реальной ситуации, становятся неподконтрольными и порядком снижают качество жизни человека. Рассмотрим некоторые из них.

Астенические чувства (греч. *asthenes* — слабый) — форма эмоций, в которых ведущими выступают такие переживания, как подавленность, уныние, печаль, нелокализованный страх. Свидетельствуют об отказе от борьбы с трудностями в ситуации повышенной

эмоциональной нагрузки. О переживании человеком астенических чувств можно судить по внешним признакам, например, он сутулится, его дыхание замедляется, глаза тускнеют.

Фрустрация (лат. frustratio — обман, тщетное ожидание) — негативное психическое состояние, которое обусловлено невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей. Проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности, наконец, отчаянии. Эффективность деятельности при этом существенно снижается, возможен полный отказ от нее.

Страх — негативное эмоциональное состояние, которое возникает, прежде всего, в ситуациях, когда мотивация избегания не может быть реализована. Возникает, если индивид имеет побуждение и осознанную цель покинуть ситуацию, но продолжает в силу внешних причин оставаться в ней. В подобных условиях локальный страх может стать генерализованным и приобрести форму личностной нелокализованной тревожности, или, связываясь с широким кругом более или менее случайных предметов или ситуаций, стать фобией.

Фобии (греч. phobos – страх) — навязчиво возникающие состояния страха. Представляют собой один из видов невротических нарушений. Могут быть изолированными и множественными, сочетаясь с другими навязчивостями, в частности с обсессивно-компульсивными. Фобии могут быть связаны с развитием психозов, неврозов и психопатий.

Тревога — отрицательное эмоциональное переживание, которое обусловлено ожиданием чего-то опасного. Имеет диффузный характер, не связана с конкретными событиями. При наличии тревоги на физиологическом уровне фиксируются учащение дыхания, усиление сердцебиения, увеличение кровотока, повышение артериального давления, возрастание общей возбудимости, снижение порога чувствительности.

Тревожность — черта личности, которая связана с фоновым снижением порога чувствительности по отношению к стрессорам. Индивид склонен воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях, в том числе и нейтральных, и реагировать на эти ситуации повышением реактивной тревоги. Проявляется в легком и частом возникновении состояний тревоги.

Чувство вины — сочетание страха, аутоагрессии (наказание самого себя) и защиты от этой внутренней агрессии. Общее самоощущение при чувстве вины — «Я плохой», сопровождаемое телесными признаками как агрессии на самого себя, так и чувства страха:

напряжение мышц в разных участках тела, нарушение дыхания и учащение сердцебиения, желание спрятаться.

2.3.2. Избавление от негативных эмоций

Если эмоция возникла, она сама никуда не исчезнет. Бесполезно от нее отказываться, бесполезно ее подавлять. Подавляемая эмоция уходит в подсознание и уже там становится неуправляемой, работает против самого человека, значительно осложняя его психическое состояние. Чтобы эмоция ушла, ее надо пережить.

Метод работы с образами поможет клиенту пережить негативную эмоцию и избавиться от нее раз и навсегда.

Приведу в качестве примера одно из упражнений, которое поможет трансформировать переживание без вреда для клиента. Упражнение основано на древних даосских практиках.

Начнем с достижения клиентом трансового состояния сознания.

Надо попросить клиента вспомнить некую травмирующую ситуацию, которая принесла негативную эмоцию. Затем следует предложить ему представить образ, картинку своего негативного чувства, эмоции. Образ может быть любым. Важно не включать сознание, а полностью отдаться своему воображению. Важное замечание: здесь мы смотрим на чувства, а не на проблему.

Далее клиенту нужно отпустить себя и просто переживать свои эмоции в том виде, в котором они есть. Нельзя ничего блокировать, нельзя ничего нагнетать. Не стоит давать эмоции название, например печаль, страх и т.п. Переживать надо не «страх», а некие ощущения. Не надо ничего придумывать и мысленно рисовать, а просто следить за тем, что происходит с картинкой, созданной воображением. Отпустить ощущения на свободу и посмотреть, что с этим будет.

Если клиент все делает правильно, постепенно образ, увиденный им вначале, трансформируется и негативная эмоция уходит. Важно досмотреть картинку до конца.

Позитивными эмоциями, пришедшими на смену негативу, надо успеть насладиться. Это состояние следует закрепить. У клиента глаза в конце упражнения должны открыться сами собой.

Каждый раз картинка будет разной. Не стоит ожидать в следующий раз повторения сюжета. Тем самым можно помешать подсознанию и лишить его спонтанности.

Вот что рассказала о своем опыте прохождения этого упражнения молодая женщина К., которая хотела избавиться от чувства обиды и злости:

– Сначала я увидела перед своим внутренним взором тяжелую вязкую и темную массу. Я не знаю, что это было. Некая темная субстанция. В груди у меня стало тяжело, как будто камень какой-то. А потом темная субстанция стала взрываться красным цветом. Она взрывалась снова и снова у меня перед глазами. Я явно чувствовала злость в тот момент, мне хотелось кричать и топтать ногами. Кстати, я мысленно и кричала, и топала ногами. Но постепенно красный цвет ушел, а мое возбуждение куда-то испарилось. Я даже почувствовала какую-то пустоту. Некоторое время я провела в этой пустоте. Но потом ощутила такой странный покой. И мне стало спокойно и даже радостно на душе. Обидчик? Я про него забыла. Он стал мне не интересен. А перед моим взором почему-то предстала картина — спокойная гладь моря, до самого горизонта...

2.3.3. Внутриличностный конфликт

Внутриличностный конфликт — это состояние, в котором у человека есть противоречивые и взаимоисключающие мотивы, ценности и цели, с которыми он в данный момент не может справиться, не может выработать приоритеты поведения.

Изучение внутриличностного конфликта началось в конце XIX века и было связано в первую очередь с именем основателя психоанализа Зигмунда Фрейда. Он показал, что человеческое существование связано с постоянным напряжением и преодолением противоречия между биологическими влечениями и желаниями (прежде всего сексуальными) и социально-культурными нормами, между бессознательным и сознанием. В этом противоречии и постоянном противоборстве, по Фрейду, сущность внутриличностного конфликта.

Иначе рассматривали теорию внутриличностного конфликта представители гуманистической школы. Фундаментальным компонентом структуры личности, считает Карл Роджерс, является «Я-концепция» — представление личности о самой себе, образ собственного «Я», формирующийся в процессе взаимодействия с окружающей средой. На основе «Я-концепции» происходит саморегуляция поведения человека.

Но «Я-концепция» часто не совпадает с представлением об идеальном «Я». Между ними может происходить рассогласование. Этот диссонанс между «Я-концепцией», с од-

ной стороны, и идеальным «Я» — с другой, и выступает как внутриличностный конфликт, который может привести к тяжелому психическому заболеванию.

Еще одна весьма популярная сегодня теория внутриличностного конфликта разработана австрийским психологом и психиатром Виктором Франклом, создавшим новое направление в психотерапии — логотерапию — поиск смысла человеческого существования. Согласно концепции Франкла, главной движущей силой жизни каждого человека является поиск им смысла жизни и борьба за него. Но осуществить смысл жизни удастся лишь немногим. Отсутствие же его порождает у человека состояние, которое он называет экзистенциальным вакуумом, или чувством бесцельности и пустоты.

Согласно теории А.Н. Леонтьева, внутриличностный конфликт — неизбежная часть структуры личности. Любой человек, даже имеющий ведущий мотив поведения и основную цель в жизни, не может жить только одной какой-либо целью или мотивом. Мотивационная сфера человека никогда не напоминает застывшую пирамиду. Так что конфликт тех или иных интересов и целей — вполне нормальное для каждого человека явление.

Типы конфликта:

- 1) Выбор между положительными вариантами, каждый из которых желателен. Привлекают две цели, обычно исключаящие друг друга.
- 2) Выбор между отрицательными вариантами. Обе цели вызывают отвращение, ни одна из них не привлекает, но есть необходимость выбрать одну или другую.
- 3) Выбор между положительным и отрицательным вариантами. К примеру, девушка хочет замуж, но боится, что матери без нее будет плохо. Необходимость такого выбора порождает сильную нерешительность, беспомощность и тревогу.

Конфликты нередко бессознательны, в этом случае человек не может ясно определить источник огорчения.

Методы работы с образами и символами во многом помогают клиенту, во-первых, определить суть своего внутриличностного конфликта, во-вторых, понять для себя, в каком направлении двигаться, чтобы разрешить этот конфликт с наименьшими для себя потерями.

Женщина И., 32 года. Замужем, детей нет. Их отношения с мужем давно зашли в тупик, но выхода из создавшейся ситуации она не видит. Она никак не может заставить себя разорвать эти изжившие себя отношения. Эта ситуация очень сильно давит на нее,

И. характеризует ее как «тупик». Мы решили поработать с образами, чтобы снять напряжение и определиться с дальнейшим направлением.

После погружения в трансовое состояние И. рассказал, что она увидела:

Клиентка: Я вижу стену прямо передо мной. Эта стена закрывает мне дорогу вперед, она кирпичная, высокая. Ее нельзя обойти. Она давит на меня. Мне плохо. Я чувствую себя несвободной.

Консультант: Что ты видишь еще? Может быть, есть что-то еще, что мешает тебе?

Клиентка: Да. У меня за спиной большой груз. Я несу его на своих плечах, он очень тяжелый.

Консультант: Что ты видишь вокруг себя?

Клиентка: Грозное и хмурое небо. Серость и мгла.

Консультант: Что ты можешь сделать со стеной, чтобы ее не было?

Клиентка: Я могу взять молоток и разрушить ее.

Консультант: Сделай это.

Клиентка, спустя некоторое время: Все, стены больше нет. Она стала грудой кирпичей у меня перед ногами.

Консультант: Как ты можешь убрать этот мусор?

Клиентка: Я его могу смыть большим напором воды.

Консультант: Смывай. Что ты можешь сделать с грузом, который давит тебе на плечи?

Клиентка: Я могу его сбросить.

Консультант: Сбрось его и мысленно сожги.

Клиентка: Мне стало гораздо легче!

Консультант: Как небо над твоей головой? Что ты видишь теперь перед собой? Что чувствуешь?

Клиентка: Небо разъяснилось, теперь надо мной светит солнце. А прямо передо мной дивной красоты пейзаж с зеленой травой, красивыми цветами. Я могу идти по траве босиком, земля теплая. Мне приятно. Я чувствую себя счастливой. Но вот почему-то мне совсем не хочется сейчас, чтобы рядом кто-то был. Мне так хорошо здесь быть одной ...пока одной.

Консультант: Хорошо. Как только ты поймешь, что больше не хочешь быть одна в этом чудном пейзаже, мы проведем с тобой еще один сеанс.

Спустя месяц И. рассказала о своих впечатлениях и результатах. От мужа она пока что не ушла, но осталась довольна своим внутренним состоянием по сравнению с тем, что было раньше.

- Мне легко и хорошо. Я почему-то уверена, что все проблемы можно решить. Эта ситуация по-прежнему на меня давит, но мне уже не так плохо. Ушло ощущение бессилия и тупика. И я время от времени вызываю у себя образ той счастливой картинки, которую я создала.

2.3.4. Образы и здоровье

Я считаю, что негативным воображением мы легко можем подорвать свое личное здоровье. В то же время было бы самонадеянно и абсолютно неверно с моей стороны полагать, что позитивное воображение может вылечить все. Каким-то способом нам приходится торить дорогу между этими двумя крайностями.

Физическую боль можно ослабить методами расслабления. Методы релаксации помогают ослабить физическое и умственное напряжение.

Страдальцы, которые используют воображение, сочетая его с глубокой релаксацией, получают сильную двустороннюю стратегию контролирования своей боли. Когда мы создаем внутреннюю картину боли, таким образом объективируя ее, а затем представляем себе, как она может быть трансформирована, мы заставляем работать мощные целительные силы.

В результате работы с образами и трансформации негативных эмоций часто отсутствуют психосоматические заболевания, налаживается сон, улучшается общее самочувствие.

Большую помощь оказывает работа с воображением в случае нарушений питания, так как зачастую такие нарушения тесно связаны с недовольством собой и миром. Приводя в порядок свое внутреннее состояние, человек налаживает свое питание, а иногда меняется даже весь образ жизни. Простой пример: визуализируя себя здоровым, красивым и стройным, люди избавляются от лишних килограммов.

2.3.5. Гармонизация взаимоотношений

Отношения — один из уровней влияния или взаимовлияния.

Все отношения делятся на: «Отношение к» и «Отношения с», «отношениях между», или просто Отношения.

Отношения бывают административные (я начальник, он подчиненный), правовые (я кредитор, он должник), пространственные (я правее, он левее), физические (я легче, он тяжелее), психологические (свой или чужой, любимый или противный). Психологические отношения — сложившиеся взгляды, установки и привычки между людьми. Говоря про отношения с кем-то или чем-то, обычно описывают возможности, желания, права и обязанности взаимовлияния.

Поговорим о психологических отношениях, поскольку именно они — основная тема в практической психологии.

Виды психологических отношений:

- Межличностные отношения (неформальные отношения, управляемые чувствами и эмоциями).
- Деловые отношения (отношения, определяемые задачами и установками руководства).

Отношения бывают: дикие и цивилизованные; партнерские и нет; налаженные и трудные.

Отношения — более глубокий уровень взаимодействия, чем уровень общения. Может быть живое общение, но не отлаженные отношения, и наоборот.

Налаженные отношения между людьми — основа успешных дел, поэтому те, кому дорог успех, должны или сами уметь и строить отношения, либо иметь людей, которые будут им это обеспечивать.

Межличностные отношения управляются чувствами и эмоциями, то есть всегда задаются двумя сторонами — чувствами и эмоциями клиента и его партнера. Соответственно, если клиент опережает партнера и своей эмоциональной волной задает тон отношений, то с высокой вероятностью он получит отношения такие, какие планирует. Ленивые и пассивные люди получают те отношения, которые им задают их партнеры, более активные люди.

Если не вы программируете ситуацию, вас и ситуацию программирует кто-то другой.

Работа с образами и символами помогает клиенту программировать ситуацию межличностных и деловых отношений, контролировать свои эмоции — тем самым влиять непосредственно на характер своих взаимоотношений с людьми.

Женщина С., 36 лет. Обратилась с жалобами на угнетенное состояние, которое она испытывает на своем рабочем месте. Это состояние усугублялось практически с каждым днем. Дело уже дошло до того, что С. с трудом заставляла себя идти на работу. А в течение рабочего дня у нее начинались головные боли, слабость и раздражение. Уйти с работы она не могла, по ее словам, ей сложно было найти место, где ей платили бы так же хорошо, как там, где ее уже знают и ценят. А ведь ей приходится содержать маму-пенсионерку.

Мы решили попробовать исправить создавшуюся ситуацию методом активной визуализации.

Консультант: Представь себе образ твоей работы. Что ты видишь?

Клиентка: Я вижу большой полузаброшенный завод. Очень высокие потолки. Кругом станки, станки, железки какие-то. Грязно, шумно. Вокруг никого нет. Одни станки. Даже окон нет. Невозможно увидеть белый свет.

Консультант: Как ты себя там чувствуешь?

Клиентка: Мне одиноко, грустно. Я хочу на свежий воздух! Я не хочу быть здесь. Я как будто в тюрьме.

Заметим, здесь проявилась истинная проблема, которая беспокоит клиентку — не налаженные межличностные отношения с коллегами.

Консультант: Что ты можешь сделать, чтобы тебе стало там комфортно находиться?

Клиентка: Может быть, прорезать окно? Сделать евроремонт, поставить себе дорогую мебель, красивые сувениры на стол.

Консультант: Попробуй.

Клиентка: Нет, этого недостаточно. Я все равно, как в тюрьме. Что же мне делать?

Консультант: Что тебе мешает больше всего? Прислушайся к своим ощущениям. Чего тебе не хватает?

Клиентка: Мне не хватает человеческого тепла. Здесь нет людей, одни машины. Люди есть, но они за стенами этого проклятого завода. Да и сам завод, эти стены вызывают у меня тоску. Я не хочу здесь быть!

Я почувствовала состояние отчаяния, в котором находится клиентка. Она действительно не знала, что ей делать дальше. И тогда я решила идти на крайние меры.

Консультант: Я тебе предлагаю поступить радикально. Раз ты не можешь покинуть это место, значит, это место покинет этот неприятный тебе завод.

Клиентка: Как это?

Консультант: Я предлагаю разрушить его до основания. Мысленно пригони большой трактор и сровняй его с землей!

Клиентка: С большим удовольствием... Уф! Как хорошо-то стало! Надо мной теперь голубое небо. Я вижу небо, я слышу птиц, я на свободе.

Консультант: Теперь выстрой на этом месте, где был завод, свое идеальное место работы. Не ограничивай себя ни в чем. Представь себе все, что ты хотела бы.

Клиентка: Прямо посреди зеленого пейзажа стоят рабочие столы, над столами крытый навес, но стен нет. За столами сидят радостные люди, они переговариваются друг с другом, они улыбаются друг другу. Им всем хорошо и весело. А сверху прямо на них сыплются доллары.

Результатом С. поделилась уже спустя 2 дня. Она рассказала, что на работе внезапно коллеги стали больше ей улыбаться, она стала чувствовать себя более раскованной. Спустя 2 месяца С. уже не подумывала об увольнении. На работе ей было комфортно, она наладила теплые отношения с коллегами из соседнего отдела.

Я приведу здесь еще один достаточно тяжелый сеанс работы с образами. Этот пример может ясно показать, что подобная работа с подсознанием может значительно улучшить даже, казалось бы, совсем безнадежные отношения.

Женщина М., 28 лет. Пришла с проблемой в личных отношениях. Призналась в том, что несколько месяцев назад сильно разругалась и в результате рассталась со своим мужчиной, с которым встречалась до этого несколько лет. Они сделали друг другу больно, она успела наговорить ему кучу гадостей. Ей казалось, что расставание навсегда, она была тогда переполнена обидой и злостью. С тех пор они не общались.

Но проблема была в том, что все эти месяцы М. страдала, не могла его забыть. Со временем она смогла простить ему его неблагоприятный поступок. И готова была возобновить отношения или хотя бы наладить нормальное общение. Недостроенный геештальт отнимал у нее энергию, загонял в невроз. Недостроенные геештальты — это недодуманные мысли, недочувствованные чувства, важные решения. Но вот беда — ее бывший молодой человек не хотел больше иметь с ней дело. После продолжительной консультации было решено воспользоваться методом визуализации, чтобы облегчить восстановление отношений по мере возможного.

Консультант: Представь себе картинку или образ ваших отношений на сегодняшний день. Что ты видишь?

Клиентка: Я вижу, как Саша стоит напротив меня с холодным и безучастным лицом. Он даже не смотрит в мою сторону.

Консультант: Ты можешь подойти к нему?

Клиентка: Нет. Мне что-то мешает это сделать.

Консультант: Есть ли что-то между вами? Какое-то препятствие?

Клиентка: Есть. Стена, она полуразрушенная, каменная. Она как раз проходит между нами. Эта стена мешает мне подойти к нему.

Консультант: Ты хочешь, чтобы этой стены не было?

Клиентка: Да.

Консультант: Что ты можешь сделать с этой стеной, чтобы ее не было?

Клиентка: Я могу ее разрушить.

Консультант: Каким образом?

Клиентка: Экскаватором.

Консультант: Действуй.

Клиентка, спустя некоторое время: Все, стены больше нет. Но я все равно не могу подойти к нему. Под ногами у нас колючий кустарник! Если мы пойдем друг другу навстречу, мы пораним ноги.

Консультант: Что можно сделать с кустарником?

Клиентка: Я не знаю.

Консультант: Его можно сжечь, к примеру.

Клиентка: Да, я так и сделаю. Теперь между нами ничего нет, что мешало бы сближению.

Консультант: Как ведет себя Саша?

Клиентка: Он настороженно смотрит в мою сторону. Стоит вполборота. Мне кажется, он готов развернуться и уйти! Что мне делать? Он сейчас уйдет! И он не хочет, чтобы я к нему приближалась.

Консультант: Почему он этого не хочет? Как ты думаешь?

Клиентка: Он мне не верит. Он думает, что я пришла сделать ему больно.

Консультант: Не делай сейчас резких движений, ты можешь спугнуть его. Ты можешь послать ему свою любовь в виде лучика света. Ты можешь сказать ему мысленно ласковые слова. Ты можешь жестами пригласить его прийти в твои объятия. Только ты должна сделать это искренне, вложив всю силу своей любви, иначе он тебе не поверит.

Клиентка: Он остановился, заинтересовался. Он теперь смотрит на меня. Он не знает, уйти ему или остаться ...а теперь он сделал шаг в мою сторону! Но все еще не решается подойти ближе.

Консультант: Протяни ему руку, только осторожно. Попробуй сделать шаг навстречу.

Клиентка: О боже! Он все-таки подошел ко мне. Он уткнулся головой в мою грудь и заплакал!

Консультант: Успокаивай его. Пусть он поверит в то, что ты не сделаешь ему больше больно, что ты любишь его и хочешь быть рядом. Прочувствуй эту вашу близость и душевное тепло всем своим существом. Не выпускай его руку, держи ее в своей руке. Будь с ним рядом.

Результат: через 3 месяца М. встретилась с этой мужчиной, они попросили друг у друга прощение. Сейчас у них хорошие дружеские взаимоотношения.

2.3.6. Коррекция различных жизненных ситуаций

Таким образом, можно корректировать абсолютно любую затруднительную жизненную ситуацию, в процессе работы с образами меняя свое к ней отношение и эмоциональный фон. Вслед за изменениями мыслей и чувств происходит изменение внешних обстоятельств. Исключений из этого правила лично я еще не встречала.

Метод позитивной визуализации прекрасно помогает достигать желаемой цели, как внешней, так и внутренней. Медитации помогают достичь внутренней гармонии.

2.3.7. Развитие интуиции

Еще один важный эффект от работы с образами — это развитие интуиции.

Интуиция (от лат. *intueri* пристально, внимательно смотреть) — отыскание, часто практически моментальное, решения задачи при недостаточности логических оснований.

А ведь еще в 1950–60-е годы слово «интуиция» находилось в списке запрещенных к использованию в науке терминов. Табу было снято новым поколением исследователей, заговоривших четверть века назад об «имплицитных», «автоматических» процессах, протекающих в мозге.

Лишь в последнее время в отношении к интуиции наметился сдвиг. Ведется серьезное изучение этого неуловимого, неопишуемого свойства человека — знать наперед, чуют нутром. Ставятся изощренные эксперименты, придумываются все новые тесты, используются томографы, чтобы только понять тот механизм, который позволяет нам не перебирать все возможные варианты решений, предлагаемых жизнью, а моментально находить одно-единственное верное

Логика очень часто не доверяет интуиции, потому что многие люди боятся неизвестно откуда пришедших знаний. Но достаточно им поверить, как тут же появляются новые возможности и нестандартные решения, помогающие достигнуть поставленной цели. Интуиция задает генеральную линию, — логика решает, как это делать и когда.

Для того чтобы логика с интуицией не конфликтовали, им надо выделить поле деятельности, на котором они будут работать. Смысл работы интуиции состоит в том, чтобы обобщать информацию, собираемую нами всеми возможными способами.

Эксперименты показывают, что наше сознание может воспринимать порядка сорока сигналов одновременно; весь остальной массив информации обрабатывается скрытно от нас — проще говоря, мы живем на автопилоте. Объем скрытой памяти головного мозга поразительно велик. Здесь беспрерывно накапливаются новые сведения. Происходит это даже тогда, когда сознание человека отключается.

На бессознательном уровне мозг не только накапливает информацию, но и взвешивает, оценивает и сортирует ее.

Для интуиции важна вся информация. Как положительная, так и отрицательная. Из всего этого объема интуиция способна выделить те главные положительные моменты, которые приводят к оптимальному результату. И не дай Бог вам вмешаться в ее деятель-

ность своими мыслями и суждениями! Просто расслабьтесь и наблюдайте за тем, что происходит. Наблюдайте знаки, наблюдайте картинки и образы.

Интуиция не умеет говорить человеческим языком. Она говорит с нами языком образов. Иногда эти образы — четкие и конкретные, иногда — неясные и туманные. Но, несмотря ни на что, любые образы и знаки имеют для решения очень большое значение. Однако пытаться расшифровать их с помощью логики часто не представляется возможным.

Поэтому, при поиске значения того или иного образа следует обратиться к своим внутренним ощущениям, пропустить их через свое восприятие реальности. И тогда все становится на свои места. Таким образом, интуиция — это мощнейший инструмент, которым можно и нужно пользоваться. И этому можно научиться.

Одна из самых простых техник — представить перед мысленным взором две лампы, красную и зеленую. Красная лампа — ответ «Нет», зеленая — «Да». Какая лампа загорится ярко, такой и ответ на поставленный вопрос. Но тут имеется одно большое «но»: если человек очень заинтересован в определенном ответе, он может подсознательно пытаться повлиять на свои образы. Здесь очень важно уметь полностью расслабляться и отпустить любые мысли и желания.

Женщина Л., 31 год. Ее ситуация заключалась в том, что компания, в которой она работала уже 2 года, собралась переезжать. Это были пока лишь слухи, но Изабелла сильно разволновалась, потому что по слухам компания собралась переезжать в отдаленное место от ее дома. К тому же компания переживала в кризис не лучшие времена. Л. очень хотелось бы знать, будет ли успешной ее компания на новом месте. Если успеха ждать не приходится, то и смысла там оставаться у нее бы не было.

Я предложила ей поработать с образами. Чтобы ее разум не повлиял на создаваемые образы, я решила задать завуалированный вопрос ее подсознанию. Клиентка, как мне кажется, не догадывалась, о чем я ее спрашиваю.

Консультант: А давай поиграем. Закрой глаза и представь себе транспортное средство. Любое. Получилось? Что ты видишь?

Клиентка: Я вижу телегу, запряженную одной лошастью. На телеге сидит мужичок.

Консультант: Телега едет куда-то или стоит на месте?

Клиентка: Едет, ей зачем-то надо попасть в другое место.

Консультант: Что ждет телегу в этом новом месте?

Клиентка: Ничего особенного, там скучно, серо. Трясина какая-то.

Консультант: Прекрасно! Можешь открыть глаза. Телега — это твоя компания. Телега — это явно не «Мерседес», компания и правда переживает весьма тяжелые времена. Судя по тому, что ты описала, компания все же переедет в другое место. Но и там для нее ничего не изменится в лучшую сторону. Интересных проектов ожидать не приходится. Как ты выразилась, трясина. Что делать с полученной информацией, решиай сама.

Л. спустя месяц приняла решение покинуть компанию, сейчас работает в другом месте. Оставленная ею компания переехала, как она и предвидела, никаких подвижек в сторону улучшения положения на рынке пока не наблюдается.

2.4. Психология восприятия зрительных образов

Работать можно не только с образами, возникающими в воображении, но и с изображенными символами.

Один и тоже зрительный образ воспринимается по-разному даже одним и тем же человеком, в зависимости от условий освещения, настроения, возраста, физического состояния (здоровья психического и физического) и других факторов.

Имеются, как общие принципы, присущие каждому человеку, так и чисто субъективные, применимые только к конкретному индивиду. Психология восприятия образов изобразительного искусства в большой степени зависит от культурных традиций, исторически сложившихся у народностей. На это откладывает большой отпечаток и религия как часть культуры человека.

Красный у одного человека может ассоциироваться с праздником, веселой праздничной демонстрацией, красными флажками и флагами, красивым нарядным фестивалем, а у другого — с обивкой гроба. Соответственно, эмоции и реакция абсолютно противоположны.

Первоначально восприятие зрительных образов идет на подсознательном уровне, чуть позднее, подключается сознание. Сочетание того и другого в комплексе и есть психология восприятия зрительных образов.

Цвет значительно влияет на восприятие.

Ниже приводится описание основных цветов. На основании предпочтения того или иного цвета можно сделать вывод о психологических особенностях наблюдаемого.

Белый — синтез всех цветов, поэтому он является «идеальным» цветом. В нем заложен многозначительный смысл, поскольку он одновременно передает и блеск света, и холод льда. Этому цвету может отдать предпочтение человек с любым характером, он никого не отталкивает.

Черный — цвет неуверенности, символизирующий мрачное восприятие жизни. Постоянный выбор черного свидетельствует о наличии некоего кризисного состояния и характеризует агрессивное неприятие мира или себя. Дети, остро переживающие отсутствие заботы и любви, часто используют черную штриховку в рисунке. В норме черный цвет, как правило, отвергается.

Серый — любимый цвет рассудительных и недоверчивых натур, которые долго думают, прежде чем принять какое-либо решение. Это также нейтральный цвет, который предпочитают те, кто боится слишком громко заявить о себе. Часто серый цвет оказывается также предпочтительным при сильных переутомлениях как барьер, отгораживающий от раздражителей внешнего мира. В ситуациях психологического тестирования этот цвет используется как средство защиты от проникновения другого во внутренний мир испытуемого.

Красный — цвет страстей. Если это любимый цвет, то такой человек смел, это волевой, властный тип, вспыльчивый и общительный. К тому же — альтруист. У людей, которых этот цвет раздражает — комплекс неполноценности, страх перед ссорами, склонность к уединению, стабильности в отношениях. Красный цвет символизирует возбуждение, энергетизм. Этот цвет также является символом эротизма. Красный цвет наиболее предпочитаем подростками.

Коричневый — выбирают те, кто твердо и уверенно стал на ноги. Люди, которые имеют слабость к нему, ценят традиции, семью. Предпочтение коричневого отражает, прежде всего, стремление к простым инстинктивным переживаниям, примитивным чувственным радостям. Вместе с тем, выбор этого цвета в качестве наиболее предпочитаемого указывает также на определенное физическое истощение. В норме, наряду с черным, коричневый цвет отвергается наиболее часто.

Желтый — символизирует спокойствие, непринужденность в отношениях с людьми, интеллигентность. Когда он любим, это означает общительность, любопытство, смелость,

легкую приспособляемость и получение удовольствия от возможности нравиться и привлекать к себе людей. Когда же он неприятен, то речь идет о человеке сосредоточенном, пессимистически настроенным, с которым трудно завязать знакомство. Желтый также трактуется как цвет озарения (ореол Христа или Будды).

Синий — цвет неба, покоя, расслабления. Если он нравится, то это говорит о скромности и меланхолии; такому человеку часто нужно отдыхать, он быстро устает, ему крайне важно чувство уверенности, благожелательность окружающих. Выбор синего цвета в качестве наиболее предпочитаемого отражает физиологическую и психологическую потребность человека в покое, а отрицание его означает, что человек избегает расслабления. При заболевании или переутомлении потребность в синем цвете увеличивается.

Зеленый — цвет природы, естества, самой жизни, весны. Тот, кто его предпочитает, боится чужого влияния, ищет способ самоутверждения, так как для него это жизненно важно. Тот, кто его не любит, страшится житейских проблем, превратностей судьбы, вообще, всех трудностей. Зеленый цвет содержит в себе скрытую потенциальную энергию, отражает степень волевого напряжения, поэтому люди, предпочитающие зеленый цвет, стремятся к самоуверенности и уверенности вообще. Люди же эксцентричные, добивающиеся поставленных задач не целенаправленной волевой активностью, а посредством эмоций, отвергают зеленый цвет как несимпатичный. Наряду с ними, зеленый цвет отвергают люди, находящиеся на грани психического и физического истощения.

О психологических особенностях состояния человека могут поведать и другие цвета. Так, *оранжевый* — любимый цвет людей, обладающих интуицией, и страстных мечтателей. *Розовый* — это цвет жизни, всего живого. Он говорит о необходимости любить и быть добрее. Те, кому он нравится, могут разволноваться по самому незначительному поводу. У людей же излишне прагматичных этот цвет вызывает раздражение. *Фиолетовый* цвет символизирует присущую человеку инфантильность и внушаемость, потребность в поддержке, опоре. В этом смысле выбор или отрицание фиолетового цвета выступает своеобразным индикатором психической и половой зрелости.

Более сложное воздействие имеет сочетание различных цветов и палитр. Поэтому, все виды изобразительных искусств и воздействие их на человека многогранны и не однозначны, так как включают не только воздействие цвета, содержания, композиции, но и воздействуют подсознание.

Детское восприятие зрительных образов более непосредственно и ближе к заложенному природой. Они, дети и подростки, предпочитают чистые и открытые цвета, пресловутые кислотные, что естественно для данного возраста. На них не в полной мере давят сложившиеся традиции восприятия зрительных образов. Подростковый максимализм близок к детским особенностям, желание опровергнуть «правильные» представления взрослых и самоутвердиться, приводят нас в подростковую субкультуру, у которой свои идеалы и философия. Что естественно для одного возраста, нелепо для другого, и вызывает соответствующие вопросы.

Исторические традиции внесли свой вклад в восприятие цвета: в Индии белый цвет траура; в Европе — праздник, торжество.

Сейчас, на смену понятным и ясным произведениям пришли различные концептуальные направления. Они воздействуют неожиданностью образов, их непредсказуемым сочетанием или полным отсутствием этих самых образов. Сам по себе «Черный квадрат», есть только холст, покрашенный черной краской, и без соответствующего теоретического обоснования ничего бы собой не представлял. Таким образом, в психологию восприятия зрительных образов входит философия самого художника, его понимание действительности и ее трактовка автором.

У Гюнтера Хорна, выдающегося психотерапевта и психоаналитика, основоположника символдрамы для детей и подростков, есть упражнение с открытками. Обыкновенные почтовые открытки с различными изображениями. Пациентам предлагается найти для себя несколько открыток. Две открытки для своего прошлого, одна — для негативного прошлого, другая — для позитивного. Две открытки для настоящего, негативного и позитивного, и две — для будущего. На основе выбранных пациентом открыток происходит терапевтическая работа.

Я в своей работе использую не простые открытки, а колоду карт Таро.

2.4.1. Юнг и Таро

Таро — это традиционный карточный оракул. Глубокие духовные послания, содержащиеся в символике карт, всегда вызывали интерес у людей, стремящихся к саморазвитию и изучению окружающего мира. Картинки, изображенные на картах Таро, являются образами коллективного бессознательного нашего мира, отражением общечеловеческих архетипов, представленных в работах широко известного психолога К.Г. Юнга. Изобра-

жения Таро в символической форме являются образцами этапов жизнедеятельности человека и стереотипов человеческого поведения.

Как же сам Юнг относился к Таро? Знал ли он о нем?

16 сентября 1930 года Юнг написал в письме миссис Экштейн: «Да, я знаю о Таро. Насколько мне известно, это карточная колода, использовавшаяся испанскими цыганами, старейшие карты из известных. Их до сих пор используют для прогностических целей».

1 марта 1933 года Карл Юнг упоминал о Таро на семинаре по активному воображению, продемонстрировав большую осведомленность о предмете, чем можно было бы подумать, если судить по предыдущему письму. Вот точная запись сказанных им слов: «Еще одна странная область оккультного знания, где появляется образ гермафродита — Таро. Это колода карт, которую первоначально использовали цыгане. Существуют колоды испанского происхождения, датируемые, если я правильно помню, XV веком. Эти карты являются прародителем наших современных игральных карт, в которых красное и черное символизирует противоположности, а разделение на четыре масти — черви, трефы, пики, бубны, — также принадлежит к области символизма индивидуации. Это психологические образы, символы, с которыми играет человек, так же, как бессознательное играет со своим содержимым. Они образуют определенные комбинации, и различные комбинации соответствуют игровому развитию событий в истории человечества. Карты Таро состоят из обычных карт — король, королева, туз и т.д., — только изображения слегка отличались, кроме того, есть еще 21 карта, на которых изображены символы или символические ситуации. Например, символ солнца, человека, подвешенного за ноги, башни, разрушенной молнией, колеса Фортуны и т. д. Они представляют собой некие архетипические идеи различной природы, смешивающиеся с обычным содержимым потока бессознательного, таким образом, их вполне можно использовать в интуитивном методе понимания потока жизни, возможно, даже для предсказания будущих событий, так как все будущее основывается на событиях настоящего. В этом эти карты схожи с И-Цзин, китайским методом предсказания, который как минимум позволяет прочесть текущую ситуацию. Вы знаете, человек всегда чувствовал потребность найти доступ к смыслу текущей ситуации через бессознательное, так как между основной ситуацией и коллективным бессознательным существует своего рода связь или подобие».

Из *Visions: Notes of the Seminar given in 1930—1934 by C. G. Jung*, под редакцией Клэр Дуглас, том. 2 (Princeton NJ, Princeton University Press, Bollingen Series XCIX, 1997), стр. 923.).

В «Архетипах коллективного бессознательного» (*The Archetypes of the Collective Unconscious*, CW, том 9:1, пар. 81), Юнг пишет:

«Если нужно сформировать картину символического процесса, хорошим примером является серия изображений, применяемых в алхимии... Также представляется, что изображения карт Таро являются отдаленными потомками архетипов трансформации, и эту точку зрения подтвердила весьма информативная лекция профессора (Рудольфа) Бернуилли. Символический процесс переживается на карте и через карту. Это развитие обычно демонстрирует энантиодромную* структуру, подобно тексту И-Цзин, и таким образом представляет ритм негативного и позитивного, потери и обретения, тьмы и света» (* Греческий термин, используемый Юнгом для обозначения понятия «все вещи превращаются в свою противоположность»).

Дейдра Бейр в своей книге *Jung: A Biography* (Little, Brown, 2003, стр. 549) вспоминает, что в 1950 году Юнг каждому из четырех членов его Клуба Психологии поручил исследовать «интуитивный, синхронистичный метод». Ханни Биндер должна была работать над Таро, а потом научить его читать карты. Они решили, что «единственной колодой, которая обладала всеми нужными свойствами и удовлетворяла требованиям метафоры, которые он по крупице собрал из алхимических текстов» было Марсельское Таро Гримауда. Работа Ханни Биндер продвинулась совсем недалеко, что можно понять из ее отчета, хранящегося в Институте Юнга в Нью-Йорке. Группа распалась около 1954 г.

Что стояло за попыткой Юнга собрать этот материал? Мари-Луиза фон Франц в книге *Psyche and Matter* (1988) вспоминает, что ближе к концу жизни: «Юнг предложил исследовать случаи, когда возможно участие архетипического слоя бессознательного — после серьезной трагедии, например, или посреди конфликта или развода, — путем прохождения людьми процедуры предсказания: по И-Цзин, раскладам Таро, при помощи предсказательного мексиканского календаря, составления натальной карты или гороскопа. Если гипотеза Юнга верна, результаты этих процедур должны сходиться...» «(Исследование должно было состоять в) изучении инцидента путем сходства.... многих методов, с помощью которых мы могли бы попытаться выяснить, что Самость «думает» о данном конкретном случае.... Обычно довольно туманные формулировки предсказатель-

ных техник напоминают те «облака познания», которые, согласно Юнгу, составляют «абсолютное знание».

Далее фон Франц объясняет, что юнговские «облака познания» (термин из классической Йоги) представляют собой осознание нашим умом гораздо большего объема информации, «абсолютного знания», содержащегося в коллективном бессознательном. Этим изображениям, с точки зрения «более или менее сознательного эго», недостает точности и ясности. Таким образом реализацией значения должен стать «живой опыт, который трогает сердце так же, как ум». Она продолжает: «Архетипические образы снов и образы великих мифов и религий до сих пор выказывают несколько «туманную» природу абсолютного знания, кажется, что они содержат больше, чем мы можем воспринять сознательно, даже путем намеренной интерпретации. Они сохраняют смутное и таинственное качество, словно открывая нам больше, чем мы можем знать».

9 февраля 1960 года, примерно за год до своей смерти, Юнг написал г-ну М. Д. Корнеллу о разочарывающем окончании своего великого эксперимента: «При определенных условиях возможно экспериментировать с архетипами, как показал мой «астрологический эксперимент». Действительно, мы начали такие эксперименты в Институте К. Г. Юнга в Цюрихе, используя исторически известные интуитивные, то есть — синхронистичные, методы (астрологию, геомантию, Таро и И-Цзин). Но у нас было слишком мало людей и возможностей, так что мы не смогли продолжить и были вынуждены остановиться».

Эксперимент, предложенный Юнгом, обсуждается в Журнале Парапсихологии (март 1998), в статье под названием «Письма Рине-Юнга: отличие парапсихологических событий от синхронистичных — Дж. Б. Рине; Карл Юнг» Виктора Мэнсфилда, Салли Рине-Фезер, Джеймса Холла. Авторы приходят к выводу: «Такой эксперимент соответствует нашему описанию ненасильственного, не контролирующего и не манипулирующего, но тут есть свои трудности. Как, например, мы можем убедительно показать, что предсказательные системы и правда сходятся, что когда архетип фактически совпал, был выбран верный предмет, что данные были взяты без предвзятой интерпретации, и что прочие внешние факторы не повлияли на результат? Эти проблемы не являются непреодолимыми, но для того, чтобы не просто «проповедовать верующим», этот эксперимент, как и всякий другой, должен быть проведен со всей строгостью, чтобы научное сообщество было удовлетворено всеми аспектами сбора, и анализа данных и т. д.»

В 1984 г. Арт Козенгартен, в рамках докторской диссертации, провел эксперимент, очень схожий с тем, что описывал Юнг, в котором он сравнил Таро и анализ снов. Вы можете прочесть об этом в его книге *Tarot and Psychology: Spectrums of Possibility*. Я думаю, что Юнг был бы доволен.

Юнг признавал, что Таро отображает архетипы трансформации, схожие с теми, что он обнаружил в мифах, снах и алхимии, и обладает предсказательными характеристиками, схожими с И-Цзин и астрологией, хотя он и не уделял этому вопросу своего основного внимания. Прежде всего, Юнг верил, что человек может использовать «интуитивный метод» для того, что понять — отражая коллективное бессознательное и «облака познания», — значение настоящего.

2.4.2. Работа со зрительными образами Таро

Работа с Таро развивает интуицию, творческие навыки, образное мышление, красноречие. Может помочь разобраться с психологическими проблемами, развить подсознание, сознательные процессы психики, выявить комплексы и сбои в работе разума. Это стройная философская система, отражение нашего мира, жизнедеятельности людей в нем.

Как происходит сеанс работы с визуальными образами Таро. Консультант проводит с клиентом вводную беседу, чтобы выяснить, какие проблемы беспокоят его, с каким запросом он пришел. Далее составляется краткий список основных вопросов, ответы на которые клиент хотел бы для себя получить.

После этого клиент выбирает одну из карт, лежащих на столе рубашкой. Эта карта призвана помочь ему с ответом на волнующий вопрос. Клиент внимательно смотрит на выпавшую картинку и рассказывает о том, что он видит, и какие ассоциации это у него вызывает. В процессе такого метода свободных ассоциаций у клиента нередко происходит инсайт. Он сам находит ответы на свои вопросы и ясно видит, в какую сторону ему дальше двигаться.

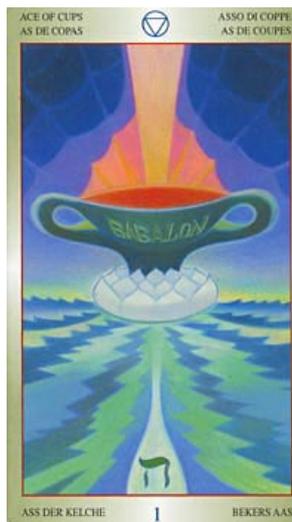
Карту можно выбирать как вслепую, так и в открытую. Есть методы работы с Таро, когда клиент видит все карты и выбирает ту, которая ему больше понравилась в контексте своего запроса. С изображением на выбранной карте далее происходит терапевтическая работа.

Я использую для этого колоду *Liber T* (в России имеет название «Таро Звезды Вечности»), художника Андреа Серियो. Карты этой колоды представляют собой прекрасные жи-

вописные композиции, насыщенные символами, имеющими сакральный смысл. Эти изображения неоднозначны, их можно рассматривать долго, каждый раз открывая для себя все новые символы и смыслы.

Девушка О., 26 лет. Пришла с волнующей проблемой одиночества. Уж замуж невтерпех, а женихов на горизонте нет. Что делать с этим — не знает.

После долгого разговора о том, что ей мешает выйти замуж, я решила перейти к работе с картами. Девушка вытянула карту «Туз кубков».



После предложения рассказать о том, что она видит, О. рассказала примерно следующее:

- Я вижу, как что-то сдерживает, мешает проявиться... Семья, родня сдерживает, не дает свободы...

То, что она сказала, для меня было полной неожиданностью. Во время нашего разговора она не упомянула о том, что ее родительская семья как-то может мешать ее личной жизни. Наоборот, казалось, ее мать была заинтересована в том, чтобы выдать любимую дочку замуж.

К тому же, тему сдерживания лично я на карте никогда не замечала, и не слышала, чтобы кто-то имел такие ассоциации. Это лишний раз доказывает, что каждый человек может видеть нечто отличное от других, свое личное, индивидуальное. Это очень ценно для терапии!

Получив такую бесценную информацию из уст самой клиентки, я уже развернула разговор в другое русло.

Иногда клиент способен рассказать поистине удивительные вещи о своих глубинных страхах и установках.

Девушка Н., около 30 лет. Пришла на прием по поводу своего внутреннего состояния, ей хотелось прояснить, что ей мешает двигаться дальше по пути дальнейшего личностного развития. В процессе разговора мы выяснили, что это может быть некий страх. Чтобы прояснить природу страха, Н. вытянула карту.

Это была «Принцесса жезлов». Ее ассоциации вывели нас на новый виток понимания того, что с ней происходит.

Консультант: Так что это за страх? Что ты видишь на карте?

Клиентка: Сильная, горячая личность. Она уверенно спешит куда-то, она способна приручить любого зверя и заставить его делать то, чего она хочет.



Консультант: Что для тебя этот зверь? Как ты думаешь, что он может символизировать?

Клиентка: Некую силу, которая стоит на пути. Но она так легко ухватила ее за хвост.

Консультант: Что ты чувствуешь по этому поводу?

Клиентка: Ну, здорово! Я чувствую азарт, возбуждение.

Консультант: Что ты можешь сказать о персонаже этой карты? Кто она?

Клиентка: ...ой... Это же я!

Консультант: То есть, это ты так лихо схватила мешающую тебе силу за хвост?

Клиентка: Получается, я.

Консультант: То есть, ты способна справиться с любым препятствием?

Клиентка: Да.

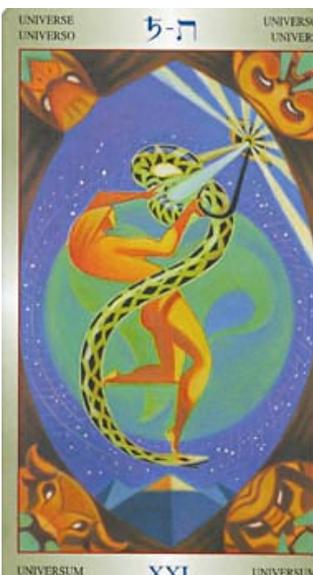
Консультант: Так чего же ты боишься? В чем твой страх?

Пауза.

Клиентка: ...я боюсь самой себя.

Консультант: Поясни. Чем ты можешь быть опасна для себя?

Клиентка: Я могу потерять над собой контроль, я могу наделать глупостей, не подумав. Я способна решать проблемы с позиции силы, наскоком. И я боюсь, что такая тактика может привести к неприятным последствиям.



Я предложила вытянуть еще одну карту, чтобы посмотреть, как Н. может справиться со своим страхом. Вышла карта «Вселенная». Обратим снимание: на этой карте так же ярко просматривается борьба персонажа с неким зверем, где персонаж одерживает победу. Что же скажет на это клиентка?

Она тоже заметила сразу этот повторяющийся мотив:

Клиентка: Ой! Но она здесь тоже свернула змея в бараний

рог.

Консультант: Итак, что же тебе может помочь справиться со своим страхом?

Клиентка: Может быть, мне и надо так поступать? Брать дело в свои руки и ничего не бояться?

Консультант: Смотри на карту и говори все, что приходит тебе в голову, любые ассоциации.

Клиентка: Она сильная, смелая... Танцует над пирамидами и легко справляется с огромным змеем.

Консультант: Что для тебя символизируют пирамиды?

Клиентка: Древнюю мудрость. Она опирается на мудрость. ...А сверху справа глаз на небе. Он как бы благословляет то, что она делает. Оттуда идет светлый лучик.

Консультант: Что символизирует глаз?

Клиентка: Высшие силы, Бога... Получается, если я буду действовать так, то это правильно? Это с благословения высших сил?

Консультант: Что ты чувствуешь, глядя на эту карту?

Клиентка: Я чувствую свободу, силу. Как будто я все могу, и все в моих руках. Все в моей жизни в моих руках. И это дает мне уверенность в себе и в том, что я все делаю правильно. Что я могу не бояться совершить ошибку и наломать дров. Что мир ждет от меня активных действий. Я теперь поняла, что мне надо делать!

Как мы видим, моя роль в процессе этого инсайта была весьма скромной. Клиента практически все сделала сама. Мне оставалось только закрепить достигнутое ею понимание.

Заключение

При использовании вышеописанных методов работы с образами и символами консультант обращается посредством того, что К.Г. Юнг называл «фантазирующим мышлением», к структурам психики оперирующими образами, эмоциями, символами. С позиций представлений о межполушарной асимметрии, это, прежде всего, структуры правого, аналогового полушария, деятельность которого не связана прямо с представлениями о времени и пространстве. Во время сеанса мы предлагаем клиенту облекать представляемые им образы в слова, что стимулирует активизацию межполушарных взаимодействий и является, по сути, трансцендентной функцией.

Благодаря метафоричности выражения в образах внутренних конфликтов смягчаются сопротивления со стороны «Я», связанные с принципом реальности, и являющиеся в большей степени логическими, вербальными. Исходя из вышеизложенного, логичным представляется вывод о необходимости крайне сдержанно относиться ко всякого рода толкованиям символики образов и рисунков в контексте психотерапии.

Данные методы оказывают очень глубокое воздействие. Это сильный терапевтический инструмент. По сравнению с другими методами психотерапии, ориентированными на чисто вербальное воздействие, они требуют гораздо больше ответственности как от клиента, так и от консультанта.

Сопровождающему консультанту необходимо иметь базовые знания по общей глубинной психологии, освоить методы психического расслабления, а также аутотренинг. Он должен владеть расслабляющим внушением. Это, однако, не означает, что эти методы можно сравнить с гипнозом или другими методами внушения извне.

Методы работы с образами могут помочь клиенту обрести силы, внутренние ресурсы, разрешить наиболее тяжелые конфликты и проблемы. Можно рекомендовать использование этих техник для психотерапевтической помощи в кризисных ситуациях, при испытаниях, сомнениях, когда человек испытывает отчаяние. Взаимодействие с собственным воображением по описанной методике помогает справиться с этими ситуациями.

Список использованной литературы:

- Рубинштейн С.Л. «Основы общей психологии» изд. 2-е, 1946 г. — СПб: Издательство «Питер», 2000.
- Юнг К.Г. «Психология бессознательного» — М.: Издательство «Канон», 1994.
- Юнг К.Г. «Человек и его символы» — М.: «Серебряные нити», 2006.
- Юнг К.Г. «Тавистокские лекции» — СПб: МЦНК и Т «Кентавр», 1994.
- Дикманн Х. «Методы в аналитической психологии» — М.: ЦГЛ «РОН», 2001.
- Бьюдженталь Д. «Искусство психотерапевта» — СПб: «Питер», 2001.
- Стюарт В. «Работа с образами и символами в психологическом консультировании» — М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
- Лейнер Х. «Кататимное переживание образов: Основная ступень» — М.: Издательство «Эйдос», 1995.
- Шакти Гавайн «Созидающая визуализация» — электронный источник:
http://www.koob.ru/shakti_gawain/creative_visualization.
- Полищук Е.А. «Подходы к пониманию категории образа в психологии» — Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов, статья 29.04.2010.
- Волков А. «Исследования интуиции» — Журнал «Знание – сила», статья, 2007.
- Кулик Б.А. «Феномен нового знания: постижение истины или сотворение мифа?» — М.: Российское гуманистическое общество, 2003.
- Роджерс К. «Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы» 2-е изд. — М.: «Психотерапия», 2008.
- Фурма Б., Ахола Т. «Краткосрочная позитивная терапия» — СПб: «Речь», 2001.
- Ялов А.М. «Краткосрочная позитивная психотерапия». Методическое пособие.— СПб: «ИМАТОН», 1997.