

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Н. Е. Пурнис

АРТ-ТЕРАПИЯ

АСПЕКТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ





Чуганская

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Н. Е. Пурнис

АРТ-ТЕРАПИЯ

АСПЕКТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Санкт-Петербург
2008

ББК 88.4

П88

Пурнис Н. Е.

П88 Арт-терапия. Аспекты трансперсональной психологии. — СПб.: Речь, 2008. — 208 с.

ISBN 5-9268-0698-4

Автор описывает принципы и приемы интеграции, самоидентификации личности и формирования холистического образа «я» с помощью арт-терапевтических методов, обеспечивающих возникновение эмоционального катарсиса и трансперсональных переживаний.

Эта книга содержит как теоретические основы, так и обширный практикум. Описанные в практикуме различные упражнения включают изобразительную деятельность, медитации, исследование персональных символов, снов, которые способствуют развитию интуиции, спонтанности, духовного потенциала и предлагают путешествие по неизведанным просторам вашей души.

Книга адресована широкому кругу практических психологов, а также врачам, педагогам, социальным работникам, студентам, которые собираются заниматься психотерапией и психологическим консультированием, тем, кто просто интересуется саморазвитием.

ББК 88.4

ISBN 5-9268-0698-4

© Н. Е. Пурнис, 2008

© Издательство «Речь», 2008

© П. В. Борозенец, обложка, 2008

© Тереза Заке, фото на обложке, 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Признательность	7
Введение	8

Часть 1.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В АРТ-ТЕРАПИИ

Глава 1.

Теоретические основы арт-терапии	16
§ 1. Многообразие подходов в арт-терапии	16
§ 2. Развитие трансперсонального подхода в арт-терапии	27

Глава 2.

Теоретические основы трансперсональной психологии	32
§ 1. Традиционные духовно-религиозные практики	33
§ 2. Предпосылки трансперсональной психологии	41
§ 3. Исследовательские проекты трансперсональной психологии ...	59

Глава 3.

Трансперсональность искусства и творчества	62
§ 1. Творчество как обновление бытия	62
§ 2. Природа и смысл искусства	65
§ 3. Движущий смысл символа и образа	67

Часть 2.

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В АРТ-ТЕРАПИИ

Глава 1.

Диалог с коллективным бессознательным: мифология, шаманизм, фольклор	81
§ 1. Мифологические боги, путешествия	83
§ 2. Шаманские странствия	89
§ 3. Фольклор — искусство или обряд	104
§ 4. Мистерия маски	112

Глава 2.

Рисуночное кружево	118
§ 1. Калейдоскоп цвета	118
§ 2. Медитативное рисование	124
§ 3. Интуитивное рисование	148
§ 4. Фрактальное рисование	156
§ 5. От медитативной спирали к практике лабиринтов	157

Глава 3.

Практика саморазвития: работа со сновидениями, артформы времени и пространства, медитация	165
§ 1. Мандала-терапия	165
§ 2. Работа с Картами Сновидений и Таро	175
§ 3. Природа как искусство ландарта	184
§ 4. Медитативно-художественные релаксации на тему природных стихий	190
§ 5. Искусство времени и пространства	194

Заключение	199
------------------	-----

Литература	200
------------------	-----

Словарь используемых психологических терминов	210
---	-----

Приложение.

Тотемические силы и их краткие характеристики (по Оларду Диксону)	215
--	-----

ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемый практикум — попытка соединить в себе теоретические и методологические основы трансперсональной психологии в арт-терапии, поделиться опытом и отметить особенности данного подхода.

Конечно, на современном этапе актуальнее говорить об **интегральной психологии и ее влиянии на арт-терапию**, потому что в трансперсональной психологии ведущими и включающими в себя все многообразие трансперсонального опыта сегодня являются интегральная психология К. Уилбера и интегративные психотехнологии В. В. Козлова. Особо мощными целительными возможностями обладают трансперсональные переживания, которые имеют огромное значение для творчества, эстетического и этического развития личности.

В практикуме рассмотрены основы и отдельные аспекты трансперсональной психологии и арт-терапии, которые привлекают автора: это искусство, творчество, изобразительная деятельность, встреча с душой и постижение духа, архетипы человеческого сознания, место человека в мире Природы, символы и образы, на языке которых говорит наша душа. Ведущим мотивом написания этой книги является потребность человека в собственном развитии, в развитии душевного отношения к жизни, в соединении внутреннего и внешнего и, следовательно, его любопытство: в чем заключается опыт перинатального периода жизни, чему нас учит собственный биографический опыт, чем отличаются духовные переживания от религиозных и трансперсональных переживаний. Куда же ведет этот путь — от рождения и до смерти? В чем смысл Жизни? Каково мое предназначение?

Рассуждая далее об арт-терапии и трансперсональности души, автор задается вопросами: а разве искусство, творчество не трансперсональны по своей сути? Разве эти объекты уже не лежат в области, которую можно определить как область, находящуюся «над личностью», «над персоной»? Разве искусство действует на уровне обычного сознания? Возможно ли творческое воображение и творческую деятельность объяснить с помощью какого-то психодиагностического инструмента, подтверждающего, что эти процессы протекают не в расширенном, а в обычном состоянии сознания? Вопросы остаются, как и глубокий интерес к ним.

В этот практикум не вошли многие теоретические и исторические вопросы трансперсональной психологии, упражнения и методики,

в которых применяются некоторые измененные состояния сознания (например, рисование в сочетании с холотропным дыханием, которое практикует Г. Б. Карельский), описание и практика «трансовых танцев» или «круговых танцев» и многое другое.

Данный практикум выражает субъективную авторскую позицию, сформированную на собственном понимании этого подхода, и примерах из личной практики, на опыте использования в арт-терапии аспектов визуального искусства.

ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Я хочу поблагодарить многих людей, которые внесли свой вклад в развитие трансперсональной психологии в арт-терапии. В частности, выражаю глубокую признательность главе школы интенсивных интегративных психотехнологий, профессору В. В. Козлову, президенту Ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии В. В. Майкову, председателю Российской арт-терапевтической ассоциации А. И. Копытину, председателю Латвийской арт-терапевтической ассоциации, профессору К. Мартинсоне, директору Швейцарского Института трансперсональной психологии и креативной арт-терапии доктору философских наук Ф. С. Соммеру, А. Будза, Н. Р. Назаровой, О. Ю. Ивановой, Н. В. Романовой, С. Г. Рыбаковой, Е. Фарафонову, Р. Залите, а также всех слушателей семинаров и тренингов, посвященных данному подходу.

Особая благодарность тем участникам семинаров, чьи арт-терапевтические рисунки, стихи, рассказы и истории, встречающиеся на протяжении всего этого практикума, проясняют особенности данного подхода.

ВВЕДЕНИЕ

*Я чужд Христу, исламу чужд, не варвар и не иудей.
Я четырех начал лишен, не подчинен движенью сфер.
Мне чужды Запад и Восток, моря и горы — я ничей.
Я в нынешнем и прошлом дне — теку, меняясь, как ручей.
Ни ад, ни рай, ни этот мир, ни мир нездешний — не мои,
И мы с Адамом не в родстве — я не знавал эдемских дней.
Нет имени моим чертам, вне места и пространства я,
Введь я — душа любой души...*

Руми, персидский поэт

Для людей существуют вечные вопросы: «Кто я?», «Каково знание моего пути от рождения до смерти?» и «Какова природа сил, которые им движут?», «Как я могу найти свою подлинную сущность?», на которые психология, социология, философия, политика, наука, религия дают свои варианты ответов. Что же нового вносит трансперсональный подход в арт-терапии (ТПАТ) по сравнению с другими существующими подходами? Этот метод использует творческий потенциал человека, имеющийся у него с рождения, и дает возможность исследовать и осознать многомерность своей личности. По словам П. К. Эстес, практикующей психоанализ Юнга и исследующей мифы разных культур, для того чтобы обрести душевное равновесие, люди занимаются медитацией, исследуют сны, занимаются художественным творчеством. Они раскладывают карты Таро, танцуют, играют на барабанах, участвуют в театральных постановках, пишут стихи и возносят молитвы. Нужно сесть у огня и подумать, какую песню спеть. И те истины, которые мы выскажем, составят эту песню [148, с. 45].

Как классическая психология посвящена пониманию человеческой души, так ТПАТ посвящена идентификации Самости, но она в большей степени ищет пути для снятия противоречия между личностью и обществом, чтобы понять совместный путь духа и души. Она предлагает использование исторических, духовных, мифических и культурных параллелей, для того чтобы прояснить метафорическое содержание символов, художественных образов, образов сновидений, то есть соединить личностный контекст с универсальными образами.

В первой части книги рассматриваются теоретические аспекты трансперсонального подхода к арт-терапии, через содержание понятий «арт-терапия» (глава 1), «трансперсональная психология» (глава 2),

«трансперсональность искусства и творчества» (глава 3). Вторая часть посвящена практическим аспектам применения трансперсональной психологии в арт-терапии.

Слово «трансперсональный» происходит от латинских «trans» и «persona» — «сквозь», «через» и «маска». Таким образом, изначально «трансперсональная психология» подразумевает «слово души сквозь и по ту сторону маски» (Г. Б. Карельский).

Впервые термин «трансперсональное» (англ. «transpersonal») использовал Уильям Джеймс (1905), позднее С. Гроф (1968) предложил назвать новое психологическое направление «трансперсональной психологией». Б. Скоттон определяет трансперсональное как находящееся за пределами личностного и относит его за пределы общепринятого, персонального, индивидуального уровня. Видный психолог К. Уилбер поясняет этот термин как «личное + ...» и обозначает им «более чем персональное, надличностное» — это попытка более глубоко, корректно и научно представить весь спектр возможных человеческих переживаний. При этом следует понимать, что персональная сфера не исключается и не обесценивается, а скорее помещается в более широкий контекст, охватывающий и трансперсональный опыт [71].

Трансперсональная психология изучает сознание в широком спектре его проявлений: множественность состояний сознания, духовный кризис, околосмертные переживания, развитие интуиции, высшие состояния сознания, личностные ресурсы и т. д. и тесно связана с понятиями творчества, души и духовности.

Дж. Хиллман понятия души и духа разграничивает следующим образом — душа влечет нас к уникальному и индивидуальному, которое скрыто в нас самих, а дух — к общему и универсальному [157]. В связи с этим духовные переживания соотносятся не с телесными переживаниями, а с переживаниями из области человеческого духа.

Природа души трансперсональна в силу того, что она глубже и шире, чем наше сознательное «Я», так как она обладает многими свойствами, о существовании которых человек не подозревает, которые он отрицает в себе, и может просто хотеть того, о чем сам не имеет ни малейшего представления. Душа знает о нашем жизненном предназначении и задачах и способствует их реализации. Дух приглашает вернуться нас к божественной сущности нашей личности [97]. Эти два понятия можно представить в виде метафоры нисходящей и восходящей спирали, восходящего и заходящего солнца, движения души в глубину, к своим корням, к своей дикой природе и движения духа в высшую сферу, в космос, к свету. Эти два путешествия дополняют друг друга, они являются единым путем к целостности и самореализации.

«Трансперсональные переживания — переживание человеком выхода за пределы своего „Я“, за пределы пространства и времени, возврата в культурное и историческое прошлое человека и мира. Человек как бы вспоминает эпизоды из истории жизни на Земле. Таким образом, эти переживания свидетельствуют о том, что человек обладает способностью беспрепятственно „путешествовать“ в любом времени, в любом мире, микро- и макрокосмосе» [71, с. 344].

Мы с подругой отдыхаем в старой деревне под Новгородом. Вокруг — заброшенные деревни, полные цветущих трав поля, редкие деревья, вдалеке деревушка, красивое небо со спокойными, неброскими облаками, небольшая торфяная речушка, необычного коричневатого цвета. Смотришь и наполняешься ощущениями спокойствия, целостности и при этом чувствуешь какую-то грусть. Я спрашиваю подругу: «Что ты чувствуешь, глядя на эту картину?», и слышу в ответ: «...Не могу описать, но это не мое переживание». «Не твое?!» — удивляюсь я. Там звучит музыка, похожая на звуки губной гармонии. Вслушиваюсь и улавливаю тихую грустную мелодию, понимаю, что это ветер так шелестит травами, будто играет мелодию. Мелодия грустная и тревожная, но не мелочно суетливая, она — выражение какой-то вселенской скорби. Постояли. Вечером старожилы нам рассказывают, что во время войны у них в деревне был немецкий штаб, а недалеко, под Старой Руссой, проходила линия фронта. Присылали немцев, они жили около месяца в деревне, их готовили к бою. Потом в один из дней они мылись в бане, надевали чистые белые одежды, раздавали детям шоколад и уходили за деревню, где возле речки жгли костры и играли на губной гармошке грустные песни. А утром все уходило в бой, и почти никто не возвращался назад. Потом привозили новых молодых солдат, и все повторялось. Когда я слушала рассказ, чувство, посетившее меня на поле, возникло вновь. И я, как моя подруга, повторила про себя: «Это — не мое, не мое...»

Трансперсональные ли это переживания? Лучше С. Грофа никто не может сказать об их характере. «Трансперсональные переживания занимают специальное место в картографии человеческой психики. Уровень психоаналитических воспоминаний и индивидуального бессознательного является чисто биографическим по своей природе. Перинатальная динамика, связанная с переживаниями рождения и смерти, представляет собой как бы пересечение границ между

личным и трансперсональным. Это отражается в ее глубокой связи с рождением и смертью — началом и концом индивидуального человеческого существования» [38, с. 176]. Переживания смерти и рождения, отображающие перинатальный уровень бессознательного, богаты и сложны. События, связанные с различными стадиями или аспектами биологического рождения, как правило, соотносятся или ассоциируются с многочисленными мифологическими, мистическими, архетипическими, историческими, социополитическими, антропологическими или филогенетическими трансперсональными переживаниями. Все эти переживания могут возникать в тех формах психотерапии, которые используют дыхание, музыку, танец, работу с телом, рисование, а также широкий спектр древних и восточных духовных практик, разработанных для доступа к перинатальным и трансперсональным областям [38]. «Хотя трансперсональные переживания и возникают в процессе глубокого индивидуального самоисследования, их невозможно интерпретировать как чисто интрапсихические явления в общепринятом смысле слова. С одной стороны, они образуют непрерывный эмпирический континуум с биографическими и перинатальными переживаниями. С другой — они, по-видимому, непосредственно, без помощи органов чувств, подключаются к источникам информации, явно находящимися вне традиционного доступа человека» [38, с. 174].

В своих работах С. Гроф приводит классификацию трансперсональных переживаний, которая включает в себя формы опыта, выходящего за пределы пространственных границ, линейного времени, общепринятого пространственно-временного измерения; внутриутробные переживания; опыт предков, коллективное бессознательное, переживания прошлых воплощений; встречи с духами животных; встречи с духовными учителями и сверхчеловеческими существами; переживание мифологических и сказочных сюжетов, встречи с божествами; переживания универсальных архетипов; интуитивное понимание универсальных символов; творческое вдохновение, прометеевский импульс и многое другое. Здесь и юнговские архетипы — мир божеств, демонов, героев, и сложные мифологические, легендарные и сказочные эпизоды. Такие переживания могут давать точную информацию о религиозном символизме, символизме в обрядовом фольклоре, о мифологических структурах различных культур, ранее неизвестных человечеству [38, с. 176].

Например, участницей одного из семинаров по арт-терапии был выполнен медитативный рисунок «Хоровод-девица», который иллюстрирует вышесказанное (рис. 1).

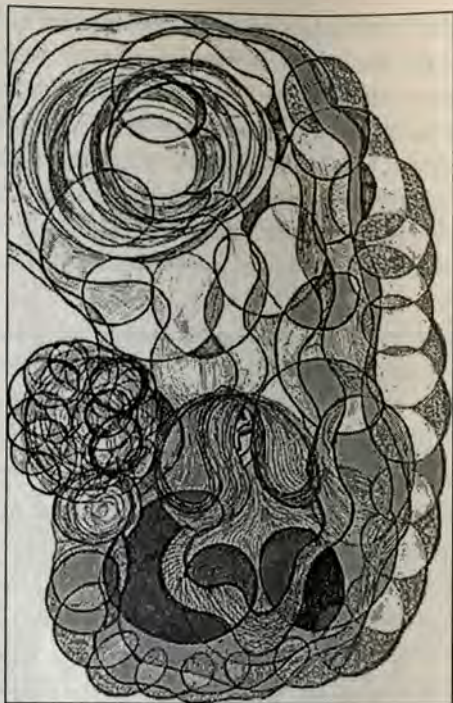


Рис. 1. Медитативный рисунок «Хоровод-девица»

Рисунок сопровождается авторским стихотворением, созданным спонтанно одновременно с рисунком:

Хоровод, хоровод, хоровод-девица!
Кружит платье в хороводе.
Нет, не страшно воеводе.
Коли есть краса-девица,
То летать ему, как птице.
Коли помыслы чисты,
Воевода, не тужи!
Не кручинься, царь-герой,
Громче песнь свою пропой.
Соберется рать земли, —
Их в дорогу созови,
Прикажи им сеять хлеб,
А мечи свои сберечь.
Эх, воевода, закружи!

Н. Афанасьева

Это стихотворение можно сопоставить с существовавшим ранее обрядовым фольклорным действием. Во время древних славянских гуляний только женщинами исполнялись спиралевидные (навивающиеся) хороводы. Девушки ходили по кругу, затем постепенно «навивались», вокруг неподвижно стоящей девушки. При этом пелась песня. По окончании песни хоровод полностью завивался в спираль. Кто-то из внешней толпы толкал девушек, и они со смехом падали на землю. Это символизировало окончание какого-либо цикла. В этнографических записях тексты речитативов и песен не сохранились [42]. Может, этот текст речитатива или песни оттуда — из памяти прошлой жизни? Для чего? Русские хороводы, украшающие наше существование, очень древние. Их значение огромно для русского народа, они занимали в его жизни три сезона из четырех. В них основные черты русского народа — разгул и восторг. Участие в них принимали все — от детей до стариков. Сопровождались хороводы различными обрядами, особенными песнями и играми. В этих хороводах хранятся сакральные рудименты древнейших ритуалов. История хороводов заключена в преданиях, а все наши народные предания говорят о былом, как о настоящем времени, без указания дней и годов, рассказывают, что делали наши отцы и прадеды, не упоминая ни места действия, ни самих лиц. Особое внимание было приковано к фигуре хороводницы — она могла быть свахой на свадьбе, повитухой при крестинах и пр., то есть ее фигура сопровождала человека в его кругу от самого рождения до смерти и наоборот.

Символизм образа и метафора хоровода еще раз подтверждают мнение о том, что в фольклоре отражается вся правда о родной старине, характере и жизни предков. Оттуда приходит понимание предрассудков и способы очищения от них, а значит, и постижение пути собственной души и народного духа.

Часть 1.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В АРТ-ТЕРАПИИ

Глава 1.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АРТ-ТЕРАПИИ

Эта глава раскрывает определение арт-терапии, ее историческое развитие в России, рассказывает о развитии и особенностях трансперсонального подхода в арт-терапии. На сегодняшний день отечественной литературы на тему практического использования трансперсональной психологии в арт-терапии опубликовано недостаточно, хотя различные концепции, отдельные техники и упражнения активно используются не только в психотерапевтической практике, но и в бизнес-консультировании, социально-психологических тренингах.

§ 1. МНОГООБРАЗИЕ ПОДХОДОВ В АРТ-ТЕРАПИИ

Определение арт-терапии

Возникновению современного междисциплинарного арт-терапевтического проекта способствовали достижения многих отечественных и зарубежных ученых [7, 9, 16, 17, 24, 28, 30, 62, 160, 162, 165 и др.]. По причине многообразия теоретических представлений об арт-терапии и практических подходов к ее использованию в настоящее время перечислим основные трактовки термина, встречающиеся в научной литературе.

Арт-терапия» (Art-therapy) означает «лечение, посредством художественного творчества» [60, с. 3], или «использование искусства как терапевтического фактора» [99, с. 34], средство общения на символическом уровне [109]. В англоязычных странах арт-терапию (Art Therapy) «относят прежде всего к так называемым визуальным искусствам (живописе, графике, скульптуре, дизайну), либо к таким формам творчества, в которых визуальный канал коммуникации играет ведущую роль (кинематограф, видеоарт, компьютерное творчество, перформанс и др.) [67, с. 13]. Более подробно это отражено в работах А. И. Копытина, Э. Крамер, М. Либман и других [60, 170, 167].

По мнению В. Беккер-Глош, в основе современного определения арт-терапии лежит художественное творчество, связанное с действием трех

факторов — экспрессии, коммуникации и символизации [12, с. 42–58]. М. Либман трактует арт-терапию как использование средств искусства для передачи чувств и иных содержаний психики человека с целью изменения структуры его мироощущения [162]. Т. Ю. Колошина делает акцент на ином значении термина «арт-терапия» — на исцелении посредством творческой деятельности. Творческая деятельность (в частности, художественное творчество), будучи тесно связанной с искусством, может исцелять людей. Художник, в силу своего восприятия мира, изображает одну из частей любой целостности таким образом, что это изображение становится как бы самостоятельным образом [59].

Я придерживаюсь точки зрения Н. Д. Никандрова, который считает, что арт-терапию можно рассматривать как слияние творчества и терапевтической (или консультационной) практики, как метод, направленный на реализацию скрытой энергии в результате творческого осмысления, тренировки, личностного роста и как воздействие на мотивационную, эмоциональную и адаптивную сферы [87].

Термином «арт-терапия» обозначают совокупность видов искусства, используемых при психокоррекции и, собственно, метод или комплекс методик [7]. Арт-терапия как метод предполагает использование тех или иных форм изобразительной деятельности, с целью выражения своего психического состояния, достижения положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии человека, через обучение человека видению в своей изобразительной продукции некоего смысла и осознание ее связей с содержанием своего внутреннего мира и опыта, а также на развитие способности к ведению «внутреннего диалога», к интроспекции и рефлексии [60, 96, 109, 160].

Для обозначения частных форм (методов) терапии творчеством применяются так называемые семейственные понятия (библиотерапия, вокалотерапия, драматерапия, изотерапия, имаготерапия, музыкотерапия), эффективность которых подтверждается широким спектром работ отечественных ученых [7, 15, 17, 22, 24, 47, 59, 60, 67 и др.].

В нашей стране накоплен большой теоретический и практический опыт в области использования различных видов творчества в терапевтических, корректирующих и развивающих целях в социальной, образовательной и профессиональной сферах.

Первая попытка применения искусства и художественной деятельности в психиатрии, психологии, педагогике, медицине относится к середине 1800-х гг. И. А. Яроцкий в 1908 году выделяет совокупность принципов психотерапии — «арететерапию», направленную на «нравственное воодушевление» и пропаганду таких идеалов, как целебное наслаждение природой, искусством, доблестным общественным служением [154].

В частности, Р. А. Бутковский (1834) писал о благотворном влиянии эмоционально волнующих впечатлений и увлекающих занятий на лечение людей, а У. Гризенгер (1867) считал основой всякого психического лечения «психическое увлечение», направленное на поддержку и укрепление в больном человеке здорового «Я».

В России очевиден интерес к проблемам взаимосвязи музыки и медицины. В 1913 г. по инициативе В. М. Бехтерева был основан комитет по исследованию музыкально-терапевтических эффектов. Его специальные исследования, а также исследования И. М. Догеля, С. И. Консторум, С. С. Корсакова, И. М. Сеченова, И. Р. Тарханова, Г. И. Шипулина, В. С. Шушарджан выявили положительное влияние музыки на сердечно-сосудистую, двигательную, центральную нервную системы человека (регулирование психовегетативных процессов, психоэмоционального состояния; повышение социальной активности; активизацию творческих проявлений).

В. М. Бехтеревым предложена либропсихотерапия (лечебное чтение), а В. Н. Мясищевым — библиотерапия (терапия через книгу). Исследования показывают, что библиотерапия может выполнять несколько функций: диагностическую, коммуникативную, психотерапевтическую.

Отечественные ученые В. А. Гиляровский, Г. И. Шипулин (1928) отмечали положительное воздействие ритмики на общий тонус, процессы центральной нервной системы, деятельность лимбической системы. В их исследованиях сделаны важнейшие выводы о том, что положительные эмоции от общения с искусством оказывают влияние на психосоматические процессы, мобилизуют резервные силы человека, обуславливают его творчество во всех областях науки и жизни. М. И. Лахтин (1926) отмечал, что художественные ручные процессы (роспись по дереву, фарфору, выжигание и т. д.), в которых человек становится «лицом к своему детству», способствуют его самораскрытию и эстетическому удовлетворению. То, что бытовое народное искусство является терапией, которая активизирует творческие силы, находившиеся раньше в скрытом состоянии, отмечали Г. И. Берштейн (1927) и Ю. В. Каннабих (1929).

Работы М. Е. Бурно (1989), Р. Б. Хайкина (1982), О. А. Карабановой (1997) показывают, что изобразительная деятельность облегчает отреагирование переживаний и фантазий, способствует изменению поведения [24, 133].

Благоприятное воздействие пения (вокалотерапии) на психоэмоциональное состояние человека отмечают Л. С. Брусиловский и В. С. Шушарджан [22, 143]. Коррекция происходит путем стимуляции работы внутренних органов за счет активных движений грудной

клетки, диафрагмы и мышц брюшного пресса, а также вибрационных процессов, возникающих в результате фонации.

Положительный эффект использования танцетерапии, двигательных ритмических упражнений в коррекции негативных психоэмоциональных состояний и других нарушений подтверждается рядом авторов (Н. И. Веремеенко, В. А. Гиляровский, В. А. Гринер). Например, согласно исследованиям Н. И. Веремеенко, применение танцевально-двигательных методов приводит к изменению образа «Я», коррекции самооценки и самоотношения. Групповые танцевально-двигательные тренинги оказывают положительное влияние на психологическую атмосферу группы и внутригрупповые межличностные взаимоотношения [28].

По критерию используемых художественных произведений искусства современная арт-терапия подразделяется на два вида — импрессиивную и экспрессиивную. Представители первого направления используют для терапии готовые произведения искусства (картины, музыку, скульптуру) профессиональных творцов. Главным исцеляющим фактором, безусловно, является высокий уровень произведений и, соответственно, высокий уровень переживаний, закодированных в них. Кроме того, снимается страх перед необходимостью делать что-то самому без специальной подготовки. Представители второго направления используют самостоятельное творчество человека. На современном этапе приверженцев второго направления больше среди специалистов, применяющих метод арт-терапии [96].

В зависимости от целей воздействия выделяют следующие четыре направления в арт-терапии: психофизиологическое, психотерапевтическое, социально-педагогическое, психологическое [7].

1. Психофизиологическое направление связано с коррекцией психосоматических нарушений.
2. Психотерапевтическое направление связано с воздействием на когнитивную и эмоциональную сферы личности человека. При этом преследуется цель — раскрыть переживания человека, направить его на осознание собственных желаний, потребностей, отношений и помочь в отреагировании переживаемых эмоций.
3. Социально-педагогическое направление ориентировано на развитие эстетических потребностей, расширение общего и художественно-эстетического кругозора, активизацию возможностей в практической, художественной деятельности и творчестве.
4. Психологическое направление призвано способствовать интеграции личности.

Таким образом, к настоящему времени в отечественной и зарубежной психологической практике накоплен значительный опыт

применения разных видов творчества в терапевтических, корректирующих и развивающих целях. Анализ литературы по данной проблематике позволяет констатировать разнообразие теоретических подходов и использование различных частных видов, форм и методов арт-терапии. На основе анализа литературы, собственных представлений о феномене арт-терапии и опыта ее практического применения предлагаю следующее рабочее определение арт-терапии (не претендуя, однако, на его полноту и завершенность).

Арт-терапия — метод художественной терапии, основанный на слиянии творчества и терапевтической (или консультационной) практики, направленный на коррекцию эмоциональной, мотивационной, коммуникативной, регулятивной сфер и способствующий развитию личности. Этот метод предоставляет возможность для исследования бессознательных процессов и установок, выражения тех непроявленных возможностей, социальных ролей и форм поведения, которые по различным причинам слабо выражены и реализованы в личной жизни и профессиональной деятельности человека.

Основные подходы и принципы арт-терапии

На сегодняшний день существует довольно много основных подходов в арт-терапии — психодинамический, трансперсональный, феноменологический, гуманистический, феминистский и инновационных направлений (мультикультуральное и интегративное).

Психодинамический подход в арт-терапии опирается на идеи З. Фрейда и К.-Г. Юнга, считавших, что продукт художественной деятельности является выражением неосознаваемых психических процессов. Фрейд рассматривал изобразительное творчество как область проявления психической патологии и психологических проблем автора. Посредством изобразительного творчества, по его мнению, активизируются компенсаторные процессы в психике, которые не только приводят к разрешению внутриспсихических конфликтов, но и способствуют развитию личности [60]. Юнг считал символический язык изобразительного искусства наиболее адекватным для выражения содержания личного и коллективного бессознательного, гораздо более точным и емким, чем слова. Он верил в то, что человек, опираясь на «трансцендентные» свойства символов и собственный творческий потенциал, способен достичь самоисцеления. Легенды, мифы, символические рисунки в значительной степени облегчают процессы индивидуализации и саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным «Я» [151].

Согласно мнению М. Наумбург, родоначальника психодинамического направления в арт-терапии, каждый человек способен выражать свои внутренние конфликты в визуальных формах. Так он получает доступ к своим глубинным мыслям и чувствам, вытесненным в бессознательное [60, 166]. Э. Крамер и ее последователи считают, что исцеляющий потенциал изобразительной деятельности заключается в возможности сублимировать разрушительные, агрессивные тенденции автора изобразительной продукции (клиента) и предупреждать тем самым их проявление в поступках. Наиболее значимым является то, что клиент получает опыт создания и авторства рисунка, а арт-терапевт выступает при этом в качестве свидетеля [60, 160].

Психодинамическое направление позволило «...разработать важные теоретические представления, касающиеся природы художественного творчества и эстетического опыта, а также восприятия продуктов творческой деятельности самим автором и другими людьми» [60, с. 49].

Отмечено, что использование психодинамической модели арт-терапии имеет определенные ограничения, поскольку она наиболее продуктивна в решении клинических задач и в меньшей степени — в решении проблем в социальной сфере и образовании [там же].

С влиянием гуманистического подхода в арт-терапии связывают распространение представлений о креативности как постоянно присутствующем, внутриспсихическом ресурсе личности, развитие которого способствует реализации собственного потенциала в разных видах деятельности [16, 60, 67, 106, 107]. Гуманистический подход в арт-терапии предлагает различные формы работы, приближающие человека к его идеалу актуализации «Я», которым, по мнению К. Роджерса, является «полноценно функционирующий, целостный творческий человек» [106]. По варианту К. Роджерса это направление арт-терапии, центрированной на клиенте. Другое направление гуманистической арт-терапии ассимилирует достижения Ф. Перлза, который делает акцент на постановке игрового «эксперимента» средствами изобразительной или иной творческой работы, исследовании альтернатив поведения в моделируемой ситуации, изучении собственных реакций на новые формы опыта [60, с. 84]. Наиболее распространенные основания для применения этого подхода — негативная «Я-концепция», искаженная самооценка, низкая степень самопринятия, неадекватное поведение, конфликты в межличностных отношениях, нетерпимость и агрессивное отношение к окружающим, так как его задача — способствовать личностному росту [67].

Согласно представлениям арт-терапевтического феноменологического подхода именно в арт-терапевтическом процессе человек находит способ решения своих проблем. По мнению представителей

данного подхода М. Бетенски, Э. Келиш, это обусловлено следующими факторами:

1. Изобразительная деятельность является феноменом с определенной структурой, и человек (клиент) в своем изобразительном продукте обучается видеть некий смысл и связывать его со своим внутренним опытом. Все это ведет его к способности по-новому видеть и ощущать себя во внутреннем и внешнем мирах [16].
2. Создатель художественной работы вовлечен в центр арт-терапевтического процесса и становится главным наблюдателем собственной изобразительной продукции. Рассматривая порожденные им феномены, клиент познает себя, испытывает чувства и самостоятельно порождает субъективные смыслы, которые не навязываются ему арт-терапевтом [56].

К сформировавшимся в последние годы инновационным направлениям арт-терапии можно отнести следующие [8, 61]:

1. Мультикультуральное направление, предполагающее повышенное внимание специалиста в области арт-терапии к социальному и культурному опыту клиента, учет его этнической, расовой, классовой и профессиональной принадлежности (Л. Турнер-Шиклер, Ф. Элдридж, Д. Юрт).
2. Феминистский подход, в более широком смысле — гендерно-ориентированное направление, связанное с изучением влияния традиционной культуры и социальных норм на отношение к женщинам в семье и обществе, а также с изучением сексуального поведения людей «нетрадиционной сексуальной ориентации» (В. Мартин, С. Хоган).
3. Интегративное направление, отражающее одновременное или последовательное применение визуальной, сенсомоторной, драматически-ролевой и музыкальной экспрессии (П. Уайтекер, Г. Хульбут).
4. Социально-конструкционистское или нарративное направление, связанное с использованием различных моделей анализа системы: отношений и поведения клиента и интерпретации его изобразительной продукции, включая «множественную интерпретационную стратегию» (М. Барби, Э. Келиш). При использовании данного подхода арт-терапевт представляет различные материалы и средства для художественной работы, а клиент самостоятельно определяет значение художественного продукта [8].

Основополагающей для арт-терапии является ее связь с искусством, психологией художественного творчества, социологией искусства. Без знаний в этих областях нельзя осознать возможности и особенности арт-терапии, регулятивной и коммуникативной функций

искусства и, следовательно, применить арт-терапию в психологическом обеспечении профессиональной деятельности.

По мнению многих исследователей, способность к творчеству является универсальной характеристикой человека, и каждый человек от природы способен творить. «Творчество — это не только самостоятельно осуществляемые целые произведения (картины, композиции), а вообще приложенные выдумки к любой работе», — отмечает Л. М. Сухаребский [цит. по: 72].

Говоря о теории и методологии арт-терапии и, в частности, изобразительной арт-терапии, нельзя не отметить тот вклад, который внесли в ее развитие отечественные ученые. Они рассмотрели различные аспекты проблемы изобразительного творчества, взаимосвязь художественной деятельности и личностного развития индивида [3, 30, 120]. Л. С. Выготский писал, что «переживания и эмоции являются источником энергии, которая может быть канализирована посредством экспрессивных искусств, являющихся мощным средством для обнаружения, проживания и принятия «темных» аспектов нас самих, а самопринятие имеет первостепенное значение для развития способности к сочувствию и состраданию другим» [30, с. 236]. Искусство является силой, обеспечивающей человеческому организму баланс и равновесие, помогающей изжить «величайшие страсти, которые не нашли себе исхода в нормальной жизни». Рисование не просто способствует развитию, но и связывает между собой важнейшие функции (зрение, двигательную координацию, речь, мышление) [30, с. 235].

В работах Л. А. Венгер, Н. Н. Волкова, А. В. Запорожца, В. И. Кириченко, О. И. Никифоровой анализируются отдельные наиболее важные проблемы личностного, эмоционального развития в художественной деятельности.

Отличительные черты арт-терапевтического занятия — свободное самовыражение в процессе художественной экспрессии, игнорирование эстетической стороны продукта изобразительной деятельности и запрет на любые формы критики и оценочных суждений [24]. Существует также мнение, что не менее важным в творческом процессе является и эстетическое переживание, которое возникает в процессе создания художественной продукции. Р. Арнхейм, рассуждая об искусстве как терапии, поддерживает мнение врачей о том, что художественная работа должна быть выполнена пациентом как можно лучше: «...по-настоящему хорошее произведение искусства дает терапевтический эффект, которого нельзя достичь меньшими усилиями» [6, с. 276]. Принимая во внимание, что «недостаток практики, отсутствие уверенности, следование невысоким образцам, — все это мешает обычному человеку развить свои природные творческие способности», Арнхейм тем не

менее считает, что «...эстетическое совершенство, по сути дела, есть не что иное, как средство, с помощью которого художественные высказывания достигают своей цели» [там же, с. 277]. «Образы при этом не только должны быть правдивыми, они также должны быть доведены до как можно лучшей реализации; ведь именно благодаря своей прозрачности и мощи объект искусства воздействует на человека, в том числе и на автора произведения. Мы не делаем в этом отношении каких-то различий между великими произведениями немногих счастливых и скромными работами, созданными в кабинете врача» [там же, с. 277]. По мнению К. А. Абульхановой-Славской, эстетическое, этическое переживание — это результат своеобразного искусства личности непосредственным образом воспринимать красоту мира или другого человека так, чтобы само переживание становилось ценностью, то есть не исходный пункт, а итог, результат личностного, эмоционального соединения с действительностью. И этот результат в известном смысле является самоцелью и самоценностью. «Художественное произведение производит эстетическое действие только на тех, душевная организация кого является, хотя и низшей, но аналогичной организации художника, которая дала произведение и может быть на основании произведения уяснена», по мнению Э. Геннекена (1902).

На основе анализа психологического наполнения художественной деятельности можно выделить различные инструментальные ресурсы арт-терапии:

- творческое самовыражение;
- проективно-символическая, невербальная коммуникация;
- выражение неосознаваемых внутренних переживаний;
- групповое творческое взаимодействие;
- эстетические переживания, инсайт, катарсис;
- появление новых смыслов, получение социального и эмоционального опыта [67].

Рассматривая арт-терапию как технологический процесс, следует отметить, что арт-терапевтические техники, приемы, упражнения легко осваиваются и без труда воспроизводятся специалистами, используются в процессе обучения, встраиваются в психопрофилактические, психокоррекционные системы. Предсказуемость позитивных результатов и эффектов в первую очередь определяется независимыми характеристиками: психологическими механизмами изобразительной деятельности, феноменом «исцеляющих» свойств самого художественного творчества, содержанием и процедурой арт-терапевтических техник [3, 16, 24, 30, 60, 67].

Арт-терапевтический процесс может происходить не только в индивидуальной, но и групповой форме. Достоинства групповой арт-терапии:

развивает ценные социальные навыки, учит взаимной поддержке и совместному решению общих проблем, позволяет осваивать новые роли и проявлять непроявленные качества личности, повышает самооценку [61, 109]. Существуют разновидности арт-терапевтических групп: тематически-ориентированная, студийная, открытая, закрытая, структурированная и неструктурированная. В групповых условиях важно уважать личное пространство, связанное с процессом художественной экспрессии и с правилами использования изобразительных материалов, расположением рабочих мест и самих участников в пространстве [60, 61, 67].

Изобразительная продукция участников является основным диагностическим материалом в арт-терапии [6, 7, 24, 30, 60 и др.]. Это в какой-то мере сближает изобразительную арт-терапию с проективным рисуночным тестированием. Некоторые авторы даже выделяют проективную арт-терапию как самостоятельную разновидность [24, 67, 99]. В других публикациях отмечается принадлежность арт-терапии к группе экспрессивных проективных методов [99]. С этим можно согласиться только в аспекте диагностических возможностей рисунка, так как арт-терапия, несомненно, имеет более широкое применение.

Исследования, посвященные анализу понимания изобразительного рисунка, можно выделить в три группы:

1. Изобразительный продукт как фактор психического и личностного развития (Л. С. Выготский, Т. Н. Доронова, В. С. Мухина, С. С. Степанов и др.), «как объект творческих усилий человека» (Э. Фромм), «самостоятельное «строительство» системы взаимоотношений с миром» (А. Н. Леонтьев).
2. Изобразительный рисунок как средство изучения внутреннего мира человека, в более узком смысле — средство психологической диагностики (Л. А. Венгер, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е. С. Романова, О. Ф. Потемкина и др.). Иными словами, «предъявление собственной индивидуальности в виде уникальных, эмоциональных реакций» (Е. Л. Яковлева).
3. Изобразительная продукция как средство психотерапии (П. Гоулд, Дж. Остер, К. Рудестам, Н. Роджерс, Г. Шоттенлоэр и др.), «позволяющая наблюдать и оценивать динамику конфликта» (Д. Лауб).

Как справедливо утверждают многие специалисты, арт-терапевту, стремящемуся разобраться в содержании рисунков клиента, надо строго ориентироваться на ассоциации самого автора рисунка, а не на собственные проекции и интерпретации [16, 60, 67].

В арт-терапии предлагаются самые разнообразные темы для творческой деятельности. При этом их диагностическая ценность не возводится в абсолют. Рисунки не подвергаются аналитическому разбору с целью выявления значения. При исследовании изобразительного продукта

арт-терапевт выделяет те факторы воздействия, которые составляют позитивный потенциал для изменений внутреннего мира, эмоционального, поведенческого паттернов участника арт-терапевтического процесса и облегчают ему «отреагирование» переживаний, эмоций, фантазий [109]. Интерпретация сопровождается обратной вербальной связью, и диагностика предполагает рефлекссию самого «художника», осознание им содержания своего внутреннего мира, травматического опыта.

Итак, арт-терапевтический процесс представляет собой изобразительную работу, последующую коммуникацию с изобразительным продуктом, интерпретации автора, анализ групповой динамики, ретроспективное обсуждение арт-терапевтического процесса, рефлекссию результатов и зависит от теоретической и профессиональной подготовки специалиста, стратегии арт-терапевтического взаимодействия.

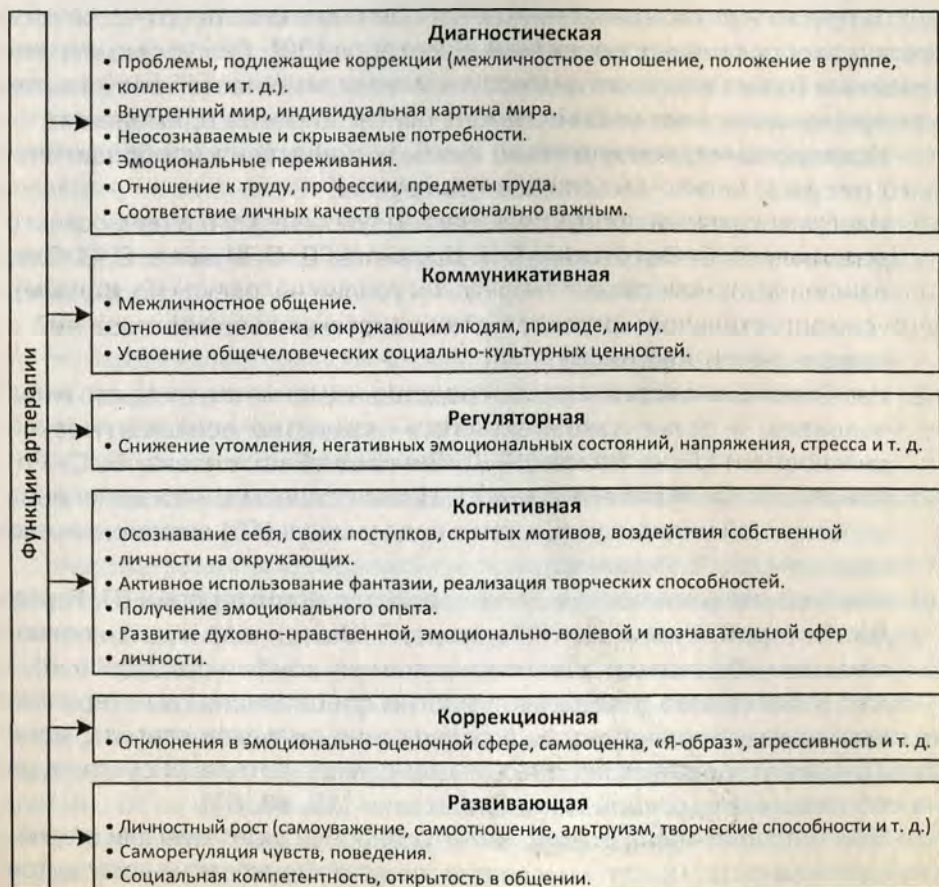


Рис. 2. Схема полифункциональных возможностей арт-терапии

§ 2. РАЗВИТИЕ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОГО ПОДХОДА В АРТ-ТЕРАПИИ

Трансперсональный подход (С. Гроф, Д. Кэмпбелл, Ш. МакНифф, К.-Г. Юнг, Т. Ю. Колошина, Г. Б. Карельский, В. В. Козлов, и др.) оказал влияние на изучение природы, форм, причин трансперсональных переживаний, а также проявления в области психологии, философии, искусства, культуры, обыденной жизни и т. д. [71].

Трансперсональная методология рассматривает арт-терапию как универсальный метод, способствующий интеграции биографического, перинатального и трансперсонального опыта и достижению некоторой холистичности (от греч. «holos» — «весь», «полный», «целостный», «завершенный»). «Если говорить о вкладе методологии трансперсональной психологии в развитие арт-терапии, то следует отметить, прежде всего, ее влияние на расширение диапазона тех состояний, которые признаются в качестве «нормальных» или «допустимых» [60, с. 85]. Они «...включают в себя не только разновидности „обыденного“ сознания, но и так называемые „особые“ или „измененные“ состояния сознания, связанные с мистическими, религиозными, перинатальными или иными специфическими переживаниями» [там же, с. 86].

Нередким является тот факт, что в процессе медитативного рисования человек, исповедующий ислам, может создать рисунок, который ближе к православной тематике, а крещеный — рисует исламскую символику, например полумесяц. В этом и есть отличие духовных переживаний от религиозных: внутренний поиск своего места в религии, поиск Бога, который вне контекста какого-то определенного вероисповедания, поиск духовного через божественное, универсальное. У каждого свои ответы (рис. 3).

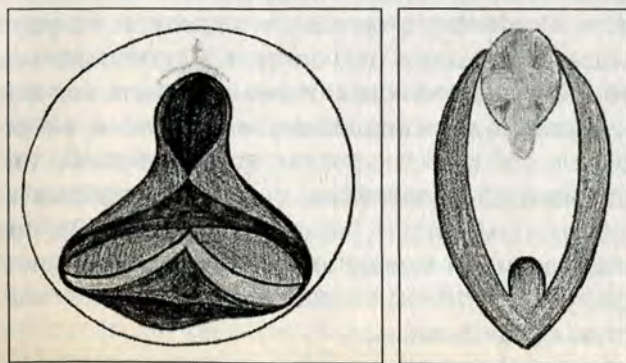


Рис. 3. Рисунки «Религиозные переживания»

Если на начальном этапе развития трансперсональной методологии в арт-терапии использовались различные медитативные изобразительные приемы; интенсивные техники направленной визуализации, проводимые в состоянии глубокой релаксации, с последующей изобразительной деятельностью; приемы активного музыкального воздействия; некоторые варианты «игры с песочницей» [60], то на современном этапе используются техники, основанные на традиционных, религиозных практиках (например, шаманизм, язычество, обрядовый фольклор); на работах по мифологии М. Элиаде и Дж. Кэмпбелла (путешествие героя как единство мифических, экзистенциальных и трансперсональных измерений); гуманистические концепции К. Роджерса («Я-концепция»); идеи метапотребностей и сверхличностных ценностей А. Маслоу, а также его труды по самоактуализации и творчеству; учение о любви и воле, концепция «мужество творить» Р. Мэй, процессуальная психология А. Минделла; трансперсональный подход к сновидениям: мандала сновидений П. Гарфилд и карты сновидений К. С. Уильмса; интегративная психология В. В. Козлова (система теорий, методов и навыков, ведущие к большей целостности и меньшей раздробленности сознания) и еще многое другое.

Основное положение этой школы отражает следующая позиция: в каждом человеке существует некое духовное начало («духовное Я») как ресурс развития, восстановления психической целостности [59, 60].

Один из подходов американской арт-терапии, отказываясь от диагностических и чисто лечебных задач, опирается на реализацию более гуманного, творческого реагирования на болезнь, зачастую базирующегося на практиках шаманизма и разных ритуалов, связанных с созданием образов [60]. С. Гроф отмечал, что он сам переживал и наблюдал у других процессы проживания духовного кризиса, которые имеют глубокое сходство с шаманским посвящением, с ритуалами перехода в различных культурах и с древними мистериями смерти и рождения. Шон МакНифф отмечает, что деятели искусств имеют те же изначальные импульсы к искусству, к художественному самовыражению, что и обычный человек. Ими могут быть как желание снять напряжение, выразить свои различные потребности, в том числе эстетические, изменения качества жизни, коммуникаций, так и желание достигнуть душевного равновесия, гармонии, добрых взаимоотношений с окружающим миром, поиск духовности. За разъяснением определенных различий между юнгианским и трансперсональным методами следует обратиться к работам А. И. Копытина, В. В. Козлова, Б. Плоткина, М. Вудман.

А. И. Копытин отмечает следующие различия между этими методами.

Юнгианский подход — игнорирование проявлений перинатальной динамики, суженный спектр особых состояний сознания, более продолжительный характер психотерапевтической работы.

Трансперсональный подход — менее продолжительный период терапии с более широким кругом различных переживаний, отражающих биографический, перинатальный и трансперсональный опыт; относительно небольшая роль психотерапевта, более высокая степень доверия к динамике процесса [60].

К. Уилбер отмечает, кроме аналитической психологии К.-Г. Юнга, психосинтеза А. Адлера, идеи А. Маслоу, С. Грофа и его последователей в тех формах терапии, которые способствуют сознанию единства и действуют в надличностных диапазонах сознания [121].

Духовность — сфера человеческого опыта, которая лежит за пределами обыденного сознания и привычной жизни. Духовный рост предполагает направление к росту Эго, пониманию души и постижению духа. Аналитический подход (его представители — К.-Г. Юнг, Дж. Хиллман, М. Вудман, М.-Л. Фон Франц) ориентирован на раскрытие души, а трансперсональный подход (С. Гроф, К. Уилбер, Э. Толе, Д. Корнфилд) поддерживает стремление к духу и слияние с ним. В принципе эти два подхода схожи в том, что они признают необходимость роста повседневного сознания, улучшения взаимоотношений с телом, окружающей средой, людьми [97]. Поэтому современный интегративный подход (В. В. Козлов) в психологии восстанавливает целостное видение психической реальности, включающей персональный, интерперсональный и трансперсональный уровни функционирования [71]. Следовательно, было бы правильнее рассматривать трансперсональный подход в арт-терапии как современную интенсивную *интегративную* психотехнологию.

Стоит отметить, что, в отличие от американских коллег, представители европейского арт-терапевтического сообщества весьма осторожны в своей оценке и принятии трансперсонального подхода в арт-терапии. Трансперсональная методология расширяет возможности психотерапии в целом и арт-терапии в частности. «В то же время ее распространение вызывает немало спекуляций, являющихся благодатной почвой для притока малообразованных «психотерапевтов» и художников-маргиналов в область арт-терапевтической работы» [60, с. 85].

Можно выделить следующие основные положения трансперсональной арт-терапии.

1. В каждом человеке существует некое духовное начало («духовное Я»), которое связано с коллективным бессознательным — бесконечным ресурсом развития и восстановления целостности.
2. Развивающаяся личность есть личность целостная, интегрированная на всех уровнях бытия.

3. В измененных состояниях сознания возможно возникновение трансперсональных переживаний (А. Маслоу называл их «пиковыми переживаниями»).

4. Для осознания полученного опыта необходима готовность человека к восприятию глубинных уровней психики, иначе полученный опыт может быть разрушающим для личности.

Можно выделить специфические (особенные) задачи трансперсонального подхода в арт-терапии:

1. Самоидентификация человека через мистический, религиозный, перинатальный и другие формы трансперсонального опыта и формирование более целостного образа «Я».

2. Самоутверждение человека с помощью творчества и деятельности, связанных с неограниченным спектром социальных ролей.

3. Создание новых ролей и форм этического сознания, холистических отношений с миром природы, культурной и социальной средой, другими людьми [59].

Подтверждают, иллюстрируют и дополняют эти задачи размышления участников семинара «Теория и практика трансперсональной арт-терапии» на вопрос «Что, на ваш взгляд, дает возможность почувствовать и пережить трансперсональная арт-терапия?»:

1. Веру, божественный свет, Бога, любовь, доверие, истину.

2. Взаимную потребность в учителе и ученике, которая выше отношений, требует готовности глубокой и не поверхностной.

3. Внутренний голос, ритм, который не спрятать и который можно переложить в краски.

4. Приятную встречу, знакомство с самим собой. Это чудо становления.

5. Ненавязчивую помощь в выборе пути, партнера.

6. Встречу души с реальной жизнью.

7. Путешествие через прошлое или будущее время к себе.

8. Северное сияние, бесконечное продолжение Жизни.

9. Снятие лишнего напряжения, отжившее.

10. Странствие по Лабиринту — от семи драконов к семи цветам радуги.

11. Свободу вместо любезности, интуитивное прозрение вместо анализа, риск вместо соответствия.

12. Она помогает научиться любить, интуитивно и не спрашивая.

13. Это интегративный подход, который затрагивает различные сферы человека, помогает в самораскрытии, развитии.

Таким образом, цель трансперсональной арт-терапии — вызвать в человеке мощные положительные психические переживания, позитивно влияющие на духовное, психическое, физическое состояние

личности, на наполнение существования человека обновляющим жизненным смыслом, через взаимодействие со знаковой и символической системами. Иными словами, знакомство и практика трансперсонального подхода в арт-терапии дают возможность опробовать новый способ видения мира и тем самым выиграть у жизни новые ее качества, продолжая при этом ценить старое, привычное и оправдывающее себя. Для того чтобы понять в полной мере возможности данного подхода, необходимо рассмотреть многообразие трансперсонального опыта, теорию и подходы трансперсональной психологии.

Глава 2.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Глава посвящена теоретико-методологическим основам трансперсональной психологии и психотерапии — от научно-психологических предпосылок до современных исследовательских проектов в этом направлении. Трансперсональная психология опирается на целостное видение человека в перспективе его духовного роста, мировые духовные традиции, включая шаманизм, а также разнообразные способы самопознания и психотерапии. К ним можно отнести медитацию, холотропное дыхание, телесно-ориентированную психотерапию, терапию искусством, работу со сновидениями, активное воображение и т. д. Прикладное значение трансперсональной психологии состоит в том, что она предлагает новый взгляд на психическое здоровье, обеспечивая интегративный, многоаспектный подход к человеку [49, 54, 71].

Трансперсональная психология на сегодняшний день является основной школой в психологии, которая серьезно относится к духовному опыту человека. Ключевые ее категории — теория систем, измененные состояния сознания, холотропная модель С. Грофа, разнообразные формы юнгианской психологии и спектральный или интегральный подход К. Уилбера, который способен объяснять значительно большее число данных наблюдений и исследований [122]. Уилбера считают одним из влиятельнейших представителей трансперсональной психологии. В интегральном подходе он предпринял попытку объединить практически все области знания — от физики и биологии, искусства, поэзии и эстетики до всех значительных школ и направлений антропологии, психологии и психотерапии, великих духовно-религиозных традиций Востока и Запада. Одна из последних работ Уилбера, «Око духа», затрагивает тему искусства. Для арт-терапевтов тема искусства и творчества в трансперсональной психологии, безусловно, является ведущей. Подобное интеллектуально-духовное видение предлагает новые возможности для сравнения и развития самых разнообразных исследовательских проектов.

Мне предпочтительнее взгляды В. В. Козлова и В. В. Майкова, считающих, что развитие трансперсональной психологии можно представить

в виде пяти основных линий развития трансперсонального проекта в культуре, каждая из которых имеет свои особенности. Первая линия — это духовно-религиозные практики и традиции — от шаманизма и мировых религий до светских духовных традиций. Вторая линия — глубинная психология — от психоанализа до гуманистической психологии. Развитие трансперсональной психологии в рамках самой трансперсональной психологии отражено в третьей линии. Четвертая линия — развитие общепланетарной целостной системы. Пятая линия развития трансперсонального проекта — линия искусства [71].

Далее мы рассмотрим только те направления трансперсональной психологии, которые интегрированы в арт-терапии.

§ 1. ТРАДИЦИОННЫЕ ДУХОВНО-РЕЛИГИОЗНЫЕ ПРАКТИКИ

Современную трансперсональную психологию невозможно представить без ее истоков в светских духовных традициях, глубинной психологии, истории отдельных психологических проблем, психологических школ и исследовательских проектов. Духовные традиции, по мнению В. В. Майкова, используют особые языки, которые занимают положение между повседневным языком и неким изначальным языком переживания, языком нашего глубинного опыта, и если мы их знаем и обращаем внимание на этот слой опыта, то тогда быстрее происходит интеграция, восстановление, самосовершенствование [71].

В религиозных обрядах и практиках проигрываются мистерии смерти и возрождения, основанные на мифологических повествованиях о божествах, символизирующих смерть, и возрождение через преображение. Это сакральные таинства, посвящаемый в которые мог пережить сильнейшее психическое и духовное преображение.

Шаманизм как терапевтическая практика

В шаманских обществах символы служат мостом между видимой и невидимой реальностью — как психологическое устройство для превращения энергии. Согласно шаманской традиции, в символических построениях каждой личности содержатся божественные откровения. Поэтому путешествия рассматриваются как обучающее и исцеляющее средство [147].

Философ-неоплатоник Плотин говорил, что человечество стоит на полпути между богами и животными. Шаманизм — древнейшая

самостоятельная форма психотехнологии работы с сознанием и личностью и целительства, а шаманы во многих смыслах являлись первыми психотерапевтами и профессионалами в работе с людьми [71]. Это древнейшая система человеческих знаний о себе и мире, основанная на внутреннем переживании, достигнутом в результате экстатического опыта, полученного от слияния души с божественной высшей реальностью [46]. Шаманы руководили всеми «обрядами перехода», такими как рождения, инициации при достижении половой зрелости, свадьбы и смерти, а также всеми «ритуалами силы». По словам А. Минделла, «шаманизм — великий архетип встречи человека с неведомым. Каждый раз, когда перед нами встают жизненно важные задачи, когда мы один на один с миром, в нас пробуждается древний шаман и дает необходимые нам силы и древнее знание» [77].

От других религиозных и мистических систем шаманизм отличается отсутствием четких границ между добром и злом, божественным и демоническим, созиданием и разрушением. Полярные понятия взаимно дополняют друг друга, гармонично сосуществуя в виде целостности, которую называют Великим Духом. Это учение и практики, в которых человек на время становится одним из мифологических персонажей. В солнечном цикле он может быть Небесным Оленем, Медведем и даже Солнцем, а если человек занимает позицию наблюдателя, то становится «Встречающим Солнце».

Шаман, как пишет Майкл Харнер, — это человек, который способен передвигать силу из одной реальности в другую, и это явление люди называют чудом, и оно, по большому счету, доступно каждому [134]. В этом царстве необычной реальности ему подвластно изменение мира, и, прежде всего, мира собственной жизни и собственных возможностей. Ибо шаман — человек, который не просто путешествует в другую реальность, но и действует в ней. «Шаман — это человек, обладающий, как минимум, чрезвычайно обостренным восприятием мира, умением входить в необычайное состояние ... знанием текстов и способностью к импровизации» [93, с. 36]. У тувинцев шаман — это универсальная личность: поэт, музыкант, композитор, артист-исполнитель, актер разговорного жанра. Каждый шаман должен в высшей степени владеть импровизацией — без этого он не шаман. Сила шамана оценивалась по его способности импровизировать: сочинять стихи и музыку, танцевать, режиссировать драматические церемонии. Принцип воздействия был схож с теми, которые лежат в основе воздействия театрального представления [93].

Дошедшие до нас тексты шаманских камланий и эпические сказания имеют общую «методологическую базу» традиционных клише.

Сюжетные ходы, «зачины» и прочие детали передавали слушателю или читателю единые для шаманов и сказителей представления о картине и логике видимого мира, о структуре потусторонней вселенной и населяющих ее духах. Так что, читая детям сказки о богатырях или «Слово о Полку Игореве», мы приобщаем их и к шаманской культуре тоже. Во многих традиционных шаманских культурах шаманы и сказители имеют общих духов-покровителей... В роду у шаманов, как правило, есть сказители, а в роду у сказителя легко найти шаманов [93, с. 147–161].

Я провожу тренинги арт-терапевтической направленности (в том числе с использованием трансперсонального метода) для руководителей и групп кадрового резерва, претендующих на роль руководителя, и могу засвидетельствовать, что и поныне существует древняя проблема — как вдохновить человека, как мотивировать сотрудника делать что-либо? У этой проблемы есть такое же древнее решение — обрисовать человеку целостную картину будущего, которое он сам сочтет воплощением собственного счастья, и показать ему его собственный путь к этому будущему, считает Н. П. Петрова [93]. Для мотивации сотрудника требуется понимание контекста его жизни — обстановка в семье, личные планы на будущее, система ценностей, которой он придерживается, его цели и стремления и то, чего он избегает. Только тогда можно понять, какое место занимает в жизни человека работа и как его можно мотивировать. Как мотивирует шаман? Сначала он мотивирует себя. Как известно, анализ любых сколько-нибудь творческих видов деятельности без изучения самих плодов творчества дает субъективную и неточную картину. Для шаманизма это особенно важно, так как шаман — это поэт, актер, художник, целитель, священник и ученый своего народа, иными словами, он обладает всевозможными творческими ипостасями. Шаман производит три вида ритуалов: для общины, для природы и для духов. Шаманский дар ведет от частного к целому, выявляя глубинный уровень внутренней мотивации человека, и работает для самого шамана и для его «клиента». Он связывает личную, социальную, природную и сверхъестественную реальность в единую картину мира. Потом он видит, как эти связи влияют на частную ситуацию клиента. Техника работы шамана состоит в том, чтобы среди предков, животных, растений, биосферы, ноосферы и небесных светил, а также среди тонких миров найти помощь для своего «клиента». Все эти знаки и потоки поддержки шаман интуитивно согласовывает с реальностью клиента и доносит до клиента на более понятном для него языке. Шаманы говорят просто. Но язык их многозначен, как у сказителей, поэтому

их тексты можно интерпретировать на разных уровнях: здоровье тела, души и чувств, отношений, работы [71, 93].

Шаманский космос состоит из трех основных миров — Нижнего, Среднего и Верхнего. Шаманское путешествие подразумевает спуск в Нижний Мир («царство мертвых»), вознесение в Верхний Мир («небесная область») или восхождение по Мировому дереву (архетипическая структура, связывающая эти три мира) и скольжение по реалиям горизонтального ряда Среднего Мира (повседневная реальность). Способов для достижения подобных состояний существует довольно много [46].

М. Харнер отмечал, что, осваивая практики шаманских путешествий, человек открывает в себе удивительные возможности существования и реализации в привычной действительности, поскольку шаманские путешествия — это функционирование энергии более высокого качества, а мир духов — это, прежде всего, собственный внутренний мир и способность к его концентрации и видению. Изменение состояний сознания в шаманском путешествии дает возможность обрести связи со всем живым, получить новые качества и силы за счет осознания себя как части чего-то более целостного. «Когда мы осознаем себя как часть более крупного живого организма, такого как наша планета, например, то в этот момент все наши энергии соединяются с энергиями Земли, мы получаем ее мощную Силу и качества материализации» [134].

Целью шаманского путешествия является соединение энергии человека с энергией Животного или Растения. Силу, качества этого животного мы обретаем для того, чтобы наполнить ими наш ежедневный мир. Иными словами, если нам не хватает выносливости, то можно попросить верблюда поделиться с нами своей выносливостью, а если чувствуем сковывающие ограничения, то мы можем отправиться в странствие с Деревом. И так до бесконечности, потому что мир бесконечен для тех, кто открыл для себя мир шаманских путешествий.

Что значит следовать «пути шамана»? Путь шамана — это тернистая тропа к вершине мудрости, знания и личной свободы. Со всех сторон эта дорога окружена крутыми обрывами, на дне которых прячутся человеческие страсти, временами появляющиеся из своих укрытий и предстающие перед путником, то прельщая сладкими речами, то пугая. Встреча с ними — это битва с самим собой. Здесь нужно закрыть сердце для жалости, чтобы не упасть прямо в объятия подстерегающей сзади смерти. Каждая схватка может оказаться последней, но выигравший достигает вершины и замыкает собой Небо и Землю [46].

Индийская философия (символическая система чакр)

*В твоём теле есть гора Меру,
Окружённая семью континентами.
Там есть также реки,
Озёра, горы, долины
И боги разных регионов.
Там есть пророки,
Монахи и места паломничества.
А выше правящих богов
Пребывают звезды, планеты
И солнце вместе с луной.
И ещё там есть две космические силы:
Одна, которая разрушает, и одна, которая создаёт.
И все первоэлементы: эфир,
Воздух и огонь, вода и земля.
Да, все эти вещи находятся внутри твоего тела
И существуют в трёх мирах;
И все они выполняют предназначенные им задачи
Вокруг Горы Меру.*

Шива-самхита, стихи 1–5

Индуизм оказал влияние на многих представителей психологии, культуры, искусства Запада, а также на его духовно-интеллектуальный климат. Индийская духовная литература — упанишады, веды, а также различные школы йоги — отражает глубокий трансперсональный опыт своих мастеров. С. Гроф считает, что для людей, находящихся в духовном кризисе, учение о чакрах может быть бесценным источником, который способствует пониманию своего внутреннего процесса и даже обеспечивает руководство им и является лучшим учением, выражающим далеко идущие возможности развития сознания [36]. Чакры являются основными точками контакта между эфирным и физическим телами или мостиками между физическим и тонким телом человека и солнечными силами Вселенной. Чакра буквально означает «энергетическое колесо, силовой круговорот» и часто изображается как мандала в виде лотоса, с разным числом лепестков. Этот прекрасный символ во многом проясняет для нас природу чакры как живой силы. Прекрасный и изысканный цветок лотоса распускается над поверхностью воды, корни его уходят глубоко в ил, и в темноте и грязи водных глубин он укоренен. Лотос в своем развитии воспроизводит на метафорическом уровне этапы человеческого существования. Подобно

лотосу, чakra может пребывать в нераспустившемся, закрытом виде, или цвести и быть активной, так как по мере постепенного развития человека чакры раскрываются [89].

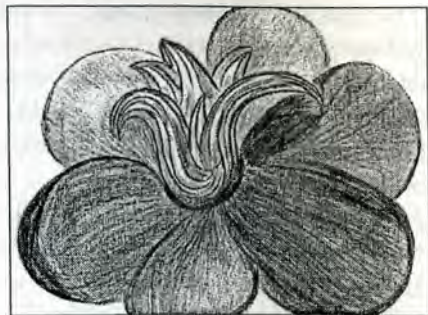


Рис. 4. Медитативный рисунок «Лотос»

Нас интересует *определенная символическая система*, которую составляет наука о чакрах.

Чакры располагаются снизу вверх. Три нижние чакры управляют силами, которые движут человеческим поведением до момента духовного раскрытия, — инстинктом выживания, сексуальностью, агрессией, стремлением к соревнованию и жадой приобретения. Высшие чакры представляют возможность переживаний и состояний бытия, все более окрашиваемых космическим сознанием и духовным сознанием («неистовый поток себя») [48].

Чакра Муладхара — корневая, соответствует элементу земли; анатомически — предстательной железе у мужчин, матке у женщин; символический цвет — красный; отвечает за качество физического тела, волю к жизни, безопасность.

Чакра Свадхистана — сексуальный центр, соответствует элементу воды; анатомически — поясничному сплетению; символический цвет — оранжевый; отвечает за любовь, творческий потенциал, страсти.

Чакра Манипура — соответствует элементу воздуха; анатомически — солнечному сплетению; символический цвет — желтый; отвечает за власть и силу.

Чакра Анахата — соответствует элементу огня; анатомически соответствует сердечно-аортное сплетение; символический цвет — зеленый; отвечает за духовную любовь и отношения с людьми.

Чакра Вишудха — горловая; анатомически соответствует щитовидной железе; символический цвет — голубой; отвечает за самовыражение, карьеру, воплощение идей, уровень самоактуализации.

Чакра Аджна — межбровная, «третий глаз»; анатомически соответствует слезистой железе символический цвет — синий; отвечает за восприятие идей, духовную волю, связь с миром, ясновидение.

Чакра Сахасрара — венечная или «Корона»; анатомически соответствует макушке головы, шишковидной железе; символический цвет — фиолетовый; отвечает за связь с бесконечным космосом, Богом, Абсолютом.

Число чакр варьирует в зависимости от особенностей каждой традиции. Они имеют «вход» на макушке головы, через который энергия проникает в тело, и четыре нижних центра, соответствующих головному мозгу или центру разума, горлу или центру речи, дыхания и звука, сердцу, главному жизненному центру и солнечному сплетению, именуемому тронем Творца [5].

Каждому из этих центров соответствуют самые разнообразные краски, звуки, значения, запахи, особые элементы и символы. Замечательно в системе чакр то, что, подобно астрологии или Книге перемен, она рассматривает человека как микрокосм. Ось человека — физическая и эфирная — соответствует оси мира. Эфирный столб этой оси может быть представлен как центр Мандалы резонирующего энергетического поля. Важным в этой системе описания человека то, что сам человек представлен источником величайшей силы, в которой он нуждается не только для своего проявления, но и для исцеления и возрождения себя. Такое преобразующее действие возможно только благодаря концентрации силы некоего нового символа или образа, запаха (цветочного аромата по Эдварду Баху — английского терапевта, считавшего, что энергия цветов оказывает регулирующее воздействие на физическое состояние человека) [89].

Буддизм

Поскольку мы рассматриваем аспекты трансперсональной психологии, имеющие свое выражение в арт-терапии, мы не будем углубляться в природу буддизма, который можно назвать философско-этической доктриной и психотехнической системой. С нашей точки зрения, нам интересны лекции Д. Т. Судзуки, которые раскрывают суть дзен-буддизма. В частности, для нас особенно любопытны два его высказывания:

1. «Познать цветок, значит стать цветком, быть им, цвести как он, радуясь солнечному свету и дождю. <...> Зная цветок, я знаю теперь мою Самость, мое „Я“. Утратив себя в цветке, я знаю и себя, и цветок» [132, с. 97]. Этот путь познания или видения реальности может быть назван и творческим.

2. «Мы все от природы можем быть художниками, конечно, не специализированными, — живописцами, скульпторами, музыкантами, поэтами и т. д. — но художниками жизни» [там же, с. 101].

Существует еще тантрическое воззрение на сущее (в переводе с санскрита «тантра» — «ткать», «плести»), которое скорее относится к тибетской практике и выражается в том, что все аспекты жизни переплетены между собой и связаны друг с другом.

Символизм каббалы

Слово «каббала» в переводе с древнееврейского языка буквально означает «предание», и первоначально каббала была устной традицией. Иудаистская традиция создала образ, символическое изображение, которое играет главную роль в передаче ее знаний — Древо Сефирот [89]. Иное понимание: Древо Сефирот — это Древо Жизни, путь по которому мы все должны пройти на разных стадиях своего развития. Древо Жизни является мистической картографией и широко используется в трансперсональных картографиях психики. Духовное знание часто описывается как сокровище (обрести его — значит найти чашу Грааля). В волшебных сказках герой отправляется на поиски сокровищ и встречается со многими опасностями. Карты духовного поиска укажут нам маршрут (то есть метод, технологию), снабдят инструкциями, перечислят важные вехи и опасности на пути. Отличительная особенность от реального путешествия — в этом странствии вам предстоит быть одновременно путником и дорогой, путешествием и целью этого путешествия. Сказочным путешествиям героя в реальной жизни соответствует поиск ключей к своему внутреннему «Я», его потаенным глубинам. Каждый человек сам принимает вызов и отправляется на поиски высшей реальности — в одиночку или с группой, и путь его может обретать разные формы рефлексии, анализа содержимого бессознательного.

Благодаря символизму Древа легко ощутить бинарность нашего бытия: лунное и солнечное мышление, суровость и милосердие, ограниченность и широту, логику и интуицию и т. д.

Интересны каббалистические толкования карт Таро, которые предлагают свою символическую систему, представленную в символизме форм и цвета, числах, принципах герметизма, который гласит: «Что вверх, то и вниз». Этот принцип можно рассмотреть на примере цветка. Допустим, в нашем физическом мире есть цветок. Следовательно, в духовном мире есть красота и сила, которые порождают цветок, и их мы тоже назовем цветком. Разница в том, что духовный «цветок» — это духовный корень, который в нашем проявленном

мире соответствует ветви по имени Цветок. Древо Сефирот (как и славянское Древо Мира) растет корнями вверх, то есть его крона проявляется на земле, в виде учения, а корни, то есть его духовные истоки, находятся наверху. Таким образом составлен духовный язык, который под объектами нашего мира подразумевает соответствующий объект духовного мира. И главное, что причиной всего существующего на земле является один источник — бесконечный Свет, соединяющий в себе порождающую и принимающую силу, небо и землю, а человек является микрокосмом [89].

§ 2. ПРЕДПОСЫЛКИ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

В этом параграфе рассматриваются основные концепции теоретического наследия глубинной психологии, включающие в себя многообразие трансперсонального опыта, — психология религии У. Джеймса; трансперсональные аспекты психоанализа З. Фрейда; архетипическая теория К.-Г. Юнга; теория о травме рождения О. Ранка; индивидуальная психология А. Адлера; психология телесности В. Райха; психосинтез Р. Ассаджоли; экзистенциально-гуманистический подход А. Маслоу, Р. Мэй, Д. Бьюженталя, К. Роджерса, В. Франкла, К. Хорни; исследования по мифологии Дж. Кэмпбелла, М. Элиаде и др.

Психология религии

У. Джеймс отмечал: «Наше разумное сознание представляет лишь одну из форм сознания, причем другие совершенно отличные формы существуют рядом с ним, отделенные от него лишь тонкой перегородкой». Он выделял три аспекта личности:

- материальный (физическое тело, дом, семья, и т. д.);
- общественный (роли и положение в обществе);
- духовный (личность, внутренняя сущность).

Тем самым он подчеркивал значимость духовных факторов для самореализации. По его мнению, реальные переживания не основываются на интеллекте, они принадлежат более глубокой, более жизненной сфере, нежели та, в которой обитает интеллект, и поэтому их нельзя разрушить посредством интеллектуального суждения. Наши впечатления, эмоции, возбуждение помогают жить и формируют представление, что мир существует за пределами чувств, придают вещам и событиям ценность и значение, делают нас счастливыми [43].

Трансперсональные аспекты психоанализа

Вклад психоанализа в развитие трансперсональной психологии трудно переоценить. Чтобы это понять, необходимо пересмотреть его наследие. Многие феномены, обозначенные З. Фрейдом, такие как бессознательное и его основная движущая сила — либидо (в основе которого лежит сексуальное влечение, достигающее своего высшего уровня в любви, творчестве, альтруизме), травма рождения, Эрос и Танатос, мифологические протосценарии, имеют поистине трансперсональное и интерперсональное звучание. Влечение к жизни (Эрос) действует по принципу наслаждения и стремится к упрочнению целостности жизни. Влечение к смерти (Танатос) стремится к возвращению в бессознательное состояние, предшествующее рождению, и действует по принципу нирваны [71, с. 100].

Теория о травме рождения О. Ранка

Несмотря на то что проблема травмы рождения была обозначена З. Фрейдом, более подробно ее раскрыл О. Ранк. Согласно психологической теории Ранка родовая травма играет основную роль в сексуальности, переживании разлуки, а мощная психологическая сила травмы рождения лежит в основе религии, истории, искусства. Одновременно искусство является и мощным психологическим средством адаптации к полученной человеком травме рождения. В замечательной книге «Миф о рождении Героя» Ранк показывает, насколько коллективное бессознательное сюжетно индуцируется различными аспектами его теории травмы рождения, иными словами, он рассматривает базовые мифологемы человеческого бытия [103]. Интересен его подход к сновидениям, предлагающий рассматривать их как попытки заново вернуться в безмятежное состояние и теплое, защищающее пространство — материнскую матку.

Индивидуальная психология А. Адлера

Целью каждого человека должно быть развитие своих возможностей и способностей. А. Адлер находил стремление к совершенствованию врожденным, так как оно является частью жизни человека [1]. Для него процесс формирования жизненной цели, стиля жизни, по существу, являются творческими актами. Творческая сила личности,

или самость, руководит и управляет индивидуальным реагированием на окружающее. Адлер приписывает индивидууму уникальность, сознание и управление своей судьбой, подчеркивая, что люди не «беспомощные пешки в руках внешних сил». По его мнению, именно эти аспекты З. Фрейд недостаточно раскрыл в своих представлениях о человеческой природе. Каждый индивидуум представляет собой единство личности и индивидуального формирования этой личности. Индивидуум — и картина, и художник собственной личности. К основным проявлениям творческой силы личности Адлер относил процессы формирования жизненной силы, жизненного стиля и схемы апперцепции. Творческая сила оказывает активное влияние на взаимодействие индивида с внешней средой и активно влияет на его судьбу. Чувство общности — это нечто большее, чем интерес к своему ближайшему человеческому окружению, это ощущение родства со всем человечеством и связанности с Жизнью. Таким образом, несмотря на то что базовой категорией адлеровского подхода является личность в аспекте ее социальной жизни, высшие состояния имеют трансперсональный характер.

Психология телесности В. Райха

Один из постулатов психологии телесности В. Райха гласит о том, что неврозы являются результатом застоя сексуальной энергии. И терапия в данном случае необходима для свободного протекания энергии через тело посредством систематического освобождения блоков мускульного панциря. Представления Райха о семи поясах мышечных зажимов во многом совпадают с мистическим учением о чакрах в индийской йогической традиции и являются в некотором смысле европейским пониманием чакр. Ему принадлежит первенство использования интенсивного дыхания в психотерапевтических трансформационных целях. Дыхание и фокусированная работа с телом, по Райху, используются в современном холотропном дыхании [102].

Аналитическая психология К.-Г. Юнга и постюнгианцев

Большой вклад в развитие арт-терапии внесла аналитическая психология и, в частности, архетипическая теория К.-Г. Юнга. Архетипы менее всего являются некой научной проблемой, в первую очередь это настоящий вопрос душевной гигиены [149, с. 142]. Юнг полагал, что каждый архетип связан с тенденцией выражения определенного

типа чувств и мыслей в отношении соответствующего объекта или ситуации. Архетип происходит от латинского слова «*tur*», «*turus*» («печатать», «отпечаток») и означает «изначальные модели» или «первичные формы». Юнг использовал выражение Блаженного Августина. Мифы являются хранилищем более ранних типичных и поэтому архетипических событий. Архетипические образы и идеи часто встречаются в сновидениях, а также в культуре в виде символов, используемых в живописи, литературе, религии. И во всех культурах проявляют себя в схожих образах, так как восходят к общим для всего человечества архетипам. Юнг отмечает: «Существует много символов, являющихся по своей природе и происхождению не индивидуальными, а коллективными и главным образом религиозными. Их происхождение столь глубоко погребено в тайнах прошлого, что кажется очевидным их внечеловеческое происхождение» [цит. по: 49]. Эти основные или изначальные образы представляют собой отражение очень общего и типичного опыта, которому подвержены все люди: опыт рождения, материнства, отцовства, Тени, мудрого старца, обманщика, Эго, Анимуса и Аниме (мужское и женское начала) и т. д. Особенное внимание в теоретической системе Юнга уделяется Персоне, Аниме и Анимусу, Тени и Самости.

К. Уилбер считает, что *коллективное бессознательное* не обязательно *трансперсонально*. И большинство юнговских архетипов являются просто *архаичными образами, лежащими в основе магических и мифических представлений*. Они не являются источником трансперсонального или подлинно духовного понимания. Они представляют собой главным образом регрессивные токи в понимании, ведущие в сторону от более высокого уровня развития к тому, что должно быть преодолено, а не просто включено. Чтобы дифференцироваться от них и интегрировать их в свое существо, необходимо понять, что они такое. Существуют коллективные структуры — доличностные (магический и мифический уровни), личные структуры (рациональный и экзистенциальный уровни) и коллективные надличностные структуры (экстрасенсорный и тонкий уровни), структуры, присутствующие повсеместно, такие как способность чувствовать, воспринимать, испытывать импульсы, эмоции и т. д. Это не обязательно *трансперсональный* уровень; он может быть просто *коллективным* или общим [121]. В книгах Ш. Болен «Богиня в каждой женщине» и «Бог в каждом мужчине» представлен обзор всех «архетипических» богов и богинь, которые унаследованы как мужчинами, так и женщинами [19]. Но эти боги и богини не являются трансперсональными способами понимания или подлинным мистическим светом. Они отражают собрание типичных и повседневных образов «Я», общие и типичные

черты характера большинства мужчин и женщин, а также личные роли, доступные мужчинам и женщинам во всем мире. Эти мифические роли полезны. Читая различные мифы и истории об Артемиде, Психеи, Деметры и др., мы можем получить доступ к этому уровню архетипов в собственной душе и, таким образом, заставить эти способности проявиться в своей жизни и получить новый и обновляющий опыт. Но большинство юнговских архетипов представляют собой мифические образы и являются доличностными или, по крайней мере, дорациональными (магический и мифический уровни); некоторые относятся к Эго, Персоне. И только немногие из юнговских архетипов неопределенно трансперсональны — мудрый старец, высшее «Я», мандала. Но и эти «трансперсональные» архетипы довольно блеклы по сравнению с тем, что действительно известно о надличностных уровнях [121]. Юнговские мифические архетипы достаточно реальны, и они очень важны. К. Уилбер считает, что К.-Г. Юнг последовательно терпел неудачи потому, что разделял доличностные, личностные и надличностные компоненты своих архетипов, и так как все три уровня, по его мнению, бессознательно наследуются человеком, то постоянно возникала путаница между коллективным («архетипическим») и трансперсональным, духовным и мистическим.

Что же тогда является «подлинными» архетипами? К. Уилбер говорит, что это тонкие «семена-формы», от которых зависят все явления. «Существует Свет, бледными тенями которого являются все остальные огни, существует Счастье, несовершенными копиями которого являются все менее значительные радости, существует Сознание, простыми отражениями которого являются все отдельные сознания, существует изначальный Звук, тихим эхом которого являются все остальные звуки. Это и есть подлинные архетипы... Эти архетипы, истинные архетипы, постигаются в ходе медитации, и вы не сможете понять их, не осуществив эксперимента. Это не образы, существующие в мифическом пространстве, это не философские понятия, существующие в рациональном мире; это медитативный опыт, существующий в тонком жизненном опыте. И, как сказал Эмерсон, пусть входящие сюда снимут обувь, потому что здесь начинается мир внутреннего Бога, живущего в каждом из нас» [121].

Структура психики, заключенная в оболочку, форму яйца, идея изображения которой относится еще к временам алхимиков (в частности, Джон Ди), далее этой идеи придерживались Р. Ассаджоли, В. В. Налимов [21].

Действие феноменов, интересных нам в рамках нашего изложения: архетипов, мифа, символа, метафоры и т. д., представлено на рис. 5.

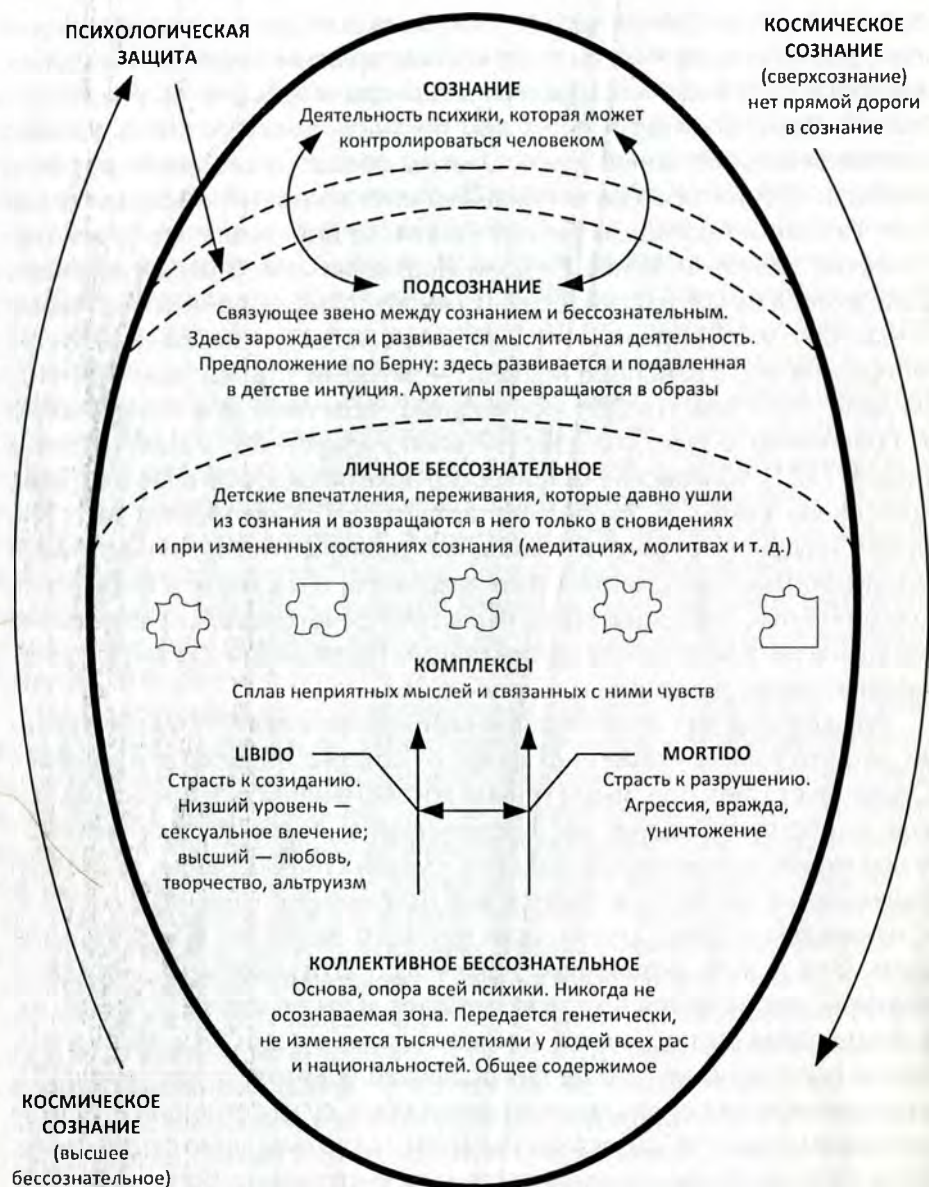


Рис. 5. Схема структуры психики человека.
Схема построена по материалам Г. Э. Бреслава [21]

«Символический язык — будь то миф или волшебная сказка — через аллeгорию или метафору часто привлекает внимание к бессознательному содержанию психики. Наше внимание может быть привлечено к



Рис. 6. Схема уровней проявлений символов, метафор, аллегорий на основании подхода Л. Н. Мироновой [21, 79]

темному и деструктивному потенциалу бессознательного, но оно же может служить стимулом обнаружения спрятанных сокровищ, может обогатить нашу сознательную жизнь», отмечает В. Стюарт [119, с. 9].

Психосинтез Р. Ассаджоли

Р. Ассаджоли отмечал, что духовное развитие человека в процессе психосинтеза сопровождается рядом кризисов:

- кризис, предшествующий духовному пробуждению (беспокойство, тревога, сомнение в правильности своей жизни, поиск смысла жизни и смысла страданий);
- кризис, обусловленный процессом духовного пробуждения (раскрытие канала, связывающего высшее «Я» и личное «Я»), приводящий к психическому исцелению;
- кризис, обусловленный реакцией на духовное пробуждение (осознание цели и смысла жизни, единство жизни, поток любви на окружающих людей и мир в целом). Личное «Я» преодолено лишь на время, необратимого преобразования еще не произошло;
- кризис фаз процесса преобразования (человек уже знает, что к самопостижению ведет длительный путь радикального преобразования и обоснования личности).

Преодолению таких испытаний способствует развитие чувства внутренней независимости и доверия к себе, внутренней стойкости; рост напряжения и невротические симптомы, вызванные стремлением подавлять сексуальные и агрессивные влечения [10].

Гуманистическая и экзистенциальная психология и психотерапия

Большое влияние на развитие трансперсональной психологии оказала экзистенциально-гуманистическая психология, которая рассматривает развитие и становление личности как творческий поиск человеком своего предназначения, согласия с самим собой, актуализации своих возможностей. Экзистенциальное направление в психологии, представленное такими именами, как Л. Бинсвангер, М. Босс, Д. Бьюженталь, Р. Мэй, В. Франкл, Э. Фромм, К. Ясперс и др., возникло на стыке двух тенденций: с одной стороны, это неудовлетворенность многих психологов и терапевтов господствующими детерминистскими взглядами и установкой на объективный, научный анализ человека; с другой стороны — развитие экзистенциальной философии (С. Кьеркегор, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр). Сильны экзистенциальные мотивы у Э. Фромма, Ф. Перлза, К. Хорни.

Экзистенция — понятие, введенное К. Ясперсом и впоследствии давшее название целому течению в психологии, призвано было

подчеркнуть, что в каждой личности есть нечто несводимое к объективным процессам, нечто таинственное и принципиально непознаваемое объективными методами. Существует несколько вариантов трактовки термина. Экзистенция — как «существование» от позднелатинского «*eX (s) istentia*» и в современном значении от лат. «*ex-sistere*» — выходить за пределы. Экзистенция первоначально проявляется для человека в его собственном бытии. Человек, как экзистенция, всегда свободен, он имеет возможность выйти из заданной схемы, возвыситься над ситуацией и самим собой. Это возвышение, преодоление, перешагивание называется трансцендированием, которое дает осмысленность человеческому существованию.

По мнению Д. Бьюженталя, за любыми частными психологическими трудностями в жизни человека лежат более глубокие, не всегда ясно осознаваемые, экзистенциальные проблемы свободы выбора и ответственности, изолированности и взаимосвязанности с другими людьми, поиска смысла жизни и ответов на вопросы «Кто и Что я есть?», «Что есть этот мир?».

Р. Мэй всецело опирается на идею К.-Г. Юнга об индивидуальности человека. Мэй заявляет об уникальности каждого человека и видит источник множества проблем в том, что «человек играет не свою роль» и «не знает самого себя». Каждому человеку необходимо мужество быть собой, которое только и ведет к социальной адаптации. Он предлагает рассматривать социальное окружение человека, самочувствие человека в нем. Новшество Мэй заключаются в том, что при рассмотрении личности он отмечает «дух» как составляющую личности, которая обеспечивает ее творческий рост. Его «экзистенциалами», иными словами, характеристиками человеческого бытия, являются открытость будущему, воля, любовь. Любовь — тот же атрибут духа, что и воля, но направленная не на собственную жизнь или мир, а на других людей. Все эти процессы прочно связаны с творческой природой экзистенции. Всякое «расширение сознания», по Мэю, — переконструирование мира, создание нового мира, что и является творчеством. Человек, живущий творчески, всегда вне себя, вне своих рамок и ограничений; такой человек постоянно открывает новые стороны действительности, понимает каждую вещь и каждого человека с различных сторон [84].

По мнению Р. Мэя, личность не может быть целостной, и этого не нужно добиваться. Статичность и замкнутость — это смерть для личности. «Наша цель — новое, конструктивное перераспределение напряжений, а не абсолютная гармония. Полное устранение конфликтов приведет к застою; нашей задачей является превращение деструктивных конфликтов в конструктивные» [82, с. 30–31]. Причиной всех

личностных проблем является «нарушение правильного распределения напряжений ко всей внутренней структуре личности». Коррекция напряжений — это творческий и динамический процесс, величайший дар свыше: «Чем одареннее человек, тем легче и быстрее происходит в нем коррекция, он более восприимчив и глубже чувствует страдание, но его потенциал гораздо богаче» [82, с. 40].

Приход В. Франкла к экзистенциальной психологии произошел благодаря «экстремальной ситуации» — ситуации, в которой человек находится лицом к лицу со смертью. Он сам прошел весь ужас концлагерей, где ежеминутно люди напрямую сталкивались со смертью и страхом смерти. Франкл был одним из первых, кто привлек внимание к проблеме психологического здоровья. Он ввел понятие «ноогенного невроза», связанного с так называемым экзистенциальным вакуумом или чувством бессмысленности и опустошенности собственной жизни. Человек, по его мнению, несет ответственность за осуществление выбранного смысла перед совестью и Богом (Франкл не утверждает о реальном существовании Бога и далек от метафизических утверждений). «Подобно тому, как у человека имеется метафизическая потребность, ему свойственная и символическая потребность... Действие символа можно сравнить с эффектом перспективы. Подобно тому, как перспектива средствами второго измерения выражает третье, позволяет в плоскости увидеть пространство, так и символический образ делает непостижимое доступным и понятным... Абсолютное постигается не с „помощью“ символа, а „в“ символе. Это можно пояснить следующим примером: мы не в состоянии увидеть небо, даже если осветим его мощнейшим прожектором. Если при этом мы видим, например, облака, то это доказывает лишь то, что мы видим, это как раз небо. И вместе с тем именно видимые облака являются лишь символом невидимого неба» [127, с. 126–127]. Итак, слово «Бог» является символом «абсолютного», безусловной инстанции, которая необходимо существует. Универсального смысла жизни нет, но в каждой ситуации есть какой-то смысл, какая-то цель, и человек хочет найти и осуществить этот смысл. Способность найти эту экзистенцию обеспечивается умением увидеть окружающее в нескольких измерениях.

Гуманистическая психология рассматривает человека как целостную личность, обладающую уникальностью, определенной степенью свободы от среды, активностью, способностью актуализировать, реализовать свои возможности и творить новые возможности (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, К. Хорни и т. д.).

А. Маслоу считал, что «обучение через искусство проявляет себя одновременно и как разновидность терапии, и как техника роста» [74]. Он отмечал, что самоактуализирующейся личности присущи

такие качества, как принятие других, автономия, спонтанность, чувствительность к прекрасному, альтруизм, желание улучшить человечество, склонность к творчеству. По его мнению, следует различать первичную и вторичную креативность. Первичная креативность — этап вдохновенного творчества, вторичная — процесс детализации творческого продукта и придания ему конкретной предметной формы. Вторая стадия (вторичная креативность) включает в себя тяжелую рутинную работу, успех которой в значительной степени зависит от самодисциплины. Между замыслом и романом лежит титанический труд. Вторичная стадия направляет нас к таким добродетелям, как упорство, терпение, выносливость, трудолюбие. Маслоу делает акцент на том, что креативность мужского рода или с «маскулинным духом». Он считает, что женская креативность направлена на получение удовлетворения от творчества, и женщина менее склонна видеть в ней способ достижения успеха или признания.

Он отмечал, что в минуты вдохновения человек живет только настоящим, отказываясь от будущего и прошлого, самоконтроля, страха. Со временем становится заметно, как мельчают тревоги, депрессии, конфликты, амбивалентность, беспокойство, даже боль. Боязнь собственного величия, уклонение от своего предназначения, бегство от своих талантов составляет комплекс Ионы. Практически каждый из нас мог бы достичь большего, чем достиг. В каждом из нас есть нереализованные и нераскрытые возможности. Многие люди отклоняются от пути, предназначенного им природой, они избегают ответственности, которую возлагает на них человеческое устройство, судьба. С точки зрения А. Маслоу, «творческое начало» — результат имманентного, присущего личности свойства — «креативности», фундаментального родового свойства человеческой природы потенциально заложенного от рождения. И если говорить о психологическом здоровье, то Маслоу считал, что психическое здоровье включает два компонента. Во-первых, это стремление людей развивать свой потенциал через самоактуализацию, условием которой является нахождение человеком верного представления о самом себе. Во-вторых, это стремление человека к гуманистическим ценностям, проявляющееся в принятии других людей, альтруизме, спонтанности, чувствительности к прекрасному, понимании юмора, в желании улучшить человечество, склонности к творчеству. Творчество позволяет по-иному взглянуть на системы ценностей, развивает способности, дает необходимый опыт совладания с проблемами, и, несмотря ни на что, сохраняет интерес к миру [74].

К. Роджерс в качестве движущего начала всякого творчества рассматривает стремление своего «Я» к самоактуализации. Личность уравновешена тем лучше, чем больше согласия или конгруэнтности

между «Я-реальным» человека и его чувствами, мыслями, поведением, что позволяет ему приблизиться к своему «Я-идеальному», а именно в этом, по мнению Роджерса, суть актуализации человека. Принятие человеком себя таким, каким он является в действительности, — признак душевного здоровья. Если же актуализации не происходит, то могут возникать тревога и нарушения психологической адаптации (в том числе и неврозы), как результат несоответствия между «Я-реальным» и жизненным опытом, с одной стороны, и между «Я-реальным» и «Я-идеальным» — с другой. К. Хорни отмечает, что большое расхождение между «Я-идеальным» и «Я-реальным» ведет к депрессии, обусловленной недостижимостью идеала. Помочь человеку отказаться от неосуществимых устремлений, продиктованных «Я-идеальным», чрезмерно оторванным от реальности, является, по ее мнению, одним из величайших облегчений, которое может принести психотерапия. Г. Олпорт считает, что «Я-идеальное» отражает цели, которые индивид связывает со своим будущим.

К. Хорни предупреждает, что познать себя не так просто, как можно предположить изначально. Кроме того, относиться к самопознанию как к легкоосуществимой задаче, безусловно, вредно, так как люди, ступившие на «легкую», по их мнению, дорогу, либо приобретут ложное чувство самодовольства, полагая, что они все о себе знают, либо разочаруются, столкнувшись с первыми серьезными трудностями, и решат оставить поиск истины, сочтя его неблагодарным занятием. «Ничего подобного не случится, если человек знает, что самоанализ — это тяжелый, постепенный процесс, временами болезненный и неприятный и требующий всю доступную конструктивную энергию» [137, с. 6].

Мифология

Представители глубинной психологи, такие как психоаналитики З. Фрейд, К.-Г. Юнг, О. Ранк и многие другие, нашли в мифах способ понимания динамики физической жизни людей и коллективного бессознательного общества. Самое полное изучение мифов с точки зрения глубинной психологии было предпринято позднее Дж. Кэмпбеллом. «Современный психолог способен перевести ее, привести к исходным знакам и, таким образом, спасти для повседневного мира богатое и выразительное содержание глубочайших глубин человеческой личности» [65, с. 190].

Иными словами, символизм мифологии имеет психологическое значение. Волшебные сказки, мифы, которые «представляют собой

вымышленное описание жизни легендарных героев, божественных сил природы, духов умерших и тотемных предков рода, являются символическим выражением тех бессознательных желаний, страхов и комплексов, которые лежат в основе сознательных шаблонов человеческого поведения». Мифы отличаются от волшебных сказок тем, что обращаются ко времени, которое отлично от обычного времени, а также к богам и сверхъестественным существам и воображаемым персонажам и процессам. «На более глубоком уровне миф — метафора для действий архетипа, а мифы — это утверждения души о самой себе», — считает В. Стюарт, английский психолог, использующий работу с образами и символами в консультировании, представитель юнгианского направления [119, с. 35].

В. Стюарт выделяет два вида мифов.

Универсальный миф — продукт творческого воображения и, следовательно, зеркало бессознательного. В них заключается конфликт для Эго, которое принимает логику и разум, но отвергает и игнорирует то, чего не может объяснить.

Индивидуальный миф — собственная уникальная модель человека или мандала, уникальная как отпечатки пальцев. Однако существует несметное количество связей с другими людьми. Мы никогда не можем объяснить свой индивидуальный миф; мы можем только выразить его через творческое воображение — изнутри [там же].

Что такое миф и мифология для арт-терапевта? В философском словаре дается следующее определение этим понятиям: «Мифология — форма сознания, стремящаяся к гармонии личности и природы, а миф — особый вид мировоззрения, специфическое образное представление о явлениях природы, космической и коллективной жизни». По мнению К.-Г. Юнга, когда мы погружены в творческий процесс, мы ничего не видим и не познаем, но вне этого процесса мы должны прибегнуть к его познанию, взглянуть на него со стороны — «тогда он станет образом, который говорит что-то своими значениями» [149]. Миф призван определять объективную картину мира внутренним, смысловым путем, связывая все живое по внутренней схожести и смыслу, выстраивая некоторую эволюционную спираль.

Мифы можно классифицировать в соответствии с доминирующей темой, которую они отображают [119].

1. *Космогонические мифы*. Как правило, это самые важные мифы в культуре, которые являются моделью для всех остальных, и повествует о том, как и с чего начал существовать весь мир.
2. *Эсхатологические мифы*. Это мифы, предлагающие версию сотворения мира божественным существом, которое в конце разрушает свое творение. В момент разрушения мира каждое человеческое

существо судят по его делам и готовят к существованию в раю или к вечным мукам.

3. *Мифы о героях культуры.* Такие мифы описывают действия и характер существ, ответственных за открытие определенного культурного объекта или процесса. В греческой мифологии Прометей, укравший огонь у богов, является прототипом фигуры такого рода. В культуре догон Прометею подобен кузнец, который крадет из житницы богов семена для человеческого сообщества. Во многих мифах, принадлежащих различным культурам, присутствует такая фигура, которая снабжает сообщество необходимыми и/или роскошными вещами из отверстий своего тела.
4. *Мифы о рождении и возрождении.* Эти мифы рассказывают о том, как жизнь может быть обновлена, время повернуто вспять, а люди трансформированы в новые существа. Такие мифы связаны с ритуалами инициации.
5. *Тысячелетние мифы.* В этих мифах раскрывается идея о приходе Мессии, идеального общества или Спасителя. В них эсхатологические темы сочетаются с темами возрождения и обновления. Тысячелетние и мессианские мифы обнаружены в племенных культурах Африки, Южной Америки и Меланезии, а также в мировых религиях — иудаизме, христианстве и исламе.
6. *Мифы о предопределении и судьбе.* В некоторых мифах божественная власть отмечена господством бога над роком.
7. *Мифы о памяти и забывчивости.* Такие мифы могут принимать форму коллективных воспоминаний.
8. *Мифы о высших существах и небесных богах.* Небо везде считается священным и соотносится или идентифицируется с высшими силами.
9. *Мифы о королях и святых.* Такие мифы можно найти только в культурах, которые знакомы с формой освященной королевской власти. Считалось, что короли действуют в союзе с богинями. Это был «священный брак».
10. *Мифы о трансформации.* Эти мифы включают в себя ритуалы инициации и «превращения» (рождение, достижение зрелости, брак, смерть), а также «космическую трансформацию». Крещение — это своеобразная трансформация ритуала «превращения».

Другие известные мифы включают в себя истории о Райском саде, о Потопе, об ангелах-хранителях, Змее-искусителе, Древе познания и Древе вечной жизни.

«Миф — это способ человеческого бытия и мироощущения, целиком основанный на внутреннем родстве (подобии качеств) человека и мира, в котором все наделено смыслом, то есть является

„проекцией“ человеческой души вовне, в „космос“» [95, с. 21]. Человек проецирует на природу свои отношения с окружающим миром, свои связи и взаимоотношения, а природа привносит в жизнь человека свои связи, ритмы и циклы. Иными словами, природа является продолжением человека (общества), а человек (общество) — природы. Признание человеком старшинства природы, живых существ, стихий и пр. фиксируется на теле (например, татуировка) и природных объектах и предметах (насечки на деревьях, маски). Подобие качеств в различных явлениях и вещах расценивается человеком как родственные связи. И, найдя в животных качества, похожие на свои, человек определил свое место среди живых существ и стихий-покровителей. Например, человек с хитрыми и своенравными чертами характера мог считать своим прародителем дикую кошку, обладающую теми же свойствами. Обожевленных животных современная наука назвала тотемами, а предметы, подтверждающие родственные связи между тотемом и человеком или обожевленные человеком, — фетишами [95]. В более позднее время это тождество стало выражаться в символах и единстве символов. Именно из тождеств «отец — мать и сын», «тело — душа и дух» и пр. во многих восточных мифологиях рождается человек при помощи природной вещи (дерева, животного, растения, насекомого, стихии и т. п.) [95, с. 22].

Система мифологического восприятия окружающей среды имеет ряд определяющих положений:

- Человек воспринимает окружающую среду так же, как и себя, то есть как некое абстрактное существо, имеющее личностные качества и осознанность. Помимо осознанности, человек наделяет окружающую среду личностными качествами.
- Человек определяет Тотем Сакрального (мистическое, магическое), животное (существо, стихию), из которых себя производит.
- Человек проецирует свои отношения на природу, считая, что она, в свою очередь, проецирует свои на человека. Он формирует подобию в процессе изучения окружающей среды (как во внешних, так и во внутренних качествах), обнаруживает подобию в организации собственной жизни и жизни природы.
- Человек определяет законы существования свойств окружающей среды, возлагает на себя определенные обязательства, основанные на знании природных законов (возникновение табу, амулетов, оберегов и пр.) [95, с. 30].

«Основные смыслы мифологического пространства направлены, как правило, на преодоление какой-либо дисгармонии между окружающей средой и человеком. Например, запустение земли и горе прекрасной принцессы, томящейся в заточении и олицетворяющей

плодородие этой земли, можно устранить, освободив ее, и тем самым вернуть плодородие земли» [95, с. 35]. Все мифологическое пространство представлено в двухплановой характеристике, которая выражается в следующем. Во-первых, в дополнение к основному миру существует «иной мир». В фольклорно-мифологических текстах это «верхний», «нижний» или «подводный» мир — в зависимости от средств передвижения. Во-вторых, в мифологической традиции один план, принадлежащий некой курирующей силе, представлен тотемными образами, а другой — носителями данной традиции, которая занимает подчиненное место.

Миф о герое является самым распространенным и известным, а психологическое значение менее видимо, но не менее значимо. Первоначальная слабость героя уравнивается появлением сильных покровителей и облегчающих ему решение сверхчеловеческих задач. Например, у короля Артура — волшебник Мерлин, Кентавр Хирон у Ахилла. Эти Божественные персонажи являются на самом деле символическим олицетворением целостной психики [88]. В мифологическом пространстве героем часто является человек, обладающий несовершенными внешними качествами. Это необходимо, чтобы подчеркнуть значение курирующей силы и значение возрождения природы. Важнейший принцип существования мифологического пространства — из потерявшей плодородие жизни восстает жизнь обновленная, преображенная и богатая дарами. Иными словами, преодоление смерти является главным мотивом мифа. Герой преображается, приобретая внешнюю и внутреннюю красоту. Примером может быть Психея, которая приобрела бессмертие и многие внутренние качества.

Единый смысл архаического мифа состоит в идеи созидания Порядка из Хаоса, в идее Трансформации. Основные бинарные оппозиции архаического мифа: порядок — хаос; мертвое — живое; мужчина — женщина; верх — низ; правое — левое; переднее — заднее; добро — зло; естественное (человеческое) — сверхъестественное (сакральное, божественное) и др.

Дж. Кэмпбелл обнаружил в мифах различных частей мира одну универсальную архетипическую формулу, которую он назвал мономифом. Героика — архетипическая метафора сознания, развитие которого происходит в три стадии. Иными словами, стадии, характерные для традиционных ритуалов перехода: отделение, посвящение и возвращение. Герой покидает родные края, чтобы сразиться с чудовищем, проходит через серию чрезвычайных испытаний и приключений, преодолевает препятствия и трудности в достижении определенных целей и в конце концов снова возвращается в свое

общество уже в новой роли [65]. По словам Кэмпбелла, основная формула путешествия героя может быть суммирована следующим образом: герой идет на риск, оставляя привычный ему мир во имя области сверхъестественных чудес. Там он встречается со сказочными силами и побеждает их, а затем возвращается из этих таинственных приключений, наделенный силой оказывать благотворное влияние на своих последователей. Любознательный и проницательный исследовательский ум Кэмпбелла не был удовлетворен одним лишь признанием универсальности этого мифа во времени и пространстве. Любознательность этого ученого привела его к вопросу: что же именно делает этот миф столь универсальным? Почему тема героя привлекала представителей разных культур всех времен и стран, как бы они ни отличались во всех других отношениях? И его ответ имел в себе простую логику, свойственную всем замечательным открытиям: мономиф путешествия героя является метафорой внутренних состояний во время трансформационного кризиса, предлагаемой для описания этих переживаний. И как универсален трансформационный кризис, так же универсален и миф.

Типичный миф о путешествии героя начинается тогда, когда его привычная повседневная жизнь внезапно прерывается вторжением элементов, являющихся магическими по самой своей природе и принадлежащими к другим уровням реальности. Дж. Кэмпбелл называет это приглашением к путешествию, зовом. Если говорить психологическими терминами, происходит проникновение элементов из глубокого бессознательного, в частности, с архетипических уровней, в повседневное сознание. В случае, когда герой отвечает на это приглашение и принимает вызов, то он (или она) садится на «корабль приключений», который включает в себя посещение странных областей, встречи с фантастическими животными и сверхчеловеческими существами, а также многочисленные другие испытания. После успешного завершения путешествия герой возвращается домой и, обретая награду за свои испытания, живет полноценной жизнью как обожествленное существо — вождь, целитель, пророк или духовный учитель.

Подобно герою мономифа, человек, находящийся в процессе духовного кризиса, также слышит зов. Глубокое содержание психики, которые мы обычно не осознаем, извергается в сознание в форме образов, мощных эмоций и странных физических ощущений. Подобно героическим историям, известным нам из мифологии, в ней есть темные силы и ужасные чудовища, всевозможные опасности, встречи со сверхъестественными существами и магическое вмешательство.

На основании исследований Дж. Кэмпбелла, К.-Г. Юнга, Т. Ю. Колашиной, О. В. Хухлаевой и других можно выделить следующие компоненты метафоры Героя:

1. Наличие некомфортной или невыносимой для человека ситуации (метафорический кризис или конфликт).
2. Поиск и нахождение внутренних ресурсов, возможностей, необходимых для разрешения конфликта или кризиса.
3. Признание человека окружающими как результат успешного преодоления кризиса или конфликта.

О. В. Лаврова, посвятившая свои исследования глубинной топологической психотерапии, считает, что внутренние изменения, приводящие к гармонизации бытия Эго, осуществляются по двум альтернативным путям — Путь Героя и Путь Красавицы. Рождение женщины начинается с чувственного пробуждения — научившись любить Чудовище, она пробуждается к силе человеческой любви [66]. Красавица проходит путь от Младенца до Харизматической женщины, на котором она должна преодолеть иллюзии, способствующие ее трансформации. Первая иллюзия, которую преодолевает женщина, — иллюзия любви — ожидание от мира в лице мужчины удовлетворения всех своих желаний (не всегда понятных самой женщине). Затем иллюзия, что мужчины любят только красивых женщин и стремятся только к их телу. В Чудовище она начинает видеть Человека. Ее также ждет понимание того, что материнская любовь не заменит любви к мужчине и что материнская любовь не единственный удел женского существования. Со временем она должна принять, что безграничные возможности имеют пределы, а уникальность не дает права презрительного отношения к ленивым и бездействующим. «Данный момент трансформации является моментом духовного преображения, в результате которого человек постигает наличие в себе источника духовной силы, становится способным создавать условия для духовного развития других людей и естественным образом создает духовные продукты в процессе своей жизни — продукты Инобытия своего Духа» [66, с. 293].

Дж. Шинода Болен отмечает, что мы все можем стать в своей жизни воплощением богинь и богов, а не только наших собственных архетипов, и приглашает проживать жизнь как боги или богини, а не находиться в плену архетипов [19]. Она, как и К.-Г. Юнг, считает, что каждый человек должен научиться пробуждать свой потенциал. В свою очередь, Нэвилл Друри считает, что различные формы ритуала, театр, церемонии, медитации и визуализации могут ускорить этот процесс. Задачей каждого из нас является открытие духовного и универсального измерения нашей повседневности [49].

§ 3. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОЕКТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Трансперсональный подход к сновидениям
П. Гарфилд и С. Каплана-Уильямса

Сны — царский путь к бессознательному.

Сновидение не похоже на неправильную игру музыкального инструмента, которого коснулась не рука музыканта, а какая-то внешняя сила; оно не бессмысленно, не абсурдно, оно не предполагает, что часть нашей души спит, а другая начинает пробуждаться.

З. Фрейд

Кредо воина сновидений

У меня нет снов, я сам рожден в ночи.

У меня нет проблем — я ими живу, не перекладывая их на других.

Во мне нет вожделения — я творчески использую свою жизненную энергию.

Во мне нет любви — я вкладываю заботу и страсть во все, что делаю.

Во мне нет наивности — я принимаю все таким, какое оно есть.

Мне незнакомо чувство вины — я не обманываю надежд других людей.

Во мне нет ненависти — я могу примириться с чем угодно в любой момент.

Во мне нет гнева — я терпеливо сношу неизбежные раны грубых сторон жизни.

Во мне нет покоя — мое сердце пусто и я позволяю всему в своей жизни просто происходить.

Во мне нет центра — он вовсе не там, где я пытаюсь найти его.

У меня нет своего «Я» — мое «Я» находится в любом месте по моему выбору.

У меня нет жизни — я хочу вовсе не того, что получаю.

У меня нет смерти — как нет и такого места, которое я мог бы назвать своим домом.

Стрифон Каплан-Уильямс

В гомеровскую эпоху полагали, что сновидения посылаются Зевсом. В некоторых религиях существовала вера в демонов, которые олицетворяли сновидения и ведали ими. Их называли «сыновьями Ночи», а поэты

считали их «детьми Сна» (Гипноса). Согласно Гомеру, сновидения обитают на дальнем западе близ входа в подземное царство и покидают его, выходя через роговые ворота (тогда сны оказываются пророческими) или через ворота из слоновой кости (тогда сны — ложные). Древние греки верили, что боги не только посылают демонов сновидений, но и сами могут являться во сне и объявлять свою волю [80, с. 107].

Когда наш организм расслабляется и отдыхает, сознание отключается, и подсознание выдает разнообразную информацию в виде сновидений, которые дарят нам творческие находки. Удивительные переживания во сне учат справляться с трудностями в реальной жизни. Исцеление снами отмечено многими религиями и взято на вооружение многими психотерапевтами. Сновидения могут стать внутренним источником вдохновения, развить потенциальные творческие способности. Судя по числу соответствующих тренингов на современном психологическом рынке, очень многие люди в нашей стране готовы следовать по пути личной трансформации через работу со сновидениями.

Как лучше использовать потенциал образов сновидений для активизации творческого процесса, личностного роста и решения проблем? На эти вопросы в контексте трансперсональной психологии отвечают С. Криппнер, С. Лаберж, П. Гарфилд, С. Каплан-Уильямс [32, 54, 63].

Сначала коснемся работ З. Фрейда и К.-Г. Юнга. По Фрейду, каждое сновидение, даже беспокойное и кошмарное, является попыткой исполнения какого-то желания. Во время сна мысли спящего выражаются языком сновидений. По Юнгу, «сон — это маленькая открытая дверь в самые сокровенные и самые загадочные тайники души, которая ведет в космическую ночь, где пребывала душа задолго до появления какого бы то ни было Эго-сознания» [150, с. 474]. Сновидения — полноценное психическое явление, которое может быть включено в общую цепь душевных явлений. Юнг говорил, что сны не обманывают нас, не лгут, не искажают и не затушевывают, а лишь наивно представляют то, что есть и что подразумевается. Сны не утаивают, а сообщают то, что в себе заключают, и делают это так ясно, как могут. Мы хотим понять странность снов, и «опыт показывает, что они всегда стараются выразить нечто, чего Эго не знает и не может понять» [150, с. 474].

По мнению А. Менегетти, «сон — это рентгеновский снимок человека, который его видит». Во сне есть указания на внезапное вмешательство, ошибки в образе жизни, неверные решения, а также пути решения проблем и ориентиры, исходящие от Ин-се, то есть «указывается направление развития, которое природа бытия намечает для конкретной личности в конкретном пространстве и времени» [76, с. 17].

На сегодняшний день в арт-терапии наиболее часто используется метод мандалы сновидений Патриции Гарфилд и карта сновидений Стрифона Каплана-Уильямса, а также рекомендации по ведению альбома сновидений и выделенные последним семь базовых архетипов сновидений (таблица 1). Гарфилд знакома российским читателям по двум своим книгам — «Творческое сновидение» и «Путь к блаженству. Метод мандалы сновидений» [31, 32]. В первой книге автор знакомит с универсальной техникой контроля творческого сна, основанной на опыте американских индейцев и сновидений сеноев. Сенои — племя, живущее в горных джунглях Малайзии [32, с. 142]. Традиции сенои использовал и Каплан-Уильямс в книге «Руководство по работе со сновидениями: традиции сенои и юнгианский подход», которая знакома нашему читателю под названием «Руководство по работе со сновидениями», а также известна его карта сновидений. Особый интерес для трансперсональных исследований представляют осознаваемые сновидения, обеспечивающие доступ к творческим способностям, в которых можно проверить собственную фантазию, пережить различные приключения или открыть интересные образы для последующей художественной обработки [54].

Таблица 1

**Семь основных архетипических мотивов
и их проявления в сновидениях (С. Каплан-Уильямс)**

Архетипы	Психодинамические функции	Действие	Проявление в сновидениях
Самость (Self)	Синхронизация, объединение, исцеление	Борьба, конфликтность, единство	Венчание, ребенок, кольцо/круг
Женщина (Anima)	Рост, бытие, принятие	Открытость, текучесть, присутствие	Сосуд, чрево, озеро
Мужчина (Animus)	Структура, деяние, фокусировка	Направление, ориентация	Фаллос, сабля (меч), здание
Путешествие	Направление, развитие, интеграция внутреннего развития, переживание, осознание	Врожденная предрасположенность, цель, смысл жизни	Линейное время истории, дорога, дерево, река
Смерть-возрождение	Кризис, начало	Циклическое время мифа	Землетрясение, похороны, времена года
Герой (персона)	Жизнь, победа, позитив	Мобилизация сил для утверждения, спасение	Спаситель, воин, рог изобилия
Адверсив (Тень), Противник	Разрушение, оппозиция, негатив	Расставание с кем-то или чем-то, энергия в нас самих, которая противодействует всему, разрушает	Огонь, дьявол, рана

Глава 3.

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОСТЬ ИСКУССТВА И ТВОРЧЕСТВА

Искусство служит прекрасному... Целью искусства является поиск прекрасного, так же как целью религии является поиск Бога и Истины.

Р. Д. Успенский

Все мы являемся частью творческого процесса, а следовательно, все мы короли, музыканты, поэты: просто нам необходимо раскрыться, обнаружить силы, спрятанные в глубине нас самих.

Д. Мюллер

В последней теоретической главе практикума рассматриваются аспекты творчества, искусства, которые являются основой арт-терапии, в некоем трансперсональном аспекте. Что же стоит за понятиями «образ», «символ», «метафора», в чем их психотерапевтичность? И в чем трансперсональность творчества, искусства?

§ 1. ТВОРЧЕСТВО КАК ОБНОВЛЕНИЕ БЫТИЯ

Для чего необходимо развивать творческую энергию? Потому что в этом процессе происходит позитивное обновление всего бытия.

А. Менегетти

В творчество человек уходит на время из «житейского волнения» как в другой мир «вдохновения, звуков сладких и молитв».

М. М. Бахтин

...Творческое стремление... несет нас, как бы восставших из пепла фениксов, над космической пылью пространств и времен; все теории обрываются под ногами; вся действительность пролетает как сон; и только в творчестве остается реальность, ценность и смысл жизни.

А. Белый

Художник проявляет свой опыт в живописи, музыкант — в музыке, поэт — в рифме. Они выражают, по мнению К.-Г. Юнга, «коллективное бессознательное», а также духовную сущность своей эпохи. Они

внимательно вслушиваются в себя и открывают нам образы, возникающие в их воображении. А мы, воспринимая их творения, попадаем в мир, где изменяется наше обычное восприятие мира. Иногда, вглядываясь в ослепительные краски осеннего леса, мы готовы расплакаться; слушая прекрасную музыку, мы переполняемся грустью; читая лирику, мы наполняемся особым ритмом. «Абсурдно думать, что художники просто изображают природу, анахронично „фотографируя“ деревья, озера и холмы. Природа для них является медиумом, языком, посредством которого они открывают свой мир. Задача истинного художника состоит в том, чтобы указать на скрытые психологические и духовные основы их связи с миром; поэтому в работах великих живописцев выражается эмоциональное и духовное состояния человека его эпохи» [84, с. 44]. Благодаря творчеству мы можем преодолеть собственную смерть. Именно поэтому творчество кажется нам столь важным, и именно поэтому необходимо рассмотреть связи творчества и смерти. Творчество не направлено на устранение мертвых структур, символов, не выполняющих свои функции, или мифов, утративших свою жизненность. «Творить — значит выковывать формы в кузнице собственной души» [84, с. 17–23].

Говоря о том, что подразумевает понятие «художник жизни», Дайзетцу Судзуки отмечал что «...любой художник пользуется для самовыражения теми или иными инструментами, он в той или другой форме демонстрирует свое творчество». Скульптору нужны камень, дерево или глина, резец и другие инструменты для воплощения своих идей, а художнику жизни достаточно себя самого. Все материалы, инструменты, техническое мастерство даны человеку с рождения и, возможно, даже до того, как он появился на свет. Наше физическое тело, по Дайзетцу Судзуки, — это материал, соответствующий холсту живописца, дереву, камню или глине скульптора, скрипке или флейте музыканта или голосовым связкам певца. Все телесное и все, составляющее целостную личность, — одновременно материал и инструмент, из которого и посредством которого образуется поведение, различные формы действия, жизнь. Жизнь отражает каждый образ, созданный из неисчерпаемого источника бессознательного, а каждое деяние человека является оригинальным, творческим, — выражает его личность. Творчество исключает условности, конформизм и заторможенные мотивации. Личность движется по собственному желанию, влечению. В творчестве нет «Я», заключенного во фрагментарное, ограниченное, замкнутое и эгоцентричное существование. Человек выходит за пределы Эго. Один из великих учителей дзен Танской династии сказал, что человек, который стал наставником самому себе, где бы он ни находился, действует в согласии с собой. Такого человека Дайзетцу Судзуки называл истинным художником жизни [132, с. 101–102].

Существует много разнообразных теорий относительно природы творчества. Взгляды З. Фрейда на природу изобразительного искусства отражены в наиболее конденсированном виде в двух его известных исследованиях: о Леонардо да Винчи (1910) и о «Моисее» Микеланджело (1914). Первая из названных работ является психоаналитическим исследованием биографии и работ великого художника Леонардо да Винчи, в котором его интересует, прежде всего, психопатология творчества великого художника. По его мнению, Леонардо сублимировал свою сексуальную потребность в познавательные, художественные интересы. Работа о «Моисее» Микеланджело основывается на личных впечатлениях Фрейда от данного произведения. Для обеих работ характерно стремление понять природу творчества через интеллектуальное разъяснение, но Фрейд признавал, что его психоанализ не сможет никогда ни прояснить природу художественного таланта человека, ни объяснить средства, с помощью которых работает художник. Понимая это, последователи Фрейда неоднократно пытались разобраться в природе изобразительного творчества, используя новые способы для его анализа.

Действительно, верно заметил искусствовед С. Кумар, что художник не является особенным человеком, но скорее каждый человек — особый художник. В своей статье «Пикассо» К.-Г. Юнг рассматривает творчество художника и приводит в пример характерные признаки картин невротиков и шизофреников [151]. Невротики создают картины с глубоким и отчетливым чувственным настроем. Шизофреники создают произведения, которые отчетливо выдают их отстраненность от чувств: они не выражают единого и гармоничного чувственного настроения, скорее представляют диссонанс чувств или их отсутствие. Такие произведения оставляют зрителя безучастным. К этой группе Юнг относит и полотна Пикассо. Далее он выделяет общее символическое содержание, присущее этим двум группам художественных произведений: невротик ищет смысл и соответствующие ему чувства, стремится установить контакт со зрителем, а шизофреник скорее выглядит жертвой этого скрытого смысла.

К.-Г. Юнга тревожит фигура Арлекина (древний хтонический бог), которая повторяется в работах Пикассо. Он признается, что Арлекин пугает его своим сходством с пестрым человеком, похожим на шута, который в произведении «Так говорил Заратустра» Ф. Ницше прыгает сзади на ничего не подозревающего акробата и становится причиной его смерти. Он приводит слова Ницше: «Твоя душа умрет даже раньше, чем тело: не бойся же ничего!» Кто же «шут», становится ясно, когда он кричит танцующему на проволоке акробату, его более слабому альтер эго: «Ты преграждаешь путь лучшему, чем ты!» Он — тот сильнейший, который ломает скорлупу, а иногда эта скорлупа — мозг [152, с. 201].

Э. Крис предположил, что есть некие общие особенности, характеризующие творческое воображение, — ограниченность функций сознания, высокая эмоциональная заряженность образов. Художники, по его мнению, имеют определенные психологические характеристики: способность к быстрым перемещениям от одного уровня психической деятельности к другому, активный контроль над первичными психическими процессами, что способствует отличию изобразительного творчества от фантазий и сновидений [61].

Р. Мэй считал, что процесс творчества следует рассматривать не как результат болезни, а как признак полного эмоционального здоровья, как проявление самореализации нормальных людей, и пытался найти связи между талантом и творческой деятельностью, между творчеством и смертью [84]. Существует страх смерти, то есть тревога, возникающая при движении назад, тревога потери своей личности, и существует страх жизни — тревога, возникающая при движении человека вперед, к своей неповторимости. Человек всю свою жизнь мечется между двумя этими страхами, отмечал О. Ранк [103]. Не отсюда ли страх человека перед собственным творчеством?

В русской философии (Н. А. Бердяев, М. М. Бахтин, А. Ф. Лосев, В. С. Соловьев) творчеству придавалось духовное значение, что отразилось в идеи «мудрости» («софийности») творчества. Творчество понималось как космический принцип мира, и этот мир считался изначально присущим человеку. Главным объектом творчества здесь выступает духовное и нравственное развитие личности. Русских философов волновали вопросы смысла жизни, существования человека и человечества вообще, и условием осмысленности они называли именно свободную творческую личность. А. Камю высказал идею, что благодаря творчеству человек может противостоять духовной смерти. Задачу искусства он видел «в испытании себя, в бунте против мира и в гармонизации этого бунта в красоте» [цит. по: 72].

§ 2. ПРИРОДА И СМЫСЛ ИСКУССТВА

Искусство есть призыв.

Ж. П. Сартр

*«Безличное — вочеловечить,
Несбывшееся — воплотить!»*

Александр Блок

Мы уже отмечали, что человек всегда стремился и будет стремиться понять цель и значение своего пути от рождения до смерти и внутреннюю природу сил, которые им движут. «В бессмысленном мире

человеку нельзя смириться со страданиями, потерями, лишениями, обидами и разочарованиями. <...> В неосмысленном мире человек не может выразить ни своей очарованности жизнью, ни экстаза — восторженного веселья. Символы и знаки искусства придают человеческий масштаб и слепой судьбе, и безмерной радости, которой нет причины» [18, с. 2]. Искусство помогает неизвестное сделать более понятным и потому переносимым, подчинить и трудно достижимому мастерству безобразные случайности жизни. «Искусство призвано заклинять злых духов, уберегать от них человека и предупреждать об опасностях, разоблачая их носителей. Оно пророчествует и проклиная, одновременно благословляет и воспекает» [там же].

Лев Толстой называл искусство «инфекцией души». Художник выражает чувство в своем произведении, которое затем пробуждает его в зрителях. Чем выше уровень произведения искусства, тем более сильные чувства оно выражает и вызывает у человека.

Основные теории искусства резко расходятся во мнениях по поводу природы, средоточия и смысла искусства. Интенциональные теории считают, что искусство — это, прежде всего, *выражение* чувств или намерений художника, выражение его внутренней реальности. Формалистские теории видят смысл искусства во взаимоотношениях между элементами самого художественного произведения. Теории восприятия и реакции ищут природу и смысл искусства в зрителе и т. д.

К. Уилбер считает, что фактически всю теорию искусства можно рассматривать как попытку точно решить вопрос, где мы можем найти или куда можем поместить *смысл* художественного произведения [122]. Ю. М. Лотман в концепции искусства выражает идею проигрывания нереализованных возможностей, так как искусство и культура в целом расширяют горизонт существования. П. А. Бутковский первый отметил об использовании искусства в качестве экзистенциональной поддержки: «Свободная, самосведущая душевная сила есть произведение первоначальной силы Божества» [24].

Я. Мукаржовский писал, что одна из важнейших задач искусства — находить путь к действительности, указывать человеку объединяющую точку зрения, с которой можно осмотреть действительность, и понять пронизывающие ее связи. «Искусство, которое мы называем современным, принимает на себя именно эту функцию и с ее позиции хочет и должно быть оцениваемо» [81]. Действительно, современное искусство нередко берет на себя психотерапевтическую функцию. Как отмечает Ю. А. Соболев, в настоящее время нет существенных границ, которые отделяли бы научные психотерапевтические методы от стратегий искусства. «Их языки не обособляются друг от друга. В арт-терапии можно очень широко применять стратегии современного искусства. И, наоборот, — интуитивно

или сознательно, но многие приемы арт-терапии используются сейчас художниками» [116, с. 50]. Очень важным для этого сближения является, в частности, то, что современное искусство апеллирует к личному творческому началу всех людей, стремится к получению опыта психологических изменений, освоению новых ролей и поведения.

Основным направлением современного искусства, которое способствует решению задач психотерапии, является постмодернизм. Среди практических задач психотерапии в «эпоху постмодерна» А. Блатер выделяет следующие:

1. Сделать творчество основополагающей ценностью человека.
2. Помочь клиентам построить историю их собственной жизни с элементами приключения и героического эпоса.
3. Выработать трансперсональную (выходящую за пределы личности) перспективу как основу мировоззрения.
4. Шире использовать метафору многообразного «Я», чтобы предоставить свободу выражения различным его составляющим; больше узнавать о других людях и культурах и т. д. [155].

Возвращаясь к Б. М. Бим-Бадю: «Искусство — игра, а игра дает удовлетворение, которое, как ничто другое, примиряет человека с его лишениями, потерями и жертвами». И здесь следует отметить, что человеку необходимо овладеть искусством постижения искусства и интерпретации его образов. Потому, что любой вид искусства имеет свой язык, свою систему символов. Художественный образ «соединяет общие закономерности с индивидуальным явлением, которое на самом деле совсем не неповторимо» [18].

§ 3. ДВИЖУЩИЙ СМЫСЛ СИМВОЛА И ОБРАЗА

Человек — это символ. Образ и рисунок — тоже. Проникни за внешний образ символа, или же ты погрузишься в сон...

Внутри символа есть смысл, который движет. Пойми его. Чтобы исполнить это, тебе нужен проводник. Но, прежде чем он сможет помочь, тебе необходимо подготовиться, воспитывая честное отношение к объекту своего поиска...

Кваджа Пулат

Символ с большой буквы, по А. Белому, — единство, «соединение чего-либо с чем-либо», а символ со строчной буквы — художественный образ, который, с одной стороны, близок миру, а с другой — мифу. Акт символизации для него — это внесение смысла в мир творчества, которое для него стоит выше познания [13].

Для Р. Мэй мифы и символы являются особой формой, в которую облакаются творения поэзии, драмы и пластических искусств. «Символы (как дерево Сизанна) или мифы (как миф об Эдипе) выражают взаимосвязь сознательного и бессознательного опыта, индивидуального существования и истории человечества. Символы и мифы — это живые сущности, рождающиеся непосредственно из встречи и являющиеся результатом динамической связи двух полюсов — субъективного и объективного, — связи, опирающейся на живое, активное взаимовлияние и обмен» [84, с. 77].

Возможность конкретизировать содержания бессознательного и облегчение их сознательной интеграции через различные формы художественного самовыражения, — отмечают К.-Г. Юнг, С. Гроф и К. Гроф и многие другие авторы. «Искусство жизни — это ответ тому голосу, что позвал нас еще в утробе матери, это умение соответствовать своему вечному призванию. <...> Если внимать этому голосу, то станет доступным весь огромный потенциал, заложенный в нашем стремлении к росту» [76, с. 12]. Искусство является метафорой, выражающей внутренние переживания человека. Следовательно, любое произведение искусства обладает целым метафорическим полем, в том числе и то, которое создает клиент в ходе арт-терапевтической сессии. Оно является своего рода метафорой его жизни на данном этапе. Целительная сила метафоры известна человечеству с незапамятных времен. «Истории в той или иной форме использовались людьми как средство передачи важной культуральной, социальной или этической информации от предыдущих поколений последующим» [99, с. 624]. Любая метафора содержит множество смыслов, и есть возможность самому выбрать тот, который представляется наиболее значимым. С помощью метафоры поэт или художник открывает глубокую связь между явлениями, как внешнего, так и внутреннего мира.

О метафоричности арт-терапии и ее исцеляющем компоненте говорили Т. Ю. Колошина и др. Знание своих ресурсов и доступ к ним помогают в саморазвитии. В самой структуре метафоры заложено обращение к ресурсам человека.

Метафора моего личностного роста — Дерево.

*Кто б ни был ты, оставь свое жилище
за час до наступленья темноты,
внутри его все призрачно и нище,
кто б ни был ты.*

*Здесь край земли. И взглядом, истомленным
вещами, обветшавшими давно,
ты Дерево чернеющею кроной
воздвигнешь в небо, стройное одно.*

*Ты мир создал. Велик его простор;
как словом, им душа твоя полна.
Как только смысл его поймет она,
ты наконец легко опустишь взор.*

Р. М. Рильке «Преддверие»

Моя дорога к нему протянулась с детства. Это было в далекой теплой Средней Азии. От нашего дома к парку вела дорога, не асфальтированная, а протоптанная ногами, и каждый день заботливо поливаемая арычной водой жителями улицы. По обеим сторонам этой дороги росли акации. Я иду по этой дороге, держа за руки своих родителей, и говорю: «Папа, смотри, я выше деревьев». На что он мне отвечает: «Ты опять фантазируешь» и дергает меня больно за руку, как бы приземляя меня.

И мне было никак не объяснить ему, что я действительно выше деревьев. Деревья — маленькие, и я парю над их верхушками. Особая легкая энергия проникла в мое тело и во все вокруг. Так было в моем детстве. С тех пор тема Большого Древа присутствует в моей практике. На схеме Древа я объясняю своим студентам свое видение арт-терапии, архетипов, путешествие вдоль Мирового Древа.



Рис. 7. «Дерево Жизни». Vytautas Straizys. The Cosmology of Ancient Balts // <http://www.astro.lt/balts/index.html>

Дерево является универсальным символом, метафорой личностного роста, духовного развития человека.

Р. Мэй в книге «Мужество творить» описывает встречу П. Сезанна с деревом. Сезанн в полном смысле слова оказался «во власти дерева». Монументальность форм, раскидистость ветвей, идеальное равновесие — эти и другие черты дерева Сезанн постигает умом и ощущает всей своей нервной системой. Прежде всего, теперь это уже не дерево, а Дерево. То конкретное дерево, которое разглядывал Сезанн, воплотилось в квинтэссенцию дерева. Оригинальное и неповторимое само по себе, оно тем не менее является образом дерева, родившимся из встречи с этим уникальным, конкретным деревом [84].

Л. Н. Собчик сравнивает целостную модель личности с деревом: корни ее уходят в «почву», то есть генетическую основу, ствол дерева символизирует характер, который включает врожденные особенности и формируется в процессе воспитания под влиянием окружающей среды, а «крона» (верхние уровни личности) охватывает сферу интересов, область профессиональной и социальной активности, иерархию ценностей человека. Развиваясь, он впитывает информацию об окружающем мире не пассивно, а опосредованно, так как она преломляется через врожденный индивидуальный стиль восприятия [117, с. 57].

А. Менегетти считает, что дереву необходимо касаться неба, ветров и солнца, и в то же время не отрывать корни от земли. «Надо быть небом, идя по земле» [76, с. 12]. «Дерево познается по плодам» [там же с. 15].

Н. Скалли, психотерапевт и шаман в одном лице, предлагает свою метафору дерева. Древо Жизни — древнейший универсальный символ, обозначающий и воплощающий полноту жизненных циклов. Согласно полинезийской традиции хуна, оно служит идеальной моделью трех важнейших аспектов, — Высокого, Среднего и Глубокого или Сокрытого «Я», Высокого «Я», то есть «Сверх-Я» или родительского «Я», связанного со всеми другими Высшими «Я». Метафорически его можно представить в виде древесной кроны, которая стремится к вершинам духа, преодолевая границы плоти. Ствол дерева подобен рациональному и мыслящему Среднему «Я». Он соответствует той нашей уникальной частице, которая полагает, что существует самостоятельно и изолированно. Даже когда кроны разных деревьев переплетаются, стволы остаются разрозненными. Корневая система, скрытая под землей, служит опорой и поддержкой и соответствует Низкому «Я», или подсознанию, в котором хранится наша история, наши воспоминания и которое является источником наших интуитивных способностей [115, с. 65–66].

Ф. Карделл отмечает терапевтические ресурсы Дерева: оно «всегда было одним из важнейших ресурсов для поддержания жизни

и упрочения красоты и силы царства растений». Дерево — великий терапевт, которого мы можем просить о чем угодно, а он будет только слушать. Если мы открыты, Дерево может даже заговорить с нами. Оно помогает нам укорениться в более глубоком месте внутри нас [55].

Вообразите, что дерево представляет жизнь и множество ее путей и функций. Ствол дерева старый и крепкий. Его корни уходят глубоко в землю, они способны противостоять ураганам. Его ветви раскинулись во многих направлениях. Каждая из них представляет особый путь и задачу воина (целителя, преобразователя, мечтателя, творца, учителя, ученика)».

Авва Агафон рассказывает страннику: «Человек подобен дереву; труд телесный — листья, а хранение сердца — плод. Всякое дерево, не творящее доброго плода, посекаемо бывает и в огонь вметаемо, то очевидно, что вы должны все попечение свое обратить на плод, то есть на хранение сердца. Впрочем, для нас нужно и лиственное одеяние, то есть телесный труд» [90, с. 79].

Мы не можем здесь обойтись без символизма Древа, отраженного в шаманистской философии, о котором говорил великий ученый в области мифологии и шаманизма М. Элиаде. У османских турок Древо Жизни имеет миллион листьев и на каждом из них записана судьба одного человека. Как только человек умирает, лист опадает. Более радостная картина описывается у тунгусов. Души детей перед рождением отдыхают, как маленькие птицы на ветвях Космического дерева, куда за ними приходят шаманы [145, с. 254–256].

Мы решили представить в виде метафоры Древа трансперсональный подход в арт-терапии: корни дерева, уходящие глубоко в бессознательное, — это архетипы. Ствол Древа олицетворяет процесс индивидуации, по К.-Г. Юнгу. Индивидуальность каждого человека связана с уникальным преломлением, констелляцией архетипов социального бессознательного в психике. Мир архетипов преломляется каждым человеком по-своему. С Результаты этого преломления — явление миру упорядоченной структуры бессознательного через искусство, мифы, сказки, фантазии, сны. Иными словами, арт-терапия дает возможность познать «язык своего бессознательного», а значит, и свою судьбу. Крона являет собой Высшее Сознание. Стоит отметить при этом, что Мировое Дерево растет корнями вверх. Осознанное проживание мифов, сказок, снов способствует целительному диалогу с бессознательным.

М. Хайдеггер писал, что сравнения деревьев недостаточно, так как один человек не в состоянии воспринять все «деревья». Например, «когда я сравниваю липу с дубом, то я сравниваю их всегда в том отношении, что они суть деревья. Но понимание качества „дерева“

я приобретаю не через сравнение, но через постижение общего „дерева“. Постигание того, что есть „дерево“, всегда уже предполагается в сравнении единичных деревьев друг с другом» [133].

Завершим «энциклопедическую страничку» о Дереве наблюдением, которое соединяет в себе понимание терапии и искусства. Кривое выросшее дерево не вытянется в прямое, если не применить искусство садовода (рис. 8).

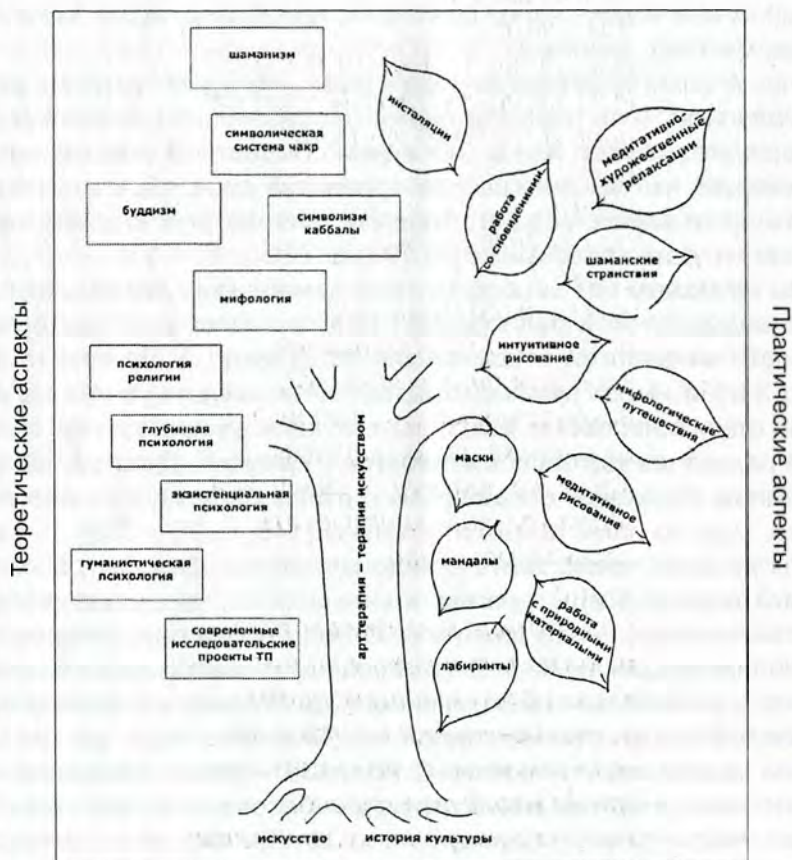


Рис. 8. Дерево «Аспекты трансперсональной психологии в арт-терапии»

Как нарисовать птицу

Сперва нарисуйте клетку
с настежь открытой дверцей,
затем нарисуйте что-нибудь
красивое и простое,

что-нибудь очень приятное
и нужное очень
для птицы;
затем
в саду или в роще
к дереву плотно прислоните,
за деревом этим спрячьтесь,
не двигайтесь
и молчите.

Иногда она прилетает быстро
и на жердочку в клетке садится,
иногда же проходят годы —
и нет
птицы.

Не падайте духом,
ждите,
ждите, если надо, годы,
потому что срок ожидания,
короткий он или длинный,
не имеет никакого значенья
для успеха вашей картины.
Когда же прилетит к вам птица
(если только она прилетит),
храните молчание,
ждите,

чтобы птица в клетку влетела;
и, когда она в клетку влетит,
тихо кистью дверцу закройте,
и, не коснувшись не перышка,
осторожненько клетку сотрите.

Затем нарисуйте дерево,
выбрав лучшую ветку для птицы,
нарисуйте листву зеленую,
свежесть ветра и ласку солнца,
нарисуйте звон мошкары,
что в горячих лучах резвится,
и ждите,

ждите затем,
чтобы запела птица.

Если она не поет —
это плохая примета,

*это значит, что ваша картина
совсем никуда не годится;
но если птица поет —
это хороший признак,
признак, что вашей картиной
можете вы гордиться
и можете вашу подпись
поставить в углу картины,
вырвав для этой цели
перо у поющей птицы.*

Ж. Превер (французский поэт)

По убеждению Э. Фромма, язык символов является единственным универсальным языком, созданным человеком во все времена, и поэтому его понимание облегчает понимание самого себя и других. Арт-терапевт Ф. Соммер довольно поэтично описывает функции символов: это «сияющие маяки в грохоте прибоя и потому помощь в нашем поиске знания, исполнении нашего назначения, нахождении и удовлетворении наших потребностей». По его мнению, для человечества «настало время усиленно заняться образами и метафорами, которые порождаются интрапсихическими и интерпсихическими процессами». Это означает в первую очередь расширение научного понимания в сфере непостижимого, иррационального, эмоций, чувств и в особенности трансцендентного. «Человек состоит не только из измеримых блоков, но и из непостижимых, которые в той же мере принадлежат к функционирующей части — без них система ни в коем случае не могла бы функционировать» [9, с. 57]. Соммер приводит следующий анализ существующих подходов к изучению символов, их трактовке.

- С позиции К.-Г. Юнга, символы должны пониматься в двух плоскостях — в индивидуальной и архетипической. На обоих уровнях они могут репрезентировать как своеобразное, так и противоположное, но должны неизменно пониматься компенсаторно. К тому же для Юнга символы — естественные продукты, демонстрирующие себя самым различным образом.
- С точки зрения последовательницы Юнга В. Каст, символы — место проработки комплексов.
- Согласно Э. Фромму, символы — единственный язык, который человек обязан изучить. Тем самым он указывает на чрезвычайно важный аспект нашего воспитания, который фактически остается в пренебрежении, — коммуникацию с другими мирами, психическую и эмоциональную.

- По мнению антрополога В. Дэвиса, символы — средоточие нашей коммуникации с универсумом. Мы — часть универсума и стремимся понять, как функционирует это взаимодействие и из чего оно состоит.
- Мир, по Дж. Кэмпбеллу, состоит из символов, которые объясняют универсум. Без символов универсум непостижим и не может быть интегрирован в картину мира. Нам необходима космология, которая может быть объединена с нашей жизнью или проистекать из нее. Отыскание смысла — изначальная человеческая потребность, которая репрезентируется символом [9, с. 57–59].

Психологические (или психические, когнитивные) потребности в символизации, воображении и суждении специфичны для человека, и их постулирование не столь традиционно. «Положение о том, что психологические потребности в символизации, воображении и суждении являются базовыми, основываются на их универсальности: каждая культура включает в себя язык, слова которого представляют собой коллективные категории, мифологию — плод коллективного воображения» [70, с. 89].

Через аллегорию или метафору символический язык мифа или волшебной сказки часто привлекает внимание к темному и деструктивному потенциалу бессознательного. Это служит стимулом обнаружения скрытых сокровищ и обогащает нашу сознательную жизнь, отмечает В. Стюарт [119].

В психоаналитической теории символ может выступать в следующих качествах:

1. Бессознательное олицетворение чего-либо, не связанного с ним прямо.
 2. Олицетворение конфликта внутри психики.
 3. Выражение подавленного сексуального материала.
 4. Единственный способ проникновения в бессознательное.
- Определения символов встречаются следующие:
1. Сновидения, которые выражают себя как образы.
 2. Захватывающие живописные утверждения.
 3. Темные метафорические и таинственные изображения внутреннего мира личности.
 4. Индивидуальные представления универсальных феноменов.
 5. Архетипические качества.

Работа с символами — это способ обойти контроль Эго и фильтры интеллекта и войти в контакт с побуждениями, желаниями, мыслями и импульсами, которые неприемлемы для сознания. Символы могут появляться в сновидениях, волшебных сказках, иконах, народных сказках, мифологии, легендах, намеках и пословицах.

Символы можно объединить в восемь групп [119]:

- 1) природа;
- 2) животные;
- 3) человек;
- 4) продукт деятельности человека;
- 5) религиозные;
- 6) мифологические;
- 7) абстрактные;
- 8) индивидуальные/спонтанные.

«Когда мы говорим о символах, то мы говорим о символических действиях, ритуалах, музыке, запахах, языке и образах, мы говорим о внутренних и внешних символах, и мы говорим об абстрактных и духовных символах, то есть о материальных и виртуальных» [9, с. 64]. Но, что очень важно, мы говорим также и о временных символах, то есть о том, что символ трансцендирует в себе время. «Он направлен в будущее, вносит движение в историю жизни и улавливает прошлое» [157, с. 123].

Для того чтобы расширять свою рабочую базу символами, преподаватели арт-терапии рекомендуют своим студентам фиксировать тем или иным образом язык символов, которые встречаются в их снах, художественных работах. Каждый новый символ расширяет понимание символов, которые встречались в предыдущий раз. Это способствует углублению интуиции, развитию восприимчивости и отзывчивости к словам-символам, которые использует клиент. Это самообучение, или самоисследование, способствует соприкосновению с неизученными ранее областями внутреннего мира.

Алхимия, хотя ее редко изучают как науку, играет важную роль в понимании символов и символизма. К.-Г. Юнг, М.-Л. фон Франц и др. дополнили основу, разработанную древними алхимиками. Этапы алхимического процесса — это символы этапов личного роста и развития индивидуальности [128]. Юнг в своей работе «Психология и алхимия» описал ряд сновидений, в которых отражается значительное число алхимических символов. Он пытался выразить значимость и актуальность алхимического материала для современного человека.

У символов есть собственная жизнь. Символы, встречающиеся в снах, в спонтанном творчестве, позволяют нам воспринимать нашу жизнь в более широком универсальном контексте. Создавая образы, мы приглашаем в свою жизнь символы. Зачастую возникает желание и искушение интерпретировать образы. К. Малкиоди предлагает не проводить психоаналитический разбор своего творчества. «Пытаясь понять, что стоит за символом, мы, как правило, обходим стороной более глубокую способность образов облекать в плоть нашу внутреннюю мудрость и давать благоденствие» [73, с. 144].

Обобщая теоретический обзор, хочется отметить трансперсональность искусства и творчества как главную суть арт-терапии.

На мой взгляд, искусство и творчество «трансперсональны» по своей сути изначально. Уже хотя бы потому, что они в момент творения или созерцания произведения, образа заставляют и помогают быть в «здесь и сейчас» и в то же время уносят нас в будущее или возвращают в прошлое, способствуют глубинному погружению или унесению в высь и совершенно точно, возвращают к себе, очищают и воспитывают одновременно. Как Странствие вдоль Мирового Древа — то ли вверх, то ли вниз. Поэтому они созидательны и разрушительны, в них Смерть и Рождение — одновременно, они не мужские — не женские, не старые не молодые, потому что изначально вечные, всегда живые и всегда дуальны и не раздельно вместе — эта пара Творчество и Искусство, Творец и Зритель, и в них есть всегда Душа Созидателя и Дух Всевышнего Создателя.

Часть 2.

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В АРТ-ТЕРАПИИ

Жизнь каждого из нас является бесконечным путешествием во времени и пространстве, полным приключений и повторений, совпадений и встреч. Если бы мы научили наше «третье ухо» и «третий глаз» лучше слышать, видеть, чувствовать и понимать, жизнь каждого из нас стала бы более ясной, полной и соответствовала бы глубинным желаниям и мечтам.

Если с помощью трансперсональной арт-терапии мы собираемся отправиться в путешествие, которое поможет нам ответить на ряд вопросов, и предполагается, что странствие не будет коротким и легким, то нам понадобится набор различных практик, упражнений и художественных материалов.

Данная часть книги посвящена техникам и упражнениям, почерпнутым из практики тематически ориентированных групп и модифицированным в соответствии с трансперсональным подходом. Это работа со снами, диалоги с животными и растениями, определение личного мифа, знакомство с символическим искусством, практика медитативного и интуитивного рисунка, философия фольклора, поиск внутреннего света, активное воображение, рассказ о собственных путешествиях в музыкальной, сказочно-игровой, танцевальной формах, участие в фольклорных ритуалах и церемониях и т. д.

Приводимые упражнения и методики могут применяться как в групповой, так и в индивидуальной форме. Желательно выполнять упражнения под руководством специалиста, имеющего опыт работы в арт-терапии, основывающейся на трансперсональной парадигме.

Глава 1.

ДИАЛОГ С КОЛЛЕКТИВНЫМ БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ: МИФОЛОГИЯ, ШАМАНИЗМ, ФОЛЬКЛОР

По мнению одного из специалистов, практикующих трансперсональный подход в арт-терапии, «особенность упражнений, техник трансперсональной арт-терапии в том, что они способствуют и организуют диалог с коллективным бессознательным, в отличие от других подходов в арт-терапии, которые больше нацелены на контакт с личным бессознательным. Трансперсональный подход в арт-терапии ставит целью воодушевить и заставляет быть путешественником, другие подходы помогают разобраться, почему клиент еще страдает и в чем причины этого страдания. В них чаще звучит слово „проблема“. Согласно другому мнению, трансперсональная арт-терапия — „это взгляд из Космоса, из Вселенной, которая вне и внутри тебя одновременно“».

Упражнения, техники и методики трансперсонального подхода в арт-терапии действительно имеют свою особенность. Они в большей мере, чем другие направления и подходы в арт-терапии, ориентированы на самоисследование и далеко не всегда на осознание конечного результата изобразительной продукции, то есть какого-либо его смысла. Конечной целью является само переживание и сама творческая деятельность так таковая. Трансперсональная арт-терапия направлена на создание или построение определенного пространства, в котором человек имеет возможность исследовать себя, поверить в себя и соприкоснуться с чем-то большим, чем он знает. Она помогает познать то, что стоит за формой, цветом, обрядом, почувствовать свой собственный миф и удивиться состоянию «дзеновского художника», обрести силу простого камня, понять авторство своих сновидений и научиться языку собственной души. С ее помощью можно увидеть себя не просто как женщину или мужчину, как сотрудника или родителя, друга или недруга, а увидеть себя лучезарной женщиной или лучезарным мужчиной. Увидеть, какими цветами человек сотрудничает с Миром Вселенная, и какими красками она одаривает его, в каких цветах он пришел на эту Землю.

Практическую часть трансперсональной арт-терапии можно рассматривать на трех уровнях. Это уровни Эго, души и духа или, согласно схеме, — перинатальный, биографический и трансперсональный уровни (таблица 2). Можно анализировать рисунок или другой художественный продукт на событийном (социальном), эмоциональном или духовном уровне.

Таблица 2

Области исследования трансперсональной арт-терапии

Области исследования	Перинатальный опыт	Биографический опыт	Трансперсональный опыт
Вопросы для рассмотрения	Исследование рождения, включая этапы перед зачатием и сразу после рождения	Исследование автобиографии	Попытка восстановить связь со своей (утраченной) душой
	Почему я пришел именно сюда? В это время? В эту семью? В эту страну? В эту национальность и т. д.	Кто я такой? Каков мой путь к счастью? Каково мое предназначение? Почему я встречаюсь с теми или иными людьми, а не с другими?	Какую реальность показывает мне моя душа в данной ситуации? Чего душа хочет от меня в данный момент?
Вопросы для рассмотрения	Исследование некоторого «туманного» периода, когда душа уже существует, но личности еще нет. Первостепенные ассоциации и чувства в любом виде	Работа не только с фактами, деталями, но и с запахами, цветом, чувствами, так как слова не всегда выражают скрытую информацию	Синхронизация — соприкосновение архетипа с личным. При синхронизации образы будущего возникают немедленно. Человек находится между двумя «дверьми», мирами (прошлым и будущим)
Вопросы для рассмотрения	Какой урок я извлек, обращаясь к перинатальному периоду?	Что мне показывают основные уроки моего биографического опыта?	Какие явления синхронизации говорят мне о том, что некая духовная сила указывает мне мой (верный только для меня) путь
Образы, символы, встречающиеся в художественных работах			

§ 1. МИФОЛОГИЧЕСКИЕ БОГИ, ПУТЕШЕСТВИЯ

Душа состоит из трех частей: Логоса — врожденной мудрости, Эроса — природы любви и Мифоса — жизненной мечты или мифа. Восстановить личную психомифологию — значит вспомнить и вернуть с помощью жизненной мечты, или мифа, свою врожденную мудрость и любящую сущность.

Э. Эрриен

Работая с мифами, мы проникаем в глубины, которые уведут нас за пределы знания и сознания. В настоящее время наблюдение за изобразительной работой участников и исследование художественной продукции группы в целом, то есть наблюдение за феноменами, которые во многом определяют ход и результаты групповой арт-терапии, пока остается только феноменологическим фактом. Описание этих феноменов выходит за рамки любого способа объяснения. И тем не менее рассмотрим подробнее один из примеров.

На одной арт-терапевтической встрече участники выполняли упражнение «Человек и его дело». Один из участников выполнил скульптуру Прометея с огнем (рис. 9). Я спросила его, с чем у него ассоциируется этот образ. Он ответил, что временами он похож сам на Прометея, — делаясь с людьми щедростью своей души, он потом чувствует себя жертвой, принесенной богам. Каково же было мое радостное изумление, когда я увидела в этой же группе скульптуру Хирона, выполненную другим участником (рис. 10)! Напомню, в древнегреческой мифологии есть миф о Прометее — титане, который обратил внимание на то, что люди лишены огня. Прометей похитил огонь у богов и подарил его людям. В этом сюжете важно то, что Зевс впал в ярость и приказал приковать Прометея к скале, где каждое утро орел выклевывал у него печень, которая за ночь восстанавливалась. Прометей мог быть освобожден от цепей и мук, если бы кто-нибудь из бессмертных отказался от своего бессмертия, искупив тем самым его вину. Это сделал Хирон — получеловек-полуконь, известный своими целительскими способностями, воспитатель бога врачевания Эскулапа.

Этот мотив можно использовать как символ творчества. Мы вступаем в борьбу с богами, потому что мы смертны. Творчество — это мольба о бессмертии. Концовка мифа говорит нам о том, что разрешение загадки связано с проблемой смерти.

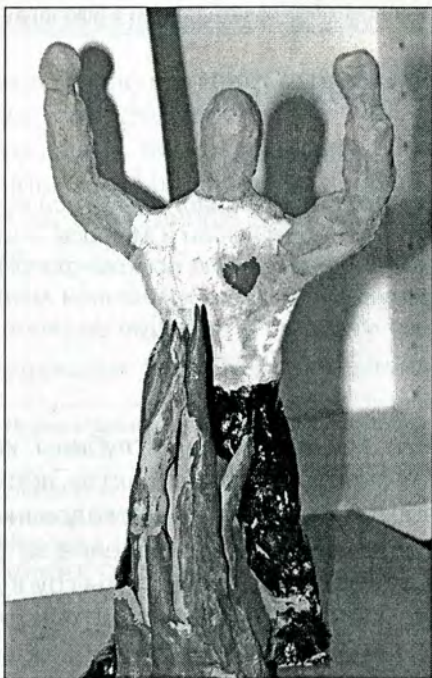


Рис. 9. Скульптурная композиция «Прометей». А. Жданов

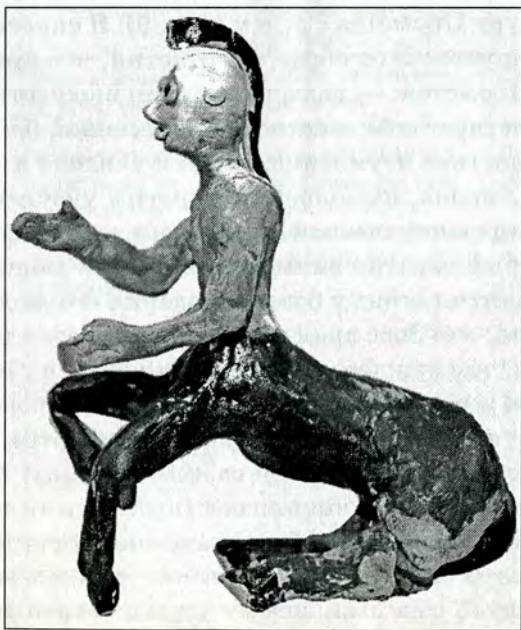


Рис. 10. Скульптура «Хирон». С. Горбунов

Упражнение «Путь героя»

Описание процедуры

В нашей практике мы используем вариант работы в двух подгруппах. Участники одной группы представляют себя героями, которым необходимо сразиться с огнедышащим драконом, участникам другой группы предстоит битва с искушающим змеем (эти метафоры похожи по сути). Драконы и змеи изображаются в любой художественной форме (как правило, это различные артформы — драматизации, рисунки, музыкальные подборки), а задача участников — сразиться с ними.

Комментарии

Легенда о Георгии Победоносце, убивающем дракона, может служить метафорой для каждого истинного творца своей жизни. Нашей задачей в жизни является обуздание собственных внутренних «драконов», которые живут в нас и пытаются подчинить своей воле. Во-первых, метафорическое принятие «дракона» уводит сознание от забот повседневной жизни и обращается к воображению, где все проблемы решаются быстро и легко; во-вторых, «дракон» связывает человека с прошлым, с источником многих забытых знаний; в-третьих, «дракону» легче общаться со все еще живущим в нас ребенком, которому известна простая правда жизни. Так видит «дракона» внутри нас Дж. Стивенсон [118].

Дракон (от лат. «draco») — это метафорическое обозначение семи различных недостатков человека. Они являются препятствием на пути к счастью и порождают человеческие страдания. Каждый из драконов имеет уязвимое место, но для избавления от них необходимо встретиться с ними лицом к лицу. Семь драконов — это самые известные из всех человеческих недостатков. В разные времена их называли по-разному — семью смертными грехами, семью пороками, соблазнами и т. д. Фактически то, что мы называем драконами, является нашим обычным, повседневным поведением. Они — главное препятствие на пути к реализации заложенных в нас возможностей [118].

Дж. Стивенсон поясняет, что при первом столкновении дракон неизменно наводит страх на одинокого путника. Лишь много позже, хорошо с ним познакомившись, мы начинаем понимать, что сам дракон и дает нам ключ к спасению, то есть необходимую информацию о том, как обратить его мощь себе на пользу и вместо неизбежного поражения обрести победу. Эта победа разгоняет сомнения и страх и расчищает дорогу к знанию, мудрости, правде и красоте.

Внутренние драконы бывают следующих видов.

Драконы вдохновения — драконы, препятствующие вдохновению: самоуничтожение и высокомерие.

Драконы действия — драконы, препятствующие конструктивной деятельности: мученичество и нетерпеливость.

Драконы самовыражения — драконы, препятствующие самовыражению: саморазрушение и жадность.

Драконы с узким полем зрения — образцы личностных страхов, сужающие сферу человеческого влияния: мученичество, самоуничтожение и саморазрушение.

Драконы с широким полем зрения — образцы личностных страхов или драконы, обладающие мощным воздействием на все окружающее, которое проявляется разрушительным образом: жадность, нетерпеливость и высокомерие.

Драконы уподобления — дракон, препятствующий восприятию информации: упрямство.

Ниже представлена история, сочиненная в одной из групп.

На самом краю Света, где-то в поднебесной Мира, у самых облаков стоял древний храм. Уже тысячи лет жили в нем монахи — старцы великие. И был у них ученик — юноша, тянущийся к знаниям и духовности вечной. Уже много лет старец обучал юношу тому, что сам знает. И вот однажды, когда остался последний урок, молвил Мудрец:

— Осталось тебе последнюю преодолеть ступень для того, чтобы смог Мир познать и свое место в нем. Жизнь за стенами Храма полна испытаний. В том мире обитают шесть Драконов, пожирающих людей. Иди, встретись с ними и победи их! А после победы над ними возвращайся ко мне.

Отправился ученик через горы, города, страны и культуры. Везде спрашивал, как и где ему отыскать Драконов. Но люди не понимали, о чем их спрашивает молодой монах. Но, однажды...

Первый дракон — Алчность.

В одной деревушке шел по улице нищий старик. Засмотрелся юноша и столкнулся с ним. Извинился и спросил его, не видел ли он тут Драконов. Странник ответил кивком, что нет, мол, не видел. Юноша пошел дальше. Немного отойдя, он обернулся и увидел, что у старика упал на землю кошелек. Поднял его, попытался было окликнуть старика, но что-то удержало его... и он оставил деньги себе.

Второй дракон — Блуд.

Пока ходил юноша по городам и странам, захотелось ему испытать любовь женскую. Соблазнил он местную девушку, а на заре ушел, не попрощавшись с ней.

Третий дракон — Гнев.

В большом городе, в который пришел наш герой, на центральной площади шло веселое представление с музыкой и танцами. Один простой горожанин наступил юноше на ногу и извинился. Но юноша рассердился и все равно накричал на целовкого.

Четвертый дракон — Обжорство.

Как-то сел перекусить юноша, открыл свою котомку с простой едой. Но видит — недалеко стоит харчевня и предлагает яства разные, вина. Зашел он туда, наелся, напился, как говорится, «от пуза».

Пятый дракон — Зависть.

Идет дальше юноша-монах, Драконов ищет. Повстречался ему щеголь в красивой одежде, загорелся юноша, захотелось ему поменяться одеждой. Но оказалась одежда неудобной ему. А щеголя след простыл.

Шестой дракон — Уныние.

Обошел юноша весь мир, по нигде он не повстречал Драконов, о которых ему рассказывал мудрый монах. Расстроился и решил вернуться в Храм.

В Храме он отвечал учителю:

— Не нашел я, учитель, Драконов, хоть и весь мир пешком обошел.

На что ответил ему старец:

— Не там искал их. Они внутри человека живут и человека изнутри пожирают. И ты с ними повстречался, да только не распознал. Когда деду кошелек не вернул — это был первый Дракон по имени Алчность. Когда деву соблазнил и на рассвете ушел — это второй Дракон был по имени Излуд. Когда на неловкого раскричался, то был третий Дракон — Гнев. Когда ел через край — то был Дракон по имени Обжорство. Когда свою одежду удобную для себя поменял на щегольскую — то был Дракон по имени Зависть. А когда возвращался в Храм опечаленный, да в скорбных мыслях, то шестой дракон пожирал тебя — Уныние.

Осознал все юноша и решил расправиться со всеми Драконами. Вернул старику деньги, женился на соблазненной девушке, извинился перед обиженным горожанином, дал обет есть скромную пищу и поменял щегольскую одежду на простую. А дракону Уныние решил ответить гордостью своей и радостью, что заслужил теперь он от учителя высшую похвалу — пояс 12-го дана. Но сказал ему Учитель, что теперь он попался в руки самого страшного Дракона — Гордыни. Задумался юноша и пошел в мир свою гордыню лечить и народ учить.

Упражнение «Путешествие Красавицы»

Описание процедуры

Участникам нужно выполнить четыре коллажа, согласно топосам, выделенным О. В. Лавровой: «Я как младенец», «Я как Красавица», «Я как Великая мать», «Я как Харизматичная женщина» [66].

После выполнения коллажей нужно выполнить следующее:

1. Сравнить свои чувства и ощущения, полученные в процессе выполнения работы, и по результатам готовой работы.
2. Сравнить жизненные задачи, стоящие перед каждой из этих ролей.
3. Ответить на вопрос, как эти роли меняют женщину и что они требуют от нее.
4. Рассказать, в чем сила каждой из этих ипостасей женщины.

Комментарии

«Искусство клееных картинок» — так поэтично звучит перевод слова «коллаж», от французского слова «collage» — буквально «наклеивать». Терапевтические ресурсы коллажа, отмеченные самими авторами таких работ, следующие:

- глубинная тематическая проработка, которая в большинстве случаев не вызывает сопротивления этой работе;
- информативность;
- азарт, но нетравматичный;
- снижение ответственности за изобразительный продукт;
- актуализация;
- большие диагностические возможности;
- экологичная реконструкция;
- многовариантность тем.

Коллаж — это наклеивание или прикрепление какого-либо материала (ткани, бумаги, газетных вырезок) на плоскость таким образом, чтобы получилась композиция или картина. Иногда коллаж дополняют рисунком, живописью, словами и фразами.

Для коллажа годятся самые разные материалы: бумага (гофрированная, папиросная, чертежная, оберточная, старые открытки, газеты, салфетки, обои), ткань (хлопок, шерсть, фланель, шелк, кружево), мягкие материалы (перо, вата, кусочки меха), грубые материалы (стальная стружка, наждак, губка). Можно использовать и другие предметы: пряжу, бечевки, пуговицы, алюминиевую фольгу, сетку от комаров, пакеты из-под сока, формочки для хранения яиц, пластиковые пакеты, пробки от бутылок, скорлупу, листья, ленты, зерна, лапшу и макароны, обрезки дерева, гальку, пробки, любые предметы, которые можно прикрепить, приклеить или привязать к плоской поверхности.

Коллаж можно сделать, используя иллюстрации, ножницы, клей и какую-нибудь основу. Самое важное и интересное — использование иллюстраций из старых и новых журналов, календарей, еженедельников, любых изданий с картинками и фотографиями.

Основой может служить доска для объявлений, чертежная или оберточная бумага, грубая ткань (например, мешковина), газета, картон, стекло, дерево, пластмасса. Полезны при такой работе канцелярские скрепки, липкая лента, лента для наклейки на машинописный текст, клей, паста, дырокол, бечевка. Создавать коллаж, как и узоры на песке, можно самыми разными способами.

Упражнение «Путешествие Психеи»

В этом упражнении за основу принято мифологическое путешествие Психеи из мифа «Амур и Психея».

В женской группе зачитывается или рассказывается миф о Психее и ее испытаниях. По окончании участницам предлагается выполнить рисунок на тот сюжет, который произвел наибольшее впечатление на участниц. Позже можно проанализировать, какой сюжет чаще встречается в группе.

§ 2. ШАМАНСКИЕ СТРАНСТВИЯ

*Древнее дерево забрало
Старую глубокую открывающуюся рану,
Пришло долгожданное исцеление.*

Неизвестный автор

*Где ты скрылась, душа? Дай тебя мне найти!
Иль на юг ты умчалась от тех, кто живет южнее нас?
Дай тебя мне найти!
Где ты скрылась, душа? Дай тебя мне найти!
Иль к востоку умчалась от тех, кто восточнее нас?
Дай тебя мне найти!*

*Где ты скрылась, душа? Дай тебя мне найти!
Иль на север умчалась от тех, кто живет на север от нас?
Дай тебя мне найти!
Где ты скрылась, душа? Дай тебя мне найти!
Иль на запад умчалась от тех, кто живет на запад от нас?
Дай тебя мне найти!*

Песня эскимосских шаманов

Я умер как минерал и стал растением;
 И как растение я умер и стал животным.
 Я умер как животное и стал человеком.
 Тогда зачем же бояться исчезновения через смерть?
 В следующий раз я умру,
 Приобретя крылья и оперение, как у ангелов;
 После этого, воспарив выше ангелов,
 Я стану тем,
 Что ты не можешь и вообразить.

Руми (поэт-суфий XIII в.)

Комментарии

Автор «Золотого котла, или Странствий с тотемными животными» Н. Скалли приводит описания множества странствий с тем или иным провожатым, она увлекает читателя в глубокие медитативные состояния, чтобы дать ему возможность установить связи между своим внутренним миром и царствами камней, растений, животных. Скалли говорит, что, если мы решимся на странствия, нашими союзниками станут те архетипы, которые существуют вне времени и пространства и вместе с тем влияют на повседневную жизнь. «Это поможет лучше узнать самих себя и, пройдя алхимические процессы преобразования, связать свои творческие способности с нитью древнего, первобытного родства» [115, с. 12]. Она выделяет семь видов странствий.

1. *Начальные странствия* помогут выстроить отношение к работе, развить отношения с главным проводником.
2. *Пробуждающие странствия* пробудят дремлющие способности к расширению сознания, откроют врата к новому уровню понимания. Эти странствия в качестве медитаций помогут в дальнейшей жизни правильно действовать и духовно развиваться.
3. *Преображающие странствия* помогут проработать сложные ситуации, преодолеть жизненные трудности, превратить недостатки в преимущества.
4. *Целительные странствия* предоставят возможность исследовать новые способы исцеления себя и других.
5. *Познавательные странствия* помогут глубже познать самих себя и мироздание, в рамках которого выражаются жизнь и сознание.
6. *Странствия торжеств и почестей* учат воспринимать богатство, красоту и чистую радость бытия.
7. *Освобождающие странствия* посвящены очищению и освобождению от пут ограниченных мыслей и предрассудков.

В качестве примера *Начального* странствия Н. Скалли предлагает использовать странствие или путешествие с Деревом.

Если образ дерева выступает метафорой личностного и духовного роста человека, то образы животных представляют нашу инстинктивную природу и ее связь с окружением человека. Известно, что шаманы имеют в своем богатом опыте практики работы с духами животных.

За тысячи лет тотемизма была разработана система практик имитации поведения животных — танцы, песни, дыхательные упражнения и т. д., оказывающие благотворное действие на нервную систему и способствующие релаксации. При анализе рисунков с тотемными образами, возникающими у некоторых людей спонтанно, появилась идея их использовать. По мнению К.-Г. Юнга, животное олицетворяет нечеловеческую душу, мир дна человеческой психики, подсознательных инстинктов, глубинных областей бессознательного. Чем примитивнее животное, тем более глубокие пласты оно отражает. Идентификация себя с животным означает включение подсознания и иногда подобно погружению в первобытные воды, омоложению прикосновением к источнику жизни. Это погружение в память рода.

Культ тотемных животных — универсальная и очень распространенная религиозно-социальная система не только на заре возникновения человеческой цивилизации, но и в новое время. Даже в настоящее время в геральдике, ценных бумагах символы животных занимают значительное место.

По мнению Б. Плоткина, животные, которых мы встречаем во время воображаемого путешествия, всегда хотят пообщаться с нами. Они показывают что-то, связанное с ними самими или с местом, где они обитают или обучают нас чему-либо. Они могут нам что-то рассказать, или у нас есть к ним вопрос. Они воплощают разнообразие и неоднородность мира, которая нас и пугает, и притягивает одновременно. Дети познают мир, подражая также и животным [97, с. 217].

Самая простая техника выражается в подражании животному, в чьих качествах нуждается человек. Например, слабый нуждается в силе тигра, глупый — в мудрости змеи и т. д. Человек изготавливал фигурку своего тотема, постоянно носил ее при себе и т. д. В этих действиях предусматривалось целительство, как в сказке «Волшебник Изумрудного города», в конце которой каждый ее герой получил символ недостающей части.

Шаманы, вероятно, способны целенаправленно применять ресурсы той области психики человека, которую С. Гроф назвал трансперсональной. Одним из наиболее значимых ресурсов, используемых шаманами, являются визуализации «духов-помощников», называемых «животными силы». Они помогают шаману в его «путешествиях», наделяют силами и способностями. Как указывал М. Элиаде, шаманы — единственные люди, умеющие разговаривать с животными. Другим

ресурсом являются образы «духов-учителей». Они учат шамана, дают ему советы.

Во время шаманского путешествия человек находил союзника — целый тотемный класс, который давал ему силу и поддержку в любых жизненных обстоятельствах. После этого иницилируемый начинал всячески уподоблять себя покровительствующему животному и с полной уверенностью чувствовать себя им. Шаманы обыкновенно считают, что им покровительствует то или иное животное, превращают себя в это животное во время камлания и передают своего покровителя по наследству своим преемникам.

Наиболее распространенными в практической психологии являются следующие упражнения, взятые из практики шаманов:

1. Визуализация «места силы».
2. Путешествие в «нижний мир».
3. Поиск в «нижнем мире» «животных силы».
4. Путешествие в «нижнем мире» вместе с «животными силы».
5. «Поиск «предмета силы».
6. Подъем в «верхний мир» и ознакомление с ним.
7. Знакомство с обитателями «верхнего мира», поиск мудрого существа и установление контакта с ним.
8. Поиск «творческой сущности» и установление с ней доброжелательных отношений.
9. Заручение поддержкой своих сущностей.

Первые публикации и активное применение интегративных психотехнологий, основанных на шаманских практиках, в том числе и в арт-терапевтическом ключе принадлежат В. В. Козлову, которые я использую в своей практике, модифицировав [58].

В арт-терапевтической литературе также можно встретить множество различных упражнений на визуализацию образа животного, подробные рекомендации и методы работы с активным воображением. Некоторые упражнения модифицированы: основанием для них служит метод, разработанный Э. С. Каллегас, — «личный тотемный столб». Он разработал метод, сочетающий юнгианский подход к активному воображению, учение о чакрах [159] и тотемические традиции индейских культур. Суть метода состоит в путешествии по чакрам, которые включают в себе психологические и энергетические качества, и встрече семерых животных, символизирующих внутренние миры. Как и при работе со снами и рисунками, воображаемых животных не следует интерпретировать. Самым оптимальным вариантом будет налаживание с ними тесных связей, общение, наблюдение за их поведением. Каллегас говорит, что «попытки объяснить само существование воображаемого животного и его поведение будут похожи на грубую

реакцию, на стук в дверь: вы открываете дверь, не говоря ни слова, окидываете стоящего на пороге человека взглядом с ног до головы, закрываете дверь и спрашиваете себя: «Интересно, что ему надо?» [цит. по: 97, с. 217].

Работу с поиском животного можно совмещать с медитативным рисованием, когда изображения животных появляются спонтанно. В качестве примера ниже приведен рисунок сокола со стихами, которые, по-видимому, отвечают на вопрос «Что ему надо?» (рис. 23). Б. Плоткин предупреждает, что можно оказаться в ситуации, «когда два или более животных будут действовать заодно, конфликтовать или помогать в каком-нибудь деле» [там же, с. 218]. Примером может служить рисунок 11. Следует отметить, часто птицы выступают метафорой, символом духовного роста человека.

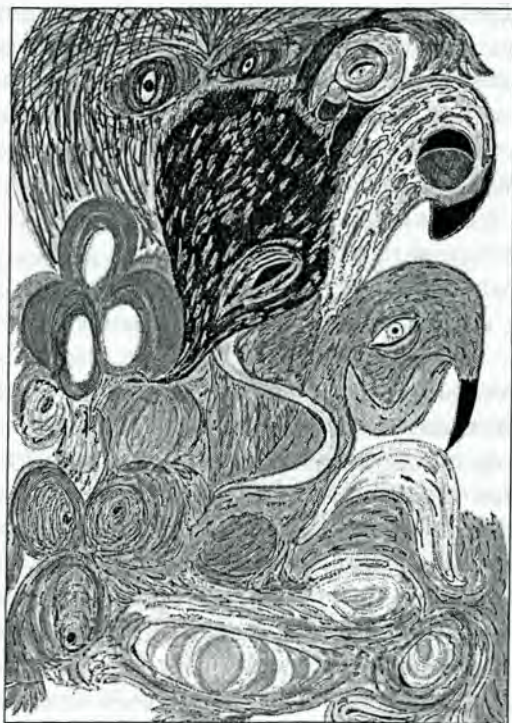


Рис. 11. Медитативный рисунок «И плакал еж серебряным дождем»

Далее приведены медитации и упражнения, направленные на внутренний рост, работу с душевными силами и дающие возможность познакомиться с аспектами психики, находящимися в ее темных глубинах.

Медитация «Странствие с Деревом»

Текст медитации по Н. Скалли [115, с. 68–69]

Перенеситесь в рощу, лес или иное место, где растет то особое Дерево, которое родственно вашей сущности. Разглядывая это Дерево, обратите внимание, каким образом можно прочесть его историю, исходя из особенностей его расположения. Примите к сведению время года и годовой цикл, которому соответствует состояние листвы. Что это за Дерево? Вечнозеленое дерево или листопадное? Одинок ли ваше Дерево или, напротив, является частью рощи или плодового сада, а может быть, густого леса или джунглей? Пусть все окружающие детали попадут в фокус вашего внимания, чтобы вы не только видели все вокруг, но также слышали и ощущали...

Стоя перед Деревом, дайте себе время поприветствовать его и обменяться с ним дыханием. Протяните руку и дотроньтесь до коры Дерева, до его листьев или иголок. Ощутите фактуру поверхности. Теперь подойдите поближе и обнимите ваше Дерево, чувствуя, как вы срастаетесь с ним и постепенно сами становитесь Деревом...

Ваше сознание расширяется, заполняя все пространство вплоть до самых краев Дерева. Характер ваших вибраций полностью изменяется, и вы начинаете воспринимать мир как бы с точки зрения дерева. Обратите внимание на то, как вы простираете навстречу миру свои ветви, как ваши корни уходят в землю, чтобы служить вам крепкой опорой.

Пусть ваше сознание проникнет в вашу корневую систему и растечется по ней. Наблюдайте, как мелкие корешки разбегаются в разные стороны, делая прочным ваше основание. Отыщите и отправьтесь вслед за основным корнем, уходящим глубоко в землю, прорастая сквозь препятствия пути или огибая их. Обращайте внимание на почвенные слои и пласты, горные породы и минералы, встречающиеся вам, на различия в структуре подземной толщи. Возможно, вам удастся встретить хрусталь, поблескивающий и освещающий путь там, где земля становится темнее и плотнее...

Земля делается влажной — значит, близок подземный ключ. Вытяните тончайшие волокна, растущие на кончике вашего корня, и пейте, втягивайте животворную воду в свою корневую систему. Почувствуйте, как вы наливаетесь водой жизни, посылая эту влагу выше. Она поднимается по вашим корням, следуя вспять по тому пути, что вы недавно проделали, — туда, где от земли тянется ввысь древесный ствол. Пусть ваше сознание поднимается вместе с этой влагой все выше, двигаясь вдоль вашего ствола, а затем растекаясь

по ответвлениям и сучьям до самых кончиков, по всем листикам и иголочкам...

Обретя этот новый наблюдательный пункт, почувствуйте вибрации своего дерева. По роще проносится легкий ветерок и обвеивает вас. Потанцуйте с ветром. Вслушайтесь в его песню. Познайте, как деревья общаются с окружающим миром... Позвольте себе ощутить и пережить процесс фотосинтеза, когда лучи солнца падают на ваши зеленые листья...

Снова переместите внимание на ствол и сосредоточьтесь на идеальном равновесии силы и гибкости, которое помогает вам выстоять в самые сильные бури, время от времени проносящиеся через эту рощу...

Сохраняйте это ощущение идеального равновесия, выходя из Дерева и снова возвращаясь в человеческую оболочку. Обратите внимание — после общения с вами ваш друг-дерево выглядит более здоровым и крепким. Перед тем как вернуться, можете поблагодарить его...

Возвращайтесь к своему телу через крону. Непременно сделайте несколько заземляющих вдохов и выдохов, чтобы войти в полный контакт со своим физическим телом, и только потом открывайте глаза...

Рекомендации

По окончании медитации выразите свои ощущения, переживания в любой художественной форме — танце, рисунке, песне.

Медитация «Путешествие внутрь Дерева»

Текст медитации по Н. Скалли [115, с. 68–69]

Закройте глаза и сделайте четыре глубоких вдоха и выдоха. Проанализируйте состояние своего тела и отметьте любое напряжение, боль и неудобство в своем теле, которые вы можете испытывать. Направьте дыхание в какое-либо из заблокированных мест и дайте напряжению уйти. Продолжайте, пока не расслабитесь по-настоящему. Представьте, что вы направляетесь к своему любимому месту на природе, где вы чувствуете себя полным энергии. Мысль об этом месте принесет вам чувство спокойствия и радости. Обойдите вокруг, расширяя обзор до 360 градусов, и вберите в себя все, что видите. Почувствуйте, что вы находитесь в этом месте, ощутите прикосновение воздуха к своей коже. Влажный он или сухой, холодный или теплый? Коснитесь земли. Почувствуйте, как ступни ваших ног касаются земли, и вдавите пальцы ног в землю. Прислушайтесь ко всем звукам. Что это — журчание воды или дуновение ветра? Вы слышите звуки жизни или вас окружает полная тишина? Теперь осмотритесь вокруг и отыщите Дерево, с которым вы можете побыть наедине. Попросите у него разрешения немного посидеть с ним. Если оно ответит «Да», опуститесь на землю,

прислонитесь спиной к Дереву и ощутите, какая крепкая у вас опора. Совершите символическое путешествие внутрь Древа, начиная с корневой системы. Представьте, как вы всасываете воду через свои корни и направляете питательные вещества к каждой части Древа и сквозь собственное тело. Ощутите, как по мере насыщения каждой клеточки в вас начинает пульсировать жизнь и энергия. Пусть эта энергия течет по всему вашему телу. Почувствуйте, как она движется по стволу и ветвям Древа, по вашим собственным конечностям, питая листья и плоды, которые дают жизнь, — питая вашу жизнь. Почувствуйте свою связь со всем живущим. Вы — часть более великого целого. Никто из нас здесь не одинок. Обопритесь о Древо и ощутите любовь Вселенной. Знайте, именно сейчас вы получили наставление, как отыскать средства, которые доставят вас к месту целостности.

Поздоровавшись с Деревом и установив с ним дружеские отношения, вы можете попросить своего древесного друга помочь вам исцелиться или эмоционально очиститься. Важно, чтобы сначала вы попросили об этом, хотя до сих пор ни одно древо никому не ответило отказом. Затем обнимите ствол обеими руками, и пусть теперь Древо заберет вашу боль, гнев или тоску. Вы почувствуете, как оно забирает у вас нежелательную энергию, как бы выдергивая ее, а потом ощутите значительное облегчение. Крайне важно, прибегая к этой технике, раскрыться, чтобы принять в себя свет и заполнить, вытеснить им ту энергию, которую вы отдаете Дереву. Когда будет происходить это освобождение, вам надо только попросить о том, чтобы в вашу сущность проник луч света. Обязательно отблагодарите чем-нибудь древо, пусть даже все, что вы можете ему предложить, — это вода вашего тела.

Деревья очень полезны для «заземления». Когда в вашей жизни задувают ветры перемен или хаоса, войдите в образ своего Древа и проследите за своими корнями, уходящими глубоко в землю, чтобы ощутить в себе устойчивость и надежность. Ваши корни уйдут на такую глубину, на которую вы им позволите.

Странствие с Деревом (и внутрь Древа) можно совершать сколько угодно. Оно предоставляет массу возможностей для экспериментов и трансформаций, так что помимо «заземления» вы сможете исцелиться и узнать нечто новое о себе. Обратите внимание на то, здорово ли ваше Древо, как переливаются его цвета, каково ему в этом мире. Отмечайте время года, время суток, а также остальные важные детали. Вы увидите, как по-новому засияют ваши качества, по мере того как вы будете продолжать работу с образом своего древесного тела.

Рекомендации

По окончании медитации выразите свои ощущения, переживания в любой художественной форме — танце, рисунке, песне.

Упражнение «Хоровод деревьев»

Описание процедуры

Участникам предлагается организовать группу, подобно роще деревьев, и обратить внимание, как их корни переплетаются с корнями других деревьев в роще, чтобы безмолвно поддерживать друг друга. Пусть кто-нибудь один встанет в центр образованного священного круга деревьев, чтобы помолиться, получить совет или исцелиться. Став частью неразрывного круга, можно образовать кольцо силы, к помощи которого может обратиться любой его член, нуждающийся в исцелении, восстановлении сил или поддержке в трудную минуту жизни [115].

Рекомендации

Ощущения от работы выразить в любой художественной форме.

Комментарии

Медитации с деревьями хороши для работы в группе. Наверное, первыми храмами были природные «хороводы» деревьев, существовавшие задолго до того, как люди начали сооружать круги из камней.

Упражнение «Мировое Дерево»

На восьми листах ватмана или обоях шириной 120 см, длиной 250 см участники рисуют общее дерево. Им предлагается представить, как корни и ветви могут разветвляться в разные стороны до бесконечности согласно законам фрактала. Это метафорически связано с бесконечными человеческими возможностями и ресурсами. Затем участники представляют, что они как Дерево имеют возможность питаться силой корней, брать энергию солнца, общаться с птицами. Все что необходимо для этого — просто довериться.

Упражнение «Поиск Места силы и Дерева»

Описание процедуры

Участникам дается следующая инструкция: «Сядьте прямо. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте себе лес, в котором растут разные деревья. Посмотрите на них! Они такие разные! К какому дереву вам хочется подойти? Подойдите к выбранному вами Дереву, коснитесь его, обнимите

его, почувствуйте свое Дерево. Пусть и Дерево почувствует вас. Что роднит вас с этим Деревом? Найдите не менее трех качеств. Почему для вас так важно обладать этими качествами? Найдите хотя бы три причины.

Рассмотрите место, где растет ваше Дерево. Что вокруг придает силу и энергию для роста вашего Дерева? Как вы себя чувствуете? Определите то место, в котором вы чувствуете себя уверенно, комфортно, радостно, и в котором вы ощущаете себя целостным».

Рекомендации

По окончании упражнения можно предложить участникам нарисовать Место силы, используя краски, пастель или карандаши.

Упражнение «Поиск Животного силы»

Описание процедуры № 1

Участникам дается следующая инструкция: «Сядьте прямо. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Представьте себе лес, где много животных. Некоторые вам известны, а некоторые совершенно незнакомы, вы даже и не подозревали об их существовании. Они проходят мимо вас. Обратите внимание, кто из них на вас смотрит, кто из них привлекает ваше внимание?

Вылепите фигуру этого Животного из моделирующего материала. Раскрасьте, используя краску по керамике.

Подумайте: почему это Животное привлекло ваше внимание? Что в этом Животном вам нравится? Найдите не менее трех качеств. Какое отношение имеют к вам эти качества? Почему для вас важно обладать этими качествами?»

Описание процедуры № 2

Инструкция: «Сядьте в комфортную позу, расслабьтесь, дышите медленно и спокойно. Представьте, что некоторое животное хочет вам помочь. Возьмите карандаш и разрешите руке не спеша двигаться по листу бумаги, наблюдайте за движениями руки, и вы увидите, что скоро проявятся первые штрихи этого Животного».

Комментарии

Два упражнения «Поиск Дерева» и «Поиск Животного силы» основаны на упражнении Г. Б. Морозовой (2006).

В качестве небольшого примера рассмотрим медитативный рисунок «Ворон и Орел» (рис. 12), при выполнении которого клиентка Н. обратила внимание на контрастные цвета и фигуры птиц, назвав их «шаманскими по сути». «Для меня красно-черное

сочетание цветов отражает динамику процессов, связанных с нашей инстинктивной природой. Мне кажется, перья именно этих птиц присутствуют в украшении шаманов».

По шаманскому учению, духовная суть первого шамана была зачата Великим Вороном, а материальное тело дал Великий Орел. Так человек совмещает в себе две природы, утверждал М. Элиаде — один из культурологов современности, приведший к концептуальной революции в понимании мифологии [145]. В жизни часто «воронья» (духовная) сущность проигрывает «орлиной» (физическая оболочка).

Работа выполнена в красных, черных и золотых тонах. Слева выделен фрагмент фигуры орла, менее развитой, чем голова ворона. На рисунке мы видим более выраженной фигуру ворона. Еще Присхорн обращал внимание на самоисцеляющие способности психики, которые проявляются в спонтанном творчестве, и придерживался мнения, что шаманские инстинкты присущи всем [167]. Осознавая проявленные образы шаманизма, не стоит отказываться и от доступных шаманских практик, в которых использовались ритм, движение, голос, танец, трещотки или барабаны. Следует заметить, что, по учению первого шамана — Ворона, — смерть является не окончанием жизни как таковой, а опустошением сознания (памяти) от всего приобретенного опыта.



Рис. 12. Медитативный рисунок «Ворон и Орел». Н. Афанасьева



Рис. 13. Скульптурная композиция «Медведь». Е. Дорофеева

Рекомендации

Общие вопросы для обсуждения рисунков:

1. Были ли у вас в вашей реальной жизни встречи с этим Животным?
2. Какими качествами оно обладает и в чем его сила?
3. В каких его качествах и силе вы нуждаетесь сейчас?
4. Есть ли у вас в жизни место, где вы можете призвать его качества в помощь?

Следующим шагом после нахождения Животного силы и Места силы может быть получение Песни силы.

Упражнение «Песня силы»

Описание процедуры

Участникам предлагается провести день на природе в одиночестве. Не намечая маршрута, бродить по лесу, по парку, ощущая себя этим животным. Сохраняя это состояние, получить удовольствие от его присутствия. Вначале могут прийти только мелодия и слова, но позже слова и ритм объединятся. Песня силы помогает впасть в особое состояние сознания, благодаря как словам, так и мелодии, в котором легко решать

многие задачи. Место силы — это не то место, которое выберет разум человека, а то, которое нужно для Вселенной, для собственной целостности человека, место, где он будет ощущать себя целостным.

Рекомендации

Полученную Песню лучше не применять к другим людям. Это ритмы души именно того человека, который ее нашел, и в Песне Животное передает только ему те качества, в которых нуждается только он.

Комментарии

На основе упражнений В. В. Козлова [58].

Упражнение «Танец птицы»

Если хочешь нарисовать птицу, стань птицей.

Великий японский поэт Хокусай

Описание процедуры

Участникам дается инструкция следующего содержания:

«Медленно поднимите руки и почувствуйте свои руки как крылья птицы. Почувствуйте ваши ноги как ноги птицы, грудную клетку как киль птицы, вытяните шею и посмотрите на мир глазами вашей Птицы. Вы уже готовы к полету. Почувствуйте напряжение в теле перед тем, как взлететь в небеса. Позвольте этому напряжению перейти в движение. Взмахните крыльями и позвольте начаться танцу Орла, или Сокола, или Лебедя — танцу вашей птицы. Ощутите полет и парение. Позвольте себе быть Птицей... и лететь, лететь, лететь!

Птица, летающая свободно, естественно и без усилий, с высоты своего полета видит все равнины и горы, расстилающие внизу. Она парит в своих владениях сильная, гордая, величественная и самодостаточная. Вы находитесь в согласии со своей природой, как Птица в своей стихии. Вы продолжаете. Вы наслаждаетесь полетом и радуетесь душой и духом величию природы, расстилающейся перед вами и возможностям, которые у вас есть.

Рекомендации

Свои ощущения выразить в любой художественной форме.

После упражнения обсудить в кругу свои впечатления.

Комментарии

Тотемический танец, по мнению Оларда Диксона, — «это не просто подражание движениям животных, а метод достижения освобождения от оков материального бытия. Он снимает ограничения диалектического мира и дает возможность соприкоснуться с иными реальностями через расширение границ восприятия» [46, с. 180].

Упражнение «Путь четырех дорог»

Описание процедуры

Упражнение составляет четыре разных и самодостаточных путешествия. Участникам нужно использовать свое творческое воображение, интуицию, интерес. Душа подскажет, каким будет путешествие и куда стоит направиться, она хорошо знает карту путешествий и ощущения, которые хочет получить. Пусть те, кто выполняет данное упражнение, будут спонтанными и чуткими, и пусть они путешествуют!

1. Путешествие на запад.

Инструкция: «В полном внутреннем **молчании**, представьте свое путешествие по морю, океану или реке. Вообразите животных, которых вы можете встретить в этом путешествии».

Затем участникам предлагается выразить опыт путешествия, используя кисти и краски, и дать название работе.

2. Путешествие на восток.

Инструкция: «Представьте себя в пустыне. Вы — один, вокруг вас иногда проходят верблюды, и в песке прошуршит змея, или тихо перекатится мимо высохшая верблюжья колючка. Тихо..., тепло..., спокойно..., вы слышите звон колокольчика и тихо напеваете свою песню...»

3. Путешествие на юг.

Инструкция: «Почувствуйте красоту, щедрость и силу земли, с помощью барабана расскажите ей историю о своей жизни или о том, что вам интересно, о том, что беспокоит вас».

4. Путешествие на север.

Инструкция: «Сделайте себе свой музыкальный инструмент — погремушку. Например, насыпьте разную крупу (горох, чечевицу, рис, кофе) в пластмассовую бутылку (полую трубочку или резиновый мячик). По звучанию это может быть как сложный инструмент, так и простой (в этом случае используйте только один вид крупы). Для тихого звучания лучше использовать песок или мелкие камушки».

Комментарии

Данное упражнение основано на идее Э. Эрриен [147] (рис. 14). На рисунке представлены направления воображаемого путешествия, инструменты, которые будут помогать в этом путешествии, и художественные способы опыта, который будет получен в этом путешествии.

Рассказ клиентки

На музыкотерапевтической сессии было дано задание играть только на металлических музыкальных инструментах. Мне досталась старая ржавая металлическая коробочка от чайной заварки.

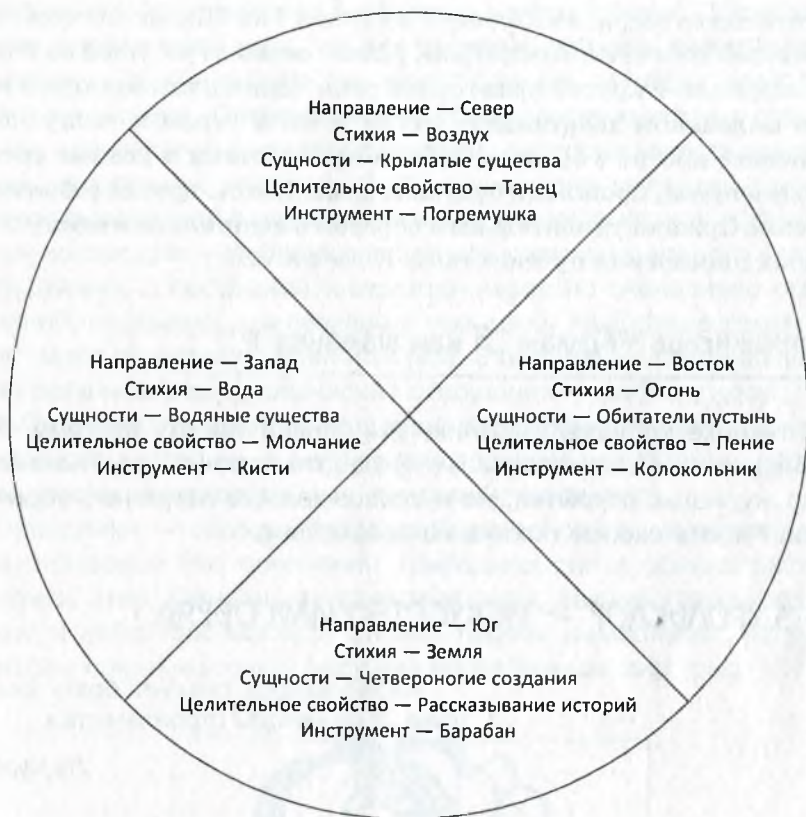


Рис. 14. Карта путешествия вдоль четырех дорог

Я сняла золотую серьгу и стала играть мелодию, стуча серьгой по коробочке. Получился инструмент, издающий звук колокольчика. В круге при обсуждении я поделилась, что у меня возник метафорический вопрос: «Что такое „глас в пустыне“? Как он звучит? Громко или тихо?» Позже, увидев схему (рис. 14), я поняла, что так продолжается внутреннее исследование моей темы Востока, где я родилась, проживание стихии моего зодиакального знака — Огня — и темы пустыни. Моя пустыня — она все зовет и манит, приглашает и успокаивает меня.

Мое шаманское путешествие

Слушая на концерте пение и игру Николая Оржака (современный шаман и певец), думала, вспоминала, мечтала, и незаметно передо мной возникла удивительная картина: вижу себя идущей звездной ночью по пустыне Сахара, сидящей летом у берега

Онежского озера, восходящей на склон Тянь-Шанского хребта под сильнейшим снежным ветром, рыжей осенью гребущей на лодке и покоряющей крутой нрав горной реки Чаткал, взмывающей вверх на маленьком дельтаплане тихим летним утром и танцующей у ночного костра с бубном. Все эти путешествия и разные времена года и суток, прошлое и будущее, реальные и... другие события под пение Оржака удивительным образом соединились в единую нить моих шаманских путешествий. И все это Я.

Упражнение «Комаж „Я как шаманка“»

В технике коллажа участники выполняют работу на тему «Я как шаманка» или «Я как целитель». В работе хорошо использовать не только журналы, открытки, но и всевозможные ленточки, перья, камушки. Работа скорее похожа на ассамбляж.

§ 3. ФОЛЬКЛОР — ИСКУССТВО ИЛИ ОБРЯД

Из фольклора следует брать философию, а не методы строительства.

Ле Корбюзье

Интегративный подход в арт-терапии означает одновременное или последовательное использование различных форм творческой экспрессии (музыкальной, визуальной, драматически-ролевой и т. д.). Применение обрядового фольклора (дословно — «народная мудрость») в рамках арт-терапевтического процесса соответствует принципам интегративного направления, так как он не только вобрал в себя все многообразие жизни, выраженное художественными образами и мифологическими сюжетами в словесно-знаковой, символической оболочке, но в нем также органично и целостно сочетаются одновременно слова, музыка, танцы и народная драма. В обрядовом фольклоре личность человека и личность народа предстает единым целым. Идея соборности на Руси всегда представлялась почти мистической. Фольклор — это некая «модель, в которой личность отдельного человека и «личность народа» предстает единым целым, холистическим (от англ. «целый», «весь») явлением» [85, с. 4]. Обряд — имитация событий окружающей среды, основная цель его — посвятить непосвященных в тайны окружающего мира, научиться пользоваться «родственными» отношениями человека и богов. Этот обряд посвящения в тайны космоса, существующий

в каждом народе, описан во множестве мифов, сказок. Посвящаемый должен пройти свой путь, иными словами, прожить свои испытания в одиночку. Помощниками ему могут служить амулеты, животные и другие защитники. Обожествление помощников-животных говорит о том, что человек считал их обладателями некоторых качеств природных стихий, недоступных человеку. Поэтому они могут выступать в роли посредников между человеком и стихиями. Существует, как правило, три уровня инициации — ребенка, юноши или девушки и зрелого человека. К сожалению, о последней инициации известно очень мало сказок и преданий, очевидно, это связано с тем, что в те далекие времена человек редко доживал до зрелости [95]. В прошлом с помощью обряда регулировались все человеческие отношения — работа, досуг, праздники. Он служил средством общения, выражения эмоций, настроения и душевного состояния, на его основе возникло искусство — народные танцы, песни, художественные символы и орнаменты.

Праздники — обряды, которые были основаны на посвящении в тайны природы. Это почитание природных сил в облике растений, животных, птиц. Основными являются силы, дающие плодородие, — солнце и небесная влага. У славян такими символами, например, являются, сокол и утка, несущие на себе весь мир (рис. 15) [95].



Рис. 15. Медитативный рисунок «Уточка»

Переоценить арт-терапевтические (психокоррекционные) ресурсы фольклора невозможно, так как он дает уникальные возможности целостного мировоззрения и мироощущения, которые опираются не на разум, а на сердечное восприятие человека и, будучи принятыми душой, оказывают на нее самое благотворное влияние, обеспечивая, сохраняя или выстраивая ее целостность [85].

В фольклорной арт-терапии посредством символического языка народных традиций и искусства человек приходит к пониманию отношения народных традиций к его психике. Взаимодействие со знакомой знаковой системой вызывает в нем мощные положительные психические переживания, которые соответствующим образом влияют на духовное, психическое, физическое состояние личности. Соприкосновение с древнейшими сакральными традициями наполняет существование человека новым жизненным смыслом.

В фольклорной арт-терапии используется все многообразие существующих форм: речевая, музыкально-вокальная, танцевальная терапия и театрализованное представление. В традиционной игровой форме разыгрывается та или иная жизненная проблема, драма. Для подсознания фольклорные техники не условно-игровые действия, а реальность. Правила воспринимаются на сознательном уровне и нужным образом интерпретируются подсознанием. Ритмы, звуки, слова, присущие народным танцам и песням, также помогают в процессе арт-терапевтической работы войти в особое состояние сознания и совершить важную внутреннюю работу — от переформирования, изменения душевных процессов вплоть до трансформации личности.

Разные обрядовые вещественные символы — декорации, головные уборы и прочие атрибуты — выступают как одно из средств раскрытия характеров людей, их духовного мира. Они имеют целевое назначение — воздействовать на эмоциональные стороны, чувства, переживания человеческой жизни. Головные уборы раньше выполняли узнавательно-разграничительную функцию среди различных племен, демонстрировали принадлежность к определенному роду. Например, кокошник русской женщины «изображал небосвод, от которого тянулись благодатные, плодоносные струи дождя в виде подвесок, прикрепленных кокошнику. Грудь женщины украшали вышивки с изображениями птиц и деревьев, то есть воздушное пространство. На талии были изображения самой земли, поля с колосьями, плоды, орудия земледелия и прочее. По самому низу сарафана шли изображения подземного плодородия с изображениями тотемов (покровителей рода, дающих плодородие)» [95, с. 13–14].

И сейчас при изготовлении своего головного убора (из перьев, бус, картона и т. д.), отражающего отношение человека к определенной среде, клиенты проявляют удивительную изобретательность.

Они очень серьезно относятся к головным уборам как выражению собственной индивидуальности. Многие участники (клиенты) в процессе вербализации отмечают, что изготовленный и апробированный ими головной убор не только изменяет привычные движения и ощущения, но и заставляет по-другому мыслить. Они самостоятельно оценивают свое поведение в социальной среде — направлено ли оно на демонстрацию доброжелательности, агрессии, поиск родственных душ, выражает ли гордость за свой род.

В России обрядовый фольклор широко применяется арт-терапевтами (Л. Д. Назарова, С. Г. Рыбакова). Неиссякаемым целительным источником различных психических и психологических проблем являются и отдельные составляющие фольклора. Так, музыкотерапевты активнее используют ритмику слов и музыки, в драматерапии более актуальны социально-бытовые сцены, в танцевдвигательной терапии — элементы движения и ритма. Арт-терапевты активно применяют элементы народной игрушки, орнамента, костюма или определенные природные материалы: кора деревьев, солома, глина и т. д.

Описать все многообразие техник фольклорной арт-терапии в рамках этого практикума невозможно, как собственно невозможно отделить техническую часть от истории вопроса, теорию фольклора от его практики.

У каждой народности существуют свои фольклорные традиции, символический язык которых и сегодня не менее актуален для гармоничного существования личности и психологического здоровья нации. В контакте с народным творческим импульсом происходит обновление всей психической природы человека, обогащение его духовным содержанием, что способствует самопознанию, творческому и духовному росту личности.

Целью следующих упражнений, основанных на использовании природных материалов, является применение ресурса природных материалов для психологического оздоровления и социальной адаптации.

«Зерно, что ждет в глуби тебя воспрять и прорасти и ветви вздеть в сияющее небо», — говорил Дэвид Уайт. Действительно, из семени в будущем может вырасти и красивое человеческое дитя, и храбрый цветок, и побег сильного дерева. Но, когда человек оторван от тесного общения с природой, его потенциальные ресурсы засыпают или дремлют, как растения зимой. Как же выстроить правильные взаимоотношения между Внутренней природой человека и Живой природой, как пробудить эти силы и найти ресурсы в городских условиях. Суфисты говорят: «Каждый человек является обладателем семи различных душ. Это души минералов, растений, животных, людей, ангелов, тайн и тайны тайн».

Упражнение «Мандала „Семя“»

Для этого упражнения нужно подготовить торбочку с разной крупой, семенами, зернами различной фактуры и цвета. Это могут быть бобы, кофе, рис, горох, чечевица, которые будут использоваться для создания мандалы.

Клей ПВА нужно немного разбавить водой. Покрыть лист бумаги тонким слоем клея и далее на нем выкладывать узор из семян и зерен.

Упражнение «Одеяло заботы»

Описание процедуры

Участникам дается следующая инструкция: «Представьте человека, который нуждается сейчас в заботе. Сделайте для него одеяло. Для этого подготовьте лист, как указывается в предыдущем упражнении, и покройте его крупной солью или манной крупой. После того как лист подсохнет, нанесите узор».

На втором этапе участникам группы предлагается все работы объединить в одно большое одеяло, скрепив с нижней стороны скотчем. Все вместе берутся за одеяло, по очереди называют имена тех, кто нуждается в поддержке, и посылают им любовь и заботу. Каждый называет нуждающихся родных, сирот и бездомных, забытых стариков и пр.

Комментарии

Данное упражнение пробуждает в душах людей общечеловеческие ценности, доброту и любовь, помогает в создании общего объединяющего, поддерживающего пространства.

Упражнение «Растительное панно»

Описание процедуры

Участники создают панно «Мой Я-образ» или «Мой мир» из перемешанных палочек, бобов, яблок, семян, зерен пшеницы, фасоли, гороха, лоскутов ткани и рисовой бумаги. Изобразительное панно создается из хороших зерен и семян после сортировки. Гнилые зерна по выбору участников сжигаются или смываются водой. (Обычно никто из участников «не пускает их по ветру», мотивируя свой выбор желанием не выпустить недобрые мысли в мир.)

Комментарии

Техника отделения здорового пшеничного, кукурузного зерна, бобовых и т. д. от маковых семян и гнилых зерен основана на сюжете, присутствующем во многих сказках и фольклорном творчестве народов мира. И имеет один и тот же смысл — отделить добрые мысли от недобрых. В данной технике дополнительно к терапевтическому процессу, развиваются тактильные качества, формируется усердность. Существенным отличием от классических техник здесь является вхождение в растительный символизм и направленность на развитие образного мышления.

Упражнение «Испечем миром хлеб, сварим кашу»

В начале упражнения участники выбирают, какую будут варить кашу или печь хлеб, затем все перебирают зерно. Вместе мелят, месят, пекут хлеб или варят кашу, сочетая это со специально подобранными народными песнями. В конце работы все сидят за общим накрытым столом, едят приготовленные хлеб, кашу и делятся впечатлениями. Когда упражнение проводится на свежем воздухе у реки, то в качестве заключительного ритуала может служить перепрыгивание через огонь. Полагаю, что символизм этого акта многим понятен.

Упражнение «Расписные камешки»

Описание процедуры

Участникам предлагается расписать камешки (яйца, платки), используя для этого краски по керамике или ткани.

Нужно изготовить тот или иной подарок в зависимости от особенностей ситуации и характера одариваемой личности. Обмениваться с другим участником группы подарками. Обмен сопровождается комментариями и толкованием символических смыслов выбранных образов. Замкнутым людям таким образом предоставляется возможность проявить свои симпатии к тем или иным членам группам.

Комментарии

Основанием для этого упражнения послужила традиция восточных славян изготавливать к праздникам различные украшения и подарки — платки, венки, бусы, расписанные камешки для игры, а потом обмениваться ими на празднике. Роспись символическим народным орнаментом платков (традиционных — круглой и овальной формы),

маленьких камешков, яиц носит медитативный и гармонизирующий характер.

Есть специальные упражнения, построенные на игре в расписанные камешки. Это особая народная игра, любимая и популярная в прошлом, но не забытая на подсознательном уровне и в наше время. Суть ее в следующем: определенное число камешков бросают вверх. Падая, они создают неструктурированный рисунок, вглядываясь в который можно увидеть определенный образ. Позже этот образ зарисовывается и описывается в виде рассказа. Как правило, многие участники видят в этом образе символ позитивного будущего.



Рис. 16. Композиция «Камешки»

Участники арт-терапевтических занятий объясняют свое желание работать с природными материалами следующими причинами:

- стремлением уменьшить углубляющийся разрыв между человеком и природой;
- стремлением найти убежище от современного технического мира в естественной среде;

- интенсивностью и личной значимостью полученных в раннем детстве впечатлений, связанных со свойственным детям «микро-скопическим» изучением окружающего мира. В процессе арт-терапевтической работы участники сталкиваются с дорогами для них впечатлениями детства. В основном это радостные и волнующие воспоминания.

Русская этнографическая символика богата бытовыми, природными мотивами, а истоки русского фольклора находятся в развернутых сопоставлениях чувств и действий человека с явлениями природы: птицами, цветами растений и т. д. Для сравнения: в греческой мифологии очеловеченным богам приписываются человеческие достоинства и слабости. В египетской — рядом с разветвленным культом животных происходит обожествление людей; в Индии — мистическое духовное начало проникает во все формы жизни и воплощается во всем зримом.

Упражнение «Хоровод»

Описание процедуры

Участникам предлагается поучаствовать в хороводе. После хоровода информацию, находящуюся на грани осознания, можно сделать более доступной через различные каналы человеческого восприятия: вербальный — посредством написания рассказа, визуальный — в работе с масками и рисунком, кинестетический — в работе с натуральными материалами.

Использование этого подхода эффективно в групповой работе, особенно на этапе завершения работы группы, подведения итогов.

Комментарии

И фольклор, и миф пользуются одним и тем же универсальным языком символов. У славян есть миф о вечном круговороте времени, выраженный в русском фольклоре хороводом. В хороводах принимали участие мужчины и женщины разных возрастов — от детей до стариков. Сопровождались хороводы разными обрядами, действиями, особенными песнями и играми. Вместе с фигурой хороводницы можно символически пройти весь круг жизни: рождение — смерть — рождение. Хоровод буквально пронизан насквозь символизмом цвета, формы, ритма. Одним из древних славянских гуляний был спиралевидный хоровод, который исполнялся только женщинами. Водить спиралевидные хороводы — значит взаимодействовать с универсальным символом спирали, который целиком затрагивает человеческое существование.

§ 4. МИСТЕРИЯ МАСКИ

Мой самый ужасный сон о маске. Я вижу свое отражение в зеркале, но мой зеркальный двойник — в маске. Сорвать маску страшно, я боюсь увидеть мое истинное лицо, а оно представляется мне зверским. Наверное, оно испещрено следами проказы, бедствия или чего-нибудь еще, по своему ужасу значительно превосходящего мое воображение.

Х. Л. Борхес

В древности считалось, что тот, кто надевает маску, внутренне преображается и приобретает свойства представляемого им существа. Маска ужаса как декоративный элемент должна предохранять от неблагоприятного влияния. Маска на шлеме римского времени не только защищала, но и сообщала о героизме владельца. В театре маска воспроизводит характер и подчеркивает жестикуляцию персонажей.

С психологической точки зрения маска практически управляет нами и рассматривается как часть личности, как Тень, как нечто трансперсональное. Эти связи прослеживаются в мифологии и мистике.

Маска является инструментом восприятия материала, вытесненного в бессознательное. Она показывает нам, как мы живем, что мы делаем со своей жизнью, она выражает наш характер и наши страсти, борьбу между нашими требованиями к жизни, конфликт потребностей. Маска оказывает влияние как на нашу внутреннюю, так и на внешнюю жизнь. Интересное наблюдение — наше лицо всегда выражает нашу прожитую жизнь, то есть запечатлевает наш жизненный опыт, а выполненные маски — скорее непрожитую жизнь, те ее стороны, которые скрыты за нашим лицом, — что окрыляет нас, а что тщательно отодвигается в тень, что обогащает, что делает серьезным и задумчивым. Маска не является никакой маскировкой или переодеванием. Ее можно сравнить с торжественной пустотой, на которую можно взглянуть, чтобы увидеть неочевидное с позиции обычной человеческой жизни.

Маски подчеркивают различные грани нашей личности и защищают нас, скрывая наши наиболее уязвимые места. Мы надеваем разные маски по разным поводам, в зависимости от ситуации, и сквозь них, немного отстранившись, мы можем взглянуть на самих себя со стороны. Маски нужны и для того, чтобы по очереди воздавать честь различным своим ипостасям — таким, как «Воин», «Художник», «Тень» или «Внутреннее Дитя». Маска является одной из терапевтических тем, известной нам по старым традициям. В давние времена в ритуалах

лечения маска связывала в единое целое танец, жест, драматическую игру, пение и больные органы или части тела, а точнее, потребности и возможности «творческого тела». «Маска у всех народов (карнавальные праздники) также олицетворяла причастность к иному миру, миру загробному, миру смерти. Маска позволяла переходить грань реальной жизни и иного мира, приобщая, таким образом, не только к иному миру, но и к миру таинственному, к миру смысла бытия, к тому, что сверх видимого» [95, с. 108].

На основе теории личности К.-Г. Юнга и работ Д. Кэмпбелла [65] было разработано упражнение «Маски» (маска своей персоны). Персона (в пер. с лат. *persona* — «актерская маска») — социальная роль «Я», роль человека, проистекающая из общественных ожиданий, опыта обучения в раннем возрасте. Обычно идеальные аспекты личности, вынесенные во внешний мир — это внешние проявления того, что люди предъявляют миру. Чем сильнее человек идентифицируется с Персоной, тем более он отвергает какие-либо части себя.

Упражнение «Маски»

Описание процедуры

Участники изготавливают маски, изображающие, как человек воспринимает себя и как его воспринимают окружающие. Маски выполняются из бумаги по технологии «папье-маше» с последующим раскрашиванием.

Все разбиваются на пары и по очереди формируют основу будущей маски на лице друг у друга. Для этого последовательно нужно выполнить следующие действия:

- 1) смазать лицо кремом или вазелином;
- 2) положить на него мокрый лист писчей бумаги, желательно не очень плотный;
- 3) придать листу форму лица;
- 4) на лист мокрой бумаги наклеить несколько слоев мелких кусочков бумаги, используя обычный канцелярский клей (область глаз, носа и рта не трогать).

Участникам предлагается отслеживать свои чувства во время работы, а впоследствии — сравнить, какие чувства они испытывали в роли Маски, а какие — в роли Мастера.

Затем участники работают над основой маски, выполненной на их лице.

Если кто-то из участников делает маску человека, черты и поступки которого ему особенно неприятны; после того как она подсохнет, ее

нужно раскрасить, учитывая при этом, какие области лица следует усилить цветом для отражения неприятных черт.

Участникам предлагается дать письменные ответы на следующие вопросы:

1. Какие черты характера или поведения этого человека вам неприятны?
2. Какую роль он играет в вашей жизни?
3. Чему он содействует и препятствует в вашей жизни?

На предполагаемой арене каждый участник выходит на поединок с противником — человеком в маске.

Анализ работ участников

Изображения масок, полученные в результате упражнения, можно рассматривать в соответствии со следующими критериями:

1. По манере художественной окрашиваемости: большое или небольшое число используемых цветов; блекло или интенсивно окрашенные, смешанные или отдельные цвета; контрастный окрас на двух половинах одной маски.
2. По форме изображения: отсутствие отдельных частей лица и/или включение дополнительных деталей: волосы, язык, нос, а также очки, корона, крылья и др.

Анализ работ показывает некоторые тенденции в цветовом окрасе масок: наиболее резкий, насыщенный «радужный» окрас отражает снятие сильного напряжения, агрессии. Смешанные, грязные цвета, полученные в результате изготовления масок, чаще всего отражают внутреннее состояние авторов — «уже не тут, но еще не там», «не прежний, но и не новый». В образах маски отмечается отсутствие отдельных частей, частое использование очков, изображение длинных носов. При обсуждении данный факт был интерпретирован самими участниками следующим образом: применение дополнительных предметов при изготовлении маски помогает отразить «спокойное, обычное» состояние, «приоритет духовной жизни перед чувственным началом» и т. д. Мы это связываем с потребностью в дополнительных ресурсах и саморегуляции.

Контент-анализ высказываний участников об опыте, полученном в упражнении «Маски», позволил по частоте встречаемости объединить их в две группы.

1. Эмоции, состояния, ассоциации, возникшие в процессе работы с маской:
 - эмоциональный подъем, ощущение радости, детства;
 - удовлетворение, самопонимание;
 - обновление, очищение, «будто снята старая кожа»;
 - желание понравиться окружающим.

2. Понимание собственной «маски», социальной роли, которую она играет:

- облегчение взаимодействия в социуме, коллективе, помощь в интимно-личностном общении;
- определение зоны ближайшего личностного развития;
- снятие внутреннего напряжения.

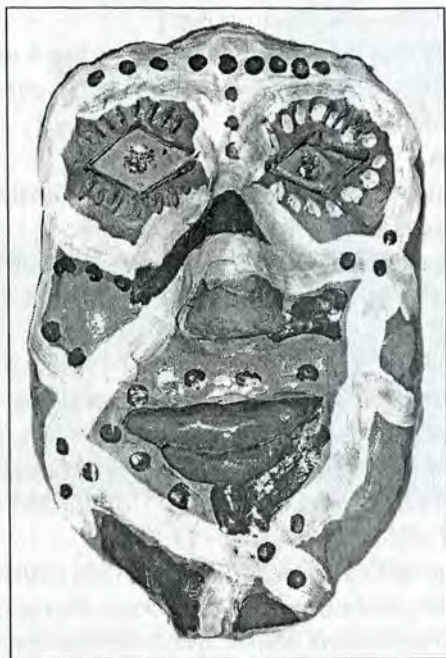


Рис. 17. Маска «Вождь»

Упражнение «Путешествие с Голубой Сойкой»

Медитация

Вы в лесу. Вы слышите мышиный писк, нагибаетесь посмотреть, не притаилась ли мышь в траве или в кустах, но там все спокойно... Потом раздаётся птичий гомон, но вы не можете понять, что это за птицы... А вот цоканье белки... вы видите ель и подходите к ней. Вы знаете — там живет Голубая Сойка, вы зовете ее... Вытяните правую руку. Голубая Сойка сядет на нее, так крепко обхватив ваш палец когтями, что они вопьются вам в кожу... Вам сделается больно... Голубая Сойка оставила на вас свою отметину. Войдя в резонанс с вашими внутренними вибрациями, она сделалась вашей союзницей.

Глядя в глаза Голубой Сойке, вы видите свое отражение, причем на вас та Маска, которую вы показываете миру. Голубая Сойка подражает вашей манере поведения. Может быть, вы увидите сразу несколько Масок, которыми вы наиболее часто прикрываетесь... Если вы захотите и будете готовы к этому, Голубая Сойка покажет вам ваше истинное лицо, скрытое под всеми этими Масками...

Голубая Сойка наставляет вас в учении о Масках и об их правильном применении... (Длительная пауза.)

Если в вашей жизни фигурирует некто, в чьей истинной сущности вы не уверены, Голубая Сойка покажет вам его (или ее) Маску, а также то, что под ней скрыто...

Рекомендации

После медитации предложить участникам выполнить по своему желанию маску, показанную Голубой Сойкой. В качестве благодарственного подарка можно «вручить» Голубой Сойке ту из масок, которая уже отслужила свое... Голубая Сойка игрива, и она позабавится с этим подарком...

Комментарии

Данное упражнение из шаманской практики, направленное на работу с Маской, носит характер направленной визуализации в сочетании с рисунком. В качестве основы медитации был использован несколько измененный текст медитации Познавательного странствия из книги Н. Скалли «Золотой Котел» [115].

Голубая сойка носит множество масок; она мастерица переодеваний. Благодаря своей способности подражать она воспроизводит звуки других животных, но при этом все-таки остается голубой сойкой. Часто нас обманывают ловко надетые человеком чужие маски, показывающие «светлую личину». И поскольку людей, утверждающих, что они принадлежат свету, становится все больше, то возникает необходимость разбираться с тем, что есть маска человека и какая истинная сущность скрыта за ней. Если человек окажется в затруднительном положении, не умея отличить самого человека от маски, которую он носит, Голубая Сойка придет ему на помощь. Она даст возможность заглянуть под чужие маски, выяснить и расшифровать смешанные импульсы и проникнуть взглядом за оболочку обманчивых масок тех людей, которым удобно прятать лицо в зависимости от жизненных обстоятельств.

Совершив это шаманское странствие и установив связь с Голубой Сойкой, каждый поймет, что она полезный союзник и верный друг. Если кто-то сомневается в истинности замаскированных особ и не может сам разрешить свои сомнения, он может призвать Голубую Сойку, и она усядется ему на правую руку. Она подберет нужную маску или обнаружит истинное лицо того, чья сущность вызывает сомнения.



Рис. 18. Маска «Искусство»

Возвращаясь к Голубой Сойке снова и снова, можно получать виртуозные уроки оборотничества от истинного мастера своего дела.

Глава 2.

РИСУНОЧНОЕ КРУЖЕВО

Рисунок дает форму существам, а цвет дает им жизнь.

Дени Дидро

§ 1. КАЛЕЙДОСКОП ЦВЕТА

Такой загадочный феномен, как человеческая способность воспринимать цвет, лишь на первый взгляд может показаться чем-то обычным. Человек, пораженный красотой мира, посредством создания тех или иных образов пытается воплотить в рисунке свои мысли и чувства, «схватить» и передать цвет, тон и колорит различных объектов.

Слово «колорит» произошло от лат. color — «краска», «цвет». Под колоритом понимается система соотношений цветов и тонов, образующих определенное единство. По характеру цветовых сочетаний различают спокойный и напряженный, теплый и холодный, светлый и темный колориты, а по степени насыщенности и силы цвета — яркий, сдержанный, блеклый и т. д. В каждом конкретном произведении колорит — это неповторимое и сложное взаимодействие красок, согласующихся по законам гармонии, дополнения и контраста.

Красный, оранжевый и желтый цвета называют теплыми. Синий, голубой, зеленый, сине-зеленый и фиолетовый — холодными. Красный и зеленый, оранжевый и синий, желтый и фиолетовый и т. д. являются по отношению друг к другу контрастными цветами.

«Нет синего без желтого и оранжевого; значит, если вы пишете синее, давайте рядом и желтое, и оранжевое, не так ли?» — слова голландского живописца Ван Гога, который создавал свои произведения на сочетании ярких цветов.

На восприятие цвета влияет, в частности, постоянно меняющееся освещение, однако мы настолько привыкаем к окружающим нас предметам, что перестаем замечать такого рода нюансы.

Существует множество теорий о возможной смысловой нагрузке цвета, а также различных книг о цветовом символизме и использовании красок, среди которых яркими примерами являются работы Ж. Агостона, Н. В. Серова, М. Люшера и т. д.

Различные теории интерпретации цвета могут расходиться в плане их трактовки, однако теоретики единодушно признают, что цвет может выражать определенные чувства, настроения и даже передавать эмоциональную окраску взаимоотношений. Выбор определенного цвета и его применение в рисунке может означать наличие равновесия в жизни или недостаток такового. Цвета указывают на важность тех или иных психологических и/или физических явлений. Говоря об интерпретации цвета, нельзя ограничиться рассмотрением только психологических факторов. Соматические явления, оказывающие определенное влияние на жизнь человека, будут выражаться в рисунках либо посредством цвета, либо в других опорных элементах.

Анализ цветов можно использовать при интерпретации рисунков как вспомогательное средство, хотя их достоверная трактовка зачастую сложна, и непрофессионал может легко допустить ошибку. Однако наши трактовки цветов не будут содержать опасности, если мы будем придерживаться объективности. Интерпретируя определенный цвет, следует обращать внимание на то, как он используется на листе бумаги, в каком количестве, какой объект или элемент рисунка раскрашен этим цветом и с какой интенсивностью.

Г. Э. Бреслав, опираясь на мнение К. Рай и собственный опыт, отмечал, что изучение изменения оттенков цвета можно использовать в диагностике [21]. Например, недостаток или блеклость того или иного цвета может служить показателем следующих явлений:

- **красного** — усталости, скованности воли, упадка сил, отсутствия жизненной энергии, радости, оптимизма, уверенности в себе;
- **оранжевого** — нехватки энергии, плохого настроения, снижения либидо, пассивности, психологической несвободы, неумения приспособляться к обстоятельствам, склонности к пессимизму;
- **желтого** — снижения или отсутствия чувства независимости, слабого ощущения своей индивидуальности, неуверенности в себе, упадка сил, конфликта с самим собой;
- **зеленого** — недостатка целостности «Я», тревоги, неуравновешенности;
- **голубого** — депрессии, скрытого возбуждения;
- **синего** — излишней рационализации, чувства вины, ослабления интуиции;
- **фиолетового** — ослабления интуиции, психомоторного или скрытого сексуального возбуждения...

Можно работать с цветом на эмоциональном уровне. Человеческие сокровенные чувства и мечты эмоционально окрашены. В какие цвета? Как можно это увидеть? Как научиться смотреть так, чтобы глаз отмечал (скажем, глядя на снег или воду) красоту цветовых соотношений

и переходов? Что такое цвет? Что он представляет собой на самом деле, откуда берется? Какова его роль в нашей повседневной жизни?

Во взаимоотношениях цвета и формы проявляются те реальные силы, которые дают дыхание душе, позволяют ей воспарить вместе с природным или духовным содержанием, имеющимся и в цвете, и в самом человеке.

О чем цвета говорят человеку, ведь в них сокрыт целый мир. Что сами цвета говорят друг другу... (не символически и аллегорически, но художественно)? О чем рассказывают друг другу красный и желтый? О чем-то веселом: они радуются друг другу. Что говорит красный цвет синему? А что говорят друг другу желтый и синий? Один стремится к центру, а другой бежит из этого центра. Они оба имеют тайну, познать которую могут только вместе: это зеленый цвет. Вместе они дарят его миру, этим украшают они всю землю [53].

А черный и синий? Они печальны и безмолвны. Синий и фиолетовый? Они смиренны, кротки, набожны. Черный и красный? Они пылают от ярости! Страсть, активность. Красные тона разговаривают громко, они могут быть даже дерзкими; синие — полны тишины, они всегда скромны. Зеленый надежен, он внушает доверие, фиолетовый торжественен, желтый всегда радостен и готов прийти на помощь. Черный молчит. Здесь перед нами раскрывается целый душевный мир. Мы созерцаем цвета не только снаружи, но и изнутри. Сами цвета рассказывают нам о собственном мире [53, 146].

На эти и другие вопросы помогут ответить следующие упражнения, которые также стимулируют выход за пределы субъективного отношения к цвету. Цвет лучше воспринимать, когда художественная работа находится на уровне глаз.

Упражнение «Стихии в движении»

Описание процедуры

Участникам предлагается передать свои чувства посредством следующих изображений:

- «движущейся» воды (струя фонтана, волны, водопад, водоворот и пр.);
- горящего или затухающего огня (пламя костра/свечи, закат, восход солнца);
- воздуха (ветер, облака, ураган);
- кроны дерева (растущего, качающегося);
- земли (гора, степь, пустыня).

Варианты монохромной акварельной композиции выполняются на отдельных, различных по фактуре листах, разными по тону.

Комментарии

Данное упражнение и следующее использует подход Э. Кох, Г. Вагнер [62].

Упражнение «Девять настроений природы»

Описание процедуры

Участникам предлагается изобразить следующие сюжеты:

1. Восход Солнца (Луны).
2. Заход Солнца (Луны).
3. Летние деревья (осенние, зимние, весенние).
4. Плодоносящие деревья.

Упражнение «Гризайль»

*Замените серым камнем сияющий белизной мрамор,
и идея смерти утвердится снова.*

Стендаль

Описание процедуры

Упражнение желательно проводить в несколько этапов.

1. Нанести на холст рисунок углем.
2. Определить общую тональность работы, в зависимости от своего настроения и актуальной проблемы.
3. Подготовить цвет и палитру разных оттенков.

Комментарии

Гризайль (от фр. grisaille — «серый») — живопись, выполненная различными оттенками одного цвета, обычно серого. Какого цвета быть гризайлю, решает сам художник. Он бывает черным, коричневым, зеленоватым, розовым, лишь бы соблюдался характеризующий эту технику принцип: использование всего одной краски с добавлением белил. М. Врубель говорил, что, работая в технике гризайль, он может одним цветом передать все переливы перламутровой раковины. Упражнение еще интересно тем, что позволяет человеку проявить фантазию, передать особенности своего индивидуального восприятия предметов, обладающих большим тональным диапазоном. Монохромная форма учит работать с цветом.

Упражнение «Краски рождения»

Описание процедуры

Участникам предлагается представить, что они пришли в этот мир в виде каких-либо цветов. Затем выполнить рисунок.

Рекомендации

При выполнении этого упражнения необходимо иметь в наличии не менее 24 цветов пастели или акриловых красок.

Упражнение «Цветовое танго»

Участники под музыку танго выполняют на листе бумаги спонтанный рисунок акриловыми красками.

Упражнение предполагает работу только с помощью пальцев рук, без использования кисти. Для упражнения потребуются акриловые краски, не менее 18 цветов; бумага (плотная бумага, грунтованный картон и т. д.) размером не менее 40 x 40 см; а также подборка музыкальных произведений в стиле танго.

Упражнение «Визуализация любимого цвета»

Участникам предлагается представить их любимый цвет, заполнить им все внутренне пространство, представить, как выглядит их мечта, и окрасить ее этим любимым цветом.

Затем — выполнить рисунок.

Рекомендуемый формат бумаги — не менее А3.

Следующие два упражнения от Т. Эндрюс [146].

Упражнение «Создание цветового колеса»

Описание процедуры

Участникам дается следующая инструкция:

1. Нарисуйте круг диаметром от 18 см.
2. Разделите круг на двенадцать равных частей (более глубокая работа возможна при разделении на 36 секторов).
3. Закрасьте каждый сектор, используя цветные карандаши, акриловые краски или пастель.
4. Обращайте внимание на чувства, которые возникают при закрашивании каждого сектора: как воспринимается каждый цвет, какие цвета вызывают приятные и неприятные ощущения, какие оттенки приносят удовольствие при использовании их.

Рекомендации

Можно изменить цветовое колесо, изменив форму дуги.

Комментарии

Цветовое колесо — инструмент, который поможет стать более чувствительным к цветам и их целительным эффектам, поскольку, работая с полным спектром цветов, можно привести себя в равновесие, просто создавая его.

Упражнение «Медитации с цветными свечами»

Описание процедуры

Прежде чем приступить к выполнению упражнения, участникам следует определить свои ассоциации с цветом или воспользоваться сведениями о символизме цвета. Затем приготовить свечи выбранных цветов. Свечи нужно зажечь и расположить их в виде определенной геометрической фигуры на полу, сесть в центр созданной геометрической фигуры и начать ритмическое дыхание. Вдыхая, мысленно представлять себе, что тело впитывает цвет, который приводит в равновесие. Дышать следует медленно, постепенно расслабляясь и представляя, как весь организм человека исцеляется, приходит в гармонию с собой. Нужно доверять своей интуиции, собственным реакциям и обратной связи своего тела!

Это упражнение выполнять 15–20 минут. После окончания упражнения выразить свои ощущения, выполнив рисунок пастелью или карандашами.

Комментарии

Есть разные интерпретации геометрических фигур: треугольник — усиливает целительную силу свечи; квадрат — стабилизирует; крест — приводит в равновесие и выравнивает; пентаграмма — уравнивает и укрепляет; шестилучевая звезда — уравнивает женское и мужское, рациональное и иррациональное и т. д.; семилучевая звезда — смягчает эмоции и ментальные процессы [146].

Огонь во все времена рассматривался как нечто священное и таинственное, потому что во многих культурах огонь первоначально принадлежал богам. Огонь действует на физическом и более тонком, неуловимом уровнях. Представим себе огонь свечи. Издалека огонь свечи радует глаз, согревает сердце, создает романтическую атмосферу. Сколько песен создали люди, глядя на огонь свечи или костра. Если приблизиться к ним, то можно почувствовать тепло, а если подойти совсем близко, то огонь может больно обжечь — как пыл страсти может принести творчество и вдохновение или испепелить душу «до дна». Во многих древних культурах растворение дыма в воздухе считалось магическим явлением и, как и свечи, дым

использовался для метафизических целей. Зажигая пламя свечи, мы становимся участниками ритуала — будь то молитва, медитация, гадание, целительство.

Приведем высказывания участников семинара на тему «Индивидуальность цвета», описывающие их опыт исследования индивидуального отношения к цвету:

- Гармония между желаниями.
- Желание музыки, бумаги, барабанов.
- Иногда, чтобы почувствовать другой цвет, следует вначале пережить цвет рядом.
- Равновесие.
- Это душевный полет и приземление.
- Похоже на некоторые моменты в жизни — печальные, но необходимые для перехода из обыденности в краски.
- Сила и движение в красном. Комбинация примитивности танца, отдыха.
- Это географическая карта в школе: вода, горы, фактура и рядом — танец страсти, Индия, творчество и оплодотворение.
- Огромная сила и энергия радости. Страсть и гармония важны обе, но что необходимо душе сегодня, а что — завтра?
- Нюансы, разнообразие, однотонность. Желание совместить.
- Влажность сочного леса после дождя и, если влажность уходит, можно добавить воды.
- Танец огня и воды.

§ 2. МЕДИТАТИВНОЕ РИСОВАНИЕ

Медитация как стержень трансперсонального подхода

Молитва — это когда ты говоришь с Богом, а Медитация — это когда ты слушаешь Бога.

9-летний мальчик

Медитация — портал с тремя дверями, ведущими к символам, воспоминаниям и ассоциациям.

Э. Эрриен

Медитация — это система духовной практики, которая позволяет приблизиться к центру своего «Я» и тем самым принять на себя ответственность за содержание своих мыслей.

Медитация — это не деяние, это состояние воли, это расслабление. В медитации не требуется применения каких-либо логических операций или выводов, не нужно делать ничего особенного — вы просто *есть*... Как говорится в пословице, «Не нужно тащить траву из земли — придет весна, и трава сама вырастет». Медитация — это состояние, когда жизни дают возможность идти своим естественным чередом, — не направляя ее, не контролируя, не манипулируя, не навязывая ей никаких своих правил. Состояние естественной спонтанности и есть медитация.

В современных психологических тренингах используется большое количество техник, основанных на релаксации, методах «исконной» медитации, элементах аутотренинга, суггестивных и аутосуггестивных приемах. Но не все применяемые в этих случаях «медитативные» техники являются собственно медитациями. Довольно часто эти техники обозначают не словом «медитативные», а дают им другие названия: трансовые состояния, состояние измененного сознания, суггестивное погружение и прочее. Некоторые психотерапевты говорят просто о психологических упражнениях по визуализации. Мы называем такого рода методы — медитациями-визуализациями, поскольку практически всегда они связаны с созданием зрительных образов.

Состояние медитации трудно поддается описанию. Полушарие, которое «говорит», «не знает». Полушарие, которое «знает», «не говорит», и оно же контролирует интуицию и пространственные представления. Нельзя не учитывать раздельное функционирование обоих полушарий мозга.

Нейробиопсихолог Марсель Кинсборн обнаружил в своих исследованиях, что две половины мозга продуцируют два различных состояния. Изучение этих состояний привело к выводу: левое полушарие управляет позитивными чувствами, а правое — негативными. В дискомфортной ситуации пациенты с поврежденным правым полушарием мозга часто бывают беспричинно веселы, не замечая своего ненормального поведения. Поврежденная левая часть мозга погружает человека в мрачное состояние духа, в беспричинный гнев — в переживания вины и отчаяния. Большинство из нас колеблется от одного состояния к другому даже в нормальной ситуации — подобные колебания могут истощить нервную систему, чего, однако, не наблюдается у субъектов с ущербной психикой. То, что левое полушарие мозга ассоциируется с ясными и светлыми мыслями, а правое — с печальными и гнетущими, наводит на мысль, что эта двойственная реакция мозга управляет нашими симпатиями и антипатиями, рассуждает Кинсборн. Иными словами, то, что нам нравится, управляется левым полушарием мозга, и мы начинаем сосредоточиваться на этих объектах и добиваемся

целей, связанных с ними. Соответственно, то, что нам не нравится, управляется правым полушарием мозга, и мы стараемся избегать этих объектов или ситуаций и становимся скрытными. Мы обладаем мозгом с двумя функциями, которые должны работать гармонично, если мы не хотим утратить подлинной человеческой сущности [111].

Большинство из нас стремится развить логическую сторону своей личности, совершенно забывая или не зная о второй, не менее важной стороне — тонкой, интуитивной, чувственной.

Если мы не будем изучать правую половину мозга и развивать ее способности, не сможем понять сущности высшего сознания. А между тем йоги, опираясь на личный опыт, постоянно твердят о том, что левая и правая стороны мозга должны быть сбалансированы, если мы хотим прочувствовать качество высшего сознания.

Печальное и счастливое состояния двух долей мозга уравновешены на протяжении определенного времени, и возникает новое состояние, интегрирующее логику и интуицию, эмоции и разум.

Рассматривая рисунки изобретений Леонардо да Винчи, ученые пришли к выводу, что тип его мышления был не столько аналитическим, сколько образным, интуитивным. Там, где нет творчества, живого воображения, сама работа становится неинтересной и бессмысленной.

Давид Шанхоф Калсо из американского Солковского института биологических наук доказал, что даже простое дыхательное упражнение способно уравновесить работу двух полушарий мозга. Ученый заметил, что прохождение потока воздуха через одну ноздрю активизирует противоположную долю мозга, а если форсировать дыханием более заложенную ноздрю, пробуждается менее активное полушарие. Мы можем научиться понимать более тонкие аспекты нашего бытия и использовать новые знания для предотвращения болезней и духовного подъема общества. Психическая энергия способна воздействовать и преобразовывать материальную энергию, и именно этот фактор лежит в основе большинства методов исцеления. В обычных повседневных ситуациях сенсорно-двигательные импульсы проскальзывают либо в мозг, либо из мозга сквозь таламус, но в состоянии медитации мы отсекаем внешние раздражители, что способствует образованию замкнутого контура. И. Бентов утверждал, что в результате круговых биотоков мозга возникает пульсирующее магнитное поле в каждом полушарии около 10–9 Гаусса, причем в правом полушарии магнитные силовые потоки поля направлены спереди назад (с севера на юг), а в левом — наоборот. «Магнитное поле излучается из головы, которая играет роль антенны, и начинает взаимодействовать с электрическими и магнитными полями окружающей среды. Голова — это одновременно

передающая и принимающая антенна. Внешние магнитные поля могут быть обратной связью для мозга, модулируя таким образом эту звуковую частоту. И мозг интерпретирует данную модуляцию как полезную информацию» [111, с. 242]. Ритм магнитной пульсации мозга в состоянии медитации, равный семи циклам в секунду, соответствует магнитной пульсации Земли, наибольшему расслаблению. Если мы способны оставаться бодрствующими в медитации, мозг воспринимает для творчества и интуиции. При таком состоянии сознания возрастает наша психическая восприимчивость [111]. Вот почему люди так мучительно пробиваются навстречу к медитации и трансцендентальным наукам. Они не могут без проникновения в себя наслаждаться полнотой бытия.

Упражнение «Медитация „Тепло, как цветок огня, растет от копчика до макушки“»

Данное упражнение основано на медитациях Л. М. Беленицкого [14].

Описание процедуры

Проводится медитация, по окончании которой участники могут выразить свои впечатления в рисунке, используя сухую пастель.

Медитация

Попробуйте сконцентрировать свое внимание в области пупка. Ваша концентрация «разогревает» объем брюшины, вы ощущаете тепло в области поясницы, живота. Вы представляете в районе пупка красный огненный шар. Шар вращается, прогревая живот, разбрасывая вокруг себя тепло и свет. Шар вибрирует, раскрывается. Из него, как из пасти огнедышащего дракона, вниз извергается струя огня. Пламя течет в сторону копчика, заполняя собой окружающее пространство. Тепло концентрируется в области копчика, перемещается по ногам в землю, стекает к центру Земли. Между вами и планетой появляется огненная связь. Вы ощущаете, как по выстроенному вами каналу течет в двух направлениях сила: из центра планеты к вам и обратно в ядро Земли.

Через некоторое время этот поток становится устойчивым, волны огненной энергии перетекают, струятся, насыщая вас энергией планеты.

Волна огня поднимается вверх по позвоночнику, вы концентрируетесь, вызываете в себе ощущение тепла. Волна огня освещает позвоночник изнутри, выжигая грязные энергии, мысли, отрицательные эмоции. Огонь проходит весь позвоночник, насыщая нас, как красный огненный цветок из фильма «Маугли». Из нашего позвоночника

вырастает дерево огня. Появляются почки, они набухают огненным дыханием, развиваются, увеличиваются в размерах. Концентрируемся в области копчика: там зарождается одна из почек — огненная энергия основательности, зарождения, зачатия. На уровне лобка берет свое начало вторая огненная почка, которая набухает, расширяется, увеличивается в размерах. Вихрь огня перетекает в ней. На уровне пупка зарождается третья огненная почка. Она больше первых двух. Третья огненная почка стремительно набухает, разрастается, увеличивается в размерах, вибрирует, лопается. Из нее вырастает пульсирующий огненный цветок. Языки пламени из третьей почки имеют желтоватый оттенок, перетекают один в другой, переливаются, насыщаются силой. Через некоторое время из второй почки развивается цветок оранжевого оттенка. И первая копчиковая энергия зачатия и рождения проявляется в виде огненного ярко-красного цветка, как мак или роза.

Одновременно огненный столб позвоночника рождает четыре вихря-цветка: в области сердца, горла, межбровья и макушки. Эти четыре пульсирующие огненные энергии несут в себе оттенки: зеленого — цветок в области сердца, голубого пламени — вихрь в области горла, синего густого огня — в области межбровья, фиолетового оттенка — на макушке.

Все семь огней пульсируют, как цвета радуги, изливая в тело северное сияние огненного пространства, блеск и свет радуги семицветным светом освещает тело изнутри.

Рост огненного дерева на этом не останавливается, росток выходит из макушки, ползет вверх, к небу, сверкая и переливаясь, парит в воздухе, продвигается к облакам. Пронзая облака, огненный радужный стебель устремляется в Космос, к Полярной звезде Малой Медведицы, сливается с ним.

Корни вашего дерева уходят глубоко в землю, к центру планеты, сливаются с огненным ядром. Вершина вплетена в Полярную звезду и заполняется ее сиянием. Мы слиты с Землей и Космосом. Мы и Вселенная едины. Мы ощущаем ритм пульсации Вселенной, наслаждаемся им, дышим легко и свободно, вселенские и огненные энергии перетекают в нас. Мы спокойны, спокойны, спокойны. Наше сердце бьется спокойно, спокойно, спокойно. Глубокий полный вдох, открыли глаза, медленный полный выдох.

Комментарии

Не пытаясь заниматься доказательствами о существовании чакр и ауры, можно просто выполнить следующие два упражнения, рекомендуемые Х. Аргуэлесом и М. Аргуэлес [5].

Упражнение «Мое светящееся тело»

Участникам дается инструкция:

«Сконцентрируйтесь на границе своего тела. Ослабьте ощущение его конкретности. Позвольте цветам, которые наполняют вас, распространяться и проникать за пределы тела. Если хотите, представляйте это пространство за пределами тела как ультрафиолетовый цвет (или ультра-синий, или -красный, или -зеленый). Ультрафиолетовый и другие «ультра» являются цветами спектра, невидимыми обычно человеческим глазом.

Попытайтесь ощутить радиальные круги, расходящиеся от сердца наружу, выходящие за границы тела; удержите это ощущение ненадолго, давая энергии цветов пульсировать и наполняться. Представьте разные виды ощущений, эмоций и ментальных образов, которые приходят и идут вместе с цветами в разные части тела. Откуда эта цветовая энергия течет? Что заставляет ее течь и наполнять ментальную/телесную область?»

Затем участникам предлагается выразить полученный опыт в любой художественной форме.

Таким же образом можно найти соответствие между цветами и различными частями тела, эмоциональными состояниями и темпераментами.

Упражнение «Тело как светящийся сосуд»

Участникам дается инструкция:

«Лягте с закрытыми глазами и представьте разные части тела (или его функции) в виде конкретных цветов. Какой цвет у головы или ментальной зоны? Какой цвет у горла или органа речи? У легких и дыхания? У сердца и органов кровообращения? У половых органов и органов выделения? У рук и ног? Не прилагайте усилий, пытайтесь увидеть какой-то цвет, лучше сосредоточьтесь на определенной зоне или функции и смотрите, какой цвет появится.

Упражняясь во внутреннем видении, вообразите выходящие из сердца спектральные цвета. Представьте, что в сердце — центр изначального белого света, а расходящиеся круги медленно наполняют тело изнутри. Пусть голова будет вершиной верхней точки треугольника, точкой исходящего фиолетово-красного цвета, затем представьте крайние точки тела вписанными в окружность. Окружность представляет собой воображаемую линию, связывающую голову с вытянутой левой рукой, левой

ногой, правой ногой, вытянутой правой рукой и возвращающуюся снова к голове. Внутри этого круглого тела-поля левая сторона наполняется красно-оранжево-желто-зеленым. Соответственно цветовая гамма с правой стороны тела — от зеленого к синему, фиолетовому и красному.

Представляйте, как эти цвета наполняют тело, работайте медленно, почувствуйте, что цвета — это энергия, проходящая через каждую клетку вашего тела, которая распространяется наружу от сердца во всех направлениях, пока сами вы не начнете пульсировать, концентрически расширяться, распространяясь вместе с цветом, наполняя пространство. По мере того как цвет отдаляется от центра, он становится более темного оттенка и холоднее, пока не достигнет внешней окружности тела-поля» [5].

Затем участникам предлагается выполнить рисунок, используя пастель, и дать описание своим чувствам.

Упражнение «Цветная спираль»

Инструкция участникам: «Представьте, что перед вами изображение вашего тела. Мы знаем старую поговорку: „Каждый охотник...“, там закодированы цвета спектра. Начиная с верхней точки над головой, фиолетовым карандашом рисуем круг или спираль, представляя, как огромная энергетическая спираль проходит через наше тело, переходит в синий..., голубой..., зеленый..., желтый..., оранжевый..., красный... цвета.

Мы чувствуем движение рукой, мы ощущаем спираль жизни, проходящую через наше тело».

Затем участникам предлагается описать свои чувства.

На рис. 19 представлены работы участницы, которые были выполнены в течение полутора лет. Обратите внимание на разницу между рисунками слева и справа.

Медитативное рисование

Рисовать то, что видишь, — это замечательно, но лучше производить лишь то, что показывает память. Ведь человек помнит лишь то, что его поразило, а значит, самое существенное.

Э. Дега (художник-импрессионист)

Прежде чем приступить к освоению технологии медитативного рисунка, рассмотрим отличие медитативного рисунка от сюрреалистического. Сюрреалистическое отношение к «рисункам бессознательного»

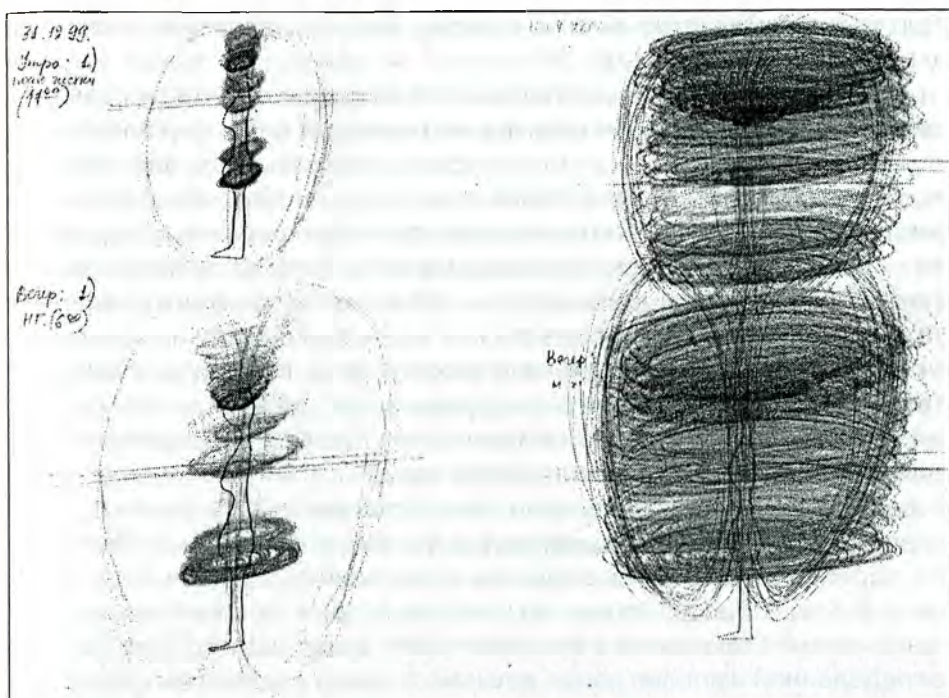


Рис. 19. Арт-терапевтическое упражнение «Цветные спирали (чакры)»

выросло из дадаистского отношения. «Дадаизм, или искусство дада, — это дерзкое, эпатазирующее „антитворчество“, возникшее перед лицом катастрофы — мировой войны, европейских революций и, казалось, самих принципов европейской цивилизации. Для них „разумное, доброе, вечное“ обанкротилось, мир оказался безумным, подлым, эфемерным...» [41, с. 25]. Главным же видом деятельности дадаистов стало «абсурдизированное зрелище» — то, что впоследствии возродилось под именами «хепенинга» и «перформанса». Происхождение слова «дада» имеет разные корни. Одни считают, что это слово из детского лексикона, другие находят его схожим с шаманским заклинанием «дада».

Направленность творческой активности сюрреалистов была не просто разрушительной, как у дадаистов, а созидательной, но через разрушение. Здесь речь идет о «технологии» творческого процесса, позволяющей ослабить влияние сознательного, рационального конструирования художественных образов. Рассмотрим эти технологии на примере. Художник-дадаист Тристан Тцара «разрезал газетный лист на отдельные слова, перемешивал их, а затем извлекал из кучи «сырого материала» отдельные фрагменты по методу лотереи и соединял их.

Сам творец рассматривался как орудие, медиум, марионетка каких-то мировых сил» [41, с. 27].

Сальвадор Дали возлагал большие надежды на освобождающую силу сна, поэтому принимался за холст сразу же после утреннего пробуждения, когда мозг еще не полностью освободился от образов бессознательного. Иногда он вставал среди ночи, чтобы работать — с той же целью. Этот метод соответствует одному из приемов психоанализа — записывание сновидений как можно скорее после пробуждения (чтобы не было искажения образов сна под воздействием сознания). Другой представитель сюрреализма — Андре Массон — сформулировал условия бессознательного творчества: в состоянии близком к трансу подчиниться неконтролируемым и вне-разумным внутренним импульсам и работать по возможности быстро, не задерживаясь для осмысления сделанного. Целая серия картин Массона возникла в результате последовательного выплескивания, бросания на холст клея, песка и краски, с минимальной доработкой кистью. При этом он верил, что результат определяет не сознание художника, а некое Мировое Бессознательное. Впрочем, сама последовательность приемов выплескивания и бросания (клея, песка, краски) была строго определенной и вполне рациональной: сначала следовало получить на холсте случайные пятна клея, а потом уже пускать в ход песок, чтобы он прилипал к клейким местам [41, с. 26]. Макс Э른сту принадлежит авторство техники «фроттаж», то есть «натираение». Он подкладывал под бумагу или холст какие-нибудь неровные поверхности или предметы (кору деревьев, гравий и т. д.). Затем, нажимая на поверхность, натирал ее сухими или полусухими красками. «Получались фантастические конфигурации, напоминавшие то заросли фантастического леса, то таинственные города. Рассудочное начало было при этом отодвигаяемо в сторону. Впрочем, не до конца. Все-таки те случайные эффекты, которые получались у А. Массона и М. Эрнста, до известной степени направлялись разумной созидательной волей» [41, с. 27].

«В отличие от сюрреалистической живописи, медитативная графика и живопись действительно являются примером психического автоматизма, то есть происходят на более глубоком уровне измененного сознания художника. Но в них легко привнести элементы сюрреализма, если медитативный художник рассмотрит свой рисунок, созданный в медитации, в обычном состоянии сознания, увидит в нем ассоциативные образы и разовьет их в обычной технике живописи. Таким образом, мы получим новую сюрреалистическую работу. При анализе сюрреализма более интересно понять, из каких областей психокосмоса образы приходят к художнику, нежели технические детали их воплощения на полотне. Получается, что, создавая

сюрреалистическую картину, художник суммирует воздействие всех уровней бытия. В отличие от художников-сюрреалистов, художник, прошедший специальную медитативную подготовку, может настраиваться на восприятие и воспроизведение идей с конкретных уровней микро- и макрокосмоса» [23, с. 86].

Состояние в процессе медитативного рисования напоминает скорее состояние дзенского художника, в котором как будто не он, а кто-то другой управляет его пальцами, рукой, кистью. Будто инструмент для рисования двигается сам, независимо от художника. И хоть мышцы осознают движение, но за движениями стоит неосознанное. Необычное движение на бумаге рождает волшебные образы, в которых кто-то видит выражение духовного кризиса и его разрешение, кто-то — динамику настоящего момента, происходящего из глубины архетипов, которые дают новое понимание жизни, ее особенностей и конфликтов. Углубление в эту эмпатическую работу делает возможным особый способ видения психологических и социальных структур и при этом активизирует творческую энергию [23].

Техника медитативного рисования может применяться очень широко, во всевозможных областях межлических отношений в искусстве, психологии, социологии, медицине, экономике и т. д. Сравнительным путем изучаются символическое, гештальтообразы и цветовые ритмы, интерпретируются рисунки.

Медитативное рисование предполагает выполнение ряда специальных упражнений для подготовки рук. Предлагаем адаптированную гимнастику для подготовки рук к технике медитативного рисования по А. А. Будза [23, с. 67–68]. Советуем обратиться к более полному изложению философии метода и инструкции, изложенной в его книге «Рождение внутреннего художника» [23].

Упражнение «Гимнастика для подготовки рук к технике медитативного рисования»

Описание процедуры

Подготовка рук:

- массаж пальцев;
- растяжка пальцев;
- массаж рефлексной точки между большим пальцем и указательным;
- массаж рефлексной точки в центре ладони;
- массаж запястья.

Повторить то же самое для другой руки.

Активизация энергетической системы:

- поглаживание бровей;
- поглаживание бровей и век;
- массаж центра лба;
- массаж крыльев носа;
- массаж областей над верхней и нижней губами;
- распределение энергии по лицу;
- «причесывание» «ребенкой» головы;
- массаж ушных раковин;
- массаж основания шеи;
- «раскручивание спирали» от пупка;
- похлопывание копчика;
- похлопывание по бедрам;
- похлопывание по ногам со всех сторон;
- массаж щиколоток «браслетом».

Спонтанные движения для пластичности рук:

- руками;
- пальцами и ладонями;
- предплечьями и плечами;
- туловищем;
- всем телом.

Глубинное расслабление всего тела:

- расслабление пальцев ног, стоп, подъемов ног и бедер;
- расслабление пальцев рук, ладоней, кистей, предплечий и плеч;
- концентрация внимания на основании позвоночника;
- подъем тепла, покоя и расслабления по позвоночнику к голове до темени;
- опускание тепла, покоя и расслабления по передней части туловища от темени по лицу до половых органов;
- расслабление всего тела полностью — от кончиков пальцев рук и ног до макушки головы.

Очищение и наполнение тела энергией:

- представить, что энергия входит в голову, протекает через все тело и выходит через стопы ног, унося все болезненное и ненужное для тела;
- представить свой внутренний танец и исполнить его.

Медитативное рисование выполняется следующим образом:

- Кончик языка касается неба и остается там все время рисования.
- Интуитивно выбирается цвет ручки.
- Рука, держащая ручку, сканирует лист бумаги и ищет точку притяжения.

- Найдя точку, рука уверенно ставит в нее ручку.
- Энергия, вытекающая из руки, заставляет ее спонтанно двигаться по листу бумаги.
- При первых признаках утомления (в начале практики через несколько минут) процесс рисования легко прекращается.
- Проводится массаж пальцев и кистей рук.
- Участники встают и совершают плавные спонтанные движения всем телом.

Основная техника медитативного рисунка — непрерывная изогнутая линия. Претерпевая различные метаморфозы, она превращается в спирали обычно с 3–4-го занятия и далее в сложные тоннелеобразные формы, раковины. Когда появляется свобода и навык, непрерывная линия превращается в последовательность штрихов или точек.

Существуют различные интерпретации штрихов и линий медитативного рисунка. Я придерживаюсь своих наблюдений. Например:

- Мало гнутых линий, много острых углов — плохая погруженность в медитативное состояние.
- Закругленность — женственность.
- Неяркие, неясные линии — боязливость, робость.
- Тонкие продленные линии — напряжение.
- Уверенные твердые линии — амбиции, рвение.
- Сильный нажим — энергичность, настойчивость, большая напряженность.
- Легкий нажим, легкие линии — низкие энергические ресурсы, скованность.
- Неровный, неодинаковый нажим — циклотимичность, импульсивность, нестабильность, незащищенность.
- Изменчивый нажим — эмоциональная нестабильность, лабильные настроения.
- Энергичные, уверенные штрихи — настойчивость, безопасность.
- Короткие штрихи — импульсивное поведение.

Вернисаж «Медитативный мир»

Человек спонтанно рисует образы, изобилующие символикой из мира мифов, былин, из времен шаманов или запыленных трудов средневековых алхимиков. Осознавая эти символы, человек как бы находит утраченную часть своего «Я», так как они неотделимы от его духовной и физической жизни. У любого элемента творения есть

внутренняя природа (душа) и внешняя форма (тело). О внутренней природе ярко рассказывают образы медитативного рисунка и метафоры. Проникновение их духовным содержанием может быть полезным для самопознания, творческого и духовного роста.

Из трудов К.-Г. Юнга нам известно, что соприкосновение с бессознательным оказывает животворящее, вдохновляющее воздействие на комплекс Эго. Это реальная основа терапевтического воздействия медитативного рисунка. Но нам важен не только этот аспект. Благодаря ярким неожиданным образам, появляющимся на бумаге, люди начинают в хорошем смысле волноваться и интересоваться ими. Затем к ним возвращается желание и интерес к более полному пониманию образов, к осознанию в них собственных активных сил, внутреннего мира. Они становятся достаточно сильными, чтобы отказаться от прежнего образа себя. Из пепла Эго восстает, подобно Фениксу, их новый образ (образ Феникса — один из наиболее часто встречающихся на первых сессиях медитативного рисунка). Этот новый образ в процессе практики многократно умирает и возрождается, пока, наконец, не приходит понятие, кем является человек на самом деле. Осознание проникает в тонкие глубины психики.

Иносказания, образы, наши представления, то есть все, что определяет наше поведение, таится в глубине психики, и только незначительная их часть может быть осознана. В процессе медитативного рисования человек получает доступ к самому сокровенному, глубинному пласту своего «Я», к своему животворящему источнику. То, что в нашей психике проявляется как архетип, в культуре проявляется как миф, в теле — как инстинкт. Между мифом и инстинктом есть связь — это образы богов в виде животных, мифологические животные, в христианстве — изображения евангелистов.

Медитативное рисование — это духовное созидающее начало, которое позволяет человеку ясно увидеть динамику настоящего момента, происходящего из глубин архетипов, проанализировать (после рисования) специфику своих движений, которые по-новому дают понимание его жизни и ее особенностей, конфликтов, четко увидеть главенствующую тему жизни на данный момент и проследить свою подверженность определенной перинатальной матрице. Это мнение врача-психотерапевта. Другой специалист, работающий с онкологическими больными, психолог С. Фомина, отметила во время одного из тренингов следующее: «В работе с онкологическими больными есть возможность в анализе медитативного рисунка почувствовать (ощутить) процесс, как физическое переживание одухотворяется и как этот дух может воплощаться в жизнь. Оттого, что можно безболезненно встретиться с собой через творчество. Можно остановить

поток мыслей и окунуться в тишину и силу. Осознать то, что через другие психологические техники не удастся. Американские исследователи считают, что онкологический больной — это человек, потерявший связь с собой, он не слышит и не знает себя, ориентирован на внешний мир».

Анализируя работы, выполненные в медитативной технике, я обратила внимание, что после начальных неструктурированных, хаотических рисунков бессознательное проявляет себя в рисунках, богатых тотемной, алхимической, мифологической, сказочной и религиозной символикой больше, чем психологические проблемы людей. Предлагаю посетить маленький вернисаж на страницах книги. Все работы выполнены участниками арт-терапевтических групп.

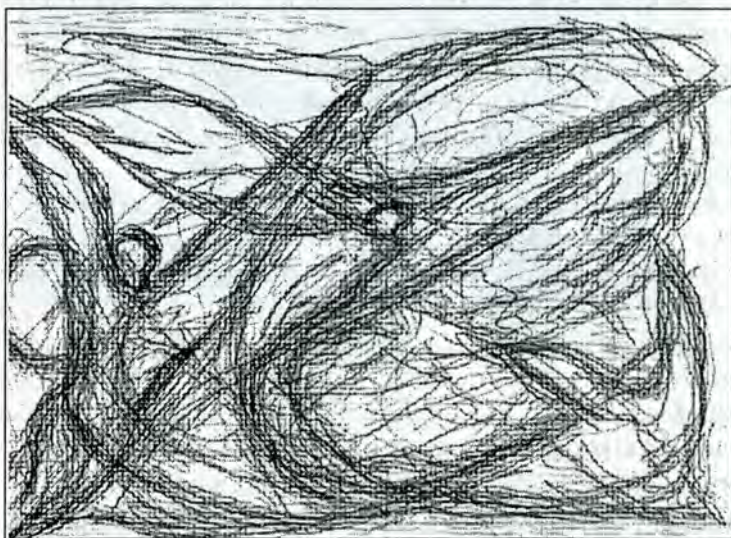


Рис. 20. Медитативный рисунок «Дедал и Икар». И. Долженко

Икар — юноша, поднявшийся к небесам на хрупких, изобретенных человеком, крыльях. Юношеское Эго должно пройти через риск, если юноша не ставит этой цели, он не сможет преодолеть преграды, разделяющей юность и зрелость.

При исследовании подобных рисунков необходимо понять, какой миф лежит в их основе. В случае нахождения мотива, от которого страдает человек, не следует устранять эту мифологему, а лучше уравновесить ее амбивалентным содержанием. Для этого требуется не только глубокое понимание мифа, но и способность уловить все его оттенки.

Трансцендентная функция души (выражение К.-Г. Юнга) возникает из союза сознания с подсознательным, посредством которого человек может достичь своей цели: полной реализации своего индивидуального «Я». Символы трансцендентности — это те, которые олицетворяют усилия человека, направленные на достижение этой цели. Птица — наиболее подходящий символ трансцендентности, а лебединая символика, в частности, проходит через всю историю Евразии, на протяжении многих тысячелетий.

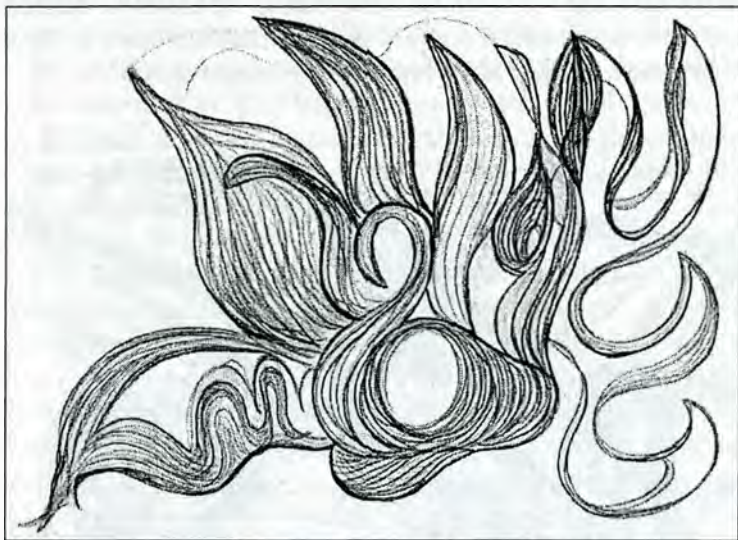


Рис. 21. Медитативный рисунок «Лебедь». Н. Афанасьева

Воплощение пространства и чистоты, мягко плывущая, погружающаяся и вновь появляющаяся из стихии эмоций, полная совершенства и красоты, птица — так воспринимается символизм лебедя сегодня. А вчера...

Из мансийской легенды о лебеде и его тотемических функциях.

«Когда-то лебедь был человеком, но из-за драк он стал просить Бога превратить его в птицу. Он был сначала царем всех птиц, а орел при нем был князем. Но лебедь не умел вовремя кричать, и его место занял журавль. Но журавль не умел летать, как орел».

Из этой северной легенды видно, как сменяются тотемы внутри только одной народности. Если переход символов из поколения в поколение происходит двумя путями — генетическим и фольклорным, то сколько оттенков он имеет сегодня?

Обратите внимание на неяркий силуэт гуся.

Может, это предание о Ермаке? Будучи ребенком, он взял три яйца из гнезда погибшей лебедихи и подложил их дома под гусыню. Она высидела лебедят, и они до самой Ермаковой смерти дарили удачу: на россыпь драгоценных самоцветов навели, путь в Сибирь указали. Мнение народа на протяжении веков: «Вовеки ему прохода в сибирскую воду не найти, кабы не пособили лебеди».

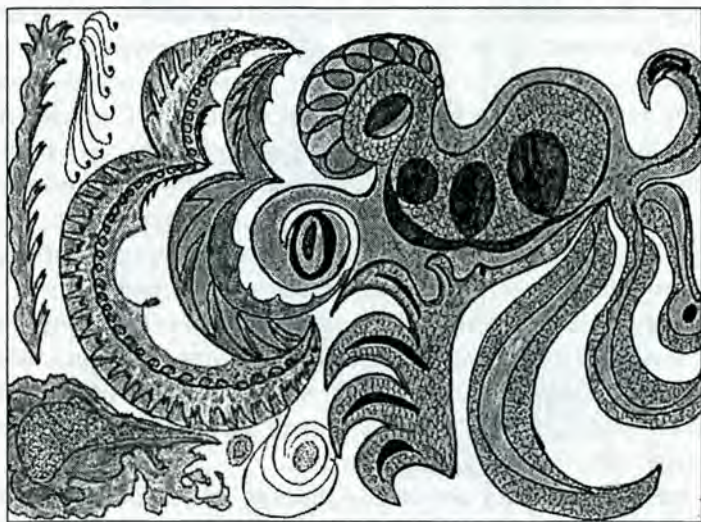


Рис. 22. Медитативный рисунок «Летающий конь»

Этот архетипический образ хорошо объясняет одна словацкая сказка.

«Жила-была одна полночная страна, и люди там жили в постоянной борьбе. Они приспособлялись к ночной жизни и боролись с тьмой с помощью волшебного коня, у которого было солнце во лбу...» В мифологии этот образ еще представлен летающим конем. Смысл этих образов в преодолении инстинктивного влечения с помощью духовного роста или роста сознания.

У Гомера в «Илиаде» есть такие строки:

*Бурные, если они по полям хлебородным скакали,
Выше земли, сверх колосьев носились, стебля не смявши,
Если ж скакали они по хребтам беспредельного моря,
Выше воды, сверх валов рассыпавшихся, быстро летали.*

Духовные переживания и преобразования по своей природе зачастую тонкие и неопределимые, и потому возникают метафорические

описания. Метафора иллюстрирует какой-то духовный аспект и представляет собой словесный образ. Вместе рисунок и метафора отображают более многогранную картину. Следует здесь напомнить о различиях между природой символа, метафоры и мифа. Миф порождается общечеловеческим сознанием, символы — национальным или культурным, а метафоры — индивидуальной психикой [79].

Этому рисунку «Сокол» (рис. 23) уже много лет. Недавно, перечитывая Дж. Бьюженталя, его «науку быть живым», я нашла слова, которые заставляют по-новому почувствовать рисунок и стихотворение-метафору: «В каждом из нас тлеет пламя, которое может разгореться. Нас постоянно преследует жажда жизни. Сколько бы нас ни учили сокращать, коверкать и коренить наше бытие, что-то внутри нас стремится расширить горизонты, чтобы обеспечить себе пространство для роста и развития. Нас пугает цена этого роста, мы боимся тех открытых пространств, которые наш взор иногда обнаруживает вокруг; хотим закрыть глаза на собственные возможности.

Изменение, бесконечное изменение. Языки пламени пляшут, обретают причудливые формы, изменяются снова и снова. Мы боимся огня, но мы состоим из него. Мы не можем сопротивляться ему; мы можем лишь ему соответствовать. Когда мы наконец покоримся ему, то испытаем облегчение и блаженство.

Быть по-настоящему живым — значит найти свою идентичность в этом изменчивом процессе, зная, что огонь уничтожит любые стабильные структуры, которые мы будем пытаться построить.

Желания и потребности — горючее для пламени жизни. Мы можем существовать без желаний не больше, чем огонь может гореть без топлива. Если мы хотим жить как можно более полной жизнью, следует как можно более полно знать свои желания и потребности.

Мы состоим из пламени, и его танец — танец нашей жизни» [25, с. 301].

Верно иллюстрирует эти глубокие и красочные слова рисунок «Сокол».

Шаманский Круг

*...Бубны бьют, кричат шаманы,
Танцы дикие, костер...*

.....

*Одноглазый вспоминает свой полет:
Воля, прерия, свобода,
Волки воют и костер...*

.....



Рис. 23. Медитативный рисунок «Золотой Сокол»

Время прошлое кружится и
 Полет, полет, полет.
 Где молодая соколиха,
 Годы юные мои? ...

.....

Заглушают память сердца
 Вой шаманов, и бубны...
 Вождь танцует, рядом пламя,
 Танцы дикие, костер...

.....

Одноглазый вспоминает свой
 Полет, полет, полет ...

.....

Н. Пурнис

Сокол нападает, лебедь защищается — древнейшие представления, существующие с тех времен, когда человечество, язык и культура

не были разделены. Образ сокола отождествляется с образом Солнца (Солнце — Ясный Сокол или Птица-Солнце).

*Пришел волк (темная ночь) — весь народ умолк,
взлетел Ясен-Сокол (солнце) — весь народ пошел!*

Русская народная пословица

Такое же отношение к деятельности бессознательного, как мифология, сказки, религия, имеет алхимия. Согласно исследованиям К.-Г. Юнга, алхимики понимали «все высшие умственные способности — интуицию, разум, моральный выбор». Они создали труды, содержащие значительное число проекций, но не осознавали или осознавали частично, что предметом их поисков было бессознательное. Алхимические символы готовы к работе с нами не только в сновидениях, но, как видно, и в медитативных рисунках. Интересен факт, что рисующие в большинстве своем не знакомы с алхимией, но интерпретируют свои медитативные рисунки в психологическом контексте алхимической символики.



Рис. 24. «Рождение божественного ребенка». Т. Мамаева

Удивляет работа (рис. 24), на ней акцентированы нижнее ухо и сложенные крылья фигуры.

Свою работу автор связывает с рождением божественного ребенка. Эта работа напоминает картину XVIII в. Mutus Liber «Рождение в «философском яйце». Вхождение в ухо — мотив странный. В Средние века бытовало мнение, что Мария зачала Христа через ухо. Ангел

Господень явился к ней с вестью о принятии во чрево и рождении Христа. К.-Г. Юнг подобные переживания называл «уподоблением Христу» и в то же время в комментариях по поводу рождения божественного ребенка отмечал активизацию деструктивных сил. Происходит мистическое соединение с Божеством женского рода, то есть нисхождение в душу человека-Бога, этот процесс Юнг называл «индивидуализацией». Следует напомнить, что религиозные символы рождаются не индивидуальным, а коллективным полем.

Другая работа — «Троица» (рис. 25), на которой изображены три фигуры оранжево-красного цвета с тремя золотыми ликами. Справа внизу четвертый лик в смешанных, грязных тонах. Считается, что Бог представляется в трех известных ипостасях, но есть негативное вторжение в эту область четвертой ипостаси — женской и далеко не доброй, то есть в форме зла. На цветном изображении рисунка видны смешанные цвета зеленого на фоне золото-оранжевых ликом «Троицы».

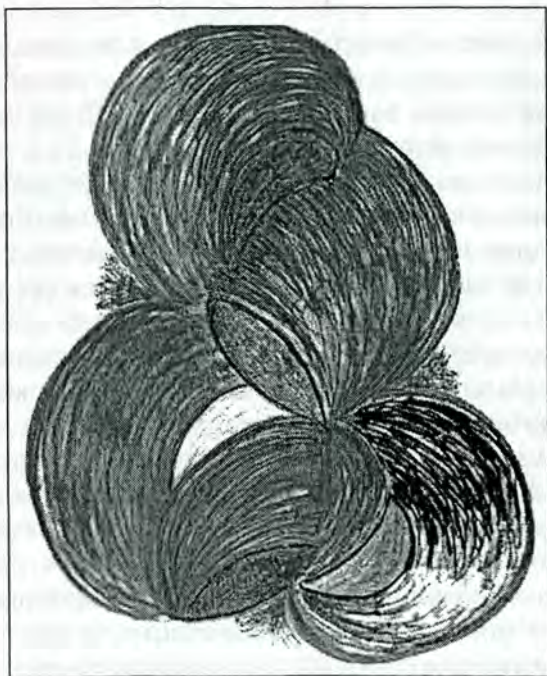


Рис. 25. «Троица». Н. Афанасьева

Поскольку мы затронули тему поисков алхимиков, то тему философского камня нам не обойти (рис. 26).

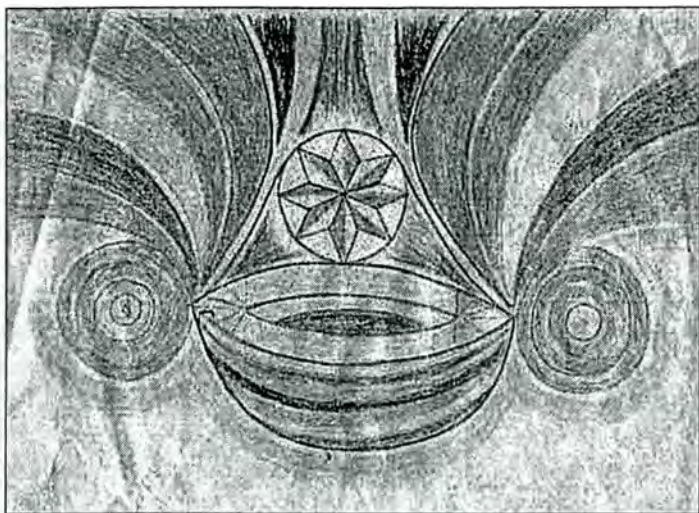


Рис. 26. «Философский камень». Т. Мамаева

Название рисунка — авторское (как и во всех остальных случаях), но автора больше занимала «величественность спиралей, которые то ли философский камень закручивают в спираль, то ли наоборот — камень своим движением, создает вихри».

Оказывается, в многочисленных алхимических трактатах говорится, что философский камень должен сразу после своего создания совершать круговое движение. Это движение связывается с символизмом времени. И в этой циркуляции он должен пройти все времена года, по кругу всех качеств и элементов. Подняться до небес (очевидно, по одной из спиралей) и вернуться обратно на землю (по другой). Нисходящая спираль неба — это воплощение духа в материю, а восходящая — обратный путь человека, его развития из материи в дух.

Изображение спирали можно еще рассматривать как ритмическую, цикличную модель роста и развития психики. С каждым оборотом человек завершает стадию своей эволюции. В центре спирали он встречает себя, свое высшее и совершенное «Я». Символическая функция спирали — связать воедино различные части целого или взаимоисключающие миры. Символ спирали встречается и в различных направлениях религиозного искусства, и в объектах физического мира: в форме цветка или раковины, на ледяных шапках гор на Марсе, на ландшафтах Антарктиды, в форме свирепых ураганов, проносящихся над нашей планетой, на подушечках пальцев. На пальцах каждого из нас — зашифрованный код бесценной и неисчерпаемой информации о прошлом и будущем. Спираль встречается в нити Ариадны,

ее витки создали мир и возможность распутать его или запутаться в нем. В сказках известна метафора, когда герой идет за нитью клубка, который, если его не потерять, помогает прийти к цели. Можно сказать, эта метафора отражает путь человека по спирали своего эволюционного развития. Философы-диалектики всех времен в один голос утверждают, что природа, история, человеческий род в целом и каждый человек в отдельности развиваются по спирали. Вот почему нет сомнения, что между спиральными закономерностями Космоса и спиралевидным узором на человеческих пальцах существует прямая или опосредствованная связь.

Всеобщая спиральная запрограммированность неизбежно проявляется и в духовной жизни людей, в их быте, обрядах, традициях. По древнейшим представлениям индоевропейцев, человеческое существование — не что иное, как нить жизни, что прядет Богиня Судьбы (у многих народов их три: у эллинов, римлян, скандинавов, древних славян). Но что такое нить, как не вытянутые в спираль льняное волокно или шерстяной волос, скрученные при прядении! Спираль — только беспорядочную — образуют и нити в клубке (недаром он несет столь значимую магическую нагрузку в русском фольклоре, особенно в волшебных сказках, помогая герою преодолеть самые непреодолимые препятствия) [42]. Миры — это и есть последовательные витки спирали. Со спиралью тесно связан архетипический образ «опасного путешествия». Подтверждением этому служат многочисленные народные сказки, в которых герою в качестве помощи предлагается клубок нити, который показывает ему путь из одного мира в другой. Во все периоды истории, во всем мире человеческая жизнь метафорически изображается как опасное путешествие.

Всеобщая спиралевидная тематика проявляется в духовной жизни, в быту, традициях, верованиях всех народов мира. Японцы представляют душу в виде трех сомкнутых спиралей — каждая символизирует фундаментальную структуру творения. Мотив тройных спиралей присутствует в окнах средневековых храмов (рис. 27).

Рассмотрим еще одну работу — «Луна и Солнце». Слева над головой фигуры — спираль и круг в центре в золотом цвете, справа спираль и нижний круг серебряного цвета (рис. 28).

Противоположный солнечный и лунный токи, символизируемые змеями, представляют собой противоборствующие силы в двух половинах сдвоенной спирали. «Река жизни протекает между двумя противоположными началами: Мужским (солнечное сознательное) и Женским (лунное бессознательное)». В этом рисунке автором найдены образы своих давно умерших родителей и отражено переживание сильного потрясения. Позже я нашла подтверждение такой трактовке изображения:

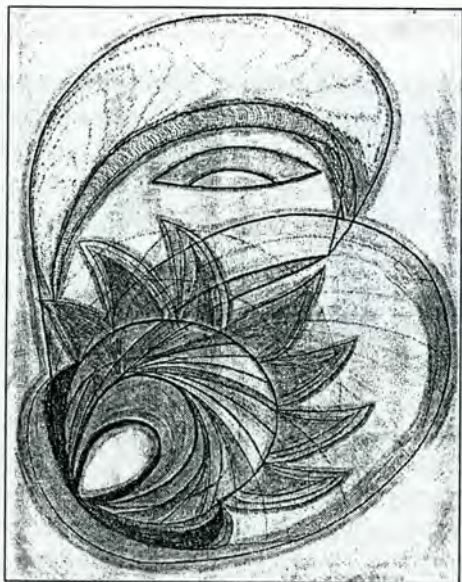


Рис. 27. «Лик Троицы». Т. Мамаева



Рис. 28. «Луна и Солнце». Н. Афанасьева

«Два солнца и две луны составляют четверку, которая сопровождает встречу двух людей (мужчины и его Анимы, женщины и ее Анимуса)» [128, с. 164]. Если обратить внимание, то внешний контур являет собой закрытое пространство, в котором встретились луна и солнце. Конъюнкция реализуется. В аналитической психологии конъюнкция — это априорный образ, занимающий выдающееся место в истории умственного развития человека, она способна к бесчисленному множеству проекций (мужчина и женщина, Солнце и Луна, Король и Королева), психологически указывает и на появление новых возможностей.

Закончим наше путешествие по вернисажу рисунком «Золотой цветок».

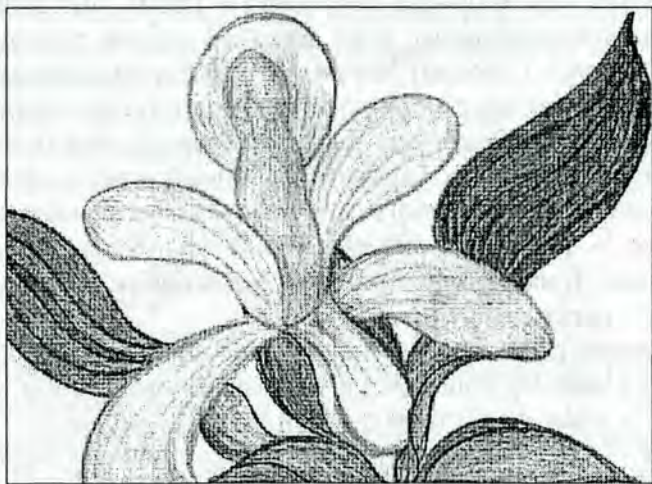


Рис. 29. «Золотой цветок»

Из древнекитайского текста «Секрет золотого цветка»: «Между солнцем и луной есть поле в один дюйм, которое есть небесное сердце — Золотой цветок. Именно здесь собираются мысли, и свет распространяется внутри духовного тела».

Возвращаясь к рассмотренным рисункам, не находим ли мы в них и слияние души с божественной высшей реальностью, и интроспективное самосозерцание, и стояние наравне с природой? Все это находит свое отражение в этих образах, созданных людьми, которые не считают себя духовными подвижниками. Но образы живут в их душах, помогают находить свое «Я» и раскрываться, опираясь на свой духовный источник, — как некие иные экзистенциалы нашего человеческого бытия.

Нужно помочь им сохранить дорогу к этому источнику...

§ 3. ИНТУИТИВНОЕ РИСОВАНИЕ

Интуиция — это предчувствие, предопределение, предсказание чувственных и поведенческих реакций других людей и их ситуативных привязок.

Если человек концентрируется на внешних проявлениях — действиях, поступках, словах, а не на внутренних — своих ощущениях, то интуиция в процессе жизни атрофируется. И развивается вновь по мере обращения человека к своей внутренней Сути и осознания им своей духовной сущности.

Естественно, у интуиции есть свои законы, которые выражаются в осознании собственного состояния и своих ощущений, в вере себе, своим предчувствиям, а не внешней логике событий и слов. Чем более человек доверяет Интуиции, тем более развивает ее. Без внутреннего безмолвия глубоко погрузиться в поток энергии Интуиции невозможно. Многие люди свой жизненный опыт принимают за интуицию, но это не одно и то же. Жизненный опыт — это владение информацией, к нему прибегают путем мыслительных процессов. Интуиция же — это нечто вне ума. Изначально она присутствует в каждом из нас, и наше право решать, как с ней поступить — развивать ее или отказаться от нее.

Интуитивное рисование — раздел ресурсной арт-терапии, приглашающий к живому общению, к размышлениям о себе, о природе своего «Я», о взаимодействии с окружающими людьми.

Рисунок — это восприятие жизни или чувственный опыт? Простое ли это копирование действительности или обдуманное действие?

В первую очередь необходимо развить внимание — к самому себе, душе, телу.

Человеческое тело — не просто инструмент, который только чувствует и воспринимает, оно формирует и оформляет. Концентрируясь на собственном теле, включая все чувства, мы становимся способными видеть определенные картинки. Это подготовка.

Когда мы рисуем, то развиваем внимательность, концентрируемся на том, что мы делаем, и верим в изобразительную силу. Шаг за шагом, рисунок за рисунком, мы видим силу преобразования — это и есть награда, возможность увидеть открывшуюся нашему взору дорогу.

Интуитивные техники способны внести равновесие в нашу жизнь и помочь осмыслить не только тонкие проявления ума, но и оплодотворить жизнь тонкой интуицией и светлым творчеством.

Любые интуитивные упражнения начинаются с расслабления. Для этого необходимо выполнить следующие действия:

Сесть поудобнее.

Закрыть глаза.

Положить руки на колени, а затем опустить их вдоль тела.

Раздвинуть ноги.

Все внимание сконцентрировать на дыхании: вдох — выдох.

Движение, которое происходит внутри, позволяет идти дальше от ощущений тела, сохраняя внимание, и дифференцированно воспринимать окружающий мир.

Здесь нужно задать себе вопросы: что я чувствую? что я вижу?

В данном случае мышление уступает место прочувствованному.

Рисунок — это движения тела, глаз, рук и, безусловно, чувств. Так возникает связь материала, краски и нашего тела, являющегося инструментом: тело, рука, бумага, карандаш ведут оживленную игру — это импровизация. Линия тонкая, сильная, мягкая — все это чувства, которые проявились на бумаге.

Ниже представлены упражнения, заимствованные из книги Томаса Люхингера «Интуитивное рисование. Зрение с помощью полноты чувств» [163]. Действительно, интуитивное рисование подобно взгляду всей душой.

Упражнение «Рисуем внутренние образы»

Описание процедуры

Для упражнения потребуется бумага формата А2, штифты, угольные карандаши, пастель и т. д.

Участникам предлагается закрыть глаза и начать тереть их с легким нажимом. Затем, изменяя постепенно давление рук, обратить внимание на возникающие из темноты формы и знаки. Участникам нужно запомнить свои ощущения, образы, звуки и т. д. и нарисовать пережитый опыт, оставаясь при этом с закрытыми глазами, используя вначале попеременно левую и правую руки, затем одновременно обе руки.

Оставленные линии на бумаге — это и есть представленные участниками образы, «дорожки», которые оставляют их движения — спокойные, сильные, быстрые, вибрирующие, «капающие», штрихующие.

Рисовать следует в течение 20 минут. По окончании рисования рассмотреть свои рисунки.

Рекомендации

Просмотр лучше сопровождать музыкой.

Для настроя можно использовать свои методы: приготовление художественного материала, массаж рук, затылка, головы, упомянутое выше упражнение на расслабление.

Для внутренней подготовки можно прислониться к стене, но так, чтобы голова не была наклонена вниз, или лечь на пол.

Упражнение «Танец рук»

Для упражнения потребуется бумага (желательно большого формата) и карандаши.

Участникам предлагается закрыть глаза и послушать выбранное заранее музыкальное произведение, которое будет импульсом для рисунка, стараясь прочувствовать ритм, высоту и глубину звуков, характер различных инструментов. Затем с закрытыми глазами приступить к рисованию увиденных картин, как правой, так и левой рукой, проводя на бумаге линии, инициированные услышанной музыкой. Можно выбрать любую музыку, ритм, звук, танец и подобрать краски, бумагу соответствующего формата.

Упражнение можно проводить индивидуально или в группе.



Рис. 30. Медитативный рисунок «Водопад»

Упражнение «Зеркала»

Описание процедуры

Лист бумаги большого формата нужно укрепить на стене или на полу, в каждую руку взять по угольному карандашу.

Участникам предлагается прислониться к стене или сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза, нормализовать дыхание. Обратить внимание на свои ощущения. Вообразить себя отраженным в зеркале — отражение медленно появляется из темноты. Затем ответить на вопросы: как вы выглядите? соответствует ли картинка известному вам образу? Нужно понаблюдать, о чем рассказывает отражение, остановиться на подробностях. Нарисовать с закрытыми глазами увиденное в зеркале, представляя себе, будто карандаши касаются отражения.

Рекомендации

Не следует пытаться сразу все объяснять. Этот рисунок, возникший вслепую, невозможно тотчас же понять, как невозможно понять этот мир.

Упражнение «Открытие внутреннего ребенка»

Описание процедуры

Участникам предлагается предоставить себя своему внутреннему ребенку, освободиться от рационального мышления, открыть в себе творческую энергию, почувствовать способность удивляться, играя со всевозможными линиями, формами, где-то испытывая страх и сопротивление.

Комментарии

Часто при рисовании возникает разочарование или даже агрессия. Эти эмоции нужно принять, поскольку отрицательный опыт также способствует развитию. В этой игре человек освобождается от самоограничений, и поле его опыта расширяется. Импровизируя, он открывает себя для любви, радости и развивает интуицию. Это дискуссия с самим собой и собственным миром.

Упражнение «Воспоминания»

Для упражнения потребуется бумага формата А2, уголь, штифты графита, жирные штифты, кисти, тушь, и т. д.

Проводится упражнение на расслабление. Участникам предлагается, закрыв глаза, попытаться вспомнить о каком-то ярком переживании детства, окунуться в него вновь, принять в нем участие, восстановить звуки, шумы, запахи, ощущения... Не следует спешить, нужно прочувствовать все своим телом, а затем приступить к рисованию вслепую.

Упражнение «Внутренние образы»

Тишина открывает простор для мысли, только в тишине могут возникнуть видения, фантазии.

Участникам предлагается расслабиться. Написать список предметов, которые для них несут какой-то символ, интерес, важность, то, что они прочувствовали, например: шар, сосуд, растения и т. д. Затем изобразить эти предметы вслепую, используя при рисовании уголь, жирные штифты, толстые карандаши, кисти, бумагу большого формата. Участникам нужно закрыть глаза, рассмотреть внутренние картины, представить, что они касаются их руками, воспринимают поверхность, форму, материал, вес запах, холод, тепло; затем нарисовать увиденное и прочувствованное, исходя из внутреннего опыта, с закрытыми глазами. Также изобразить абстрактные понятия. При этом могут возникнуть необычные картины из-за необычного образа действия.

Упражнение «Знаки»

Сначала выполняется упражнение на расслабление. Затем участникам предлагается представить важную для них личность, понаблюдать за этим человеком и рассмотреть разные грани его личности, каждый аспект: вид, голос, характер; какое-то время пообщаться с ним и после этого отобразить свои переживания на бумаге. Когда рисунок будет готов, следует внимательно его рассмотреть и попытаться открыть те грани личности, которые были неизвестны до сих пор. Какие формы раскрывают тайны? Дополнить рисунок.

Упражнение «Внутренний друг, внутренняя подруга»

Данное упражнение — попытка расширить знания о самих себе.

Сначала выполняется упражнение на расслабление. Затем участникам предлагается закрыть глаза и представить образ знакомого, друга, понаблюдать за этим образом: возможно, удастся увидеть что-то необычное, неожиданное, нежелаемое — вызывающее опасение.

Нужно прочувствовать этого человека; как он выглядит: образ, цвет кожи, запах, настроение, движения. Постараться принять активное участие в его внутренних событиях.

Потом нарисовать увиденное вслепую, а затем, открыв глаза, дополнить рисунок.

Упражнение «Зрение руками»

Длительность упражнения — 15 минут.

Для упражнения нужно приготовить различные предметы: пористые камни, хрустящий хлеб (сухари), ржавое железо, кору деревьев и т. д., те, что интересны не формой, а структурой, особенностями поверхности.

Участникам дается инструкция следующего содержания: «Закройте глаза — наши руки начинают выполнять их функции. Ощупайте имеющиеся предметы с закрытыми глазами, прочувствуйте и проведите какие-либо ассоциации с ними. А теперь рисуйте все так же с закрытыми глазами — это процесс, при котором развиваются острота зрения, способность видеть детали, фантазировать».

Упражнение «Мое лицо в зеркале»

Участникам предлагается с закрытыми глазами ощупать свою голову и лицо. Прочувствовать, что испытывают их руки, при этом попытаться представить себя смотрящимся в зеркало, затем нарисовать свои ощущения, используя угольный карандаш, штифты графита, шариковые ручки, кисти и др.

Упражнение «Живое восприятие»

Описание процедуры

Участникам дается следующая инструкция: «Рассмотрите простые повседневные предметы: камень, газетный лист и т. д. Наблюдайте за ними, и если мысли отклоняются в сторону, пытайтесь возвратиться снова к наблюдению. Возьмите предмет в руки, рассмотрите его поверхность, свет, краски, улавливайте малейшие нюансы. Выполняйте это упражнение в течение нескольких дней, ведь его цель — самоуглубление. Несомненно, вы будете каждый раз открывать что-то новое. По прошествии определенного времени попытайтесь представить себе предмет с закрытыми глазами, таким образом предмет сам начинает «говорить».

Комментарии

Наше восприятие обогащается тогда, когда мы по-новому смотрим на обыденные вещи. Это пробуждает нашу фантазию и творческие силы, посредством наблюдения за простыми предметами мы

расширяем способность к восприятию. Данное упражнение поможет изменить восприятие будней, его можно выполнять каждый день по несколько минут.

Упражнение

«Воображение и игра с внутренними картинками»

Для упражнения потребуется бумага формата А3 или больше, а также мел, уголь, штифты, кисти, возможно использование губки, шнурков, перьев, камешков и других природных материалов. Далее необходимо выбрать какое-либо душевное состояние: радость, ярость, страх, спокойствие и соответствующие им физические ощущения — тепло, жар, холод.

Участники получают следующую инструкцию:

«Закройте глаза, сконцентрируйтесь на одном из понятий (упомянутых выше), пусть воспоминания, ощущения и внутренние картины проявятся. Приступите к рисованию, используя и правую, и левую руки. Рассмотрите свой рисунок, попытайтесь увидеть образы своего переживания, обратите внимание, на чем остановился ваш взгляд.

Расширяя свои знания и опыт, вы обогащаете свои переживания, фантазии, интуицию, и это помогает разрабатывать собственные модели жизни».

Упражнение

«Техника на развитие интуиции „Где граница?“»

Описание процедуры

Участникам предлагается исследовать границы собственного тела, личностного, окололичностного и дальнего окружения. Для этого используется следующий медитативный текст:

«Глаза мои закрыты, но я могу почувствовать свои руки, ноги, туловище, голову, лицо. Где границы моего тела?

Я — это мое тело, ощущения, эмоции, мысли.

Мое личностное окружение — это мои дом, вещи, предметы обихода, домашние растения и животные, окружающие меня люди: родственники, друзья и те, с которыми я в постоянном контакте. Я их узнаю, они меня узнают.

Мое окололичностное окружение — это все то, что попадает в поле моего непосредственного восприятия, но не является моей собственностью: предметы, помещения, растения, животные, люди, временно оказавшиеся в поле моего зрения.

Мое дальнейшее окружение — это все то окружение, с которым я практически не пересекаюсь, но знаю о его существовании. Допустим, я никогда не был в Амстердаме или на Луне, но я знаю об их существовании...»

Рекомендации

Участники могут выразить полученный опыт в любой художественной форме. Затем обсудить в группе свои впечатления.

Комментарии

Привязанный к собственным концепциям и убеждениям человек блокирует свой интуитивный канал, и вследствие этого информация из окружающего мира поступает к нему в значительно искаженном виде, что, в свою очередь, приводит к значительным погрешностям и искажениям в действиях.

Упражнение «Я отпускаю себя»

Описание процедуры

На первом этапе проводится медитация, на втором — полученный опыт выражается в рисунке.

Медитация

Я отпускаю себя, а это значит, что все свои мысли, все свои чувства, все свои ощущения я воспринимаю как единый поток энергии, как единый поток осознания и позволяю протекать этому потоку через мой организм, нигде не фиксируясь и не задерживаясь.

Я отпускаю себя, то есть я осознаю, что...

я не есть мои мысли...

я не есть мои чувства...

я не есть мои ощущения...

я не есть мой ум...

я не есть мое имя...

я не есть мое тело...

я не есть мое мнение о себе...

я не есть мнение обо мне других...

я не есть моя история...

я не есть моя биография...

я не есть мое прошлое...

я не есть моя ситуация...

я не есть моя личность...

Я полностью отпускаю себя и разотождествляюсь со всем тем потоком иллюзий, которые называют мыслями, чувствами, ощущениями, концепциями, предписаниями, установками, суждениями, понимая и осознавая, что я не есть весь этот поток...

Понимая и осознавая, что я не есть то, на что я похож.

Понимая и осознавая, что я не есть то, что я думаю и говорю о себе.

Понимая и осознавая, что я не есть то, что думают и говорят обо мне другие.

Рекомендации

Полученный опыт участники могут выразить в любой художественной форме, а затем обсудить впечатления в группе.

Комментарии

Текст медитации по Э. А. Цветкову [139, с. 44–45].

§ 4. ФРАКТАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ

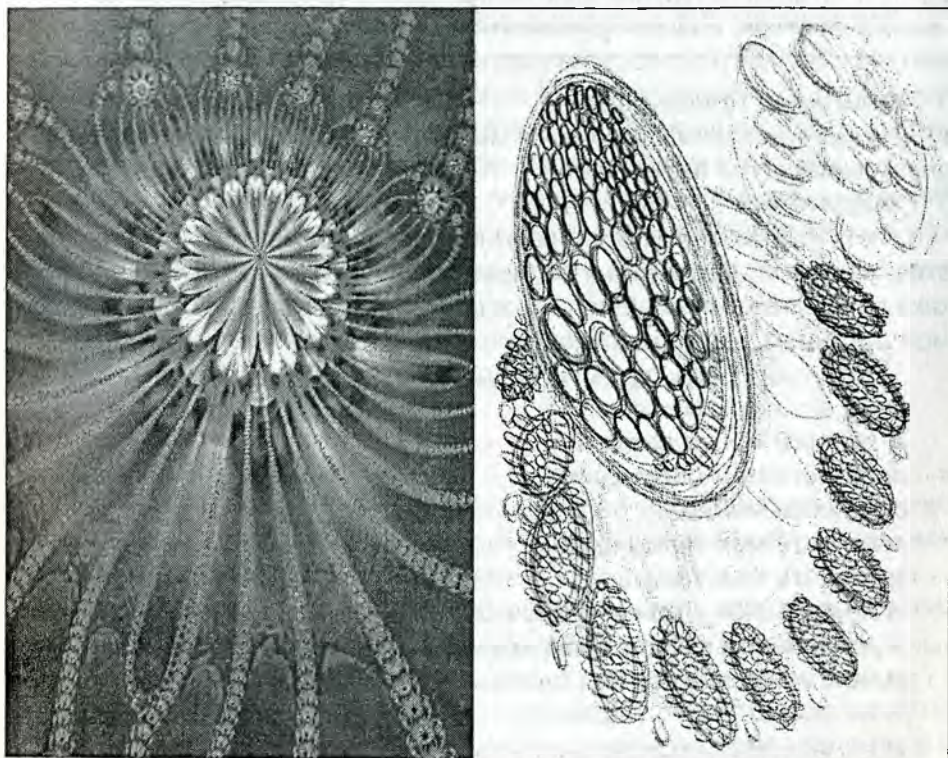


Рис. 31. Фрактальные рисунки

Фракталы — органические модели, создаваемые движениями — «хаосом», свойственным природе: прожилки на листьях, ветки на деревьях и их корни, кровеносные сосуды в теле человека и животных,

течение русла реки, галька, скатывающаяся с горы. Наука о фрактальном движении создает основу для понимания динамической циркуляции в природе. Например, листья клена беспорядочно падают на землю, ветер их поднимает, ворошит, закручивает в маленькие потоки, которые, кружась и вертясь, образуют водовороты, вливающиеся в «море» листьев. Существует два вида фрактального движения: регулярное и хаотичное, беспорядочное. Благодаря способности к самоподобию модели повторяются в более и более уменьшенном масштабе (например, лист папоротника, который состоит из уменьшенных в масштабе подобных большому, листочков). Беспорядочные фракталы отличаются математическим соотношением между моделями крупного и мелкого масштаба (стрелы молнии, притоки реки, течения, бабочка и шторм). Проводя время на природе, человек находится в окружении фракталов, которые являются сигнатурами динамического взаимодействия, и душа обновляется. С помощью рисунков растений, фотографий можно активизировать силы живой природы в доме или организме. Этот процесс происходит на уровне подсознания и обладает огромной силой. Некоторые предметы современного искусства воплощают в себе принципы фрактальной геометрии. Психолог Льюис Уолберг считает, что, скорее всего, художники используют фракталы потому, что подсознательно всегда реагируют на те процессы взаимодействия, которые способствуют любому процессу созидания.

Упражнение «Дерево»

Для упражнения нужно приготовить два листа обоев, склеенных вместе. Размер готового полотна — около 3 x 3 м. Полотно прикрепить к стене. Участники рисуют дерево, используя тонкие кисти и краски. Рисуют так, чтобы каждая маленькая веточка являлась повторением изображения большой ветви, корневая система дерева повторяла крону дерева. При этом нужно стараться чувствовать телом, как каждый кровеносный сосуд, нерв, мышца распрямляются и по ним, как по веткам и корням дерева, свободно течет энергия.

§ 5. ОТ МЕДИТАТИВНОЙ СПИРАЛИ К ПРАКТИКЕ ЛАБИРИНТОВ

Лабиринт — это карта собственной души и возвращения домой. Путь по лабиринту — интересное путешествие наедине со своими переживаниями, в которых можно найти свое внутреннее «Я».

Лабиринт — сооружение с запутанным и сложным планом, фигурная кладка пола из разноцветных камней, создающая узор, который сложными зигзагами ведет к центру композиции.

Построение рисунка лабиринта, характерного для соборов поздней готики, было весьма разнообразным. В ряде лабиринтов увековечивались имена и даже портреты создателей соборов. В средневековых кафедральных соборах лабиринт был путем в небесный град Иерусалим — символ высшей цели человека, обретения рая или небесного Иерусалима.

В XVII–XVIII вв. в садах и парках Западной Европы создавались участки с затейливым планом, где между высокими стенами стриженных кустов извивались узкие запутанные дорожки. В эпоху барокко и рококо лабиринты превратились в парки со стриженными кустами и предназначались для прогулки. В наше время во многих городах мира, в парках, в кризисных центрах имеются искусственно созданные лабиринты.

Напомним, что лабиринт — универсальная архетипическая схема, которая встречается во многих культурных традициях и насчитывает более 5000 лет истории. Сейчас люди по всему миру заново открывают для себя лабиринт. Будучи древним могущественным символом целостности и единства, построенным на основе круга и спирали, лабиринт является инструментом душевной трансформации человека. Лабиринт — это также символ, означающий подсознание с его неизведанными возможностями.

Семиповоротный лабиринт находят повсюду в мире — он был очень важен для древнего человечества. Он отражает древнеегипетские представления: семь дверей в области загробного мира, ведущие в лабиринт. Многие видят в схеме семиповоротного лабиринта семь областей, связанных с человеческим сердцем. Английский ученый Р. Ф. Андерсон в процессе своего исследования предлагал людям пройти по лабиринту [48, с. 173]. Он обнаружил, что при этом они получают специфический опыт, вызывающий движение жизненной энергии. Он пришел к выводу, что определенный вид лабиринта связан с очертанием Чаши Грааля и ее тайным знанием.

Прежний смысл лабиринтов заключался в том, чтобы «запутать» человека, чтобы он не знал, куда идет и что его ждет впереди, если он будет продолжать этот путь. В настоящее время смысл движения по лабиринту другой — оно напоминает движение по жизни, и понимание этого оказывает психологическую поддержку. Центр лабиринта — место получения энергии и поддержки, где каждый может найти ответы на поставленные вопросы, прийти, минуя посредников, к центру своего «Я».

«Движение внутри лабиринта формирует геометрический рисунок, траекторию движения, каждый элемент которой связывается с определенными аспектами сакрального космоса, циклами времени, прошлым и будущим, энергетическими центрами человека» [71, с. 440–441]. Е. А. Файдыш считает, что особенность лабиринта связана с возможностью движения внутри лабиринтной мандалы. Он находит интересным анализ внутренних переживаний человека, участвовавших в построении лабиринта, их личного опыта. Многие его клиенты говорили, что во время прохождения лабиринта в их сознании возникала ясная оценка их жизненной проблемы или новое понимание какого-либо явления [126].

Во многих сказках и мифах рассказывается о лабиринте, который должен пройти герой, чтобы достичь великой цели. В книге «Тысячеликий герой» Д. Кэмпбелл советует нам последовать за нитью героя [65]. В центре, где мы предполагали обнаружить нечто отвратительное, мы встречаемся со своим богом или с самим собой; там, где надеялись убить другого, убиваем себя. Там, где мы полагали, что идем в одиночку, — с нами оказывается весь мир, там, где собирались выйти наружу, обнаруживаем вину своего существования. Во время движения к центру лабиринта происходит единение с самим собой. Если только мы не заблокируем свои переживания, с нами непременно произойдут изменения. Продвигаясь по лабиринту, мы как будто делаем снимок своей жизни или перемешиваем воду в сосуде. В психологическом смысле лабиринт — это выражение «поиска внутреннего центра», его можно сравнить с незавершенной мандалой. В своей работе «Метод Мандалы» американская художница и арт-терапевт Дж. Келлог выделила тринадцать архетипических стадий большого круга мандалы, третья стадия которого называется «Лабиринт, спираль, вихрь» [45]. Изначально лабиринт конструировался в виде спиралевидных петель. В последние годы, как отмечает К. А. Малкиоди, спираль как путь к духовному пробуждению и благополучию нашла отражение в современной культуре в виде лабиринта, способствующего медитации [73].

По мнению С. Г. Рыбаковой (арт-терапевта из Удмуртии, которая в числе первых, кто стал использовать тему лабиринта в арт-терапии), возможности применения схемы лабиринта в арт-терапевтической работе велики, особенно в контексте укрепления психологического здоровья, которое основано на понимании арт-терапии как средства исцеления и, прежде всего, как собирания целостности.

Есть две группы лабиринтов:

1. Ведущие к хаосу — с множеством входов, выходов, дорог и тупиков.
2. Структурирующие, обновляющие — с одним входом и выходом, которые являются метафорой нашего духовного пути.

Последнюю группу мы будем использовать в арт-терапевтической работе.

По рекомендации С. Г. Рыбаковой прохождение лабиринта состоит из трех главных этапов: вхождение в лабиринт, пребывание в нем, возвращение обратно — взаимодействие с символом, внутри которого находится человек. Символизирующий спираль лабиринт целиком затрагивает человеческую структуру, дает возможность испытать преобразующий потенциал. Если возникает нужда в резервах для развития личности, почему бы не поискать их в заманчивых и загадочных путях лабиринта?

Упражнение «Прогулка по лабиринту»

Описание процедуры

Сначала участникам нужно сделать лабиринт из подручных материалов в своем саду, на огороде, на школьной площадке, на берегу озера и т. д. В зависимости от времени года лабиринт можно начертить на земле или на снегу, выложить из цветных камешков, выполнить из шерстяных ниток. Материалы для изготовления лабиринта могут быть разные: дерево, пластилин, бумага, камни, ткань, шаблоны (рис. 32). Американские арт-терапевты работают с изображением лабиринта на шелковой ткани размером 6 x 6 м.

Перед входом в лабиринт следует сделать несколько глубоких вдохов и, медленно выдыхая, представить, что с каждым выдохом приходит освобождение от повседневных проблем и забот.

При движении к центру лабиринта нужно обратить внимание на возникающие чувства и телесные ощущения, на мысли, которые приходят и уходят.

Оказавшись в центре, можно получить ответы на свои актуальные вопросы.

Участникам предлагается запомнить свои ощущения и ассоциации в центре и отправляться в обратный путь.

Возвращение из лабиринта — это интеграция полученного опыта и размышления.

Рекомендации

Дальнейшая работа с полученной информацией может проходить в виде художественного описания, рассказа, создания рисунка, скульптуры, маски, исполнения песни или танца и др. Необходимо сделать полученную информацию более доступной для сознания и восприятия.



Рис. 32. Прогулка по лабиринту. Фото Р. Залите (Латвия)

Упражнение «Правосторонний и левосторонний лабиринты»

Описание процедуры

На первом этапе участникам нужно нарисовать схему правостороннего и левостороннего лабиринтов на листе бумаги формата А4, используя для этого образец правостороннего лабиринта (рис. 33).

На втором этапе участникам группы предлагается пройти по лабиринту сначала пальцем правой, затем левой руки, а потом одновременно. На этом этапе внимание переносится с внешнего мира на внутренний мир, с макро- на микрокосм, на внутренний центр покоя.

Затем сравнить ощущения, полученные при прохождении лабиринта правой и левой рукой, и выразить этот опыт в любой доступной визуальной форме.

Комментарии

Американский арт-терапевт К. Малкиоди практикует «прогулку» по лабиринту указательным пальцем «неудобной» руки [73].



Рис. 33. Схема изготовления семиповоротного лабиринта [86, с. 298]

Участниками было отмечено, что черно-белый лабиринт позволяет не отвлекаться и находиться в состоянии расслабленности, а цветной — задавать вопросы и находить внутренние ответы, следить за тем, как в зависимости от цвета меняются чувства и ощущения. Чтобы подтвердить или опровергнуть это, можно выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Цветной лабиринт»

Описание процедуры

Участники рисуют и раскрашивают правосторонний и левосторонний лабиринты. Для упражнения используются образцы семиповоротного лабиринта (рис. 33).

Затем участникам предлагается пройти лабиринт поочередно пальцем правой и левой руки и при этом задать себе вопрос, который больше всего их беспокоит.

После прохождения лабиринта записать ассоциации, возникшие в связи с поставленным вопросом.

Комментарии

Понятие «лабиринт» в аналитической психологии тесно связано с Тенью, и архетипический путь Героя является встречей в лабиринте с врагом по имени Тень. Подробнее этот момент рассматривается в статье М.-Л. фон Франц «Процесс индивидуации» [153].

Упражнение «Пространственно-временной лабиринт»

Описание процедуры

Участникам предлагается нарисовать два лабиринта любого вида и любого размера: левосторонний и правосторонний.

Затем сравнить оба рисунка.

Опорные точки для анализа:

- наличие центра, расположение, смещение направо или налево, вверх или вниз;
- разреженность или уплотненность рисунка;
- размеры одного и другого лабиринтов;
- наличие штриховки, число цветов и т. д.

Общие вопросы участникам:

1. Сравните ваши ощущения на входе в лабиринт и выходе из него.
2. Что вы испытывали, когда двигались по направлению к центру лабиринта?
3. Какие чувства, ощущения возникали в центре лабиринта?
4. Какие особые ощущения вы испытывали при прохождении пути?
5. Какой вы получили опыт?
6. Что нового внес данный опыт в вашу повседневную жизнь?
7. Что есть общего между прохождением по лабиринту и движением вашей жизни?

Комментарии

Напомним, что левое полушарие отвечает за ориентацию во времени, а правое за ориентацию в пространстве.

Наблюдения показывают, что это упражнение может носить диагностический характер.

Упражнение «Мандала-лабиринт»

Описание процедуры

Участникам предлагается выбрать любую мандалу [158] из приведенных ниже и раскрасить, используя пастель, акрил, акварель.

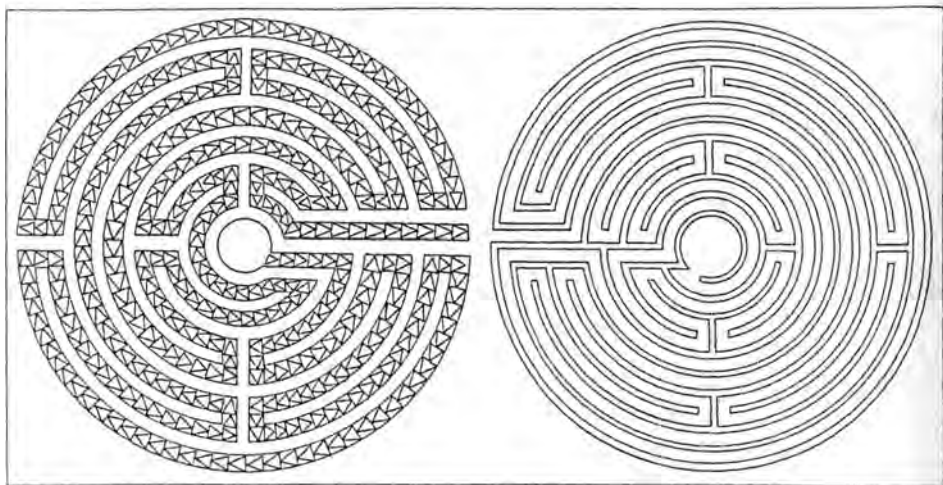


Рис. 34. Схемы лабиринтов [158]

Затем найти в помещении удобное пространство.

Сконцентрироваться на центре мандалы и побыть в нем некоторое время.

По окончании упражнения рассказать о полученных ощущениях.

Глава 3.

ПРАКТИКА САМОРАЗВИТИЯ: РАБОТА СО СНОВИДЕНИЯМИ, АРТФОРМЫ ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА, МЕДИТАЦИЯ

§ 1. МАНДАЛА-ТЕРАПИЯ

Мандала, как и искусство в целом, выражает знание законов гармонии. Она связана не с личностью, но со сверхличностным, не с преходящим и спорным, а только с вечным.

М. Аргуэлес и Х. Аргуэлес

Теме мандала-терапии посвящено специальное издание [45], мы же рассмотрим некоторые аспекты создания мандалы — познакомимся со взглядом Х. Аргуэлеса и М. Аргуэлес: «Мандала представляет символ колеса жизни и смерти, космических процессов существования, планет и звезд, земных сезонов и галактических циклов. Основная черта мандалы — единство ритуала, знания и красоты» [5, с. 31]. «„Сверхличностный“ человек действует как посредник тех энергий, которые над ним — как бы они ни назывались: космическим излучением, духовными силами или божественным проявлением. Эти творческие силы изливают на человека „топливо“, которое оживляет жизнь, подобно тому, как энергия солнца наполняет землю своими животворными возможностями. Сверхличностное действие, примером которому служит Мандала, не кончается в самом себе, но является посредником, линзой, фокусирующей высшие энергии» [там же].

Тибетские буддисты рисуют свои мандалы красками на ткани или на стенах, или в технике фрески. Также они используют различные недолговечные материалы: цветной песок, рис, символические жесты рук, фигуры танца. Другие мандалы, наоборот, представляют собой объемные трехмерные сооружения из дерева или бронзы и напоминают собой храмы в миниатюре.

К.-Г. Юнг и К. Вильгельм анализируют терапевтические свойства мандалы, сопоставляя их с ритуальными, когда ее использование в медитации приводит к мистическому восторгу. В обоих случаях целью остается более высокий уровень интеграции личности. Мандала как терапевтическое средство способствует ментальному очищению, как ритуал — самоинтеграции. Оздоровительное, медитативное, интегрирующее назначение мандалы определяется стремлением человека к самоориентации и коренится в нем самом [5, с. 13]. Мандала — основное средство для второй, главной фазы личностного роста человека, которая начинается там, где угасает потребность физического (хотя некоторые процессы физического превращения не прекращаются до самой смерти). После достижения человеком зрелости фокус его внимания медленно перемещается внутрь себя, к развитию и координации интуитивных способностей. Создание мандалы поддерживает целостность личности. В то же время она дает большой обзор контекста «Я», в пределах которого существует личность.

С чего начинать работу с мандалой?

Сначала необходимо выбрать материал, из которого будет выполнена будущая мандала. Это могут быть любые художественные материалы: краски, пастель или фломастеры, или любые природные материалы: цветной песок, глина или камни. Она может создаваться индивидуально, в парах или группой.

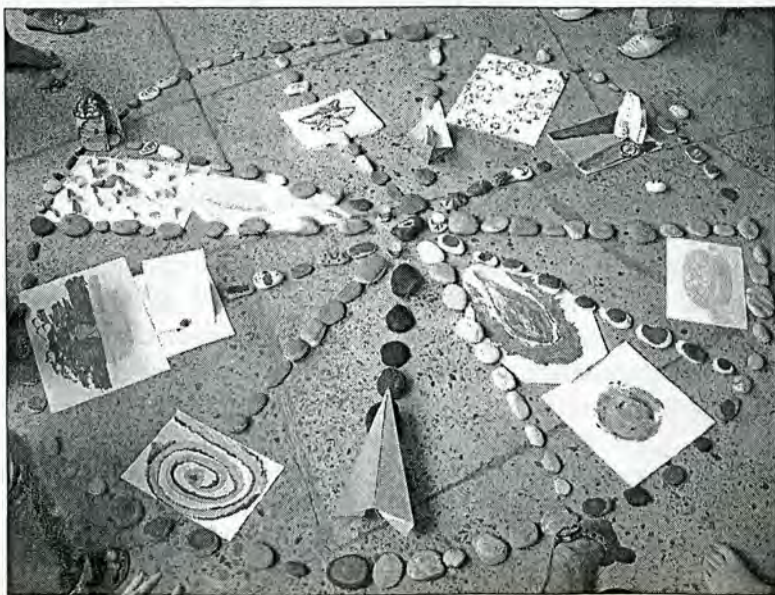


Рис. 35. Мандала из камней

Можно использовать черную бумагу, но тогда нужны сухие мелки, пастель, дающие яркий цвет при этом необходимо, чтобы цвета при смешивании не давали грязный оттенок. В работе с мелками обычно используется лак для волос, чтобы фиксировать мел на бумаге.

Мандалу можно изображать на бумаге любых размеров.

Необходимо создать комфортное пространство, где можно будет спокойно работать в течение часа. Тишина, приятная медитативная музыка или звуки природы, зажженная свеча, благовония помогут создать специальную атмосферу.

Нужно сесть поудобней и расслабиться. И разрешить мыслям течь спокойно и беспрепятственно. Можно выполнить несколько упражнений на расслабление. Медленные потягивания помогут ослабить напряжение. Глубокий вдох и медленный выдох дополняют расслабление. Представить, что напряжение в теле с каждым выдохом становится все меньше и меньше. Закрыть глаза и сфокусировать внимание внутри себя. Затем — выбрать форму и размер будущей мандалы.

При изображении мандалы можно учесть те формы, которые возникали перед глазами во время расслабления. После этого открыть глаза и приступить к работе. Изображение мандалы можно начинать с любого места — с центра или вокруг края круга. Нет правильного или неправильного пути создания мандалы.

Следующий шаг в работе — дать название своей мандале. Для этого необходимо повесить свою работу на небольшом расстоянии от себя и рассмотреть ее под разными углами. При обсуждении работы можно вести запись ассоциаций, которые возникают при выборе цветов и форм. Как только список ассоциаций будет завершен, нужно прочесть его, ссылаясь на название, которое дано мандале. Затем необходимо выразить центральную тему мандалы, производную от названия и ассоциаций в нескольких предложениях. Цвет в мандалах имеет большое значение, он порождается внутренними мыслями, чувствами, интуицией и даже физическими ощущениями.

Анализ значений цвета в мандалах помогает понять сообщения, посылаемые бессознательным. Цвета могут иметь несколько слоев значений, поскольку различные системы цветовых символов заимствуются из других культур, а также формируются индивидуально. При интерпретации мандалы необходимо обратить внимание на цвет, расположенный в центре. Этот цвет символизирует то, что наиболее важно для автора в данный момент. Если в мандале преобладает один цвет, то это цвет, который занимает все внимание автора в момент изображения. Использование целого ряда цветов показывает, что энергия более равномерно распределена среди различных областей внимания. Важно обратить внимание на цвет исходного круга. Как

правило, этот круг представляет границы личности. Если, например, выбран красный цвет, то можно сделать вывод, что автор показывает миру свою энергию или гнев. Цвета, расположенные в верхней части мандалы, чаще всего имеют отношение к сознательным процессам. Цвета нижней половины, как правило, показывают то, что происходит на бессознательном уровне.

Каждый цвет имеет как положительное, так и отрицательное значение, в зависимости от того контекста, в котором он используется, считает Дж. Келлог [45]. По мнению О. В. Лавровой, любой символ, кроме двойных символов, содержит бинарный смысл. В двойных символах изначально содержится бинарный смысл, который не укладывается в рамки «позитивное — негативное», а представляет собой значительно более широкое семантическое поле парных противоположностей [66].

Ниже приведена интерпретация цветов Дж. Келлог, О. В. Лавровой и Клауса Холитца [45, 66, 158]. Эти позиции дополняют друг друга.

Черный цвет

Дж. Келлог:

Черный цвет традиционно ассоциируется с отрицанием жизни, то есть с разрушением. Также его можно рассматривать как психологическую смерть, предшествующую новой жизни. Черный цвет символизирует темноту чрева и земли, в которую брошено зерно. Любая жизнь зарождается во тьме. Отрицательное отношение к черному цвету обусловлено тем, что он ассоциируется с тьмой, которая у многих вызывает страх. Во многих культурах существуют ритуалы, посредством которых люди пытались помочь солнцу взойти; утро было временем всеобщего ликования. Провинциальные жители верят, что ночь имеет тысячу глаз и наполнена жизнью, которая, как и бессознательное, внушает людям страх.

О. В. Лаврова:

В геральдике черный цвет — символ мудрости, благоразумия. Он может являть символ женского плодородия и деторождения. Может быть символом начала трансформационного процесса. Черный цвет связан с таинственностью, загадкой, интересом.

К. Холитца:

Черный цвет — символ нового знания, бытия.

Серый цвет

Дж. Келлог:

Этот цвет указывает на наличие чувства вины, свидетельствует об апатии и ощущении усталости от жизни. Обилие серого цвета в рисунке может указывать на утрату способности испытывать от жизни радость и получать удовлетворение от еды и половой близости. Также

может быть индикатором «эмоциональной слепоты» и неспособности увидеть жизнь в будущем.

К. Холитцка:

Серый цвет символизирует смерть, разрушение, печаль, утрату или потерю.

Темно-фиолетовый цвет

Дж. Келлог:

Этот цвет в центре мандалы может указывать на сильную зависимость от матери с преобладанием чувства любви или ненависти, это тем более вероятно, если речь идет о рисунке взрослого мужчины, либидо которого заблокировано в силу его эмоциональной зависимости от матери.

Вместе с тем темно-фиолетовый цвет может указывать на активность фантазии, которая в арт-терапии обычно играет положительную роль. В историческом прошлом темно-фиолетовый цвет считался цветом королей. Тот, кто верит в свое благородное происхождение, нередко использует этот цвет. Символическое значение темно-фиолетового цвета может быть раскрыто путем обращения к древним мифам, в особенности к тем, в которых описываются ритуалы жертвоприношений.

О. В. Лаврова:

Это изысканный, царственный цвет, который символизирует очарование, интимность, глубину, сон. Это цвет индивидуальности, он может быть символом интеллекта, щедрости, дружелюбия, бурной эмоциональности.

Коричневый цвет

Дж. Келлог:

Коричневый цвет указывает на контакт с фекалиями во время родов и страх загрязнения. Также коричневый цвет может быть знаком большого потенциала, ассоциируясь, в частности, с готовой к посеву почвой. Если коричневый цвет занимает незначительное пространство в центре мандалы, то может свидетельствовать о наличии зажатой самооценки у автора мандалы.

О. В. Лаврова:

Данный цвет символизирует плодородную почву, рождение. Может считаться символом телесной чувствительности. Это символ фундаментальности, основательности, устойчивости. Может символизировать духовную смерть, наказание, деградацию.

Красный цвет

О. В. Лаврова:

Этот цвет символизирует мужской активный принцип, огонь, солнце, королевское происхождение, радость, праздник, страсть, энергию, сексуальное возбуждение, здоровье, возвращение к жизни. Символ порочности, жестокости, вины, кровопролития, мести, бедствия, разрушения, агрессии.

Дж. Келлог:

Красный цвет связан с мужскими проявлениями и физиологией — сексуальной потребностью, кровью, деструктивными тенденциями и способностью отстаивать свои интересы. Все это необходимо для выживания, однако, когда красный цвет присутствует на рисунке в избытке, это может указывать на гнев и потребность кому-то отомстить. Неизменное отсутствие красного цвета в серии мандал может указывать на пассивность и недостаточную способность добиваться своих целей.

Когда же красный цвет используется вместе с черным, это свидетельствует об агрессивных тенденциях, готовых реализоваться в разрушительных действиях. Если красный цвет смешивается с черным, возможно наличие проблем, связанных с различными запретами.

К. Холитцка:

Красный цвет — это жизнь, жизнерадостность, душевность, уверенность в себе, самостоятельность, пристрастие.

Розовый цвет

Дж. Келлог:

Если розовый цвет сочетается в мандале с черным, и особенно если на рисунке они расположены рядом, высока вероятность проявления у автора саморазрушительных тенденций. Обилие розового цвета в мандале может указывать на эмоциональную хрупкость и незащищенность, страх обнажения и потребность в защите со стороны психотерапевта. В этом цвете можно увидеть желание или потребность возвращения к внутриутробному состоянию.

К. Холитцка:

Розовый цвет — романтичность, благосклонность, симпатия, самоотверженность, бескорыстие, элегантность.

Оранжевый цвет

Оранжевый — один из наиболее интересных, поскольку он является результатом смешивания красного и желтого цветов.

Дж. Келлог:

Наличие этого цвета в мандале указывает на проблемный характер отношений с мужчиной, сильную эмоциональную зависимость от него. Это может проявляться как в чувстве любви, так и в чувстве ненависти. Также оранжевый цвет свидетельствует о противостоянии авторитетам, отцу, об эмоциональной зависимости от отца, о завышенной самооценке и выраженной амбициозности.

О. В. Лаврова:

Оранжевый — это цвет тепла и удовлетворенности, сексуальности. Может являться символом понимания, веры в свои силы, активности, целеустремленности. Цвет амбициозности, горделивости, отчуждения, завышенной самооценки, враждебного отношения, агрессии.

К. Холитцка:

Оранжевый цвет — оптимизм, энергичность, жизнелюбие, нежность, потребность в признании, похвале и чествовании.

Желтый цвет

О. В. Лаврова:

Чаще всего данный цвет связывают с активными, мужскими проявлениями психики. Желтый — это цвет энергии, надежды, счастья, цвет солнца, интуиции, а также веры и божества, смирения. Может символизировать человеческую способность к прозрению и пониманию.

Темные оттенки желтого цвета символизируют предательство, ревность, амбицию, скупость, скрытость, неверие.

Дж. Келлог:

Светло-желтый цвет в мандалах в большинстве случаев отражает ясный ум и любознательность. Во многих мифах яркое желтое солнце с его всепроникающими лучами ассоциируется с плодородием и золотой спермой бога. Солнце и вода являются важнейшими условиями развития растительной, органической жизни.

К. Холитцка:

Отмечает негативные аспекты желтого — страх незнания, поверхностность, зависть.

Зеленый цвет

Дж. Келлог:

С мифологической точки зрения зеленый цвет может рассматриваться как единство матери (синий цвет) и отца (желтый цвет) и символизировать здоровый рост и развитие. Избыточное количество зеленого цвета требует пристального внимания, в особенности если это характерно для мандал представителей помогающих профессий (педагогов, психологов, социальных работников). Присутствие в большом количестве может указывать на некоторую ригидность или тенденцию к гиперопеке.

Темно-зеленый цвет ассоциируется с лесом, в котором обитают ведьмы и другие злые существа. Наличие его в рисунке является индикатором прекращения роста и развития и утраты энергетического потенциала.

О. В. Лаврова:

Зеленый — это цвет рождения, воскресения, весны, изобилия, преуспевания, богатства. Волшебный цвет, символизирующий процесс инициации.

К. Холитцка:

Зеленый цвет — символ природы, надежды; свидетельствует о проявлении воли, целеустремленности.

Голубой цвет

Дж. Келлог:

Этот цвет символизирует воду как источник жизни и бескорыстную любовь матери; возможно, поэтому он на многих рисунках обозначает Деву Марию.

О. В. Лаврова:

Цвет Великой Матери, Царицы Небес. Символизирует холод, бесчувственность, надменность, первоначальную пустоту и бесконечное пространство, лунный цвет.

К. Холитцка:

Голубой — цвет уверенности, хладнокровия и невозмутимости, здравого рассудка.

Темно-синий цвет

Дж. Келлог:

Этот цвет принадлежит архетипу Великой Матери в его разрушительных проявлениях, символизируя чрево-могилу, идею о том, что все появившееся на свет должно умереть. Поэтому используется теми людьми, которые конфликтуют с матерью.

В то же время присутствие в мандале темно-синего цвета указывает на интуитивные способности. «Темно-синий цвет рядом с красным может говорить о наличии конфликта, условно называемого „единоборство с драконом“: космический герой вступает в поединок с драконом, для того чтобы обрести независимость. Он побеждает дракона, воплощающего собой архетип Великой Матери, тем самым освобождая себя и свое сознание от ее доминирования» [цит. по: 45].

Сиреневый цвет или цвет лаванды

Дж. Келлог:

Данный цвет символизирует единство с Божественной Матерью и мистические переживания в связи с ощущением единства с вселенской жизнью. Определенным образом связан с дыханием. В мандале является отражением духовного опыта.

К. Холитцка:

Сиреневый цвет символизирует «Сверх-Я», медитацию, духовность, мистичность, магию, эмоциональность. Негативный аспект сиреневого цвета — меланхолия, страдание, самоотречение.

Следует обратить внимание на общие рекомендации Дж. Келлог относительно интерпретации цвета в мандалах. «Состояние каждого из нас может меняться, поэтому, используя мандалу как средство оценки процесса психического развития, следует быть готовым к тому, что характер изображения будет со временем меняться. Задача первичной оценки, которая зачастую происходит на материале

всего нескольких мандал, — определить, каково состояние человека в данный момент, допуская при этом, что через некоторое время оно может стать другим, но было бы ошибочным навешивать на людей ярлыки и рассматривать их рисунки как нечто неизменное. Мандала становится эффективным средством работы лишь в том случае, если мы рассматриваем ее как часть непрерывного процесса развития и изменений» [45, с. 77].

Х. Аргуэлес и М. Аргуэлес имеют свой взгляд на цвета в мандале [5].

Чтобы легко понять взаимосвязь цветов, они предлагают построить простую мандалу, используя принцип дополнительности и противоположности цветов. В центре белый — изначальный цвет, который является сочетанием или последовательным воплощением всех цветов спектра, и распространяется изнутри наружу. Черный — это «отсутствие» цвета, он снаружи, первоначальный хаос.

Остальные шесть спектральных цветов можно представить в виде шестиконечной звезды: двух треугольников, наложенных друг на друга. Углы треугольника, вершина которого направлена вверх, символизируют «первичные» цвета — красный, желтый и синий. Углы треугольника, вершина которого направлена вниз, представляют три «дополнительных» цвета. Каждый дополнительный цвет получается соединением двух основных, расположенных на той же стороне: красный и желтый в сочетании дают оранжевый, синий и красный — фиолетовый, а желтый и синий — зеленый. Шесть цветов расположены так, что каждый из них оказывается противопоставленным своему дополнительному цвету.

Восприятие цветов субъективно и зависит от внутренних и внешних факторов. Каждый человек связывает различные эмоциональные и субъективные состояния с разными цветами, и нет однозначной корреляции между цветом и его субъективной оценкой. Поскольку это так, нужно созерцать цветовую диаграмму и искать свои ассоциации и эмоциональные реакции, которые вызывает каждый цвет.

Упражнение «Групповые мандалы»

(По Х. Аргуэлесу и М. Аргуэлес [5, с. 98–99])

Описание процедуры

Участникам группы предлагается общими усилиями нарисовать мандалу. Предлагаемым способом могут работать двое и большее число людей; они могут прийти к результату двумя различными путями: работая параллельно, достигая результата постепенно, или взаимодействуя в едином процессе.

Комментарии

Если задача индивидуальных мандал — создание чувства гармонии внутри и понимание того, что человек является частью более великого потока, то цель групповой мандалы — достижение вышесказанного посредством связанной работы отдельных людей, личностей, действующих как единое целое.

Упражнение «Божественный Андрогин»

Описание процедуры

Участникам предлагается нарисовать мандалу, сочетающую в себе мужской и женский аспекты человека. В создании мандалы одновременно участвуют мужчина и женщина.

Комментарии

Это мандала-упражнение может иметь большой смысл и для мужчин, и для женщин, потому что никто не является до конца мужчиной или женщиной, а сочетанием двоих.

«Человеческая личность... это сосуществование двух противоположных тенденций, центробежной и центростремительной, так как, когда одна тенденция ведет нас за пределы себя, другая ведет нас обратно, возвращает назад, к центральной точке, к условию восстановления...» [5].

Мандала для двоих представляет уникальные возможности и для мужчины, и для женщины. Взаимоотношения мужчины и женщины склонны впадать в крайности, и представляют сегодня микрокосм полнейшего непонимания природы пола и человека. Поскольку существует война полов, значит, утрачено основное понимание, связанное с сущностным единством вещей, и мы оказались в одной из крайностей.

Простая мандала, вовлекающая в работу двоих людей противоположного пола, может быть наиболее плодотворной в объяснении этого вопроса в целом. Мандала может показать, способны ли двое жить единым образом. Особое внимание должно быть обращено на процесс создания мандалы — кто иницирует, кто что делает и каким способом? Какие цвета и формы использует каждый, пытаются ли участники парной мандалы гармонизировать эти формы и цвета? Гармонизация не означает потерю личной уникальности — женщины остаются женщинами, а мужчины — мужчинами. Она приносит совместное самоуглубление индивидуальностей, работающих вместе над созданием чего-то нового, более органического целого.

По мнению Х. Аргуэзеса и М. Аргуэлес, с помощью этого упражнения пара может прийти к оценке и лучшему пониманию глубочайшего

значения образов «отец» и «мать», оно представляет собой акт сексуального соединения как символа превосходства единства, а точнее, божественного воссоединения. Это союз мудрости и мастерства, души и разума.

§ 2. РАБОТА С КАРТАМИ СНОВИДЕНИЙ И ТАРО

Карты Сновидений и карты Таро действуют, как зеркальные отображения человеческих эмоциональных состояний, разворачивают представления о нашей внутренней и внешней жизни, как предъявители надежд или предубеждений.

Карты Таро отображают универсальный цикл, который проходит каждый человек в путешествии по жизни, они — открытое приглашение для исполнения человеком своей роли. Индивидуальная самореализация и одновременное желание быть частью большого целого объединяются в картах, поэтому они стали популярным средством прикладной психологии. Старшие Арканы — принципы, доктрины и образцы человеческой жизнедеятельности; Младшие Арканы — возможности и вывозы, демонстрируемые ежедневной жизнью. К.-Г. Юнг отдавал себе отчет в том, что бессознательное играет двойную роль — компенсаторную, корректирующую, направляющую, а также грозящую. В системе Таро всегда существовал закон — посвящать только готовых людей, избранных.

В сущности, Арканы Таро, как и мифологическая система, включают в себя все основные темы, разработанные Юнгом в его психологии архетипов: бессознательное (персонификация, вхождение в потусторонний мир), встреча с Тенью (Смерть), архетипические представления Отца и Матери (Император и Императрица), символически представленная индивидуация (Умеренность, и, напоминающее мандалу, Колесо Фортуны), а также соединенные сексуальные полярности (Влюбленные, Глупец, Мир) [49].

Метод «свободных ассоциаций» — концентрация без усилий — соответствует Аркану I; метод толкования сновидений и спонтанных сновидений — Аркану II; метод общения между оплодотворяющим бессознательным и оплодотворенным сознанием — суть Аркана III. Метод обобщения, расширения непосредственных данных проявления бессознательного посредством мифов, таинств алхимии исторического прошлого человека — сфера применения Аркана IV. Метод психотерапии, состоящий в объяснении клиенту тех предостережений, которые посылает ему бессознательное, приводит в действие Аркан V. Смелое преодоление неслыханных соблазнов и борьбы во имя долга, когда

решение принимается согласно «стреле» вдохновения, а не в соответствии с кодексом правил поведения, соответствует Аркану VI; метод идентификации со сверхчеловеческими силами архетипов, не позволяющий, однако, чтобы эти силы завладели индивидуальным сознанием, чтобы оно не стало жертвой инфляции, это есть применение на практике Аркана VII. Основной тезис Аркана XIX — метод работы в области глубинной психологии — интуиция — вера из первых рук.

Шут — великий трикстер. В одних колодах — это Аркан 0, в других — последний XXII. Если рассматривать его сквозь призму архетипической психологии, то он либо начинает свой героический эпос, либо это высшее состояние любви и мудрости, которое приобретает герой по окончании своего путешествия.

Иначе Арканы можно рассматривать так.

Аркан I. Маг — означает человека достигшего гармонии и равновесия между спонтанностью бессознательного и сознательным «Я». Внутреннее состояние есть синтез творческой спонтанности и волевой деятельности. Выражаясь термином школы К.-Г. Юнга, это состояние сознания — «индивидуация». Предупреждение, что есть Игра и игра. Однобокость ведет не к гениальности, а к шарлатанству.

Аркан XIX. Луна — койот. Интересное понятие. Излюбленное время трикстера — час между волком и собакой, то есть между днем и ночью, эта «временная щель между мирами».

К.-Г. Юнг отмечал, что мистиками являются люди, имеющие непосредственный опыт соприкосновения с коллективным бессознательным, а мистическим опытом можно назвать опыт переживания архетипов. Мифотворец, по Юнгу, устанавливает дружественные связи между Эго-сознанием и собственным мифотворящим источником. Иными словами, это Вера (источник магической власти), Надежда (сохранение надежды, поэтому люди гадают) и Любовь (мистика — огонь, первоисточник всякой жизни: творческой, интеллектуальной, религиозной).

Упражнение «Медитация на Таро»

Участникам группы предлагается перед сном, после нескольких спокойных дыхательных упражнений, вытащить из колоды одну карту Таро. Рассмотреть центральный образ, образы на периферии карты, обратить внимание на цветовую гамму.

Сравнить, как данная карта соотносится с событиями реальной жизни в настоящем времени.

После этого рекомендуется записать свои ассоциации, возникшие при рассмотрении карты, и объединить их под одним названием.

Утром записать образы сновидения или зарисовать свои ощущения, если сон не запомнился, а затем сравнить ассоциации перед сном с образами сновидения.

Упражнение «Перформанс»

Описание процедуры

Участники выбирают любую карту Старшего Аркана. Рассматривают действие, которое там отражено. Затем им предлагается представить, как может развиваться событие на карте. В форме перформанса или инсталляции отразить это действие и ответить на вопрос: «Каким образом данная карта связана с реальными событиями вашей жизни?»

Рекомендации

Предпочтительнее работать в группе.

Одна из участниц наугад вытянула карту XIII Аркана. На карте ничего не было изображено, кроме числа и цветового оформления. По своим ассоциациям участница выполнила инсталляцию (рис. 36). В обсуждении она сказала, что данная карта напрямую связана с ее переживаниями в жизни. Она подошла к рубежу сорокалетних женщин — страх смерти и неизбежной старости появился в ее переживаниях. Работа помогла ей исследовать эту проблему и принять некоторые аспекты жизни. Безусловно, данная тема требует дальнейшей проработки.



Рис. 36. Инсталляция «Смерть как трансформация». Работа студентки ИТР (Швейцария)

Упражнение «Метод мандалы сновидений»

Описание процедуры

Участникам дается ряд инструкций:

1. Просмотрите свой дневник сновидений и выберите те образы, которые в свое время произвели на вас наиболее сильное впечатление (вызвали страх, чувство удивления или уверенности, тревожность или прилив вдохновения и т. д.).

Специалисты, работающие со сновидениями, считают, что такие образы способны оказывать трансформирующее воздействие.

2. Подберите к словесным описаниям, ассоциациям визуальные формы или, как рекомендует П. Гарфилд, переведите словесные описания этих образов обратно в визуальную форму. Даже если вы не умеете рисовать, любая попытка в графической форме изобразить образы своих снов будет захватывающе интересной. Найдите в журналах, книгах, газетах, рекламных проспектах подходящие иллюстрации или используйте фотографии, которые вызывают чувства, похожие на испытанные вами при виде этих образов во сне, или которые эмоционально волнуют вас.

3. Рассмотрите подобранные изображения, поразмышляйте над символическим смыслом, которым вы наполняете каждое изображение. Отметьте необычные детали изображения — какие ощущения и чувства они у вас вызывают?

4. Классифицируйте ваши изображения-образы по категориям.

Схема мандалы, по П. Гарфилд, содержит четыре квартала и центр, к каждому из них можно отнести образы из сновидений. Например, Гарфилд советует распределить свои сновидческие образы следующим образом:

- по первоэлементам: вода (например, сны о морских волнах), земля (песок, горы), огонь (горящая свеча, костер), воздух (ветер, буря);
- по цветам: синий, желтый, красный, зеленый;
- по нежелательным эмоциям, которые в виде образов приходят в сновидениях и, как вам кажется, представляют не сами «грехи», а, наоборот, «победу» над ними; используйте такие образы, если они у вас есть (ненависть, страх, гордыня, зависть, ревность и т. д.).

Если же предложенная система категорий представляется вам плохо приложимой к вашим собственным снам или вообще неправильной, ориентируйтесь на свои внутренние ощущения. Вы можете начать с одной схемы, пользоваться ею какое-то время, а после поэкспериментировать с другой, или придумать собственную схему мандалы. Найдите такую классификацию, которая наиболее близка вам, соответствует текущей стадии вашего внутреннего развития.

5. В качестве основы, контура вашей мандалы можете использовать увеличенный рисунок мандалы П. Гарфилд (рис. 37). Ее мандала, наклеенная на доску размером восемнадцать на двадцать четыре дюйма, имеет диаметр в шестнадцать дюймов (если считать по самой внешней окружности).

6. Поместите ваши изображения-образы в матрицу мандалы.

Комментарии

Не все способны запоминать сны или вести дневник сновидений, но многие имеют желание работать со снами. Мандалы сновидений могут быть изготовлены практически из любых материалов: бусинок, камешков, перышек, карт, фотографий; вытканы на ковре; нарисованы на окне, двери, бумаге; выложены в виде мозаичного узора; вышиты на одежде или постельном белье и т. д. Из опыта работы с клиентами хотелось бы отметить широкую палитру форм, которую используют авторы. Одним из запомнившихся вариантов была мандала, выполненная из клубков различных ниток: шерстяных, хлопковых, с люрексом, тонких веревочек и т. д. всевозможных цветов. На окне, на разной высоте, по результатам сна, участница привязывала клубок ниток того или иного цвета и размера, который отображал ее ощущения после сна. Эта работа имела подвижный характер, поскольку часть клубков оставалась, часть трансформировалась, часть добавлялась. Сама участница подобную работу называла «Просмотр по утрам в радостный детский калейдоскоп».

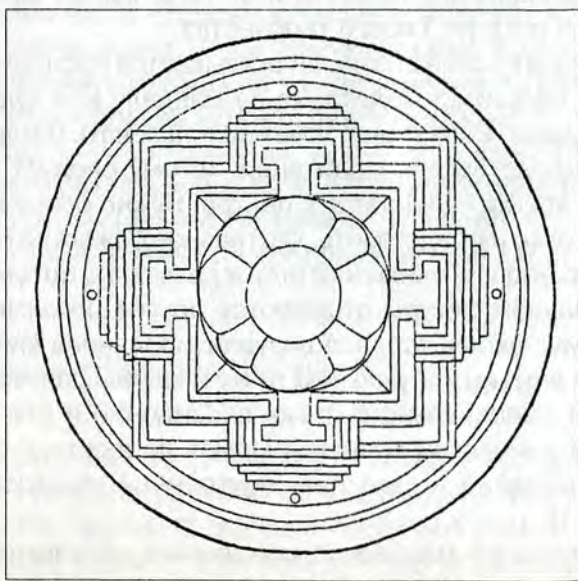


Рис. 37. Схема мандалы сновидений П. Гарфилд [31]

В завершение хочу привести слова П. Гарфилд: «Я убеждена, что системы образов, которые рождаются внутри нас, — наши внутренние мандалы — будут являться на свет с тем большей свободой, чем большее внимание мы станем им уделять. Придав образам наших сновидений форму, зримую наяву, мы лучше поймем их богатство, глубже проникнем в их символический смысл и яснее представим себе их связь с конкретной человеческой личностью в ее целостности... Все новые и новые образы наших сновидений обретают форму и вновь растворяются в небытии: мы постоянно творим внутри себя постоянно меняющуюся мандалу... и сами путешествуем по ней. В этом и состоит наша связь с великим рисунком Вселенной» [31].

Метод «Мандалы сновидений» П. Гарфилд можно использовать в качестве примера для создания персональной мандалы сновидений [31]. Но поскольку не всем участникам арт-терапевтического процесса понятна и близка трактовка деталей мандалы буддистской направленности, возможно упростить метод, сделать его более индивидуальным. Создание персональной мандалы сновидений может превратиться в акт самопознания, открытие своего «Я». Для ее создания необходима «коллекция» снов, иначе говоря, дневник сновидений. Более полные советы о том, как вспоминать и записывать сны, можно найти в книге Гарфилд «Творческое сновидение» [32].

Форма, которую примет мандала, будет зависеть только от воображения создающего ее человека и от того, как он захочет использовать готовый продукт своего творчества.

Для некоторых более значимой оказывается последующая работа с мандалами, например медитация на мандалу или художественное описание мандалы. Если кто-то хочет использовать мандалу как вспомогательное средство для медитации, то ему следует помнить, что визуализация всегда начинается с центра. Нужно сосредоточиться на центральной точке и представить, что главное божество (изображение сновидческого образа) увеличивается в размерах; потом вообразить, что от центральной фигуры отделяются другие божества. Когда сеанс созерцания закончится, вся визуализированная картина должна опять сжаться в одну центральную точку и как бы раствориться. Процесс изучения персонального языка сновидений и его организации в форме архетипической мандалы может привести к синтезу. Путь Мандалы сновидений — это путь внутренней мудрости, отмечает П. Гарфилд [31].

В создании своей мандалы сновидений я использовала мандалу «Путь Красавицы», и, поскольку архетип Красавицы является ключевым на пути женской индивидуации, мне показалась продуктивной

идея использования схемы «Топос архетипических трансформаций для женщин» О. В. Лавровой [66]. Образы из снов я располагала в четырех кварталах: в Южном квартале — образы девочки-младенца, в Западном квартале — образы девушки, в Северном — образы, связанные с материнством, в Восточном — образы необычных, экзотичных женщин, а в Сакральном центре — образы мудрой Женщины.

Образы, которые рождаются внутри нас, — наши внутренние мандалы — будут являться на свет с большей свободой, если мы станем уделять им больше внимания. Придав образам наших сновидений зримую форму, мы глубже проникнем в их символический смысл и яснее представим себе их связь с конкретной человеческой личностью в ее целостности...

Упражнение «Прорицатель снов»

Участникам дается следующая инструкция: «Посмотрите на сидящих здесь людей и подумайте, что каждый из присутствующих мог бы увидеть во сне. Какие образы наиболее характерны для его снов? Подберите соответствующий образ в журнале, газете или зарисуйте. Если вы считаете, что человек не видит снов, то ничего не делайте».

Каждый участник сравнивает полученные образы. Следует обратить внимание на те образы, которые совпадают с образами его собственных сновидений. Если совпадения не будут обнаружены, можно сгруппировать образы по темам и подумать над тем, что получилось. Из этих образов можно сделать коллаж.

Если совпадения обнаружены, нужно подумать, что подсказало «Прорицателю снов» правильный ответ. Может, в поведении человека есть нечто, позволяющее «Прорицателю...» видеть его сны.

Образ, который особенно порадовал, можно зарисовать.

Упражнение «Изготовление Карт сновидений»

Карты сновидений выполняются в технике коллажа. За основу принимается кристалл различного взаимодействия семи базовых архетипов друг с другом С. Каплана-Уильямса [54]. В центре карты помещается самый яркий образ архетипического сновидения, по краям изображаются различные взаимодействия центрального образа с другими архетипами.

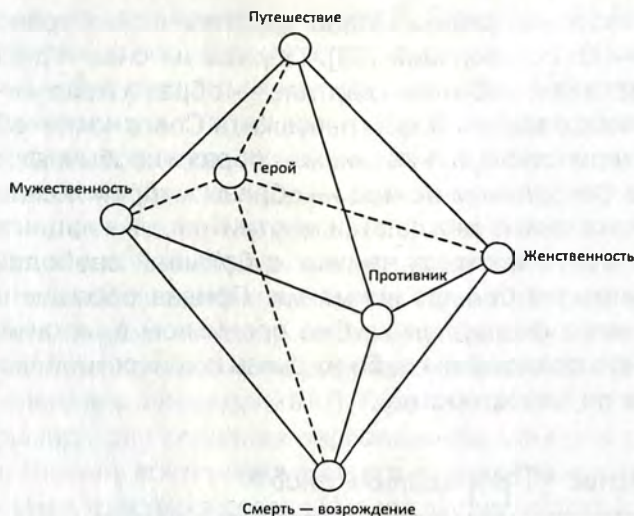


Рис. 38. Кристалл взаимодействия семи базовых архетипов по Каплану-Уильямсу

Для более полного представления предлагаю карту С. Каплана-Уильямса, где в центре изображен образ архетипа «Женственность» и по краям карты — его возможные взаимодействия с другими архетипами. Ниже приведено стихотворение, родившееся у участницы семинара в результате медитации на эту Карту Сновидения.



Рис. 39. Карта Каплана-Уильямса

Спит обнаженная душа,
 Ничто покой ее не тронет,
 В потоках нежности утонет...
 Как же была ты хороша!
 Как же была ты непорочна,
 Неукротима и сильна,
 Когда омыла среди ночи
 Тебя любви моей волна...
 Любуюсь я твоей душою,
 Спит зачарованно она...
 Ласкаю взглядом и рукою —
 Как обнаженна! Как нежна!
 Она не может быть моею,
 Одной себе принадлежа...
 Однако щедрой быть умеет
 Твоя бездонная душа...
 Она на ангела похожа...
 Но обольщаться не спеши,
 Благодарю тебя, о Боже,
 Что тело существует у души.

Е. Будолак

Упражнение «Коллаж „Мой большой архетипический СОН“»

Описание процедуры

Участникам предлагается зарисовать или сделать коллаж из образов большого архетипического сна, поместив в центр ведущий мотив сновидения. Записать свои чувства и сопоставить этот сон с событиями реальной жизни, своими переживаниями.

Комментарии

У каждого человека есть свой большой архетипической СОН. Сон, который можно было бы вынести на совет племени. В нем много эмоций, он красочный, в нем много правды из реальной жизни. Тот сон, который мог доставить радость, и гнев, и удивление. Я придерживаюсь мнения Б. Плоткина о том, что такой сон следует рассказать хотя бы двум людям или записать.

Клиентская история

Особенную радость мне доставил сон, который я назвала «Общегородская инициация». Суть сна заключается в том, что весь город в выходной приходит в парк, где в виде состязаний проходят

различные виды инициаций. Опишу одну из них — «Мусульманские женщины и свадьба».

Перед входом в пещеру, где проходит ритуал алхимической свадьбы, находится грот. В нем в позе, типичной для мусульман, на полу, сложив ноги крестом, сидят за невысокими столами, образующими длинный ряд, мусульманские женщины. Они в ярких платьях, спокойные, мягкие, творческие, о чем-то оживленно говорят и одновременно молчат. На столах в пиалах множество красок различных цветов. Всем девушкам и женщинам, желающим попасть в пещеру, женщины, сидящие за столами, сначала делают кончиками своих пухленьких пальцев из этих разноцветных красок маленькие шапочки-тюбетейки. Они получаются как настоящие, вышитые из разноцветного бисера. В этой шапочке девушка проходит дальше, где священник, принадлежащий уже к иудейскому вероисповеданию, проводит обряд бракосочетания. И хоть в этом обряде девушка выходит замуж символически, она знает, что это подготовка к настоящей свадьбе, и поэтому она счастлива.

§ 3. ПРИРОДА КАК ИСКУССТВО ЛАНДАФТА

Изображение ландшафтов лишено особого смысла, когда срисовывают деревья, чтобы показать их листья или иголки, нарисовать эти облачные формы наверху, а внизу луговую долину... Живопись ландшафта начинает приобретать смысл тогда, когда она противопоставляется, например, какому-нибудь вечернему настроению. Само по себе дерево никак на нас не действует, но свет, то, как он улавливается деревом, создает определенное настроение... настроение духовно настоящее в лучшем смысле слова, которое может быть удержано в ощущении мгновения.

Р. Штейнер

Ландшафт (от нем. land — «страна», schaft — «вид») — общий вид местности, который можно охватить глазом. В живописи ландшафт то же, что и пейзаж.

Известно, что ландшафтотерапия основывается на общении с природой, с ее естественными очертаниями, всей гаммой красок, звуков и запахов. Выделяют следующие виды психоэмоционального воздействия различных ландшафтов на человека: наиболее активное, вызывающее бодрость и оптимизм; щадящее, малоактивное, вызывающее мечтательность и самоуглубленность; возбуждающее, вызывающее созидательное вдохновение; тормозящее, малоактивное, создающее покой [78, с. 114].

В большинстве случаев ландарт и ландшафтное искусство предполагают создание различных композиций и сооружений в природном окружении, парковой зоне или в городской среде с применением естественных материалов и объектов, которые находятся в этой среде. Работа с объектами и ландарт имеют определенное сходство с техниками игровой и песочной терапии и с некоторыми видами драматической работы. Поскольку песочная терапия связана с использованием природных материалов (вода, песок, камешки, ракушки, растения), ее может рассматривать как один из аналогов ландарта или ландшафтного искусства [61, с. 203].

Символику ландшафта чаще всего можно встретить в сказках. Сказки являются символическим выражением бессознательных желаний, страхов и комплексов, лежащих в основе сознательных шаблонов человеческого поведения. Я в своей работе часто опираюсь на символизм Ф. Ленц, которая несколько десятилетий изучала язык сказки и выявила, что ландшафты в сказках — это образы сменяющих друг друга областей человеческой души [68]. Согласно ее мнению, элементы ландшафта, встречающие в сказках, можно трактовать следующим образом:

Башня — подобно дому и замку указывает, с одной стороны, на сужение и ограничение телесности, а с другой стороны, служит символом стойкости и самостоятельности.

Болото, трясина — свидетельствует о попадании человека в ситуацию, в которой он не испытывает уверенности ни в чувственном сознании (то есть на суше), ни в сознании душевном (на воде), то есть «теряет почву под ногами». Эта промежуточная ситуация выступает в образе болота, трясины. Образные выражения: «погрязнуть в трясине», «опуститься на дно», «увязнуть в болоте».

Вода — указывает на сознание, выходящее за пределы чувственного восприятия, символ душевной стихии. В душе «бурлят» чувства и «бушуют» страсти. Человек должен учиться оберегать себя от растворения в грезах и безудержного погружения на дно. Образные выражения: «как в воду опущенный», «держаться на плаву», «пойти ко дну», «погрузиться в себя».

Гора — свидетельствует о высокомерии, взгляде сверху вниз, о «приподнятом» настроении и о возвещении «высших истин», на образном языке это означает «взобраться на гору». Человек восходит на «гору» своего душевного ландшафта для того, чтобы иметь обзор; однако там он может впасть в искушение.

Долина — низменность является противоположностью горе. В долине будней человек трудится и реализует себя. Он близок к земле, но все-таки не в ней. Он живет у подножья горы, но все-таки не на ней.

Замок — символизирует собой тело, этот образ употребляется в тех случаях, когда тело переживается с особой полнотой и силой. Так, ребенок во время игры живет преимущественно в замке, поскольку не знает границ своей телесности.

Источник — говорит о созидательном обновлении.

Каменный замок — указывает на голову: костная структура черепа отличается особой твердостью.

Лес — область, где в угнетающем изобилии действует вегетативная жизнь буйных сил роста, пограничная область между чувственным и духовным мирами. Здесь с особой силой проявляет природа влечения (дичь в лесу). Здесь идут поиски путей развития, здесь можно заблудиться, но можно и найти верный путь. Лес — образ той амбивалентной внутренней стадии, которую должен пройти каждый ищущий в духе.

Луг — символизирует внутреннее поле дающих ростки жизненных сил, которые, залитые солнцем, могут свободно расцветать. Трава — особое выражение вегетативных сил. Сено — образ их засыхания.

Море — говорит о том, что между твердым, предметным, посюсторонним миром и миром потусторонним, духовным пребывает в волнующихся приливах и отливах душевный мир; в своей бесконечности он возникает в образе моря. Небольшие водоемы (пруд, озеро) указывают на ограниченные области душевного мира.

Почва, суша, земля — свидетельствует о том, что в материальном, чувственном мире человек стоит «на твердой почве фактов», у него есть «точка опоры». Человек делаем «шаги вперед» в измеряемом, поддающемся расчету предметном мире. Образные выражения: «иметь почву под ногами», «твердо стоять на земле», «стоять в жизни на двух ногах».

Пустыня — указывает на состояние оскудения и засыхания, опустошенность. Образные выражения: «опустошить» что-то, «жить пустынным», у него на душе «пусто и уныло».

Река, поток, ручей — образ душевной подвижности, струящейся жизни; ср. с выражением «духовное течение». Образные выражения: «поток времени», «время течет».

Сад — область разнообразных сил роста, где высевают семена и заботливо выращивают и оберегают жизненные ростки, с тем чтобы созрели плоды [68].

Природные материалы — камни, глина, земля, снег и лед, водная гладь озер и мелких водоемов, стога сена, деревья, гнезда птиц, дупло и кора, сухие и живые цветы — вот неполный перечень материалов природы, которые при использовании их в арт-терапии дают возможность получить весь спектр различных переживаний, удивительных историй. Несколько таких историй хочу рассказать и вам.

История 1. Самарканд

У меня есть заветный мешочек, в котором хранятся камешки с разных частей света. Я использую эти камешки в арт-терапевтических упражнениях на различных семинарах. Судьба забросила меня в Европу. И на одном семинаре участница после работы с камешками сказала, что понимает, что камешек мне дорог, но она не может мне его вернуть. Она считает, что он из Самарканда, куда ей очень хочется попасть. Она показала мне тряпочку, в которой лежат еще два камешка. Один, по ее словам, из Египта, другой из Англии, из мест каменных лабиринтов, они когда-то помогли ей посетить эти два места. Моему удивлению не было предела, ведь камешек, который она взяла у меня, был действительно из Самарканда.

История 2. Камень у дороги

Тот же мешочек с камнями прибыл со мной в Казахстан. И по дороге на семинар я решила пополнить свою коллекцию. У дверей, за которыми должен был состояться семинар, я и нашла камешек. Он был наполнен незнакомым мне смыслом. Участников на семинаре оказалось много, и все камни были разобраны. В обратной связи одна из участниц рассказала, что не может фантазировать и включать активное воображение. «Смотрю на чужие работы и камни других участников семинара, вижу и чувствую, что один из теплых и далеких мест, другой напоминает о северном и холодном крае, а мой как будто здесь у дороги лежал. Мое воображение дальше нашей улицы не идет, знакомые картины вызывает», — сказала она. Вот и «неактивное воображение».

История 3. Песня как зов из Мексики

В Европе был семинар по медитативному рисованию. Одна из участниц, работая с камнем, сказала, что услышала песню, которую ей подарил камень. Ее песня походила на старую мексиканскую мелодию. Эта песня звучала, как может звучать истина. Многие участники находились под впечатлением песни и силы Мексики, которую она исполнила.

Спустя несколько лет мы с ней встретились еще раз. И она рассказала, что она художник и в году работает девять месяцев в Мексике и только три в своей стране. В Мексику она попала случайно(?) и там впервые стала рисовать океан, природу. Ее работами заинтересовались в галерее, и теперь она работает там. Я же вспомнила ее историю с песней о Мексике, которую ей подарил камень... Случайно ли она оказалась в Мексике?..

Упражнение «Ландшафт моей души»

Участникам предлагается создать мини-ландшафтную композицию на заданную тему из песка, природных материалов и личных предметов, где они могли бы ощущать себя комфортно, уверенно, естественно и т. д.

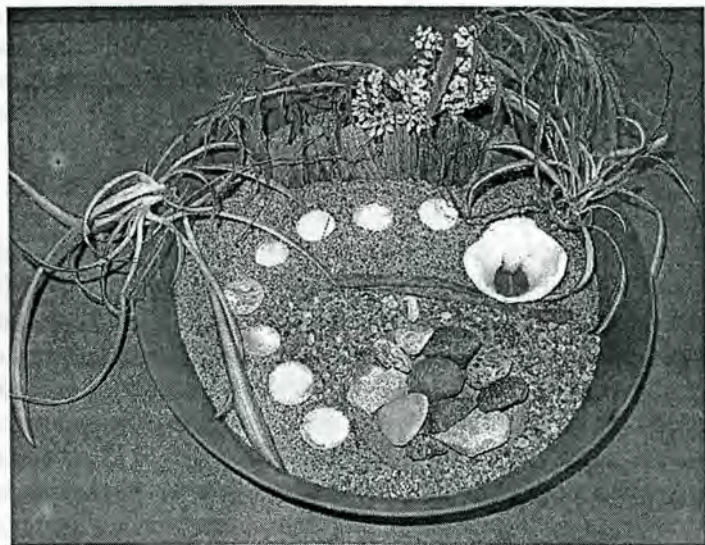


Рис. 40. Композиция «Ландшафт моей души». Н. Назарова

Упражнение «Мандалы в природе»

Описание процедуры

Участникам предлагается создать мандалы на открытом пространстве, используя цветной песок, или глину и цветы, или землю и мелкие камешки, встраивая созданную композицию в общий ландшафт.

Рекомендации

Можно использовать в работе окрашенный песок, как это делает артпедагог Д. Тимоти (Рига), что существенно расширяет границы применения ландшафтных техник в закрытых помещениях и усиливает диагностический эффект.

Рекомендации по окрашиванию песка:

1. Песок следует брать в безлюдном месте, так как соприкосновение с ним играет в данном случае немаловажную роль.

2. Смешать 1 литр горячей воды с 1 банкой «Гуаши травяной» нужного цвета (производство АОЗТ «ОЛКИ» ГОСТ 322 1932).
3. Залить полученным цветным раствором песок так, чтобы вода его покрывала полностью.
4. В течение пяти дней держать песок в растворе, время от времени помешивая.
5. На шестой день слить воду.
6. Песок выложить на несколько слоев газеты, под газеты положить клеенку.

Примечание. Нельзя красить песок осенью, когда влажно и отключены батареи, — он может приобрести неприятный запах. Нельзя сушить его на открытом солнце [101].

Упражнение «Цветочные абстракции»

Описание процедуры

Участникам предлагается выложить из цветов спираль, выложить цветы в виде различных фигур на поверхности воды озера; цветы, желтые листья использовать в создании гирлянд для стволов деревьев и т. д.

Комментарии

Вариантов «цветочных абстракций» существует множество, поскольку каждая абстракция требует от участника спонтанности, единения с природой, и можно только подтолкнуть участника к идее относительно того, каким образом вступить в диалог с природными возможностями.



Рис. 41. Композиция «Портрет из цветов». А. Ворончихина

Упражнение «Снег и лед»

Участникам предлагается создать композицию, используя цветную гуашь, снег, лед.

Упражнение «Круг и мир камней»

Участникам предлагается создать различные композиции (используя японскую технику «сад камней»), сочетая между собой речные и морские, крупные и мелкие камни.

Упражнение «Мандала из камней»

Участникам предлагается создать мандалу, используя речные и морские, крупные и мелкие камни, краски и свечи.

§ 4. МЕДИТАТИВНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ РЕЛАКСАЦИИ НА ТЕМУ ПРИРОДНЫХ СТИХИЙ

Проведение медитаций требует специальной атмосферы, дополнительных знаний и умений. В современных психологических тренингах используется большое число медитативных техник, основанных на релаксации, методах «исконной» медитации, элементах аутотренинга, аутосуггестивных приемах. Упражнения, которые я применяю в своей практике, я называю «медитативно-художественными релаксациями», поскольку практически всегда они связаны с направленной визуализацией, мышечным расслаблением и последующим созданием образов в любой художественной форме. Предложенные медитации содержат в себе метафоры ресурсных состояний для восстановления эмоционального равновесия участников и повышения их работоспособности.

Медитация «Огонь»

Текст этой и следующих медитаций на стихии основан на медитациях по Л. М. Беленицкому [14].

Вы дышите легко и свободно.

Вы спокойны, спокойны...

Ваше тело полностью расслаблено...

Представьте, что вы сидите перед костром. Языки пламени текут вверх, выбрасывая искры в небо. Потрескивают сухие дрова. Веет теплом. Горячий воздух маревом струится над огнем.

Вы всматриваетесь в глубь костра. Созерцаете танец огня. Чувствуете его тепло и ласку. Огненное пламя дарит вам приятное тепло. В вас просыпается любовь к огню. Это чувство заполняет вас изнутри, переполняет ваше тело.

Вы впитываете в себя силу огня, его состояние, мощь, танец, свет и тепло.

С каждым вдохом вы наблюдаете за огнем. Огонь растет, набирает силу и пламя. С каждым выдохом вы наблюдаете за огнем. Огонь тает и угасает. Вдохи и выдохи несут вам наслаждение возрождения и сгорания огня, сердца, поэзии, музыки, любви, юности. Вы едины с огнем. Вы дышите легко и свободно.

Вы сидите перед костром. Вы созерцаете костер, его движение, треск сухих веток, дыхание огня.

Полный вдох. Откройте глаза. Медленный выдох.

Рекомендации

По окончании медитации участникам можно предложить в любой художественной форме (танец, песня, рисунок) выразить свои переживания.

Медитация «Чистое горное озеро»

Настраиваемся на медитацию.

Расслабляем тело.

Вы дышите легко и свободно.

Вы спокойны, спокойны, спокойны...

Ваше тело полностью расслаблено.

Расслабляются кисти, запястья, предплечья, локти, плечи. Расслабляется плечевой пояс, грудные мышцы, широчайшие. Расслабляются грудь, живот. Расслабляем поясницу, спину. Расслабляем шею, лицо. Расслабляем мышцы шеи, лица, головы. Ваша шея и лицо полностью расслаблены. Ваше тело полностью расслаблено — от пальчиков ног до макушки головы. Вы спокойны, расслаблены, умиротворены. Легкость растекается по вашему телу. Вы полностью расслаблены. Ваше тело становится все легче и легче

Течения и воздушные потоки увлекают вас, и вы летите над городом, планетой, реками и морями. Горы проплывают под вами. Вы летите, летите, летите...

Вы медленно и плавно, как воздушный шар, проплываете над высокой-высокой горой. Обозреваете гору сверху. На плато, укрывшись

от любопытных взоров, снизу покоится прозрачное горное озеро. Вы парите над ним, опускаясь все ниже и ниже.

Уже веет прохладой, свежестью, вы опустились так низко, что видите дно, камешки, песок, водный мир животных и рыб. В своем парении вы опускаетесь на берег. Созерцаете воду. Сбрасываете с себя одежду. Идете к воде. Теплый воздух овеивает вас, перемешиваясь с дуновениями бодрости озера. Солнышко припекает сверху своими лучами. Вы подходите все ближе и ближе к воде. Горное озеро готово принять вас в себя для кратковременного прохладного купания. Бодрость, свежесть воды обжигает вас, жар солнечных лучей сверху и теплый воздух лета — ничто по сравнению с глубокой чистотой прохлады горного озера. Вы зябко поеживаетесь, набираетесь смелости через полный вдох и прыжком устремляетесь в воду.

Время останавливается для вас. Кажется, что сердце заполняется журчанием, чистотой, молодостью. Вы выскакиваете из воды. Тщательно растираетесь полотенцем и, подставляя грудь и лицо солнцу, совершаете спасительную своим согревом разминку и другие упражнения. Тело постепенно согревается, вам уже жарко, и решение искупаться повторно приходит как снег на голову. И вы бросаетесь в воду снова и снова...

Проходит время, вы сушитесь у костра, ваши ноги обернуты теплым толстым спальником, куртка согревает плечи. Вам тепло и хорошо. Окружающий мир тает вокруг вас. Вы парите в воздухе, плывете над горой, как воздушный шар. Ваше тело наполнено теплом и прохладой, свежестью и бодростью, спокойствием и молодостью.

Вы летите... Летите... Летите...

Вы спокойны, расслаблены, умиротворены. Легкость растекается по вашему телу.

Вы ощущаете необходимость завершить медитацию. Вы концентрируетесь в точке. Собираете, формируете вокруг точки свое тело. Представляете свое тело. Полный вдох. Открыли глаза. Медленный выдох.

Рекомендации

По окончании медитации участникам можно предложить в любой художественной форме (танец, песня, рисунок) выразить свои переживания.

Медитация «Земля»

Представьте, что вы сидите на земле, на поле, на пашне, в лесу на поляне, на лугу в траве. Вы дышите спокойно. Ваше сердце бьется спокойно.

Вы ощущаете под собой землю, ее сырость, прохладу, плодородие, свежесть, детородную силу. Земля расстилается под вами, сохраняя

в себе тайны прошлого и настоящего, былых цивилизаций, секреты кладов, сокровища царей и бедняков, ценности материи и духа.

Вы проникаете своим сознанием в стихию земли. Сравниваете себя и стихию. Осознаете, кто вас кормит и держит на своей поверхности. Вы пытаетесь осознать свою роль на земле, свое предназначение в рамках этой стихии.

Внутри просыпается чувство благодарности и любви. Это чувство заполняет тело, разум, полностью охватывает вас. Вы любите землю как стихию и как планету, как мать всего живого.

Вы мысленно тянетесь к земле, сливаетесь с ней, проваливаетесь вглубь, в чернозем, к корню, к истокам всего живого на земле.

Вы растворяетесь внутри стихии земли. Вы и земля — едины.

Ваши тело и дух растворились в земле. Вы растеклись по огромной планете, превратились в шар, вобрали в себя мощь и силу, движение и гармонию, спокойствие и мудрость.

Вы заполняете своим сознанием все пространство земли. Вы спокойны, расслаблены, умиротворены.

Легкость растекается по вашему телу.

Вы ощущаете необходимость завершить медитацию.

Вы концентрируетесь в точке. Собираете, формируете вокруг точки свое тело. Представляете свое тело. Выныриваете на поверхность земли быстро и мгновенно. Вы сидите на земле. Земля — источник силы, кормилица, мать, она держит вас на себе.

Вы созерцаете землю под вами, ее движение, дыхание.

Полный вдох. Открыли глаза. Медленный выдох.

Рекомендации

По окончании медитации можно предложить участникам выполнить на выбор одно из упражнений «Мандала из камней», «Круг и мир камней», «Снег и лед», «Цветочные абстракции», «Мандалы в природе», «Ландшафт моей души».

Медитация «Море и камень»

Раннее теплое июльское утро. Полупустынный пляж. Море. С легким шуршанием волны накатывают на берег. Недалеко от берега возвышается большой камень. Со стороны моря камень отвесный, волны разбиваются о его стену. Вы сидите на камне и созерцаете восходящее солнце...

Любовь к солнцу и к морю переполняет вас, заполняет собой каждую клеточку вашего тела. Вы чувствуете на коже ласку солнечных лучей и слышите пьянящий запах моря. Легкие прикосновения солнца пронизывают вас насквозь, и шепот морской волны успокаивает вас.

Волна манит вас к себе летней прохладой и бархатной свежестью, перекатываясь и искрясь в золоте янтарного Солнца. Изумрудные блики в волнах завораживают взгляд и будоражат воображение. Вы спокойны, спокойны, спокойны. Ваше сердце бьется спокойно, спокойно, спокойно. Время замедляется внутри вас, величественно позволяя управлять им. Все происходит как в замедленном кино: вы медленно встаете и плавным перетекающим движением плывете, как волна по камню, в сторону моря. Отталкиваетесь от камня и летите вперед в замедленной съемке. Невесомое перетекающее движение вперед продолжается бесконечно, вы летите, как птица, в сторону открытого моря, навстречу искрящейся лазоревыми брызгами волне.

Море парит вам навстречу, благоухая ароматом трав, йода и пролетающего мимо ветерка. Кончиками пальцев вы уже коснулись воды и медленно с восторгом плывете по морю. Сверкающий подводный лазурно-изумрудный мир принимает вас в свои бодрящие душу и тело объятия и отпускает вас в свободном парении среди хрустальных просторов подводно-солнечной фантазии.

Вы медленно поднимаетесь к солнцу из сказочного царственного мира. Вы выныриваете, и воздух приветствует вас своим первым вдохом в легкие...

Вы подплываете к камню и по ступенькам восходите опять на вершину, сохраняя состояние опьяненности морем и первым глотком живительного воздуха. Солнце и воздух принимают вас в себя, лаская горячими лучами и щекочущим касанием ветерка.

Полный вдох. Открыли глаза. Медленный выдох.

Рекомендации

По окончании медитации можно предложить участникам в любой художественной форме (танец, песня, рисунок) выразить свои переживания.

§ 5. ИСКУССТВО ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА

*...И ведомо, что день вчерашний есть лишь
вспоминанье о сегодняшнем, а завтрашний —
о нем же сновиденье.*

*... И день сегодняшний пускай объемлет и прошлое
с его воспоминаньем, и будущее с упованием его.*

Жалиль Жибран

С этой методикой я познакомилась в Институте глубинной психологии и креативной арт-терапии (www.itp.ch). Данная техника явилась исследовательской темой дипломной работы выпускницы этого

института. На протяжении нескольких лет она вела дневники. В них она помещала записи, вырезки из газет и журналов. Она обратила внимание, что есть несколько тем, которые повторяются в ее дневнике. Это были темы России, шаманизма, Китая и т. д. Далее она исследовала с помощью создания артформ пространство, в котором она изучала свой внутренний мир. Темы были следующие: «Я как русская», «Я как китаянка» и т. д.

Познать символ разумом невозможно. С его помощью можно открыть дверь во внешний мир, впустить в свой внутренний мир его энергию и прожить ее. Поэтому я нахожу такие самоисследовательские проекты продуктивными. Действительно, «Я как шаманка» — это путь, время и пространство шаманов, это особое пространство, которое занимает место дневника, которое фиксирует Время. Только что это за время? Прошое, настоящее или будущее? Оно линейное или мифологическое? Какое оно? Ответ найти очень сложно, но это время можно прожить и включить в свой жизненный опыт время китаянки и время японки, и наше внутренне пространство станет шире.

Трансперсональный опыт позволяет участникам предполагать, что природу и механизм сознания более адекватно описывать в таких терминах современной физики, как пространство с его многомерностью и время [78, с. 305].

«Воспоминание о своих предках — это один из способов получения доступа к конфликтам собственного внутреннего мира. Кровь моих предков течет в моих жилах, кровь блестящих и мужественных предков, так же как кровь паршивых овец и преступников. Мы должны быть готовы прийти к такому же соглашению с теневой стороной наших предков, как с фрагментами, которые нам нравятся», — отмечает В. Стюарт [119, с. 8].

Согласно положениям транзактного анализа Эрика Берна, существуют следующие способы структурирования времени: избегание, ритуальное поведение, развлечение, деятельность, участие в играх и интимность [78, с. 261].

Упражнение «Мое время»

Описание процедуры

Участникам предлагается в любой художественной форме выразить свое ощущение времени, создать образ своего личного времени.

Рекомендации

Возможны варианты. Например, написание былины, сказки или мифа на тему времени.



Рис. 42. Коллаж «Моя юность»

Упражнение «Перформанс „Мой зодиакальный знак“»

Участникам предлагается телесно представить ощущение своего зодиакального знака, в том числе используя любые художественные формы.

Упражнение «Триптих „Создание мира“»

Описание процедуры

Упражнение предполагает работу в трех группах. Следует использовать бумагу размером не менее 1,0 × 1,2 м, уголь и акриловые краски.

Проводится дискуссия на тему «Вселенная, вечность, создание мира».

После дискуссии каждой группе дается 5–7 минут для того, чтобы ее участники по очереди провели углем на бумаге только по одной линии. По окончании этого времени всем трем группам предлагается заняться поиском образов в произвольных угольных линиях на заданную тему. Рисунки можно поворачивать в разные стороны. Участники могут увидеть различные образы. Им предлагается закончить образы, соединяя имеющиеся рисунки дополнительными линиями, проводя их углем или пастелью. Затем завершить работы, используя акриловые краски, и дать им название.

Далее три работы объединяются под одним названием, отражающим идею создания мира в данной группе. Результаты обсуждаются в группе.

Комментарии

Данное упражнение основано на технике Леонардо да Винчи. История рассказывает, что, когда он смотрел на старую стену (или рассматривал кракелюры старой картины), он увидел различные фантастические сценки, ландшафты, необычных людей. Беспорядочные линии он сравнил с игрой колоколов, в звуках которых каждый человек слышит только то, что он хочет.



Рис. 43. Триптих «Вечность. Путешествие. Вселенная». Групповая работа

Упражнение «Воспоминание о предках»

Предлагается выполнить коллаж на тему «Воспоминание о предках», по окончании записать свои ощущения.

История 1. Диалог с дедом

Самый большой мужской персонаж — мой дедушка, он отвечает на мой вопрос: «Кто такой был Иисус Христос?» Я не знаю, был ли он Богом, но то, что это был самый хороший человек на этой планете, — это точно. Мой дед чувствует любовь, боль и правду.

Ему хорошо со мной. Дед может рассказать мне о самом сокровенном, о чем я думаю. Самый маленький персонаж — я. Я понимаю все, что мне говорит дедушка. Я тоже чувствую любовь, правду и боль, благодать, благодать и солнце. Я иду и понимаю, что все едино и что все разные учения (религии) не противоречивы, они дополняют друг друга, они все о любви, правде, счастье, справедливости.

История 2

*И дух отца, и духи предков
Обнялись в теплом солнце
И зовут к вершине счастья,
Она осталась неподвластна им.
А мне ли хватит сил,
И хватит ль духа?
Они во мне теперь живут,
Как ясный дух сознанья,
Их кровь, как сок деревьев по ветвям, бежит,
Так сила их во мне теперь не дремлет
И мне опору в жизни дать
Почувствовать спешит.*

Н. Пурнис



Рис. 44. «Дух отца»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На этом наше знакомство с аспектами трансперсональной психологии в арт-терапии и собственное творческое путешествие закончилось.

Подведем итоги. Чем же отличается трансперсональный подход от других арт-терапевтических подходов? Этот подход дает возможность увидеть себя сквозь привычные роли, привычное представление о самом себе. «Пересекая внутренние границы и выходя за рамки привычных отношений с миром, мы сталкиваемся с переживаниями, от которых раньше были защищены» [97].

Многие упражнения, медитации, воображаемые путешествия сквозь время и пространства способствуют получению образа или символа, пробуждают сильные чувства и эмоции. Образ или символ, полученный в результате изобразительной деятельности, помогает постучаться нам в нужную дверь и войти в нее. В особых случаях поблагодарить за опыт и оставить дверь закрытой. Эмоции, как и символ, дают возможность заглянуть «за, сквозь, через наши маски», приобщиться к нашей истинной природе, окружающему миру и наладить с душой более откровенный Диалог.

В свою очередь истинный творческий диалог с силой Дерева, могущественным Животным, мудростью Аркана Таро, священным танцем или магией живописного мазка происходит одновременно в ежесекундно бодрствующем сознании и в сознании, уходящем вверх в далекие миры.

Что необходимо в этом подходе — умение доверять себе, быть готовым к путешествию, Быть Путешественником мужественным, чтобы творить и не бояться взглянуть за рамки обычного представления о себе.

И совсем серьезно...

Главное — иметь при себе три вещи: понимание (для чего?), ответственность за себя, ясную цель. Они помогут прийти туда, где следует Быть.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адлер А. Теория и практика индивидуальной психологии. М.: Прогресс, 1993. 175 с.
2. Аналитическая психология. Словарь (с англ. и нем. эквивалентами) / Сост. и автор В. В. Зеленский. СПб.: Б. С. К., 1996. 323 с.
3. Ананьев Б. Г. Задачи психологии искусства // Художественное творчество: Сборник статей. Л., 1982. С. 236–242.
4. Анцыферова Л. И. Психология самоактуализирующейся личности в работах А. Маслоу // Вопросы психологии. 1973, № 4. С. 173–180.
5. Аргуэлес Х., Аргуэлес М. Мандала. М.: Благовест, 1993. 128 с.
6. Арнхейм Р. Новые очерки по психологии искусства / Науч. ред. и вступ. ст. В. П. Шестакова. М.: Прометей, 1994. 352 с.
7. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. М.: Академия, 2001. 248 с.
8. Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А. И. Копытина. СПб.: Речь; Семантика-С. 2002. 224 с.
9. Арт-терапия: практика и исследования: Сборник статей. НП «Арт-терапевтический Балтийский Центр» / Отв. ред. Н. Е. Пурнис. СПб.: Соларт, 2003. 136 с.
10. Ассаджоли Р. Психосинтез: Теория и практика. М.: Релф-бук, 1994. 314 с.
11. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1979. 424 с.
12. Беккер-Глош В. Международный журнал по арт-терапии. Исцеляющее Искусство. 1999, № 1. С. 42–58.
13. Белый А. Символизм как миропонимание. М.: Республика, 1994. 528 с.
14. Беленицкий Л. М. Технология пути. Киев: Ника-Центр, 1998. 509 с.
15. Березина Г. А. Использование цветовых и музыкальных воздействий с целью оптимизации работоспособности при выполнении монотонной деятельности // Психологические проблемы повышения эффективности и качества труда. Ч. 1. М.: [Б. и.], 1977. 207 с.
16. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. М.: Эксмо-Пресс, 2002. 256 с.

17. Бехтерев В. М. Первоначальная эволюция детского рисунка в объективном изучении академика В. М. Бехтерева. СПб.: Тип. Сойкина П. П., 1910. 50 с.
18. Бим-Бад Б. М. Искусство постигать искусство // <http://bim-bad.ru>
19. Болен Ш. Богиня в каждой женщине. Новая психология женщин. Архетипы богинь. М.: София, 2005. 272 с.
20. Бондс Л. Магия цвета. СПб.: Питерпаблишинг, 1997. 384 с.
21. Бреслав Г. Э. Цветопсихология и цветолечение для всех. СПб.: Б&К., 2000. 212 с.
22. Брусиловский Л. С. Музыка в системе восстановления психических больных. (Опыт организации и проведения музыкотерапии.): автореф. дис. ... канд. мед. наук. Л.: Ленинградский институт им. В. М. Бехтерева, 1973. 20 с.
23. Будза А. Йога внутреннего Художника, или Как развить творческие способности. СПб.: Мир и семья-95, 1998. 256 с.
24. Бурно М. Е. Психотерапия творческим самовыражением: Библиотека психологии, психоанализа, психотерапии / Под ред. В. В. Макарова. Екатеринбург: Деловая книга, 1999. 363 с.
25. Бьюженталь Дж. Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 323 с.
26. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Ось 89, 2001. 224 с.
27. Венгер Л. А. Психологические рисуночные тесты. М.: Владос-пресс, 2005. 160 с.
28. Веремеенко Н. И. Социально-психологические особенности применения танце-двигательных методов в групповой форме работы: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2003. 220 с.
29. Всемирное писание. Сравнительная антология священных текстов. М.: Республика, 1995. 590 с.
30. Выготский Л. С. Психология искусства: Анализ эстетической реакции / Комментарии В. В. Иванова. 5-е изд., испр. и доп. М.: Лабиринт, 1998. 416 с.
31. Гарфилд П. Путь к блаженству. Метод мандалы сновидений / Пер. с англ. О. Цветковой. М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1998. 272 с.
32. Гарфилд П. Творческое сновидение. М.: Изд-во Трансперсонального Института; СПб.: Евразия, 1996. 376 с.
33. Гачев Г. Б. Национальные образы мира. Космос-психо-логос. М.: Академический проект, 2007. 511 с.

34. Горев В. В. Художественная деятельность как способ самопознания и развития личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Астрахань: АГУ, 2003. 17 с.
35. Грановская Р. М. Творчество и конфликт в зеркале психологии. СПб.: Речь, 2006. 416 с.
36. Гроф С., Гроф К. Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом / Редакторы-составители С. Гроф, К. Гроф. М.: АСТ и др., 2003. 377 с.
37. Гроф С. За пределами мозга: рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. М.: ТПИ, 1994. 504 с.
38. Гроф С. Путешествие в поисках себя: измерения сознания и новые перспективы психотерапии и внутреннего исследования. М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1994. 342 с.
39. Гудман Р. Обсуждение и создание детских рисунков // Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. СПб.: Питер, 2000. С. 136–158.
40. Гуманистическая и трансперсональная психология. Минск: Хорвест; М.: АСТ, 2000. 592 с.
41. Дали С. Дневник одного гения. М.: Искусство, 1991. 269 с.
42. Демин В. Н. Тайны русского народа. В поисках Руси. М.: Вече, 1999. 557 с.
43. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. СПб.: Андреев и сыновья, 1993. 418 с.
44. Дженнингс С., Минде А. Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии. М.: Эксмо, 2003. 384 с.
45. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А. И. Копытина. СПб.: Речь, 2002. 136 с.
46. Диксон О. Шаманские учения клана ворона. М.: Релф-бук, 2000. 293 с.
47. Дорфман Л. Я. Исследование влияния музыки на психомоторику в связи с особенностями нейродинамики: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Л.: ЛГУ, 1981. 15 с.
48. Друнвало М. Древняя Тайна цветка Жизни. Т. 1 / Пер. с англ. И. В. Сутокской. К.: София, 2000. 248 с.
49. Друри Н. Трансперсональная психология. М.: Институт общегуманитарных исследований; Львов: Инициатива, 2001. 208 с.
50. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь; ТЦ Сфера, 2001. 400 с.
51. Исурина Г. Л. Групповые методы психотерапии и психокоррекции // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. Л.: Медицина, 1983. С. 231–254.
52. Каганов Л. С. Медитация — путь к себе. М.: Кокон, 1990. 53 с.

53. *Кандинский В. В.* О духовном в искусстве. Л.: Фонд «Ленингр. галерея», 1990. 66 с.
54. *Каплан-Уильямс С.* Работа со сновидениями. М.: Изд-во Транс-персонального Института, 1997. 192 с.
55. *Карделл Ф.* Психотерапия и лидерство. СПб.: Речь, 2000. 234 с.
56. *Келиш Э.* В поисках смысла визуальных образов // Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А. И. Копытина. СПб.: Речь; Семантика-С, 2002. С. 15–49.
57. *Китайское искусство: Принципы. Школы. Мастера* / Сост., пер. с кит. и англ., очерки и комментарии В. В. Малявина. М.: ОАО Люкс: Изд-во АСТ, 2004. 432 с.
58. *Козлов В. В.* Интенсивные интегративные психотехнологии: Теория. Практика. Эксперимент. М.: Институт психотерапии, 1998. 427 с.
59. *Колошина Т. Ю.* Арт-терапия в терапии кризисных состояний личности и группы: Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2002. 160 с.
60. *Копытин А. И.* Основы арт-терапии. СПб.: Лань, 1999. 256 с.
61. *Копытин А. И.* Теория и практика арт-терапии. СПб.: Лань, 2002. 230 с.
62. *Кох Э., Вагнер Г.* Индивидуальность цвета. Путь упражнений по живописи и переживанию цвета. М.: Антропософия, 2000. 112 с.
63. *Криппнер С., Диллард Дж.* Сновидения и творческий подход к решению проблем. М.: ТПИ, 1997. 248 с.
64. *Кэдьусон Х., Шеффер Ч.* Практикум по игровой психотерапии. СПб.: Питер. 2001. 416 с.
65. *Кэмпбелл Д.* Герой с тысящей лицами. К.: София., Ltd., 1997. 336 с.
66. *Лаврова О. В.* Глубинная топологическая психотерапия: идеи о трансформации. Введение в философскую психологию: Монография (Серия «Новые идеи в психологии»). СПб.: Изд-во ДНК, 2001. 424 с.
67. *Лебедева Л. Д.* Педагогические основы арт-терапии в образовании: Монография. СПб.: ЛОИРО, 2001. 320 с.
68. *Ленц Ф.* Образный язык народных сказок / Пер. с нем. Т. М. Большаковой, Л. В. Куниной. М.: Evedentis, 2000. 325 с.
69. *Лопаткова И. В.* О возможностях художественного творчества в актуализации Я-концепции // Актуальные проблемы науки и современное состояние развития российского общества: Материалы IV международной научной конференции. М., 2002. С. 25–27.
70. *Лосев А. Ф.* Очерки античного символизма и мифологии. М.: Мысль, 1993. 959 с.

71. *Майков В. В.* Трансперсональная психология: Истоки, история, современное состояние / В. В. Майков, В. В. Козлов. М.: АСТ и др., 2004. 603 с.

72. *Максимова С. В.* Творчество: созидание или деструкция? (Психологические технологии.): Монография. М.: Академический проспект, 2006. 224 с.

73. *Малкиоди К.* Палитра души. Преображающая сила искусства: путь к здоровью и благополучию. М.: София, 2004. 272 с.

74. *Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1997. 430 с.

75. *Мейс-Кристеллер Е.* Художественная терапия на практике. Екатеринбург: Частное издание, 2002. 96 с.

76. *Менеgetti А.* Мудрец и искусство жизни. Пермь: Хортон Лимитед, 1993. 45 с.

77. *Минделл А.* Тело шамана. М.: АСТ и др., 2004. 240 с.

78. *Минутко В. Л.* Справочник психотерапевта. М.: Консалтбанк, 1999. 360 с.

79. *Миронова Л. Н.* Семантика цвета в эволюции психики человека / Проблемы психологии цвета. М., 1993. С. 172–189.

80. Мифологический словарь // Под ред. Г. А. Стратановского. Л.: Гос. уч.-пед. изд-во Мин-ва просвещения РСФСР. Ленинградское отделение, 1959. 226 с.

81. *Мукаржовский Я.* Исследования по эстетике и теории искусства / Пер. с чешск. М.: Искусство, 1994. 606 с.

82. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. М.: Класс, 2001. 144 с.

83. *Мэй Р.* Любовь и воля. М.: Релф-бук; К.: Ваклер, 1997. 384 с.

84. *Мэй Р.* Мужество творить. Очерк психологии творчества. Львов: Инициатива, 2001. 117 с.

85. *Назарова Л. Д.* Фольклорная арт-терапия. СПб.: Речь, 2002. 240 с.

86. *Неаполитанский С. М., Матвеев С. А.* Сакральная геометрия. СПб.: Изд-во Инт-та метафизики, 2006. 632 с.

87. *Никандров Н. Д.* Духовные ценности и воспитание человека // Педагогика. 1998, № 4. С. 3–8.

88. Ноосфера и художественное творчество: Сборник статей Академии наук СССР / Отв. ред. В. В. Иванов. М.: Наука, 1991. 280 с.

89. *Озанич Н.* Чакры / Пер. с англ. Т. Баскаковой. М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1997. 176 с.

90. Откровенные рассказы странника духовному своему отцу. Научно-популярное издание. Мн.: Універсітэцкае, 1995. 174 с.

91. Перлз Ф. С. Гештальтподход и свидетель терапии. М.: Класс, 1996. 240 с.
92. Перс Д. Мистическая спираль. Путешествие души. Путеводитель по Космическому сознанию. СПб.: Культурно-просветительский центр «Марта», 1994. 130 с.
93. Петрова Н. П. Творческие решения в бизнесе. СПб.: Речь, 2004. 336 с.
94. Петрухин В. Я. Мифы финно-угров. М.: Астрель; АСТ, 2003. 464 с.
95. Платонова Э. Е. Десять лекций по мифологии. М.: Ось-89, 2000. 112 с.
96. Платонова О. В., Жвितिашвили Н. Ю. Арт-терапия в художественном музее: Учеб. пособие для студентов гуманитарно-художественных вузов. СПб.: СпецЛит, 2000. 142 с.
97. Плоткин Б. Искусство души: Прикоснитесь к тайнам природы и человеческой психики / Пер. с англ. А. Осипова. М.: София, 2005. 480 с.
98. Польстер И. Обитаемый человек: Терапевтическое исследование личности / Пер. с англ. А. Я. Логвинской. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 227 с.
99. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2000. 752 с.
100. Психотерапия в особых состояниях сознания. Харьков: Фолио; М.: АСТ, 2000. 768 с.
101. Пурнис Н. Е. Арт-терапия. Искусство архитектуры: Практикум. СПб.: Соларт, 2005. 140 с.
102. Райх В. Характероанализ. М.: Тера: Республика, 1999. 464 с.
103. Ранк О. Миф о рождении героя. М.: Релф-бук; К.: Ваклер, 1997. 252 с.
104. Рид Г. Краткая история современной живописи / Пер. с англ. Т. Скоробогатова. М.: Искусство-XXI век, 2006. 317 с.
105. Рильке Р. М. Стихотворения: Сборник / Сост. В. Г. Куприянов. М.: ОАО «Изд-во „Радуга“», 1999. 329 с.
106. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс; Универс, 1994. 480 с.
107. Роджерс Н. Путь к целостности: человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств. М.: Alien Art Studio, 1997. С. 25–45
108. Рубинштейн С. Л. Принцип творческой самодеятельности // Ученые записки высшей школы г. Одессы. Т. 2. 1922 // Вопросы психологии. 1986. № 4. С. 101–108.

109. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Общ. ред. Л. П. Петровской. 2-е изд. М.: Прогресс, 1993. 368 с.
110. Самойлова В. Г. Арт-терапия как одна из инновационных технологий коррекции эмоциональной сферы: Учеб. пособие. Челябинск: Челябинская гос. Академия культуры и искусства, 2004. 155 с.
111. Свами Сатьянда Сарасвати. Кундалини-тантра. Фундаментальное пособие. К.: Ника-Цетр, 1997. 299 с.
112. Серов Н. В. Лечение цветом. Мирское и религиозное. СПб.: Крисмас +, 1997. 108 с.
113. Серов Н. В. Античный хроматизм. СПб.: Лисс, 1995. 475 с.
114. Сивицкий В. Г. Идеомоторика: знакомая незнакомка. Минск: Веда, 2003. 15 с.
115. Скалли Н. Золотой котел, или Странствия с тотемными животными / Пер. с англ. Т. Азаркович. М.: София, 2004. 368 с.
116. Соболев Ю. А. Уроки Локки // Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А. И. Копытина. СПб.: Речь; Семантика-С, 2002. С. 50–59.
117. Собчик Л. Н. Справочник по управлению персоналом. 2006, № 2. С. 57.
118. Стивенсон Дж. Приручи своих драконов. Как обратить свои недостатки в достоинства. СПб.: Питер, 1995. 212 с.
119. Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 230 с.
120. Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей (Серия «Памятники психологической мысли»). М.: Наука, 2003. 378 с.
121. Уилбер К. Никаких границ. Восточные и западные пути личностного роста. М.: Изд-во института трансперсональной психологии; Изд-во К. Кравчука. 2003. 283 с.
122. Уилбер К. Око духа: Интегральное видение для слегка свихнувшегося мира (Тексты трансперсональной психологии) / Под ред. А. Киселева. М.: АСТ и др., 2002. 476 с.
123. Уолш Р. Дух шаманизма. М.: ТПИ, 1996. 288 с.
124. Уолш Р. Основания духовности. М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 320 с.
125. Успенский П. В поисках чудесного. СПб.: Изд-во Чернышева, 1992. 526 с.
126. Файдыш Е. А. Мистический космос. М.: ТПИ, 1999. 368 с.
127. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. СПб.: Речь, 2000. 286 с.
128. Франц М.-Л. фон. Алхимия (введение в символизм и психологию) / Пер. с англ. Ю. М. Донца // Под общей ред. В. В. Зеленского. СПб.: Б. С. К., 1997. 291 с.

129. Франц М.-Л. фон. Прорисование и синхрония. Психология значимого случая. Пер. с англ. З. А. Кривулиной // Под общ. ред. В. В. Зеленского. СПб.: Б. С. К., 1998. 107 с.

130. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1991. 456 с.

131. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: Республика, 1994. 447 с.

132. Фромм Э., Судзуки Д., Мартино Р. Дзен-буддизм и психоанализ. М.: Медиум, 1995. 210 с.

133. Хайдеггер М. Цолликонеровские семинары / Перевод О. В. Никифорова // Логос. 1992. № 3. С. 95.

134. Харнер М. Путь шамана. М.: Сфинкс при содействии Центра этнокультурной Практики и Психотерапии, 1999. 128 с.

135. Хиллман Дж. Исцеляющий вымысел / Пер. с англ. Ю. М. Донца // Под общ. ред. В. В. Зеленского. СПб.: Б. С. К., 1997. 181 с.

136. Холл Дж. Юнгианское толкование сновидений. Практическое руководство / Пер. с англ. В. В. Зеленского. СПб.: Б. С. К., 1996. 168 с.

137. Хорни К. Самоанализ / Пер. с англ. А. М. Боковиков, Т. В. Панфилов, Л. Б. Сумм, В. В. Старовойтов / Под ред. А. М. Боковой, Г. В. Бурменской, В. В. Старовойтова. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 448 с.

138. Хульбут Г. Укрощение бури: интермодальная арт-терапия в качестве инструмента преодоления чувств гнева и стыда у перенесших эмоциональные травмы пациентов / Исцеляющее искусство: международный журнал арт-терапии. Т. 4. 2001, № 3. С. 47–60.

139. Цветков Э. А. Великий менеджер или мастер влияния. СПб.: Лань, 1997. 112 с.

140. Шереметева Г. Б. Семь цветов здоровья: Лечение цветом. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. 368 с.

141. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. СПб.: Изд-во Пирожкова, 2001. 224 с.

142. Штейнхардт Л. Юнгианская песочная психотерапия. СПб.: Питер, 2001. 320 с.

143. Шушарджан В. С. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. М.: Антидор, 1998. С. 17–25.

144. Элиаде М. Аспекты мифа. М.: Академический Проект, 2000. 222 с.

145. Элиаде М. Шаманизм: архаические техники экстаза / Пер. с англ. К. Богуцкого, В. Трилис. К.: София, 2000. 480 с.

146. Эндрюс Т. Искусство лечить цветом. М.: Центр астрологических исследований, 1998. С. 154–156.

147. Эрриен Э. Путь четырех дорог / Пер. с англ. Н. Кононенко. К.: София; М.: София, 2003. 208 с.
148. Эстес К. П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях. К.: София, 2000. 496 с.
149. Юнг К.-Г. Бог и бессознательное. М.: Олимп; АСТ-ЛТД, 1998. 480 с.
150. Юнг К.-Г. Воспоминания, сновидения, размышления. М.: АСТ-ЛТД; Львов: Инициатива, 1998. 480 с.
151. Юнг К.-Г. Феномен духа в искусстве и науке. М.: Ренессанс, 1992. 313 с.
152. Юнг К.-Г., Нойман Э. Психоанализ и искусство. М.: Релф-бук; К.: Ваклер, 1996. С. 85–93.
153. Юнг К.-Г., Франц М.-Л. фон, Хендерсон Дж. Л., Якоби И., Яффе А. Человек и его символы / Под общ. ред. С. Н. Сиренко. М.: Серебряные нити, 1998. 368 с.
154. Яроцкий И. А. Идеализм как физиологический фактор. Юрьев, 1908.
155. Adam B. Individual Psychology, 53(4). Dec.1997. P. 476–482.
156. Becker-Glauch S. Zewierlel Symbolik und ihre katharsis. Muenster: Agenda Verlag. 2002. 123 p.
157. Hillman J. Peaks and Vales: The Soul / Spirit Distinction as Basis for Differences Between Psychotherapy and Spiritual Discipline in Puer Papers / Dallas: Spring Publications, 1979. P. 54–74.
158. Holitzka K. Christliche Mandalas.Ein Malbuch. Rosetten, Labyrinte und christliche symbole ergaenzt durch Sinnspueche und Angerungen. Darmstadt: Schirner Verlag. 30 p.
159. Gallegos S. E. The Personal Totem Pole: Animal Imagery, the Chakras, and Psychotherapy. Santa Fe: Moon Bear Press, 1990. p. 178.
160. Kramer E. Art as therapy. Collected Papers. N-Y., 2001. 272 p.
161. Landgarten H. B., Libbers D. Adult Art Psychotherapy: issues and application / N-Y., 1991. 225 p.
162. Liebmann M. Art therapy for Groups: a handbook of themes, games and exercises. Cambridge, 1986; Life, Art and the Workplace. SHAMBALA, Boston & London, 2003. P. 40–46.
163. Luechinger T. Intuitiv Zeichnen. Sehen mit allen Sinnen. Bern: Zytglogge Werkbuch, 1995. P. 155.
164. MacNiff S. Art-Based Research. Boston & London: SHAMBALA. 1998. 224 p.
165. MacNiff S. Creating with Others. The Practice of Imagination in Life, Art, and the Workplace. Boston: SHAMBALA. 2003. 260 p.

166. *Naumburg M.* Art-therapy: Its Scope and Function // Hamer E. (ed) // *Clinical Application of Projective Drawings*. Springfield: Thomas, 1985. P. 510–525.

167. *Prinzhorn H.* Artistry of the Mentally Ill: its Psychodynamics, Therapeutic Value and Relationship to Modern Art. Springfield, 1922.

СЛОВАРЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

Алхимия — древнейшая химия, совмещающая в себе экспериментальную химию с образно-интуитивным, отчасти религиозным, мировоззрением и восприятием природы и человека. Для нее характерен язык символов, призванный передавать природу жизни и непознанность души [150]. В аналитической психологии рассматривается как средневековая предтеча исследований бессознательного и, в частности, изучения трансформации личности [2].

Архетипы (от *греч.* archetypos — «первообраз») — суть, форма и способ связи образов, наследуемых бессознательных первичных человеческих первообразов и структур психики, обеспечивающих основу поведения, структурирование личности, понимание мира, внутреннее единство и взаимосвязь человеческой культуры и взаимопонимание людей. Универсальные образы или символы, содержащиеся в коллективном бессознательном, отражают определенные чувства или мысли человека, которые он испытывает относительно данного объекта или ситуации. Врожденной здесь является именно тенденция реагировать эмоционально, когнитивно и поведенчески на конкретные ситуации. Архетипы пробуждают в жизнь эмоции, заставляют человека становиться слепым по отношению к реальности. Наиболее очевидным образом влияние архетипов сказывается во времена кризисов, когда сфера «Я» отличается наибольшей ранимостью [2, 54]. «Следует, наконец, освободиться от иллюзий, будто архетипы возможно объяснить, — и тем самым с ним покончить. Всякая попытка объяснить окажется не чем иным, как более или менее удачным переводом на какой-то другой язык» [150, с. 461],

Бессознательное — совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных явлениями действительности, во влиянии которых человек не отдает себе отчета и которые он не осознает. Создатель теории психоанализа З. Фрейд считал, что бессознательное — это аспект психики, содержащий социально неприемлемые конфликты и желания. В аналитической теории личности К.-Г. Юнга рассматривается сущность коллективного и личного бессознательного. Совокупность всех этих вытесненных содержаний Юнг называет индивидуальным бессознательным. Инстинкты и архетипы, которые являются не индивидуально приобретенными, но наследуемыми, составляют коллективное бессознательное [2, 54, 150].

Идентификация (от лат. *identificare* — «отождествлять») — эмоционально-познавательный процесс неосознаваемого отождествления человеком себя с другими и/или с группой, с образом, на основании которого личность может быть признана целостной или идентичной самой себе.

Индивидуация — путь, который проходит человек, обретающий свое уникальное «Я», двигаясь навстречу к самому себе, через интеграцию содержания «Я», идущего изнутри, от источника личной жизни, в «Я», воплощающее его во внешнем измерении взаимоотношений с миром. К.-Г. Юнг предупреждает, что процесс самораскрытия чрезвычайно труден: человек должен отдифференцировать истинного себя от своей профессиональной, семейной, сословной и т. д. от маски; осмыслить истоки собственных симптомов, истолковать символику образов сновидений, постигнуть смысл врывающихся в его сознание архаичных видений. Основная задача человека — осуществить процесс индивидуации, выстроить психологическую систему своей неповторимости, осознать собственную целостность, центральное место в которой занимает понимание своего призвания.

Интуиция — прямое восприятие возможностей и внутренней сущности вещей или переживаний. Выделяют также интуицию времени [54].

Коллективное бессознательное — самый глубокий структурный уровень человеческой психики, содержащий наследственные элементы, воспоминания и образы, а также все духовное наследие человеческой эволюции [2].

Личное бессознательное — элемент структуры личности в теории К.-Г. Юнга. Личное бессознательное состоит из подавленных, утраченных воспоминаний, забытых переживаний или материала, который оказался в свое время достаточно ярким, чтобы быть пережитым в сознании, тягостных представлений, а также содержаний, которые еще не созрели для сознания [2, 54].

Мана — сила необычайного действия, исходящая от человека, предмета, события, сверхъестественного существа или духа. Это может быть здоровье, престиж, магическая и целительная сила [150].

Манда́ла — магический круг (архетипический образ самости). Мандалы могут обнаруживаться в сновидениях или различных изображениях (рисунке, пластике, архитектуре). К.-Г. Юнг находит, что архетип мандалы «являет собой матрицу порядка, которая подобно психологическому „прицелу“ обозначена кругом, поделенным на четыре части; эта матрица наложена на психический хаос таким образом, что любое содержание находит свое место, а беспорядочная сумятица удерживается охраняющим кругом» [150, с. 468].

Медитативное состояние — умственное состояние внутреннего осознания, в котором Эго следует внутренней динамике самораскрытия [54].

Метафора — образное выражение понятия или ситуации в переносном смысле, определение и изучение одного путем обращения к образу другого; метафора прямо или косвенно соотнесена с действительным миром, углубляет понимание реальности и ее свойства, используется как сознательный литературный или терапевтический прием. Метафора может быть не только названа, но и изображена [2].

Нуминозность — энергетический и побуждающий аспект символа чего-либо священного или переживания священного [54]. Термин Р. Отто для обозначения таинственного, чуждого, невыразимого — качеств, присущих лишь божественному, при его непосредственном переживании.

Персона — общественное лицо человека, принятое им по отношению к другим людям. Расположена между Эго и внешним миром. Это та роль, которую человек играет в обществе, поэтому персона всегда представляет некий компромисс между индивидуальностью и надеждами на нее других людей. Это индивидуальная система адаптации к миру, позитивная сторона личности, создаваемая из образа самоотождествления и отношений, которые положительными считает сам человек [54]. «Мы не очень погрешим против правды, сказав: персона — это то, чем человек в действительности не является, но в то же время то, чем он сам, равно как и другие, себя считает», — отмечает К.-Г. Юнг [150, с. 470]. Персона выступает как защитное покрытие, некая «кожа», оберегающая внутреннее, личное и ранимое от публичных взоров, от внешнего прикосновения. Сны, демонстрирующие отсутствие, утрату, порчу одежды или ее несоответствие ситуации, говорят о проблеме персоны.

Путешествие — переживание интеграции внутреннего развития и осознания индивида; сопровождается внешним развитием и является смыслом жизни, врожденной предрасположенностью и целью [54].

Развитие личности — процесс формирования личности как социального качества человека в результате его социализации и воспитания.

Самоактуализация — стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своего таланта, своих способностей, процесс, не имеющий конца и характеризующийся развитием личности при каждой возможности.

Самость — архетипический образ полного человеческого потенциала и единства личности как целого. Объединяющий принцип

человеческой психики, занимает центральное место в управлении психологической жизнью и поэтому является высшей властью в судьбе индивида. Сущностное «Я» (самость) — интегративный центр личности, воплощающий в себе всеобщий архетип, связанный с идеей центра, существующего во всех вещах [54].

Символ — наилучшее из возможных выражение или изображение чего-либо неизвестного. Совокупность образов и энергий, существующая на многих уровнях смысла и значимости [54].

Синхронность — значимые совпадения. Схождение в одной точке отдельных событий и проявлений, как внутренних, так и внешних [54]. К.-Г. Юнг дает следующее пояснение этому, введенному им, термину: «Понятие „синхронность“ используется для обозначения совпадения во времени двух или более событий, причинно не связанных, но имеющих одинаковое или сходное значение, в противоположность «синхронии», означающей просто одновременное появление двух событий» [150, с. 472].

Тень — скрытые или бессознательные аспекты психологической структуры личности, ее негативная сторона, обычно отвергаемая сознательным Эго и скрытая от «персоны» (маски). Сумма всех неприятных личностных качеств. К.-Г. Юнг утверждал, что каждый человек имеет свою Тень. Эго соотносится с Тенью как свет с мраком, именно наличие Тени делает нас людьми. Эта психическая структура находит свое место между Эго и внутренним миром бессознательного. Юнг отмечал, что Тень персонифицирует все то, что человек отказывается признавать в самом себе, и все, что он прямо или косвенно подавляет. Это скрытая, подавленная, низшая и обремененная виной часть личности, корнями уходящая в животный мир — мир предков, вмещающая целый исторический пласт бессознательного. По отношению к сознанию Тень выступает как некая компенсация: следовательно, ее действие может быть как позитивным, так и негативным» [150, с. 475]. В снах Тень может быть представлена фигурами-персонажами преступников, «забудыг», нарушителей супружеской верности. Тень совпадает по половому признаку с полом сновидца. Неспособность увидеть и признать свою Тень является причиной очень многих невзгод и страданий человека.

Трансцендентная функция — термин, не имеющий ничего таинственного или метафизического, это результат объединения сознательных и бессознательных содержаний. Опыт аналитической психологии показывает, что сознательное и бессознательное редко сходятся в том, что касается их содержаний и тенденций [149].

Трансформация — психологический переход, включающий в себя регрессию и временную утрату Эго, к сознанию и реализации ранее

не осознанной психологической потребности. Трансформация рассматривается как цель психотерапии, которая включает исследование Тени и ведет к большему пониманию, живости и целостности.

Философский камень — в мистических трактатах символизирует преобразование низшей животной природы человека в высшую, божественную. К.-Г. Юнг приводит следующую цитату из средневекового алхимического трактата: «Сделай из мужчины и женщины круглый круг, извлеки из него четырехугольник, а из него треугольник. Сделашь круг круглым, и ты получишь философский камень» [2, с. 231].

Янтра (санскр. — «магическая схема», «амулет») — геометрическая диаграмма, образующая основу изображения на мандале и используемая во время визуализации, в медитативной практике.

ТОТЕМИЧЕСКИЕ СИЛЫ И ИХ КРАТКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ (ПО ОЛАРДУ ДИКСОНУ)

Растения	Рыбы и морские животные	Насекомые	Животные	Птицы
Береза — спокойствие, гармония. Бобы — зачатие жизни. Вербa — соединение ума и фантазии. Дуб — терпение, великая сила. Ель — посвящение. Зверобой — шаманское путешествие. Ива — гибкость. Камыш — прямолинейность, путь. Кедр — овладение силой. Кипарис — приспособляемость. Клен — воображение, анализ. Кукуруза — источник жизни. Лилия — непорочность. Мак — погружение в себя.	Дельфин — дружелюбие. Кит — оплот, поддержка. Конек (морской) — скоростное передвижение. Крокодил — жестокость. Лягушка — переход уровней. Медуза — безмятежность. Осьминог (спрут) — физическая сила. Тюлень (нерпа) — обильность. Черепаша — возможность зачатия. Щука — мудрость.	Бабочка — возрождение, очищение. Божья коровка — скрытое покровительство. Гусеница — превращение. Кузнечик — гармония. Мотылек (ночной) — стремление к свету. Муравей — трудолюбие. Оса — смелость. Паук — погружение в тайну, противостояние. Пчела — сохранение закона. Стрекоза — возможность достижения цели. Червь — выход из Среднего Мира.	Антилопа — мужество. Бык — решительное действие. Верблюд — выносливость. Волк — внутреннее учение. Дракон — охрана. Еж — неприступность. Змея — непрерывность, открытие. Кабан — свирепость. Кошка — независимость. Лев — уверенность, оплот. Летучая мышь — открытое видения. Лиса — хитрость. Лошадь — движение в новом качестве. Медведь — уход от мира. Олень — перемещение. Собака — преданность.	Аист — перерождение. Воробей — беспечность. Ворон — духовная сила. Ворона — извлечение урока. Голубь — сентиментальность. Гусь — невосприимчивость. Жаворонок — пробуждение. Журавль — высокий полет. Кукушка — поддержание порядка. Курица (куропатка) — работа. Лебедь — преображение. Орел — достижение предела. Павлин — грациозность. Сова — открытие невидимого.

Растения	Рыбы и морские животные	Насекомые	Животные	Птицы
Можжевельник — восстановление сил. Одуванчик — движение по течению. Орех — самопожертвование. Папоротник — сокрытие. Полынь — очищение. Ромашка — преемственность поколений. Рябина — устойчивость. Сосна — целеустремленность. Тополь — отвага. Тыква — возрождение, бессмертие. Чай — умиротворение. Шиповник — защита. Яблоня — любовь, сентиментальность.				Сокол — ясность ума. Утка — рождение нового. Филин — скрытое знание.

КНИГА — ПОЧТОЙ

Вы можете заказать книги нашего издательства **любым удобным для вас способом:**

- По телефонам: (812) 323-76-70, (812) 329-08-80
- По электронной почте: rech-spb@mail.ru
- На сайте издательства: www.rech.spb.ru
- По почте: 199178, Санкт-Петербург, а/я 96, Издательство «Речь»

Вы делаете заказ, указав:

- 1) фамилию, имя, отчество, телефон, e-mail;
- 2) почтовый индекс, регион, район, населенный пункт, улицу, дом, корпус, квартиру;
- 3) название книги, автора, количество экземпляров.

Мы высылаем Вам книги в течение 3-х дней после принятия заказа!

**Об аспектах, направлениях, методах и техниках
арт-терапии можно также узнать в следующих книгах
ИЗДАТЕЛЬСТВА «РЕЧЬ»**

А. И. Копытин
РУКОВОДСТВО ПО ГРУППОВОЙ АРТ-ТЕРАПИИ
320 с., мягкая обложка, 2003.

А. И. Копытин, Б. Корт
**ТЕХНИКИ АНАЛИТИЧЕСКОЙ АРТ-ТЕРАПИИ:
ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ**
144 с., мягкая обложка, 2007.

В. Л. Кокоренко
**АРТ-ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ
ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ**
101 с., мягкая обложка, 2005.

Л. Д. Лебедева
**ПРАКТИКА АРТ-ТЕРАПИИ: ПОДХОДЫ, ДИАГНОСТИКА,
СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ**
256 с., мягкая обложка, 2007.

Л. Д. Назарова
ФОЛЬКЛОРНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ
240 с., мягкая обложка, 2002.

М. В. Киселева
**АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ: РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ДЕТСКИХ ПСИХОЛОГОВ, ПЕДАГОГОВ, ВРАЧЕЙ
И СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ**
160 с., мягкая обложка, 2007.

М. В. Киселева
**АРТ-ТЕРАПИЯ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ**
336 с., твердый переплет, 2007.

Под редакцией А. И. Копытина
АРТ-ТЕРАПИЯ В ЭПОХУ ПОСТМОДЕРНА
224 с., мягкая обложка, 2002.

**Подробнее о арт-терапевтических подходах
можно прочитать следующих книгах
ИЗДАТЕЛЬСТВА «РЕЧЬ»**

Г. Н. Эль

**ЧЕЛОВЕК, ИГРАЮЩИЙ В ПЕСОК.
ДИНАМИЧНАЯ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ**
208 с., мягкая обложка, 2007.

Н. А. Сакович

ТЕХНОЛОГИЯ ИГРЫ В ПЕСОК. ИГРЫ НА МОСТУ
176 с., мягкая обложка, 2006.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко

ЧУДЕСА НА ПЕСКЕ. ПРАКТИКУМ ПО ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ
340 с., твердый переплет, 2007.

Э. Грёнлюнд, Н. Ю. Оганесян

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ. ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА, ПРАКТИКА
288 с., мягкая обложка, 2004.

В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко

ИНТЕГРАТИВНАЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ
286 с., твердый переплет, 2006.

Л. Г. Гребенщикова

ОСНОВЫ КУКЛОТЕРАПИИ. ГАЛЕРЕЯ КУКОЛ
80 с., мягкая обложка, 2007.

А. Ю. Татаринцева

КУКЛОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА, ПЕДАГОГА И ЛОГОПЕДА
102 с., мягкая обложка, 2006.

Н. М. Погосова

**ПОГРУЖЕНИЕ В СКАЗКУ. КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ**
208 с., мягкая обложка, 2006.

А. Ю. Татаринцева, М. Ю. Григорчук

ДЕТСКИЕ СТРАХИ: КУКЛОТЕРАПИЯ В ПОМОЩЬ ДЕТАМ
218 с., твердый переплет, 2007.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева
ПРАКТИКУМ ПО СКАЗКОТЕРАПИИ
320 с., твердый переплет, 2006.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева
ОСНОВЫ СКАЗКОТЕРАПИИ
176 с., мягкая обложка, 2006.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева
ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ СО СКАЗКАМИ
240 с., мягкая обложка, 2008.

Под редакцией Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой
ТРЕНИНГ ПО СКАЗКОТЕРАПИИ
176 с., мягкая обложка, 2006.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко
ИГРЫ В СКАЗКОТЕРАПИИ
208 с., мягкая обложка, 2008.

Под редакцией Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой
РАЗВИВАЮЩАЯ СКАЗКОТЕРАПИЯ
168 с., мягкая обложка, 2006.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е. А. Тихонова
ПРОЕКТИВНАЯ ДИАГНОСТИКА В СКАЗКОТЕРАПИИ
208 с., мягкая обложка, 2003.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Б. Кудзилов
ПСИХОДИАГНОСТИКА ЧЕРЕЗ РИСУНОК В СКАЗКОТЕРАПИИ
144 с., мягкая обложка, 2006.

С. А. Черняева
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ И ИГРЫ
168 с., мягкая обложка, 2007.

А. Ю. Капская, Т. Л. Мирончик
ПЛАНЕТА ЧУДЕС. РАЗВИВАЮЩАЯ СКАЗКОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
224 с., мягкая обложка, 2006.

Под редакцией Н. А. Сакович
ПРАКТИКА СКАЗКОТЕРАПИИ
224 с., мягкая обложка, 2007.

И. В. Стишенок
СКАЗКА В ТРЕНИНГЕ:
КОРРЕКЦИЯ, РАЗВИТИЕ, ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ
144 с., мягкая обложка, 2006.

А. Ю. Капская, Т. Л. МIRONЧИК
ПОДАРКИ ФЕЙ.
РАЗВИВАЮЩАЯ СКАЗКОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
96 с., мягкая обложка, 2006.

Е. К. Прудиус
СКАЗКОТЕРАПИЯ В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ.
ТАМ ВОДЯТСЯ ВОЛШЕБНИКИ
224 с., мягкая обложка, 2006.

Е. К. Прудиус
СКАЗКОТЕРАПИЯ ТРУДНОГО ДЕТСТВА.
СКАЗКИ С ДЕЛЬФИНЬЕГО ХВОСТА
160 с., мягкая обложка, 2006.

Е. В. Белинская
СКАЗОЧНЫЕ ТРЕНИНГИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
125 с., мягкая обложка, 2006.

Д. Соколов
ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ БЕЗУМИЕ:
МЕЖДУ МИСТЕРИЕЙ И ПСИХОТЕРАПИЕЙ
240 с., твердый переплет, 2007.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева
ТАЙНЫЙ ШИФР ЖЕНСКИХ СКАЗОК
272 с., твердый переплет, 2006.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева
ОНА И ОН: ТАЙНЫЙ ШИФР СКАЗКИ ОТНОШЕНИЙ
296 с., твердый переплет, 2007.

Р. П. Ефимкина
ПРОБУЖДЕНИЕ СПЯЩЕЙ КРАСАВИЦЫ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ИНИЦИАЦИЯ ЖЕНЩИНЫ В ВОЛШЕБНЫХ СКАЗКАХ
263 с., твердый переплет, 2006.

Е. А. Набойкина
СКАЗКИ И ИГРЫ С «ОСОБЫМ» РЕБЕНКОМ
144 с., мягкая обложка, 2006.

О. В. Евтихов, Т. В. Трепашко
ГРААЛЬ МУДРОСТИ. КНИГА ВТОРАЯ. ИСТОРИИ И МЕТАФОРЫ
304 с., твердый переплет, 2005.

А. В. Гнездилов
ПУТИ ПИЛИГРИМОВ. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ
224 с., твердый переплет, 2005.

А. В. Гнездилов
ЛАБИРИНТЫ ДУШИ. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ
224 с., твердый переплет, 2005.

А. В. Гнездилов
ВСТРЕЧИ НА ДОРОГЕ. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ
224 с., твердый переплет, 2006.

А. В. Гнездилов
МУЗЫКА РАССВЕТА. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ
224 с., твердый переплет, 2005.

А. В. Гнездилов
СУНДУК СТАРОГО ПРИНЦА. ИЗБРАННЫЕ СКАЗКИ
320 с., твердый переплет, 2006.

А. В. Гнездилов
КЛЮЧИ ОТ ЗАБЫТЫХ ДВЕРЕЙ
304 с., твердый переплет, 2008.

Е. К. Прудиус
**РУННЫЙ КРУГ В СКАЗКАХ И МИФАХ.
У ИСТОЧНИКА УРА**
400 с., твердый переплет, 2007.

Д. Соколов
**ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ БЕЗУМИЕ:
МЕЖДУ МИСТЕРИЕЙ И ПСИХОТЕРАПИЕЙ**
240 с., твердый переплет, 2007.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «РЕЧЬ»
предлагает материалы для арт-терапевтического
консультирования и практики

Е. Васина, А. Барыбина
АРТ-АЛЬБОМ ДЛЯ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ. ВЗРОСЛЫЙ
24 с., мягкая обложка, 2006.

Е. Васина, А. Барыбина
АРТ-АЛЬБОМ ДЛЯ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ. ДЕТСКИЙ
24 с., мягкая обложка, 2006.

Н. Огненко
ВОЛШЕБНАЯ СИЛА СКАЗКИ:
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ МЕЧТЫ И ПОЛЦАРСТВА В ПРИДАЧУ.
ИГРА «ДВОРЕЦ ЖЕЛАНИЙ»
208 с., мягкая обложка, 2008.

Наталья Евгеньевна Пурнис

Арт-терапия
Аспекты трансперсональной психологии

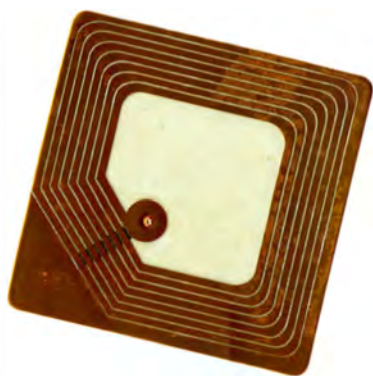
Главный редактор *И. Авидон*
Зав. редакцией *О. Гончукова*
Ведущий редактор *И. Юрова*
Литературный редактор *Ю. Пиенисниова*
Художественный редактор *П. Борозенец*
Технический редактор *А. Каретин*
Корректор *А. Борисенкова*
Ответственный секретарь *М. Фомичева*
Генеральный директор *Л. Янковский*

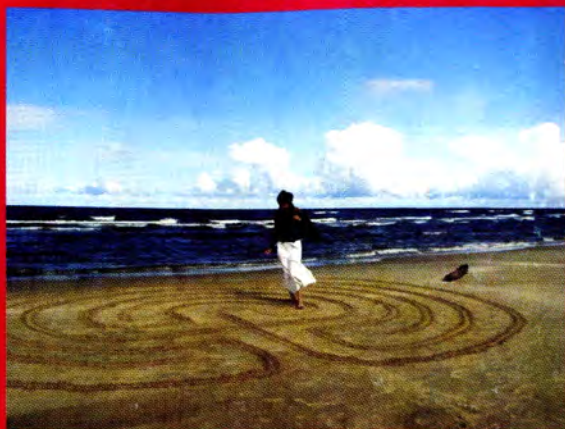
Подписано в печать 11.02.2008 г.
Формат 70×100¹/₁₆. Усл. печ. л. 14.
Тираж 2000 экз. Заказ № 86
ООО Издательство «Речь»
199178, Санкт-Петербург, а/я 96, «Издательство „Речь“»
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63
sales@rech.spb.ru

Интернет-магазин: www.rech.spb.ru
Представительство в Москве:
тел.: (495) 502-67-07, rech@online.ru

За пределами России вы можете заказать наши книги
в интернет-магазине www.internatura.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГУП «Типография „Наука“»,
199034, Санкт-Петербург, В. О., 9-я линия, д. 12





Пурнис Наталья Евгеньевна

Директор арт-терапевтического центра, член Арт-терапевтической Ассоциации России и Латвии, член Ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии. Круг научных интересов: возможности арт-терапии в психологическом обеспечении профессиональной деятельности управления. Автор научных публикаций в области арт-терапии, в числе которых практикум «Арт-терапия. Искусство архитектуры».

Проводит обучающие семинары и тренинги арт-терапевтической направленности разнообразной тематики, личностной и бизнес-направленности в России и за рубежом.

Трансперсональная арт-терапия направлена на создание такого пространства, в котором человек имеет возможность исследовать себя, поверить в себя и соприкоснуться с чем-то большим, чем он знает. Описанные в практикуме упражнения включают изобразительную деятельность, медитации, исследование персональных символов, снов, способствующих развитию интуиции, спонтанности, духовного потенциала и предлагающих путешествие по неизведанным просторам души.

