

А. М. Богачёв

Путь к Другому
о некоторых закономерностях
практической психологии

Издание 2е, дополненное и исправленное

Санкт-Петербург
2017

УДК 159.9

ББК 88.9

Рецензент:

Доктор педагогических наук, профессор Б.А. Титов

Консультант:

Доктор психологических наук, профессор В.Е. Семёнов

Консультант:

Психолог С.М. Шурухт

Рекомендовано Президиумом МОО

"Петровская Академия Наук и Искусств"

Рекомендовано АНО "Центр Этнорелигиозных Исследований"

В настоящей работе представлена система законов и закономерностей практической психологии в контексте «синтетической», основанной на русской культуре теории психической реальности. Достоинством материала является его научность и доступность одновременно, а также опора на конкретные примеры и проверяемые самим читателем наблюдения, а также на *нюансы* психологической работы – основы любой практики консультирования и психотерапии.

Книга, являясь в существенной степени эксклюзивным материалом, основанном на опыте автора, представляет интерес как для специалистов в области психологии, так и для широкого круга читателей, интересующихся феноменами душевной реальности человека.

Подписано в печать 2017 г. Формат 60х90 1/16.

Печать офсетная. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 13. Заказ № . Тираж .

Издательство

Ротапринт

ISBN

© Богачёв А.М., 2018 г.

©

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Введение	7
Глава 1. «О психической реальности»	18
Глава 2. «Аксиомы практической психологии: базовые аспекты теории»	27
Глава 3. «Модальности, принципы и правила работы с психической реальностью»	52
Глава 4. «Мир сновидений и символы»	65
Глава 5. «Работа с самообманами «эго» и некоторые другие вопросы»	79
Глава 6. «Некоторые закономерности в области телесно-ориентированной психологии»	99
Глава 7. «Модальность поведения, или «Немного об НЛП»	127
Глава-«бонус». «Некоторые закономерности в области психологической типологии»	136
Заключение	145
<i>Приложение № 1</i> (неполный список законов и закономерностей психологии)	164
<i>Приложение № 2</i> (некоторые базовые символы сновидений и особенности их толкования).....	204

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ни один человек не представляет собой мира, полностью отчужденного от других миров. Более того, **каждый из нас находится в каждом, оставаясь собой**. Но ощутить и осознать это — значит пройти сквозь смерть и родиться, обретая осмысленную сопричастность.

В этих словах — вся идеология книги, которую Вы держите в руках, а также ответ на вопрос, который, возможно, у Вас возник: почему «Путь к Другому», ведь психологи обычно говорят: «Путь к себе»? На самом деле, к себе человек может прийти только тогда, когда открывает себя в Другом¹, а Другого в себе. Здесь - «закон и пророки» психологии, хотя даже многие специалисты-психологи не до конца это понимают.

Поэтому, прежде всего, данный текст адресован профессиональным психологам, работающим в области практической глубинной психологии в различных ее направлениях. Дело в том, что сегодня громадное количество накопленных в психологии (прежде всего, в западной психологии) психотеорий и психотехник должны быть, насколько это возможно, синтезированы в единую теорию и «просеяны» сквозь фильтр русской культуры, имеющей основание в христианском учении. В противном случае мы, психологи, можем наткнуться и натыкаемся на большое количество «подводных камней»². В настоящей книге я делаю скромную, несовершенную попытку осуществить синтез основанного на отечественной культуре видения мира с целостным пониманием человека именно в практической психологии. Другими словами, я стараюсь ответить на вопрос: каким образом русская экзистенциальная психология (то есть

¹ Подробно о понятии «Другой» мы поговорим ниже.

² Таких, например, как своеобразная психологическая «политкорректность».

психология смысла) структурирует ряд психотеорий и отсекает от себя ряд других психологических учений, учитывая и по-своему объясняя некоторые их положения, и **как это можно использовать на практике**, включая нюансы работы психолога. Здесь же возникает вопрос о том, какова эта практика, и каким образом она вытекает из «живой» теории. Кстати, многие достаточно искушенные в практической и теоретической психологии специалисты зачастую спрашивают себя: существуют ли реально существующие закономерности психического мира? за счет чего работают те или иные методы и методики? является ли психология наукой, то есть присутствует ли в ней внутренне согласованная логика?

Попытки дать ответы на эти и другие вопросы представлены в данной книге без каких-либо «предварительных условий», то есть, с опорой на факты психической реальности, доступные для восприятия и академика, и маленького ребенка, а также на эмпирические данные, зафиксированные различными направлениями научной психологии и описанные в доступных мне источниках информации.

Конечно, задача – трудная. Но, согласитесь, она оправдывает попытку ее решить, оправдывает с позиций самых разных интересов. В своей практической работе я вместе с теми, кому Бог дал помочь или постараться помочь, как мне видится, нашли, в буквальном смысле нащупали синтетическую теорию и практику совмещения русской культуры с практикой, всамделишной практикой психологии. Одновременно мы встретились и с опасностями, которые влечет за собой практическая психология, особенно та практическая психология, которая находится под могучей властью тени.

Можно сказать, что эта книга, помимо диалога с глубинными психологами-практиками, представляет собой разговор с теми читателями без психологического образования, которые знают, что мир психики за пределами сознания существует, но нуждаются в наполнении этого знания чем-то реальным; и с теми «не-психологами», которые интересуются психологией, одновременно ее отвергая; и с теми дипломированными специалистами, которые сознательно далеки от глубинной психологии, но которым любопытно, что еще скажут ее адепты.

Вы спросите меня: как можно обращаться ко всем этим людям одновременно? На самом деле, вышеназванные категории читателей во многом совпадают друг с другом и (или) нуждаются в одном и том же материале, изложенным чуть разными стилями и словами.

Все эти соображения и привели к тому, что в книге Вы встретите чередование научного и популярного стилей. В этом – ее достоинство и недостаток, что как усложняет восприятие текста, так и делает его многомерным.

Что ж, думаю, что путь к формированию полноценной практической школы русской³ психологии, если она и будет создана, является очень длинным и трудным. Мы же в самом начале пути.

³ Русской – в цивилизационном, а не в этническом, плане.

ВВЕДЕНИЕ

Иисус сказал ему: возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя...

Евангелие от Матфея, 22:37-40

А жизнь, - только слово,
Есть лишь любовь, и есть смерть.

В.Цой

Многие утверждают, что психология, якобы, «не наука». Мол, нет в ней описания и объяснения таких закономерностей, какие сформулированы, скажем, в химии или в физике. Нет якобы и фактов, предъявляемых, например, историей. И, соответственно, нет и основанной на научном методе психологической практики.

Такие заявления – ошибочны. На мой взгляд, данная ошибка связана со следующей закономерностью, сформулированной психологом К.Г. Юнгом: «...можно заниматься с помощью одного лишь интеллекта любой наукой, кроме психологии... именно благодаря «аффекту» субъект становится сопричастным реальности... бессознательного боится гораздо большее количество людей, чем это можно было бы ожидать...»⁴.

Дело в том, что выявляемые психологией психические (психологические) факты и соответствующие закономерности неизбежно вызывают эмоции и зачастую бессознательное сопротивление переживанию этих эмоций.

⁴Юнг К.Г. «Трансцендентная функция». Источник: сайт Юнглэнд. Ссылка: <http://jungland.ru/Library/TransFunc.htm>

Э! – скажет тут, хитро прищурившись, иной читатель, а кто Вам сказал, что «бессознательное» существует? Где доказательства? А доказательства лежат, что называется, на поверхности. Вот вам для примера психические факты и закономерности, которые ничем не хуже фактов и закономерностей, представляемых нам любой другой наукой.

1) Так называемая **психопатология обыденных действий**. В нашей жизни мы совершаем множество непреднамеренных ошибочных действий типа описок, опечаток, оговорок и т.д. Какая сила изнутри заставляет нас нарушать сознательно запланированное действие, причем иногда вопреки отчаянным усилиям сознания? При этом нередко выясняется, что оговорки, опечатки, описки детерминированы нашими (но скрытыми от нас) желаниями, побуждениями, ценностными ориентациями.

2) **Сновидения и другие измененные состояния сознания**. Измененные состояния сознания фактически являются состояниями бытия в запредельном (бессознательном), состояниями выхода за пределы сознания, встречи с кем-то или чем-то, существующим в нашей психической реальности, но не в сознании.

3) **Воспоминания, в том числе вытесненные воспоминания**. Где хранится то, чего не помнит сознание, но что находится в психической реальности и может быть возвращено в сферу осознанного? Где находится то, что человек вытесняет из сознания (кстати, вытесняет бессознательно), и что нередко вторгается в сознание (припоминается в самый неожиданный момент)? А где находится воспоминание (слово, образ, формула и т.д.), которое мы всеми сознательными силами пытаемся вспомнить, но по какой-то причине не можем?

4) **Обмороки и прочие варианты потери сознания**. Где человек (как психическое и духовное «я») находится тогда, когда теряет сознание?

Что ж, – скажет воображаемый читатель, все это неплохо, но можете ли вы привести данные экспериментального исследования? Отвечая на этот вопрос, автор имеет право в свою очередь наморщить нос и сказать: в случае психологической работы, в целом, и психологического исследования, в частности, свойственный так

называемым естественным наукам эксперимент, как правило, не нужен.

Психическую реальность следует изучать напрямую, в самой этой реальности⁵.

Данный тезис будет раз за разом подтверждаться в ходе нашего разговора, а пока, чтобы все-таки угодить нашему «воображаемому другу», предъявим и *экспериментальные свидетельства существования бессознательного*. Они появились еще в XIX веке.

Процитируем отрывок из работы Шойфета «Нераскрытые тайны гипноза»: «Карл Александр Фердинанд Клуге (1782–1844), профессор Императорской прусской медико-хирургической академии, в своем исследовании животного магнетизма, изданном в Вене в 1815 году, описывает один из первых опытов с отсроченным внушением, сделанных магнетизером Монилессо. Суть одного из них в том, что Монилессо внушил молодой девушке мысль прийти в дом, в который она ни за что не хотела идти в бодрствующем состоянии. Сам Монилессо издал описание этого опыта в 1789 году под названием «Neurolog. Centralbl». У бременского врача Адольфа Фердинанда Веингольда тоже есть подобное наблюдение (Wemgold, 1805, s. 124). 126 Versuchener Darstellung des ammalischen Magnetismus als Heilmittel, Wien, 1. Th. p. 166. С трудом верили, что женщина могла забыть содержание внушения и через неделю пришла в указанное место в назначенный час, не зная истинной причиной своего визита. Многие ученые выражали сомнение в возможности такого опыта, хотя еще в 1823 году Бертран считал его банальным. Александр Бертран, о котором в свое время расскажем, лучше своих современников понимал роль постсомнамбулического внушения.

Одним из первых он описал любопытный опыт: внушил загипнотизированному прийти в назначенный день и час в Политехническую школу, где он преподавал. «Чтобы он выполнил это

⁵ Как писал известнейший психотерапевт К. Кохут: «Я задаюсь вопросом: Есть ли смысл ещё и сегодня изучать внутреннюю жизнь человека?». Происходи всё это на демонстрации, то я бы просто выкрикнул громкое «Да!» и как только можно быстрее отступил назад в толпу». Источник: <http://xn--d1ajoht.xn--p1ai/psychoan/kohut.htm>

внушение», – говорит Бертран, – вовсе не нужно об этом напоминать, когда он проснется. В назначенное время, независимо от него, явится желание сделать то, что ему внушили, причем субъект не сможет дать себе отчет, что именно толкает его действовать в этом направлении» (Bertrand, 1823, p. 199). Сходную мысль высказал Делёз: «Магнетизер может внушить находящемуся в сомнамбулизме субъекту какую-нибудь идею или действие, которое он должен выполнить наяву, сам не зная почему. Магнетизер может внушить сомнамбуле: «Вы вернетесь домой в таком-то часу; сегодня вечером не пойдете в театр; без сопротивления выпьете такое-то лекарство» и т. п. Сомнамбула почувствует склонность сделать все, что ей было предписано, не подозревая, что это лишь внушение» (Deleuze, 1825, p. 118)⁶.

А вот пример неумной исследовательской деятельности в XX веке: «Силверман (Silverman, 1976) также использовал метод подпороговой психодинамической активации для оценки кардинального положения фрейдовской теории депрессии – а именно, что данный симптом предполагает направленность на себя неосознанных агрессивных желаний. Результаты многих исследований (проведенных на пациентах, склонных к депрессии) показали, что подпороговое [то есть посредством 25 кадра (здесь и далее комментарии в квадратных скобках мои, – А.Б.)] предъявление материала, содержание которого предназначено для усиления агрессивных желаний (например, фраза «Людоед пожирает человека» или изображение человека, закалывающего другого острым оружием), ведет к углублению депрессивных состояний. В то же время, усиление депрессивной симптоматики (определявшееся методом самооценки по шкалам настроения) не было выявлено после подпорогового предъявления нейтрального стимула (изображение летящей птицы)»⁷.

Что до XXI века, то в данном контексте вызывают интерес результаты эксперимента, посвященного эффекту «плацебо»⁸. Газета

⁶Шойфет М.С. «Нераскрытые тайны гипноза». Москва, «РИПОЛ классик», 2006.

⁷Ларри Хьелл, Дэниел Зиглер. «Теории личности». «Питер-пресс», 1997.

⁸ Сайт ДокторПитер Ссылка: <http://doctorpiter.ru/articles/15468/>

«Medical News Today» со ссылкой на журнал «Pain» сообщает, что таблетки-«пустышки» оказывают целительное воздействие, в том числе, на людей, которые не верят в их пользу на уровне сознания.

В статистически значимом количестве случаев такое «плацебо» уменьшает хронические боли даже у тех, кто заранее осведомлен об их бесполезности с биохимической точки зрения. В эксперименте, проведенном исследователями из США и Европы, приняли участие испытуемые с хронической болью в пояснице. Около 85–88% из них до того принимали лекарства с обезболивающим эффектом. Перед началом эксперимента врач рассказал каждому из них, что такое «плацебо». Затем испытуемые были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Члены первой получали стандартное лечение, а членам второй, помимо настоящих препаратов, «назначили» принимать дважды в день бесполезные с медицинской точки зрения таблетки из целлюлозы. Для усиления эффекта на банке с фиктивными таблетками было написано: «Плацебо».

Каков же результат? Испытуемые, принимавшие только лекарства (контрольная группа), через 3 месяца сообщили о снижении ноющей боли на 9% и острой – на 16%. Участники же экспериментальной группы, принимавшие вместе с обычными лекарствами и плацебо, сообщили об уменьшении на 30% и хронической, и острой боли. Кроме того, они отметили уменьшение на 29% боли при выполнении движений, которые они раньше делали с трудом.

Что это значит? А это значит, что реально существует такая ситуация: помимо сознания, которое усваивает информацию («эта таблетка бесполезна, ее специально создали в целях внушения»), ту же самую информацию одновременно воспринимает какой-то центр обработки за пределами сознания, и не просто воспринимает, а соответствующим образом реагирует, и этот центр – тоже наше «я». Представьте себе, что одновременно с вашими мыслями – «это просто кусочек целлюлозы» – одновременно вы (да, именно **вы!**) думаете внутри себя (и *не замечаете этого!*) что-то типа «Это исцеляет». И это исцеляет. Получается, что **вы думаете и ощущаете нечто, находясь как психический субъект одновременно, как минимум, в**

двух «местах». **И это не психопатологическое, а вполне себе психологическое явление...**

Итак, феномен, называемый **бессознательным «я»**, существует, **и это – закон психической (а также психофизиологической) реальности**, причем, как нетрудно догадаться, функционированию того, что мы называем бессознательным, соответствуют определенные закономерности (среди них и та, согласно которой человеку даже в состоянии гипноза невозможно в полной мере внушить то, что противоречит его базовым, глубинным нравственным ценностям и основным инстинктам (любящую мать гипнотизер не может заставить убить своего ребенка).

Отметим, что выше нами приведены психические факты, касающиеся так называемого «нижнего бессознательного» (за исключением опоры на глубинные ценности). Согласитесь, уже их осознание может пугать, хотя, конечно, при этом *влечет* к себе.

Существуют и другие факты, доступные восприятию каждого человека, и открывающие перед нами доказательства существования неосознанных феноменов более высокого порядка.

Первый психический факт, который открывается нам еще на заре жизни и, так или иначе, присутствует на всем ее протяжении, называется «я есть». Это тот факт, что *дан каждому из нас, но не каждым осознан*.

«Я-есть» – это не сами по себе ощущения, эмоции, мысли, а *источник* ощущений, эмоций и мыслей, *способность* их испытывать, переживать. Если просто сосредоточиться на чувстве себя как первичного «я» и «разотождествиться» (термин из такого направления психологии, как психосинтез) с потоком ощущений или эмоций, то перед нами открываются многие новые возможности (скажем, возможность управлять ощущениями или эмоциями).

Более того, **обращение к «чистому центру «я»**, так или иначе, **вызывает к жизни все то, что было забыто под влиянием сиюминутных переживаний, а именно феномены, связанные с любовью и со смертью**.

А осмысление и переживание данных феноменов очень часто вызывают даже не страх, а ужас.

Приведем мысленные эксперименты.

Сначала вспомните какой-то эпизод из начала Вашей жизни (как можно ближе к раннему детству). Разрешите себе сконцентрироваться на том, что Вы видите, ощущаете, слышите в этот момент. Затем, прочертив воображаемую линию жизни, перейдите к какому-либо более позднему событию. После этого переместитесь в настоящий момент и сделайте новый шаг вперед, в некую точку будущего. А теперь шагните... в момент собственного умирания... Не правда ли, **с момента начала жизни**, по крайней мере, осознанной, **прошел всего один миг**? И такой же миг остался до смерти?

Получается, что **жизнь – это один миг** (тут появляются новые практически значимые закономерности переживания времени и вечности, такие, например, как ускорение времени, которое в детстве течет медленно, а со взрослением – все быстрее). И важно в течение этого мига (смерти-рождения) только то... а что важно?

А то, что позволяет *быть, быть перед лицом вечности*. Быть же, значит, любить. В самом деле, *чувство себя (того самого «я-есть»)* изначально подразумевает, что есть кто-то еще («не-я»), то есть *Другой*. Здесь важно вдуматься и вчувствоваться в только что прочитанное. В самом чувстве «я» изначально (пусть даже и потенциально) заложено чувство Другого (иного центра бытия), без которого переживание «я-есть» невозможно. Вот быть собой и, соответственно, чувствовать Другого, и значит – быть. Терять Другого – значит умирать, как будто что-то вырывают из груди. Звучит по-философски, но весьма жизненно и конкретно, не правда ли? И со всем этим связаны весьма конкретные законы и закономерности, общие и частные...

А теперь в рамках второго мысленного эксперимента представьте себе следующую ситуацию: у родителей есть любимый ребенок. И этот ребенок внезапно умирает. Они помнят о нем, горюют, быть может, молятся. И вдруг появляется некто (прилетает «волшебник в голубом вертолете») и говорит: «Вот вам робот (совершенная модель) полностью повторяющий поведение вашего ребенка и полностью похожий на него. Живите и наслаждайтесь». Как Вы думаете, читатель, будут ли утешены родители? С моей точки зрения, они бы не отождествили робота с ребенком, робот не стал бы заменой ему. Но по какой причине? В работе отсутствовало бы нечто, составляющее

суть человека, суть живого существа, некий *центр переживания*, интенциональности, бытия.

В «железяке» нет внутренней сущности, сущности, определенным образом чувствуемой, улавливаемой нами: «Во всех ближних мы главным образом и оберегаем их духовную личность, их психическую жизнь...»⁹.

Об этом же говорил психолог Виктор Франкл: «любовь гораздо шире физической личности любимого человека. Она сосредоточена на духовном существовании любимого, его внутренней сущности. Присутствует ли он тут физически, и даже жив он или нет, в каком-то смысле теряет значение. "Положи меня как печать на сердце свое, ибо любовь сильна, как смерть."¹⁰

Это – *факт*, неотъемлемый, фундаментальный факт человеческого бытия.

Он, будучи содержанием сути человеческого бытия, осуществляемого в пространстве «я»-Другой», обращает нас к разнообразным (глубинным и поверхностным) данностям психической реальности (а также духовной реальности, но о ней – особый разговор) *разной степени эмоциональной значимости*.

Ведь помимо глубинных, экзистенциальных закономерностей существуют множество косвенно с ними законов и правил, имеющих непосредственное практическое значение.

Их очень важно осмыслить, сформулировать и собрать воедино для того, чтобы *иметь возможность опираться на понятную и работающую теоретическую конструкцию практической психологии, основанную на логике бытия и здравом смысле*.

⁹ Н.Ю.Грот. «Устои нравственной жизни и деятельности». Москва. «Книга по требованию», 2013.

¹⁰ В. Франкл «Человек в поисках смысла». Источник: Электронная библиотека RoyalLib.comсайт Ссылка:
http://royallib.com/book/frankl_viktor/chelovek_v_poiskah_smisla.html

На мой взгляд, такую систему ищет каждый, кто интересуется психологией, включая профессионалов.

Автор этой книги достаточно много работал, учитывая законы и закономерности практической психологии как в процессе помощи самому себе, так и при помощи другим людям. Поэтому я и взял на себя смелость представить данный труд, в котором сделана попытка изложить *универсальную схему практико-ориентированной психологической теории, основанной на конкретных законах и закономерностях психической реальности.*

Представленный ниже материал структурирован следующим образом.

Вначале идет практико-ориентированная общая теория психологии, которая, однако же, может быть пропущена теми, кто на дух не переносит общую теорию...

Затем вниманию читателя представлена концепция модальностей реальной психологической работы, после чего начинается описание законов и закономерностей, преимущественно относящейся к каждой из этих модальностей.

В самом же конце этой книги я предлагаю вам ознакомиться со списком-«выжимкой» выявленных различными исследователями закономерностей в сфере психологии. Туда, помимо закономерностей практической психологии добавлены и некоторые из закономерностей психологии академической. Конечно, этот список далеко не полон, но, как говорится, «лиха беда начало» ...

Кроме того, через всю книгу сквозной (а по-своему и стрелковой) темой проходит описание содержания, динамики, особенностей, этапов практической работы в системе «психолог-клиент».

И вновь на авансцену выходит наш уже общий воображаемый друг-читатель, который ехидно спрашивает: «А не много ли ты на себя взял, любезнейший? Кто ты такой, чтобы предлагать «универсальную схему практико-ориентированной психологической теории»?

В ответ я могу лишь развести руками и сказать: «Я – человек, занимающийся психологией, и сумевший отчасти помочь себе, а также оказать определенную помощь некоторым людям. В этом мне

помогло то знание, которым я хочу поделиться, *чтобы подвести определенную черту под половиной своей жизни*. Это знание далеко не полное в рамках самой по себе психологии, не говоря уж о том, что психология, как таковая, есть только часть, и далеко не главная часть, системы взглядов о мире. А насколько мой опыт и мои размышления соответствуют реальности и здравому смыслу, решать лично Вам».

В статье «Современные методологические проблемы в российской социальной психологии» известный отечественный психолог В.Е. Семенов приводит высказывание своего учителя Е.С. Кузьмина: «исходным пунктом исследования [равно как и практической работы, – А.Б.] являются общие методологические установки, которые всегда имеют место у исследователя, независимо от того, сознает он их или нет»¹¹. Так что исследование предложенного Вашему вниманию текста, безусловно, будет определяться и Вашими «методологическими установками», равно как и мои установки определили само содержание данной книги.

Думаю, что эта книга не слишком пригодится глубоко воцерковленным православным христианам (а если и пригодится, то как дополнительная информация), и тем более, духовным лицам, – они уже достигли необходимого уровня целостности, причем на гораздо более высоком, чем описывается в моем труде, уровне.

Нужно понимать и то, что *психологическая работа, как таковая, не может привести к счастью и, тем более, к совершенству, к спасению души*. Она может помочь выдерживать боль жизни, обрести определенную силу, в какой-то степени осознать себя, стать несколько более целостным на каком-то жизненном этапе и, в предельном своей основании, начать (только начать!) движение к истинному бытию. На мой взгляд, это очень немало.

И еще: условимся, что а) под психологической работой я понимаю и консультирование, и немедицинскую психотерапию, и самоанализ, и многие другие ее виды и б) данная книга не является учебником или

¹¹В.Е. Семенов. «Современные методологические проблемы в российской социальной психологии». Психологический журнал, 2007, № 1, стр. 38.

исчерпывающим учебным пособием – это не более чем констатация жизненных наблюдений автора, так сказать, размышления психолога на определенном этапе жизни.

Глава 1

О ПСИХИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Но ты не веришь душе,
А как же тогда верить тебе?

К. Кинчев

Надо вернуться «в себя», отказавшись от обычных уловок,
которые позволяют нам избегать встречи с тем, что с некоторых пор
стали обозначать термином «внутреннее пространство».

Р. Ассаджиоли

В главе «О психической реальности» представлены доказательства существованию мира души (психического мира) как полновесной реальности. В этом контексте рассмотрены ключевые понятия психологии.

Ключевые слова: Другой, психическая реальность, психика, душа, вера, субъект, личность, сознание, бессознательное.

Мы говорим о «психической реальности». А что такое «психическая реальность»?

Термин «психическая реальность» подчеркивает особенность психического мира, как реальности, не сводимой к материальному миру.

«Существует некая особая реальность, отличная от прочих видов реальности, которая может быть изучена с помощью научных методов» писал В. Н. Дружинин¹².

Понятие психической реальности позволяет нам лучше понять, что существуют самостоятельные психические факты, которые, как минимум, невозможно полностью свести к фактам «физическим» и которые подчиняются определенным закономерностям, опять-таки не сводимым к фактам материального мира.

К.Г. Юнг отмечал: «Чем «психичнее» состояние, тем оно сложнее, тем в большей мере соотносится оно с целым. Конечно, элементарные психические состояния теснейшим образом

¹²«Психология XXI века». Учебник для вузов / Под ред. В.Н.Дружинина. – Москва. «Пер Сэ». 2003.

переплетаются с физиологическими телесными процессами. Нет ни малейших сомнений в том, что физиологический фактор представляет собой по меньшей мере один полюс космоса психики. Но если влечения и аффекты, как и вся невротическая симптоматология, проистекающая из психического расстройства, очевидным образом покоятся на физиологическом основании, то и само это расстройство способно ввергнуть в беспорядок физиологическую упорядоченность. Если это расстройство заключается в вытеснении, то этот фактор, а именно вытеснение, принадлежит к «высшему» психическому порядку. Как показывает опыт, это уже не элементарная физиологическая причина, но, как правило, в высшей степени сложное образование. Например, им может быть рациональное, этическое, эстетическое, религиозное или иное как-то связанное с традицией представление, для которого наука не находит физиологического базиса. Эта сфера доминант высокой сложности образует другой полюс, психики. У него есть своя энергия, которая в иных случаях многократно превосходит энергию физиологически обусловленной психики»¹³.

Существуют неоспоримые доказательства существования именно психической реальности:

А) Каждый человек живет верой во что-то. *Основа воли к жизни каждого из нас – та реальность, которая конституирует наше «я».* Камикадзе и герои могут умереть ради Идеи. *Самое страшное для человека – потеря, крах его психической реальности.* Даже террорист, не говоря уже о подлинном герое, умирает во имя своих идеалов. Ужас для него – узнать, что они ложны. Потеря веры приводит человека к смерти, причем за психической смертью следует физическая. В качестве примера такой смерти можно привести случай с рефрижератором: некий человек случайно вечером оказался закрытым в большом холодильнике, технологическая температура которого – минус 20 градусов по Цельсию.

¹³Юнг К. Г. «Психотерапия и мировоззрение». Источник: сайт Bookap.info
Ссылка:http://bookap.info/psyanaliz/yung_psihoterapiya_i_mirovozzrenie_statya/gl1.shtm

Наутро его нашли мертвым с признаками обморожения. Однако оказалось, что холодильник был выключен¹⁴. Другой пример: в случае отсутствия или разрушения душевной связи человек умирает, несмотря на все материальное благополучие. Например, в благополучных американских детских домах младенческая смертность в пять раз выше, нежели в семьях американских бедняков-алкоголиков¹⁵. И, наконец, еще один факт (на сей раз из мира животных): крысы, опущенные в бочку с водой, откуда невозможно выбраться, обычно тонут через несколько минут. Но если их вытаскивают из бочки и затем вновь бросают туда, то крысы держатся на воде до 80 часов¹⁶.

Б) Человек – не машина. Как мы выяснили выше, если людям, у которых умер близкий, предложить «супербиоробота», практически полностью повторяющего поведение, запахи и т.д. умершего, то это не станет адекватной заменой, ибо есть нечто, что не возникнет в любом, самом совершенном, биороботе. Это нечто и называется психической реальностью, душой, центром личной Вселенной.

В) Мы можем разотождествиться с нашим телом. Человек может сказать себе: «У меня есть тело, но я – это не только и не

¹⁴ Д. Сурин «У страха глаза велики» Источник: журнал «Итоги» № 22 (28.05.07) <http://www.itogi.ru/archive/2007/22/21948.html>

¹⁵ Данная информация была получена мной во время одной лекций, которую я слушал в качестве студента. К сожалению, мне не удалось найти в Сети ссылки на соответствующее исследование, однако все же посчитал нужным привести запомнившиеся мне данные.

¹⁶ Статья «Принятие помощи». Источник: сайт Pro-psixology.ru Ссылка: <https://pro-psixology.ru/psixologiya-vyzhivaniya-v-sovremennom-mire/upravlenie-soboj/4794-prinyatie-pomoshhi.html> [В размещенной по ссылке статье приводится несколько видоизмененный эксперимент с крысами, но суть его аналогична приведенному мной. А.М.]

столько тело»¹⁷. Сказав это, мы можем сознательно изменять наши ощущения различного рода (а также эмоции и мысли), что позволяет управлять своими психофизиологическими и психоэмоциональными состояниями. Интересен следующий мысленный эксперимент: в случае пересадки каждого из двух полушарий одного и того же мозга в разные тела аутентичное «я» (в отличие от «субличностей») по определению не разделится пополам. Если человека клонируют, то его «я» отнюдь не переселится в клон, хотя физиологически клон будет полной физической копией «оригинала» (может быть, именно по причине необходимости физического разделения двух «субъектов» и делится зародышевая клетка, из которой получаются два тела однояйцевых близнецов).

Г) **Человек изначально существует в соотношении с Другим** (а можно даже сказать, существует в Другом как в иной сущности). Иными словами, в Другом (определение данного феномена мы дадим чуть ниже) изначально находится центр индивидуального человеческого бытия. Самоощущение человека, его «я» формируются именно в соотношении с Другим, благодаря «взгляду» на себя со стороны. Таким образом, специфически человеческое бытие изначально трансцендентно, т.е. протекает вне индивида, как центра активности. Отсюда следует, что человек по своей сущности находится в психическом поле (поле особого взаимодействия, причем одновременно на разных точках этого поля). Даже схема тела и образ тела строятся и принимаются «я» (также психическим образованием) в результате функционирования психики и в рамках психической реальности.

Д) Наконец, существует еще одно доказательство существования психической реальности, причем специфически человеческой психической реальности. **Только человек способен поставить**

¹⁷ Здесь уместно обратиться к технике разотождествления из практики такого направления психологии, как психосинтез. Подробно об этом говорится в книге Роберто Ассаджоли «Психосинтез: Принципы и техники» Источник: сайт Twirpx.com Ссылка: <http://www.twirpx.com/file/332852/>

вопрос о смысле жизни. Только человек может осознанно выйти за пределы самого себя, только человек обладает самосознанием. Только человек способен к осмысленной трансценденции. Таким образом, последнее доказательство является своеобразным витком спирали и отсылает нас к первому доказательству.

В процессе работы с психической реальностью мы должны на что-то «опираться».

Важно понимать, что **эмоции, мышление, воля и другие психические функции сами по себе являются проявлениями некоего центра активности, некоего «внутреннего я», представляющего собой «исходную точку» бытия конкретного живого существа.** Иногда эту точку называют душой или духом, но здесь мы не будем употреблять эти понятия, потому что: а) мы используем понятийный аппарат, принятый в светской психологии; б) даже если бы мы их использовали, мы бы должны были признать, что дух и душа все равно кому-то принадлежат, и дух и душу что-то объединяет, причем не только и не столько тело (ведь дух и душа принадлежат к сфере нематериального). Итак, определим те феномены, которые позволяют нам говорить о феноменах собственно психической реальности.

а) **«Субъект»** – *изначальный центр активности, истинное «я» человека, начало его внутренней движущей силы* (которую и нужно «пробудить» в ходе психологической работы). Субъект осуществляет *акт проявления воли* (напомним, что, просто осознав себя субъектом, мы можем управлять своими состояниями, такими как температура тела, эмоциональное состояние, ощущения¹⁸; в глубинном же плане

¹⁸ Правда, существуют научные данные о том, что «мозг принимает решение за 30 секунд до того, как человек — это решение осознает» (Источник: Лекция профессора Т.В. Черниговской. Ссылка: <http://zagopod.com/blog/43060573641/Professor-Tatyana-CHernigovskaya-o-taynah-i-syurprizah-nashego-->). Но если это так, то как же быть с «субъектом»? Думаю, что субъект может одновременно находиться и в сознании, и в бессознательном. Что же проблемы предопределенности и свободы воли, то тут в силу вступают законы диалектики...

осознание себя субъектом позволяет делать самые разные выборы, включая экзистенциальные). К понятию субъекта близка следующая мысль основателя психосинтеза итальянского психолога Роберто Ассаджиоли: «Как бы ни трактовалось отношение между индивидуальным Я и всеобщим Я – как отношение тождества или сходства, различия или единства, – самое главное ясно видеть и все время учитывать (в теории и на практике) разницу между Я в его сущностной природе, которая была названа нашим «Источником», «Центром», «глубинным Существом», нашей «Вершиной», – и нашей повседневной личностью, нашим ограниченным «я», или эго, которое мы обычно создаем. Небрежение этим жизненно важным различием приводит к нелепым и печальным последствиям»¹⁹. С точки зрения Ассаджиоли, внутренний мир человека состоит из множества «субличностей»²⁰ (автономных комплексов эмоций, мыслей, импульсов к действию²¹), которые, можно сказать, являются «другими внутри». При этом по нашему мнению субъект – это одновременно и «центр», и способность быть как «между» различными частями внутреннего мира (личности), так и ими всеми одновременно. Согласно же отечественному психологу В.А. Петровскому субъекту как «трансцендентному «я» «соответствует *causa sui* в значении «действующей причины»²².

б) **«Личность»**²³ – обладающая энергией целостность, проявляющаяся в системе взаимоотношений субъекта (с Другими и самим собой). Личность – это все богатство взаимодействия

¹⁹ Роберто Ассаджиоли «Психосинтез: Принципы и техники» Источник: сайт Twirpx.com Ссылка: <http://www.twirpx.com/file/332852/>

²⁰ Выше мы специально сделаем акцент на том, что, тогда как некоторые субличности – органичная часть целостной структуры личности, другие представляют собой чуждые ей образования.

²¹ Аналогичные идеи излагал К.Г. Юнг, а также ряд других авторов.

²² Петровский В.А. «Идея свободной причинности в психологии», Источник: сайт Psychology.ru Ссылка: <http://www.psychology.ru/library/00074.shtml>

²³ Существует порядка тысячи определений и моделей личности, и в настоящей работе мы выносим за скобки их рассмотрение и сопоставление

конкретного субъекта, его внутренний потенциал позитивного напряжения, системное многообразие его внутреннего и внешнего мира.

Как мы видим (слышим, ощущаем), человек становится субъектом и проявляет себя в качестве личности именно в процессе взаимодействия с Другим.

в) «Другой» – иной центр переживания мира, иное «я» как во внешнем, так и во внутреннем мире. Речь идет о всегдашнем взаимодействии субъекта с кем-то Другим, укорененности субъекта в Другом (закон: *субъект изначально существует в Другом*).

Получается, что человек, как субъект, изначально и постоянно находится и «в себе», и «вне себя», за пределами себя.

И здесь мы приходим к двум важнейшим понятиям *сознания* и *бессознательного* (запредельного).

г) «Сознание», «бессознательное» и их напряженное единство.

Сначала дадим определения.

Сознание – это то, что я и Другой «знаем совместно» в данный момент времени. К.Г. Юнг описывает сознание так: «Под сознанием я понимаю принадлежность психического материала к Я, поскольку материалу этому удаётся стать им воспринятым. А то, что Я не может воспринять, остаётся бессознательным. Сознание является функцией или деятельностью, которая поддерживает взаимосвязь психического материала с Я» (GW 6, § 758)²⁴. Сознание – это, в том числе, и способность к адаптивной направленности на объект. Поэтому у сознания есть предел, поэтому человеческое сознание ограничено. Быть в Другом, отдать себя Другому, встав на его место, приняв Другого (Иное) как самоценность, *можно лишь выйдя за рамки того со-знания, что есть на данный момент времени*. Значит, в психической реальности естественным образом существует запредельное, «бессознательное».

Определение **бессознательного** из краткого психологического словаря под ред. Давыдова таково: «Бессознательное – это 1)

²⁴Источник: сайт Psychoanalyse.narod.ru Ссылка: <http://psychoanalyse.narod.ru/lexicon/begriffe/jung/bewusst2.htm>

совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных явлениями действительности, во влиянии которых субъект не отдает себе отчета; 2) форма психического отражения, в которой образ действительности и отношение к ней субъекта не выступают как предмет специальной рефлексии, составляя нерасчлененное целое. Бессознательное отличается от сознания тем, что отражаемая им реальность сливается с переживаниями субъекта, его отношениями к миру, поэтому в бессознательном невозможны произвольный контроль осуществляемых субъектом действий и оценка их результатов»²⁵.

С нашей точки зрения, запредельное (бессознательное) представляет собой бытие-в-Другом, несомненный факт психической (да и физической) реальности.

«Бессознательное» – это то, что:

а) находится за порогом сознания (здесь понятие «бессознательное» частично пересекается с понятием «неосознанное»);

б) вытеснено из сознания в результате работы защитных механизмов психики;

в) являетсяместищем и источником возникновения архетипов, т.е. изначальных образов;

г) отсылает к Другому.

Характеристики бессознательного:

а) оно находится вне времени и пространства;

б) в бессознательном (запредельном) нет «нет» (отрицания);

в) его содержание дополняет (или подавляет) сознание;

г) его содержания на уровне сознания проявляется в символической форме;

д) оно обладает архетипической «структурой»;

е) в конечном счете, противоположности объединяются за пределом привычного нам сознания.

²⁵Краткий психологический словарь. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС», (Л.А.Карпенко, А.В.Петровский, М. Г. Ярошевский.) 1998.

По сути дела, суть любой психологической работы – более здоровая и полноценная, чем раньше, интеграция субъекта и Другого, сознания и бессознательного (т.е. устранение болезненных дефектов личности и ее развития).

Глава 2

АКСИОМЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ: БАЗОВЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ

Отпусти мне грехи! Я не помню молитв.
Если хочешь - стихами грехи замолю,
Но объясни - я люблю оттого, что болит,
Или это болит, оттого, что люблю?
А. Башлачев

Другие помещены в наши сердца,
и мы называем их самими собой.
Рональд Дэвид Лэйнг

В главе «Аксиомы практической психологии: базовые аспекты теории» представлены понятные каждому школьнику и одновременно академику психические факты. В итоге читатель получает некий «кристалл», глядя сквозь который можно понять сущность практически любых душевных явлений и психологических теорий.

Ключевые слова: Другой, «образ я», чувства, глубинные чувства, сопричастность, доверие, привязанность, надежность, любовь, радость, гнев, ненависть, сверхконтроль, бесконтроль, замороженные эмоции, хаотические эмоции, смысл.

Сформулируем важнейшую закономерность: человеческое «я» **в буквальном смысле строится и состоит из образов значимых для нас Других, любимых нами и любящих нас людей.**

Каждый такой образ – это часть фундамента нашего внутреннего дома, который выстраивается еще в утробе матери (первого Другого в этом мире) и в младенчестве.

Последователь К.Г. Юнга Э. Нойманн пишет: «Первоначальное состояние, мифологически представленное как уроборос, соответствует психологической стадии в человеческой предыстории, когда индивид и группа, Эго и бессознательное, человек и мир были так неразрывно связаны друг с другом, что в отношениях между ними

господствовал закон *participation mystique*, бессознательной тождественности. Хотя мы знаем первоначальное состояние вещей только как пограничное восприятие, тем не менее, мы все же можем описать совокупность его признаков, потому что теми частями нашей психики, которые не являются частью нашего Эго-сознания, мы продолжаем участвовать в этой архетипической стадии»²⁶.

Выходя из этой архетипической стадии и сохраняя внутри себя образ Другого (родителя), с которым связаны чувства радости и любви, ребенок находит в себе силы выносить чувство недостаточности, выдерживать пустоту, связанную с ощущением себя как отдельной сущности, обладающей телом в этом мире. Так взрослый человек смотрит на фотографию любимого, находящего в отъезде, и утешается этим.

А. Маслоу утверждает: «Дети, которые постоянно чувствуют любовь и заботу родителей, дети, у которых сформировано базовое чувство доверия к миру, порой с поразительной легкостью переносят случаи депривации, дисциплинирующий режим, наказания и тому подобные вещи, они не воспринимают их как фундаментальную угрозу, как угрозу своим главным, базовым потребностям и целям»²⁷.

Младенец психологически (да отчасти и физически) отделяется от матери и становится собой, отрываясь от первичного *participation mystique*, бессознательной тождественности, «недифференцированного единства» (как ни парадоксально, от самого себя) и выдерживая смертельное чувство пустоты и одиночества именно за счет формирования своего «я» на основе образа первого Другого в нашем мире (материнской фигуры) и чувства первичной сопричастности с Другим.

Таким образом, младенец (да и взрослый человек) хочет ощутить себя как самостоятельную сущность, но для этого надо умереть как

²⁶ Нойманн Эрих. «Происхождение и развитие сознания». Москва. Издательство «Рефл-бук», 1998.

²⁷ Маслоу А. «Мотивация и Личность». СПб. Издательство «Питер», 2006.

«недифференцированному единству» и затем родиться вновь в качестве индивидуума. Одновременно младенец (да и взрослый человек) столь же сильно хочет слиться с Другим в единстве, но для этого опять-таки необходимо умереть как отдельной сущности и затем родиться вновь в качестве части целого.

Могут ли одновременно выполняться два этих условия? Учения пустоты говорят: «нет», а учения бытия, и, прежде всего, христианство, говорят: «да», и в любом случае мы в каждый момент жизни сталкиваемся с данным противоречием.

Послушаем известного психолога Д.В. Винникотта: «Каждый индивид сталкивается с большими затруднениями в попытках собрать внутренне присущую человеку агрессивность и соединить ее с любовью. Эту трудность, до некоторой степени, преодолевают в раннем младенчестве – тем, что мир в это время ощущается в своих крайностях – дружественный и враждебный, хороший и плохой, черный и белый. Плохое вызывает страх и ненависть, хорошее целиком принимается. Постепенно дети вырастают из этого способа восприятия и достигают той стадии развития, на которой они способны принять то, что разрушительные идеи сосуществуют у них с побуждениями любить. Они приобретают чувство вины, но обнаруживают, что способны и к добрым поступкам. Если мать проявит терпение, то наступит момент для спонтанного и искреннего выражения любви...»²⁸.

Вопрос заключается в следующем: идет ли речь об исчезновении первоначального целостного чувства любви при «соединении» любви с «разрушительными идеями»? Если Винникотт имеет в виду именно это, то человеческое развитие для него неизбежно означает последовательное ухудшение внутреннего состояния человека, потерю способности к трансценденции, собственно потерю любви.

На психофизиологическом уровне это – создание «оптимально малого» количества нейронных связей между «корой» и «подкоркой»

²⁸ Винникотт Д.В. «Разговор с родителями», Москва. Издательство Независимая фирма "Класс", 1994.

платой за которое является ослабление эмоций, уменьшение их амплитуды. Такое развитие выглядит абсурдным даже с экономической точки зрения. Зачем человеку дается «чистая любовь», если ее надо убивать ради развития? Мысли Винникотта можно интерпретировать и другим образом (как то, что он хотел сказать *неосознанно*): *на пути своего развития человек должен принять именно сосуществование любви и ненависти и вынести данный факт, продолжая утверждать максимально чистое чувство любви, усиливая чувства и эмоции, создавая «оптимально большое» количество нейронных связей между «корой» и «подкоркой».* Этот путь развития, с моей точки зрения, естественен и в чем-то более труден, чем путь обездушивания, душеразложения (психоанализа).

Парадокс и одновременно закон психической реальности можно сформулировать так: **«я могу чувствовать и ощущать, что «я – это я», а «ты – это ты», когда я чувствую и ощущаю, что «я – это ты», а «ты – это я»** (парадокс заключается и в том, что в «недифференцированном единстве» уже существует «я», которое затем должно родиться).

Здесь мы обращаемся к феномену психической реальности, который знаком людям с самого начала нашего существования. Речь идет о душе, как о психическом факте сопричастности субъекта Другому, когда некто чувствует себя иным (ближним), оставаясь собой.

Об этом же очень важные слова говорит аналитический психолог Дж Хиллман: «Слово «душа» - не научный термин и редко появляется в современной психологической литературе, а если и появляется, то обычно взятое в кавычки, которые как бы должны защитить от возможной инфекции его стерильное в научном отношении окружение... Существует немало слов подобного рода, которые, несмотря на то, что имеют смысл, не находят места в современной науке. Это не означает, что объект, к которому относятся эти слова, не обладает реальностью, поскольку научный метод игнорирует слова, означающие эту реальность... В «первобытных» языках нередко встречаются хорошо разработанные понятия для обозначения жизненного начала, которое этнологи обычно называют «душа». Для говорящих на этих языках душа - чрезвычайно дифференцированное

представление, призванное выразить реальность воздействия высшей силы на конкретного человека. Душу представляли в образе внутреннего, сокровенного человека, в образе внутренней сестры или супруги, как место или глас Бога в человеке, как космическую силу, в которой все существующие вещи принимают участие, как нечто, данное человеку Богом, как совесть, как множественность... Не алмаз, но губка, не отдельно горящее пламя, но непрерывное соучастие, бесконечно запутанный клубок из жизненных нитей, чьи узлы в такой же степени моя проблема, как и «ваша», и «их», - вот образ души. Коллективная природа глубин души означает: ни один человек не представляет собой острова. Юнг очень рано обратил внимание на взаимосвязь двух душ в процессе терапии ... Юнг подчеркивает важность взаимоотношений для созидания души: «душа человека... может существовать только во взаимоотношениях и благодаря взаимоотношениям с людьми; ...сознательное стремление к достижению внутреннего единства весьма дорожит своими человеческими связями, видя в них совершенно необходимое условие такого единства, поскольку без сознательного признания и приятия нашего кровного родства с теми, кто окружает нас, не может быть и речи о синтезе личности»²⁹.

«Я» укорененного в доверительных взаимоотношениях, насыщаемого любовью и радостью ребенка становится все более и более сильным, он все лучше умеет выражать свои эмоции и в случае необходимости их контролировать. Такой ребенок начинает ощущать, а потом и осознавать, что существуют, и он сам, и другая Вселенная, другой центр мира, другой человек, и их единство, целостность.

Как отмечает А.Б. Холмогорова, «факт моей экзистенции и должен быть подтвержден другим человеком, его включенностью в мою внутреннюю жизнь, его присутствием в ней. Исследования показывают, что в смерти многих людей пугает невозможность быть с

²⁹ Хиллман Дж. «Опус психологии: сотворение души» Журнал практической психологии и психоанализа, 2005, № 3.

другими. Потребность в общности с другими людьми А. Адлер рассматривал как врожденную, базисную потребность человека»³⁰.

Можно предложить и следующую формулировку: **наше «я» в своей глубинной основе (self) есть, по сути, наше взаимодействие с Другим.**

Отметим, что здесь лежит и *основание нравственной основы психической реальности*, которая, кстати, совсем не равнозначна морали.

Предположим, мужчина с развитым «я» наносит обиду женщине, которую он любит, и образ которой, стало быть, занимает важное место в фундаменте его «я». Что происходит в этом случае? Негативный поступок, связанный с соответствующими деструктивными эмоциями, начинает разрушать именно внутренний образ, занимающий важнейшее место в строении «я» совершившего данный проступок человека. И тогда этот человек а) чувствует и осознает, что он сделал плохо Другому «я», причинил зло другому центру мира, разрушая тем самым свое здоровое, истинное «я», и б) в состоянии выдержать связанную с этим чувством и осознанием боль и, выдерживая ее, исправить ситуацию. В результате *совершается искупление*, причем происходит это на основе базового доверия к миру.

В случае же *злокачественной вины* человек не может выдержать душевную боль, связанную с разрушением базовых для его «я» образов, и впадает в порочный круг разрушения и саморазрушения, не в силах созидательно осознать и прочувствовать собственную «плохость», чтобы ее преодолеть. Иногда на такого человека наваливается невыносимая тяжесть вины, и он начинает самобичевание (временами в буквальном смысле данного слова), после чего вновь возвращается к разрушению во внешнем мире.

³⁰ Холмогорова А. Б. «Страх смерти: культуральные источники и способы психологической работы» Московский психотерапевтический журнал, № 2, 2003

Показательный пример подобного рода мироощущения и поведения представлен в предъявленном нам многими историками образе Иоанна Грозного, а также в биографиях каждого из маньяков, многие из которых вообще не способны осознать вину.

Между злокачественной виной и виной доброкачественной (совестью) находится *состояние стыда*, которое представляет собой ориентацию не на трансцендентную связь между истинным «я» и Другим, не на глубинные чувства, а на сохранение «эго» и, соответственно, на внешнюю оценку и на внушенные нам, не пропущенные через душу установки (вспомним экспериментальные доказательства существования бессознательного, приведенные нами во введении – они четко говорят о том, что, как минимум, многие из нас живут подобно сомнамбулам, подчиняясь сделанным когда-то в детстве внушениям, причем эти внушения в ряде случаев толкают нас к дезадаптивному поведению).

Стыд, вызываемой фиксацией на «эго», мешает переживать подлинную связь с Другим, глубинные чувства, блокирует трансценденцию и, таким образом, является болезненной эмоцией, которую, тем не менее, необходимо испытать, не подчиняясь ей, на пути к исповеданию совести (кстати, чтобы не говорили иные теоретики и практики, совесть естественна для души человека, и, в отличие от стыда и морали, не является конвенциональным феноменом, подобным «интериоризированному общественному договору»).

Проиллюстрируем этот тезис. Скажем, существует племя людоедов. И в данном племени морально – кушать людей, более того, считается стыдным не делать этого, и предполагается, что тот, кто не ест человечину, достоин презрения. Но вдруг в одном из членов племени просыпается совесть, например, под влиянием миссионера (хотя можно предположить, что в бывшем людоеде, к тому же, проснулось генетически предопределенное отвращение к поеданию себе подобных). И этот молодой человек отказывается употреблять в пищу других *homosapiens*. Тогда все племя собирается в кучу, чтобы выразить тому свое «фи», а родители укоризненно качают головой и говорят: «Все у тебя не как у людей!». Такая вот людоедская мораль, многократно встречаемая нами в мировой истории. Что происходит с

молодым человеком? Его «эго» начинает распадаться на части, ему становится стыдно, ибо он – несовершенен, он слаб, ему, в той или иной степени, не хватает архетипических сил для того, чтобы выдержать пустоту, которая разверзлась внутри него [тут мы вступаем в область, выходящую за пределы нашей книги, в сферу веры в Бога и Его познания].

И возникает сильнейшее искушение вернуться к привычному «эго», стыдиться себя настоящего и постоянно проецировать, переносить стыд на свою внешность, свой внешний вид и т.д., а уж желающие пристыдить всегда найдутся. Так стыд препятствует переживанию подлинности бытия и является, можно сказать, репрезентантом злокачественной вины, хотя и может выполнять определенные социальные функции (поэтому говорят «ни стыда, ни совести»).

Вызванная стыдом и злокачественной виной потеря контакта с Другим, с первичными образами и чувствами – это депрессия, уныние, отчаяние и, в конечном счете, смерть как психический факт. Потеря контакта с базовыми чувствами возникает при утрате доверия к себе и к миру, при страхе пройти через пустоту, становясь собой (вспомним описанный выше парадоксальный закон психической реальности), и встретиться с Другим.

Каждому из нас необходимо пройти через пустоту, через ощущение собственной слабости, чтобы обрести Целостность, чтобы встретиться с Другим и найти самого себя. Как поет лидер группы «Сплин» Александр Васильев: «Целым был, и был разбитым, был живым и был убитым».

Влечение к смерти (понятие ввела ученица Фрейда Сабина Шпильрейн, понимавшая его в рамках психоаналитической методологии) – это, прежде всего, душевная боль, возникающая в результате недостатка радости и любви и (или) изначальной слабости «я». Влечение к смерти зиждется на чувстве недостаточности и является попыткой избежать боли, вызванной потерей Другого и себя. Чувство недостаточности – это источник **триады негативных эмоций** (именно эмоций, а не чувств!): *ненависти, стыда и обиды*.

Ненависть (следует отличать ненависть от праведного гнева: праведный гнев служит защите того, кого мы любим и чему радуемся,

а ненависть подразумевает разрушение, как самоцель) может быть направлена на свое «я», как на причину душевной боли. Ненавидя себя, человек отказывается жить, теряя контакт с глубинными чувствами из-за болезненности своих эмоций.

И тогда человек «замораживает» эмоции, которые, таким образом, блокируют его способность испытывать глубинные чувства (**чувства и эмоции, это, конечно, разные феномены**: чувства – первичны и (или) стабильны, в то время как эмоции представляют собой сравнительно кратковременные состояния, связанные с изменением ситуации, в которой находится индивид).

Так возникает «сверхконтроль» – проблема «типичного интеллигента». Обратной стороной сверхконтроля является бесконтрольность (понятия «сверхконтроля» и «бесконтроля» введены русским психотерапевтом Баскаковым В.А., т.е. неспособность ни удерживать собственную деструкцию путем заморозки, ни искупать ее путем репарационных действий (проблема бандитов и психопатов).

При «бесконтроле» ненависть и связанные с ней хаотические эмоции рано или поздно прорываются (так как человек не может долго жить и вообще не испытывать эмоций), еще сильнее разрушают позитивные внутренние и внешние образы и в результате приводят к еще более сильной временной заморозке эмоций (в случае психопатии – очень кратковременной).

В результате возникает порочный круг разрушения и саморазрушения. Находящийся в нем человек постоянно теряет основополагающие для его «я» образы, и, таким образом, не может ощутить здоровое чувство вины, не может подлинно любить, ведь любить способен только кто-то и кого-то.

В этом контексте уместно вспомнить о *феномене убыстрения времени*. Думается, практически каждый из нас знаком со следующим психическим фактом: **в детстве течение времени является существенно более медленным, нежели во взрослом возрасте**. И чем взрослее становится человек, тем быстрее течет для него время. Отчего это так?

Можно предположить, что **человеческое время – это «функция эго»** как аппарата приспособления субъекта к внешнему и

внутреннему миру. Чем в большей степени человек начинает чрезмерно контролировать себя и среду вокруг себя в интересах «мира сего», тем в большей степени он выпадает из потока бытия, тем в большей степени выраженным становится разрыв его трансцендентного единства с Другим (Богом и другими людьми).

А разрыв единства – это, как мы понимаем, «маленькая смерть», это – дискретность в движении жизни. Время, как психический факт и обозначает эту дискретность, этот разрыв. И чем в большей степени индивидуум подвержен жажде «сверхконтроля» и одновременно подчинен хаосу, тем быстрее течет для него время.

В таком случае он ненавидит и свое «я», и «я» Другого, и саму жизнь, ведь она приносит ему боль без утешения. Боль, в той или иной степени, так или иначе, переживаемая каждым.

Великий русский ученый А.А. Ухтомский писал: «Так вот, это болезненное гораздо ближе к нам, здоровым, чем мы думаем!»³¹.

В свое время американский психолог Д. Боулби³², а затем его последователь М. Эйнсворт³³ разработали теорию первичной («ранней») привязанности.

Взаимодействуя с Другим (материнской фигурой), младенец формирует с помощью этого образа внутреннюю и внешнюю «базу» для развития своего «я», в результате чего формируется первичная привязанность, на основе которой развивается сеть иных привязанностей человека. Привязанность может быть *безопасной* (надежной), *негативной* и *избегающей* (иногда выделяется еще *хаотическая* привязанность). При надежной привязанности ребенок (равно как и взрослый человек) способен выдержать негативные стороны бытия, например, разлуку с матерью (со значимым Другим), сохраняя ее образ как «базу» внутри себя. Встречая мать после

³¹Ухтомский А.А. «Доминанта души / Из гуманитарного наследия». Рыбинск: Издательство «Рыбинское подворье». 2000.

³²Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. – 2. – М.: Академический Проект, 2006.

³³M. D. S. Ainsworth *Infancy In Uganda, Infant Care and the Growth of Love*. – 1st ed. – The Johns Hopkins Press, 1967.

расставания, такой ребенок вспоминает ее и радуется встрече. В случае же недостаточно надежной привязанности (и, соответственно, структуры «я»), но, все-таки, более или менее здоровой связи с Другим, ребенок проявляет агрессию к вернувшейся матери (значимому Другому).

Так он прорабатывает свою боль, ибо **агрессия – это способ коммуникации**. Хуже дело обстоит в тех случаях, когда слабость «я» (и/или душевная боль) столь велика, что наглухо замораживается внутри. Тогда привязанность становится избегающей, якобы «равнодушной». В этом случае ребенок убегает от возвратившейся к нему матери, страшась пробудить внутри боль и стараясь «не узнать» ее (и всё то же самое повторяется вновь, когда индивид, создав на основе своей первичной привязанности «рабочую модель восприятия мира», воспроизводит ее в других своих, уже «взрослых» привязанностях, включая личные взаимоотношения).

Приведем пример из практики. Ко мне за помощью обратилась женщина (назовем ее Наташей), которая уже долгое время испытывала иррациональный панический страх за сына, которому 11 лет. Наташа сомневалась, дойдет ли сын 100 метров от школы домой и т.д. И этот страх доводил ее до настоящего невроза. Причем на второго (младшего) ребенка этот страх не распространялся. В ходе разговора выяснилось, что в свое время она расставалась с мужем, которого очень любит, но потом все наладилось (муж вернулся), после чего появился второй ребенок. Вероятнее всего, подумал я, на Наташу влияет детский страх потери единства с Другим, страх внутренней ненадежности обострившейся при разводе с мужем и перенесенный на сына, как на образ ранних детско-родительских отношений. А отсюда идет и бессознательная ненависть к сыну, как источнику боли, и страх за него (в воображаемом Наташи атакуемого ее же хаотическими эмоциями).

Я попросил женщину, вернувшись домой, выделить время для особо теплого общения с мужем, и в момент особой близости создать что-то типа амулета, напоминающего, что любовь побеждает пустоту и ненависть, и что ее единство с мужем защищает сына, который, будучи мужчиной, сможет дойти туда, куда он идет (домой из школы

и т.д.). При этом по моей версии, должна активизироваться и ее способность к отделению от «внутренней матери» с помощью восстановления той самой внутренней надежности. Через полгода после разовой консультации Наташа сообщила мне, что, как это ни удивительно, страх и паника исчезли, и выразила удивление тем, что для этого хватило одного сеанса.

На самом деле, все закономерно: консультация помогла женщине пройти через внутренний барьер, восстановив «порядок» и иерархию надежных отношений внутри себя и вновь стать собой (конечно, у нее уже была внутренняя основа надежности, без которой кратковременная помощь редко бывает эффективной).

Нарушение надежных взаимоотношений приводит к отчуждению от чувств любви и радости и заставляет человека испытывать ненависть, зависть (и т.д.), что влечет за собой возникновение неподконтрольных сознанию болезненных эмоций, которые частично замораживаются, а **частично превращаются в источник ненормальной привязанности (роковой страсти)**, являющейся суррогатом истинно близких, доверительных взаимоотношений.

Существует закономерность: *если взрослый человек не способен достаточно надежно сохранять в памяти образы значимых других, то это, как правило, свидетельствует о дефицитности, болезненности его «я» и о страхе перед интимными взаимоотношениями, о нарушениях в базовой надежной привязанности.*

Очевидно, что проблема с «первичным образом Другого» существует и при так называемых созависимостях, и в случае повторяющихся разрывов во взаимоотношениях, когда человек никак не может найти себе пару и создать семью.

Можно сказать, что **процесс глубинной психотерапии фактически направлен на формирование (воссоздание) надежной привязанности и проработку агрессивных и избегающих, а также хаотических сторон привязанности человека и его внутреннего «я»** (причем данный процесс в «свернутом» виде происходит даже при глубинной экспресс-терапии, когда, например, психологи МЧС

становятся объектом переноса первичной привязанности со стороны человека, который только что потерял близкого).

Одна моя знакомая часто видела сновидения-кошмары, в которых буквально проваливалась в водную бездну (эти сны возникали тогда, когда она тосковала по любви и надежным отношениям и, приближаясь к ядру своего «я» («я – есть»), встречалась и с внутренней пустотой, и с порочным кругом разрушения). И вот после определенного процесса, связанного с фактически новым рождением ее «я», она оказалась в духовном, душевном и телесном единстве с человеком, который ее полюбил, и которого она полюбила тоже. В этот момент она, испытывая глубочайшие и пиковые переживания любви, радости, сопричастности, заснула и ощутила погружение в ту самую водную бездну, но неожиданно почувствовала, что под ногами *есть опора* (образ *опоры* следует запомнить – мы обратимся к нему в главе о телесно-ориентированной психотерапии). И это – *надежная опора!*

Так она пошла сквозь свой кошмар и во многом перестала бояться падения (кстати сказать, фобический страх высоты, как правило, связан с бессознательным желанием прыгнуть вниз, которое, в свою очередь, обусловлено желанием-побуждением погрузиться в пугающие глубины собственного бессознательного – нередко переживаемым в момент засыпания как «падение»).

Первичная надежная привязанность дает возможность испытывать глубинные чувства, а ведь **человек живет по-настоящему постольку, поскольку испытывает первичные, глубинные чувства: любви, радости, смирения, светлой печали, праведного гнева.**

На телесном уровне эти чувства «живут» в нашей груди, ведь в груди находятся легкие и сердце, т.е., органы, ответственные за насыщение тела кислородом. Здесь же живет человеческая душа, как способность *быть сопричастным Иному, оставаясь собой.*

Во что на этот счет говорит Виктор Франкл: «Да, я постигаю смысл того итога, что достигнут человеческой мыслью, поэзией, верой: освобождение — через любовь, в любви! Я теперь знаю, что

человек, у которого нет уже ничего на этом свете, может духовно — пусть на мгновение — обладать самым дорогим для себя — образом того, кого любит. В самой тяжелой из всех мыслимо тяжелых ситуаций, когда уже невозможно выразить себя ни в каком действии, когда единственным остается страдание, — в такой ситуации человек может осуществить себя через воссоздание и созерцание образа того, кого он любит. Впервые в жизни я смог понять, что подразумевают, когда говорят, что ангелы счастливы любовным созерцанием бесконечного Господа»³⁴.

После всего сказанного имеет смысл обратиться к примеру реальной психотерапевтической работы, приведенной на одном из семинаров известным психологом Т.Ю. Колошиной (на ее семинаре я и услышал в первый раз о концепции базовых глубинных чувств).

В свое время Колошина работала с девушкой, которая упала в обморок на пороге ее кабинета. Упала потому, что ее охватил очередной приступ удушья. Эта девушка в детстве перенесла практически все унижения, которые может вынести человек и жила (как ни странно, жила) под влиянием мощнейшей установки на то, что она не имеет права быть, и чувством непереносимого стыда, мощнейшей замороженной обиды (вместе с ненавистью) на себя и на мир. Она ходила как можно ближе к стенам, вжав голову в плечи, чтобы только ее не заметили («не заметили, какая я ничтожная»), и

³⁴ Виктор Франкл. «Сказать жизни "Да!". Психолог в концлагере» Источник: сайт Knigi-besplatno.org Ссылка: <http://knigi-besplatno.org/psihologiya-samorazvitiye/7395-viktor-frankl-skazat-zhizni-da-psiholog-v-konclagere-2011-rtffb2epubmobidocx.html> Отметим здесь же, что факт выстраивания человеческого «я» на основе образов значимых для него других объясняет, почему многие люди сходят с ума в одиночестве (например, на необитаемом острове, где их «я» разрушается), в то время как «святые отшельники» различных культур, удерживая внутри себя образ Того, Кому они молятся, и образы тех, за кого молятся, сохраняют свое «я» сильным, неразрушенным и даже укрепленным.

чуть только пыталась вздохнуть (начинала волноваться), как в диком ужасе перед разморозкой невыносимых эмоций («бесконтролем»), испытывая боль от жгучего стыда, падала в обморок (начинался «сверх-контрольный» спазм всех блоков и блокировка всех телесных и психических «мостов», о которых мы поговорим в главе о телесном подходе в психологии). Так она раз за разом пробегала свой «порочный круг».

Когда Колошина положила руку на грудь девушке, то практически не услышала биения сердца, равно как и ее дыхания, настолько сильным было влечение к смерти. Терапевт начала медленно и постепенно работать с девушкой, держа ее ладони в своих и подстраиваясь к дыханию, так, чтобы она начала ощущать единство с Другим вопреки ужасу и пустоте. Колошина говорила ей: «Ты – дитя любви, тебя родила сама любовь». Постепенно девушка стала делать попытку полноценно вздохнуть, ощутить дыхание жизни в *присутствии Другого*. В эти моменты Колошина была для нее тем же самым, что и мать для младенца. На протяжении долгового времени девушка падала в обморок всякий раз, когда пыталась вздохнуть, но примерно через полгода в первый раз сумела вздохнуть по-настоящему, почувствовать бытие-с-Другим и остаться в сознании, выжить, выдержав жгучее чувство стыда. В этот момент сформировалась новая доминанта ее бытия, в этот момент образ Другого (терапевта Колошиной) был, научно выражаясь, ею интериоризирован (включен в себя). Еще полгода ушло на закрепление данной доминанты, на создание прочных мостиков между телесной энергией, чувствами и сознанием на основе рождения нового «я» девушки. А затем... затем Колошина и ее подопечная пошли на Тверскую улицу «ловить мужиков». Девушка была необычайно красивой, и поэтому мужчины, увидев ее, раз за разом оборачивались.

Заметив очередного заинтересованного субъекта, Колошина тянула его к себе и спрашивала, другой рукой поддерживая, норовящую упасть в обморок, красавицу: «Почему Вы обернулись?». «Ну, такая замечательная девушка», – мямлил слегка оторопевший

мужик. Так за день были опрошены порядка 300 особей мужеского пола.

На следующей же день черед падать в обморок пришел для самой Колошиной. В дверь ее кабинета раздался стук. Когда она отворила, то увидела, что на пороге стоит та самая девушка с огромным, ярким, аляповатым алым бантом на голове. Этим утром к ней поворачивались все, но *она шла посередине улицы, улыбаясь*.

Недостаток полноценных, гармонических взаимоотношений с Другим (как внутри, так и вовне), взаимоотношений, конституирующих здоровую психическую реальность, приводит к появлению стремления к превосходству, т.е. жажды власти, невротической страсти контролировать Другого, чтобы хоть как-то контактировать с ним, хоть как-то проявлять себя, о чем столь ярко писал А. Адлер³⁵. Отметим, что «превосходство» как гиперкомпенсация недостаточности может проявляться и в «уловках слабости», и в «пассивной агрессии», включающей в себя навязывание чувств вины (ведь в этом – огромная власть).

Однако, манипулируя людьми, достигая той или иной формы злокачественной власти, человек, на самом деле, все дальше уходит от Целостности, от реальной, всамделишной жизни, от истинных, глубинных чувств. Он распадается на части, отчуждается от самого себя, играя роли, позволяющие добиться псевдоединства, и регулярно впадает в глубинное отчаяние (причины которого, как правило, им не осознаются). Сердце такого человека работает недостаточно хорошо, пусть даже и является «здоровым». И чем большего «превосходства» он достигает, тем сильнее внутри него чувство собственной никчемности, своей малой ценности.

Как говорил А. Адлер, такой человек одержим *комплексом малоценности*. Если развитие идет по неблагоприятному пути, то человек все дальше уходит от первоосновы бытия, от любви, заражаясь вирусом власти, иллюзорного сверхконтроля над Другим. Если же развитие является здоровым, то человек борется за любовь,

³⁵ Адлер А. «Наука жить». Москва. Издательство: Port-Royal, 1997.

развивает в себе чувство общности. В любви человек открывает свое истинное «я», центр и основу своего бытия. И на телесном уровне он ощущает полноту жизни, полноту радости. «Ведь по настоящему человек любит именно от избытка радости и света в сердце!»³⁶. Стремление к борьбе за любовь – это позитивное свойство человека, негативная сторона которого заключается в стремлении к превосходству. В самом деле, пройти через пустоту, – значит проявить недюжинную смелость и волю к победе. Прошедший через пустоту ради любви человек ощущает связь с Другим внутри и вовне, он принял свою слабость, смирился и дерзнул одновременно. Так он компенсирует свою недостаточность.

Здесь, на мой взгляд, становится понятной следующая мысль известного психотерапевта Ирвина Ялома³⁷: «Я уверен, что основным предметом психотерапии всегда бывает эта боль существования, а вовсе не подавленные инстинктивные влечения и не полузабытые останки прошлых личных трагедий, как обычно считается». В самом деле, «подавленность инстинктивных влечений» или «детские обиды» – это частные случаи отчужденности от Другого, тогда как прохождение через пустоту (внешнюю и внутреннюю) – всегда процесс «здесь и сейчас». По своему, кстати, об этом говорят и представители британкой школы объектных отношений, и сторонники гуманистической психологии, и гештальтисты, и, конечно же, процессуальные психотерапевты...

В современном мире существует феномен, уже названный «чумой 21 века». Это – **синдром хронической усталости**. Множество современных людей ни с того, ни с сего вдруг начинают ощущать физическую слабость и тревогу, смешанную с апатией, жалуются на ослабление способности к запоминанию, головокружения и т.д. Примечательно, что не существует специфического возбудителя этого

³⁶Ухтомский А.А. «Доминанта души/ Из гуманитарного наследия». Рыбинск: Издательство «Рыбинское подворье», 2000.

³⁷

заболевания, который не присутствовал бы у большинства людей. В чем же причина синдрома хронической усталости?

Можно сказать, что в нашем сумасшедшем мире с искаженной системой ценностей и убеждений (главное – карьера и «успех», ценность человека определяется его финансовым положением и социальным статусом и т.д.), многие и многие люди страдают комплексом малоценности, а, значит, испытывают болезненное тщеславие. Тщеславие заставляет их выматывать себя, совершая сизифов труд: каждый новый их «успех» только усиливает внутреннее чувство никчемности и опустошает непрерывно стремящегося к «власти» человека. Все вышесказанное непосредственно относится к феноменам «сверхконтроля» и «бесконтроля». И, напротив, идущий к Целостности человек характеризуется простым, радостным ощущением жизни, чувством собственной ценности и ценности жизни.

Тот человек, который живет в мире потребностей, в мире эго, постоянно находится под сознательным или бессознательным страхом смерти, ибо его реальность построена на иллюзиях. Он либо копит деньги, либо ищет сексуальных утех, либо «бездумно пирует» (основные формы жизненных иллюзий хорошо описаны в «Маленьких трагедиях» Пушкина). Тогда человек теряет непосредственное чувство смысла своего бытия и, тем более, его не осознает.

«Они называют это «принципиальным отказом» от попытки разрешить «неразрешимые метафизические вопросы», и они так умело обманывают и всех других, и самих себя, что не только для постороннего взора, но и для них самих их мука и неизбежное томление остаются незамеченными, быть может, до самого смертного часа», - писал С.Л. Франк³⁸.

Психическая реальность, основанная на зыбком песке иллюзий, и в самом деле существует за счет бегства от страха смерти (то есть, по

³⁸Франк С.Л. «Смысл жизни», Брюссель, Издательство «Жизнь с Богом», 1976.

существо, потери сопричастности), и сама по себе является причиной смерти как психического факта (переживания пустоты). Находящийся в мире обмана и самообмана человек оказывается «выпавшим из вечности» и заключенным в рамки саморазрушающейся системы. Если же человек рождается духовно, т.е., признает Другого и, стало быть, верит в Бога, то его «единичная, личная жизнь, которая, при отсутствии подлинного центра кажется нам игрищем слепых сил судьбы, точкой скрещивания бессмысленных случайностей, становится... глубоко значительным связным целым»³⁹. Иными словами, он находится в единстве с Другим вовне и внутри.

Итак, можно утверждать, что, **используя понятия трансцендентного единства «я» (субъекта) и Другого; сопричастности и образа Другого; надежной и ненадежной привязанности; базового доверия, смысла жизни; глубинных чувств; чувства недостаточности, любви и борьбы за любовь; триады болезненных эмоций; замороженных и хаотических эмоций; комплекса малоценности и чувства общности; «сверхконтроля» и «бесконтроля», а также небольшой набор иных понятий, мы выстраиваем стратегическую основу практической теории психологии.**

Она, эта основа, выстраивается на парадоксальном знании о том, что наше «я» в буквальном смысле состоит из образов значимых Других и, по сути, является взаимодействием с Другим.

С помощью данной теории мы можем создать *систему толкования любого психологического подхода*.

Скажем, юнгианская психология делает упор на индивидуации, подразумевающей, что человек должен разотождествиться со своими внешним и внутренними ролями и функциями (персоной) и эго, как аппаратом приспособления к миру, и пройти сквозь Тень (включающую в себя как «чистую» деструкцию, так и здоровые эмоции, и чувства, которые человек боится проявлять), приходя к

³⁹Франк С.Л. «Смысл жизни», Брюссель, Издательство «Жизнь с Богом», 1976.

душе (Анима-Анимус), к трансценденции, к единству противоположностей (Самость). На нашем языке это означает движение к Другому и самому себе через замороженные и (или) хаотические эмоции (замороженные ненавистью, завистью, обидой), через Тень к глубинным чувствам, к бытию-с-ближним.

Причем если К. Юнг говорит об архетипических образах, об области глубинной трансценденции, то, скажем, родоначальник гуманистической психологии К. Роджерс предлагает сделать акцент на выражении именно эмоций в контексте принятия Другого, с верой в позитивное начало бытия, верой, которая позволяет выдержать боль и пустоту, связанную с замороженными и хаотическими эмоциями (сверхконтролем и бесконтролем).

В рамках психоанализа речь тоже идет о размораживании эмоций (без работы на уровне архетипических чувств), но не об утверждении гуманистических эмоций, а включении в работу эго болезненных (с нашей точки зрения), деструктивных эмоций, что позволяет человеку лучше, чем раньше, приспособиться к миру, но лишает его удовлетворения глубинных потребностей и полноценных (пиковых, по А. Маслоу) переживаний.

Когнитивные психологи (Д. Келли, Ф. Бек, Эллис и др.) предлагают возвращаться к «стрессовым ролям». Так Келли считал, что вина возникает, когда индивид осознает, что отступает от ролей, с помощью которых он сохраняет наиболее важные взаимоотношения с другими людьми. Когнитивный подход предлагает изменить мышление от «иррационального» к «рациональному», делая систему «личных конструкторов» более адаптивной. Все правильно, но с перекосом в сторону работы в сфере мышления, и, значит, с определенным бегством от чувств и ощущений и взаимодействия с Другим (что предлагает даже психоанализ), а также периодической заменой причины и следствия... Скажем, Келли говорит, что тревога – это осознание того, что события, с которыми сталкивается человек, лежат вне диапазона применимости его конструктивной системы. А почему они лежат вне конструктивной системы индивида, какие эмоциональные нюансы взаимоотношений к этому ведут, какие чувства надо прожить, а ощущения – испытать, для полноценного

изменения конструкторов, Келли и другие когнитивные психологи по той или иной причине не говорят... Но, конечно же, они правильно описывают проявления базовых закономерностей в сфере мышления и предлагают полезные способы влияния на процессы в своей любимой области (темы «любимых» психических функций мы еще коснемся в главе-«бонусе»)...

С точки зрения Ф. Перлза замороженные эмоции (описываемые им как «клише», как «искусственная жизнь», как «сверхконтроль») должны быть разморожены, несмотря на страх перед пустотой (уровень «тупика»), вследствие чего происходит «взрыв» (включение «бесконтроля») и, затем, возрождение «истинного я», под которым Перлз понимал все ту же способность остро ощущать и испытывать сильные эмоции (но без трансценденции, без переживания архетипических чувств и образов, ибо по Перлзу «Я – это я, а ты – это ты...», и только).

А. Адлер, как мы помним, считал необходимым выйти за пределы «порочного круга невроза», дабы выдержать ощущение малоценности, отказаться от злокачественной власти и манипуляций и научиться испытывать чувство общности (с моей точки зрения, так он описывал глубинное чувство любви с позиции экстраверта), бороться за него. Все верно, но опять-таки без обращения к глубинным образам и (или) культуре телесности...

Мы видим здесь, что всякая психологическая теория действительно есть особая (более или менее удачная) система метафор, описывающая общую для нас реальность.

Таким образом, мы осознаем, что метацелью психологии в окончательном определении является помощь на доступном для психологии уровне в становлении человека субъектом бытия в единстве с Другим. Это становление зиждется на а) достижении внутренней целостности человека, интеграции его противоположных начал (то есть субъекта и Другого, сознания и бессознательного, эго и инстинктов, разума и эмоций...) и б) адаптации человека во внешнем мире, выстраивании здоровых взаимоотношений с Другим.

В этом и заключается цивилизационная основа предлагаемого подхода: акцент на Другом как на ином центре бытия во имя

наполненного жизнью единства соответствует христианской мировоззренческой парадигме. И если скажем, в психоанализе⁴⁰ «Другой» постоянно «означается» присутствием смерти как «абсолютного Господина», то для психологии бытия смерть — это психический факт необходимости проходить через пустоту, факт необходимости платы за рождение и развитие. Если же мы обращаемся к Другому в различных его проявлениях («ипостасях») как противоположности, с которой «я» находится в диалектическом единстве (тут и выражает себя «субъект»), то происходит преодоление чужого (пустоты препятствия на пути к Другому) и возникает Сопричастность - **осмысленная сопричастность**. В христианстве она выражены заповедью «люби ближнего как самого себя». И философские рассуждения мгновенно наполняются конкретным содержанием, когда мы на практике применяем конкретные методы и методики работы из различных направлений психологии и психотерапии именно для достижения человеком осмысленной сопричастности как высшей цели психологической работы. Отметим здесь, что для психолога, на наш взгляд, приемлемы та методология и те техники, которые сочетаются с чистой молитвой Богу (для людей русской культуры речь идет о молитве ко Христу).

При этом различия, основанные на глубине психологического воздействия, относительно независимы от вопросов мировоззрения.

В самом деле, далеко не всегда психолог во взаимодействии с клиентом должен и может работать на достижение метациели, на погружение в глубинные чувства. Зачастую клиенту нужно «лишь» научиться управлять своими эмоциями и ощущениями (то бишь состояниями), позитивным образом использовать стресс (обратно превращая тревогу в волнение), справиться с легкими психологическими осложнениями. В этих случаях принцип

⁴⁰ В настоящей работе мы довольно часто говорим о психоанализе как о чуждой психологии бытия, хотя и интересной методологии, уделяя сравнительно мало внимания ряду других западных психотерорий, потому именно психоанализ является их «источником».

целостности работает именно на поверхностном уровне, когда клиент учится с помощью сознательных усилий входить в контакт со своими эмоциями, изменять ощущения и схемы оценивания событий (без выхода в область трансценденции).

Такая психология относительно нейтральна в плане мировоззрения и может работать как инструмент саморегуляции и оптимизации социальных контактов (к сожалению, она может быть и инструментом жесточайших манипуляций, глубинная основа которых – в психологии пустоты).

Саморегуляция и оптимизация социальных контактов здесь выступают как поверхностные эквиваленты интеграции и адаптации. Примерами поверхностной психологии могут быть многие направления когнитивной психологии (скажем, рационально-эмотивная терапия Эллиса и Бека), нейро-лингвистическое программирование, систематическая десенсибилизация посредством движений глаз...

Поверхностная психология саморегуляции и регуляции взаимоотношений прекрасно работает при подготовке спортсменов, при оптимизации трудовой или учебной деятельности, при снятии тех или иных симптомов. (Конечно, слово «симптомы» уже указывает нам на системный недостаток поверхностной психологии.)

Важно понимать, что в любом случае человек находит в себе силы для изменения ради Другого (внутри и (или) вовне), причем на Другого могут указывать иные эмоции, иное знание, иные ощущения.

Как же можно назвать наш «аксиоматический» подход? С моей точки зрения, его следует определить, как **структурно-феноменологический**. Феноменологичность его в том, что он подразумевает работу с процессом, с реальной психической жизнью. А непосредственное взаимодействие с живым – это и есть залог настоящих изменений, настоящей работы. В то же время стратегия и тактика работы во многом зависят от понимания степени глубины нарушения целостности, «технологических» особенностей этих нарушений, от «позиций» психолога и клиента, сознания и бессознательного клиента, различных фигур психической реальности в конкретный момент и т.д.

Поэтому в излагаемом нами элементарном подходе крайне важную роль играет толкование *структуры поля взаимодействия* человека с человеком, а также психической реальности.

На мой взгляд, такое толкование имеет смысл лишь в контексте отказа от «нозологических ярлыков».

Другими словами, причины *нарушений, на мой взгляд, лежат в относительно универсальных механизмах отщепления человека от его чувств, замораживания эмоций* и т.д. (забегая вперед, отметим, что вытеснение, понятно, следует рассматривать именно как «зрелую» и «частную» форму расщепления).

И работать с этим надо тоже в режиме «здесь и теперь». А вот степень серьезности нарушения и его форма, специфика процесса развития конкретного человека зависят от особенностей отдельной истории, проявляющихся, тем не менее, опять-таки «здесь и теперь».

То есть психологу нужно, прежде всего, знать, что собой представляют те или иные здоровые и (или) болезненные алгоритмы внутренней и внешней жизнедеятельности человека, что выражают те или иные символы, телесные интеракции и пр. и пр.

Иначе он (психолог) рискует запутаться, увлеченно занимаясь диагностикой, и, ставя, например, диагноз «истерическая личность», в то время как эта «истерическая личность» «истерична» только в ряде жизненных ситуаций, проявляя при этом отчетливые «оральные» черты и характеризуясь важными достижениями и конфликтами «анальной» фазы...

А дальше все просто и «просто».

Практическому психологу, да и любому, обратившемуся к своей психической реальности, человеку, нужно следовать принципам целостности и дополнительности; работать с тем уровнем дезинтеграции, с теми замороженными эмоциями и на том уровне понимания, которые «приносит» ему клиент и использовать при этом те приемы, которые именно в данный момент подходят конкретному человеку.

Отвечать на вопрос, как это делать, мы системно начнем уже в следующей главе.

Глава 3
МОДАЛЬНОСТИ, ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА
РАБОТЫ С ПСИХИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТЬЮ

Эй, ты, там, на том берегу!

К.Кинчев

Единство и целостность стоят
на высшей ступени шкалы объективных ценностей.

К.Г. Юнг

В главе «Модальности, принципы и правила работы с психической реальностью» рассмотрены основные «ключи» используя которые, можно получить доступ к психическому миру человека, а также принципы и правила работы в душевной реальности.

Ключевые слова: Другой, модальность, поведение, эмоции, когниции, ощущения, воображение, единство, целостность, дополнительность, изменение, раппорт.

Рассмотрим схему модальностей работы с психической реальностью, созданную на основе модели Лазаруса «BASIC-I.D.»⁴¹.

Согласно Лазарусу (и здравому смыслу), работать с психической реальностью, получить к ней доступ можно через:

1) **Behavior.** «Поведение» (в области практической работы здесь применяются, например, бихевиоральная психотерапия, христианская психотерапия);

2) **Affects.** «Эмоции» – (в области практической работы здесь применяются, например, христианская психокоррекция, аналитическая психология, музыкальная терапия, клиентоцентрированная терапия);

⁴¹ Лазарус А. «Краткосрочная. Мультимодальная. Психотерапия». Санкт-Петербург. Издательство «Речь», 2001.

3) **Sensations.** «Ощущения» – (в области практической работы здесь применяются, например, телесно-ориентированная терапия, спонтанный танец, гештальт-подход);

4) **Images.** «Образы» – (в области практической работы здесь применяются, например, христианская психокоррекция, аналитическая психология, символдрама, мандалотерапия);

5) **Cognitions.** «Когниции» – убеждения, ценности, когнитивные конструкты – (в области практической работы здесь применяются, например, христианская психотерапия, логотерапия, индивидуальная психология, психоанализ (работа с убеждениями может строиться и посредством внушения, гипноза, но с моей точки зрения гипноз представляет собой насилие над субъектом и не является психологической помощью в полном смысле этого слова).

6) **Interpersonal relationships.** «Сфера межличностных взаимоотношений» («теле»). По мнению Лазаруса (и, опять же, здравого смысла) – это область «схождения» работы во всех пяти базовых модальностях; в частном же плане здесь применяются диадическая работа психолога и клиента в самых разных мировоззренческих парадигмах, включая консультирование, психодраму, структурные расстановки (в том числе внутренние) и т.д.)

7) **Drugs.** Лекарственные препараты (применяются, в основном, в медицинской психотерапии, хотя кто мешает выпить валерьянки? ☺)

При этом практически любой из подходов к работе с психической реальностью можно применить при работе в любой из модальностей.

Приведем для наглядности схему, представленную учениками Лазаруса Коттлером и Брауном (смотри таблицу на следующей странице).

Важно понимать, что Лазарус предлагает рассматривать каждую из модальностей *именно в контексте межличностных взаимоотношений.*

Еще раз подчеркнем: *все модальности пересекаются.* Скажем, практически невозможно «достучаться» до человека через образы, не поработав с эмоциями и убеждениями. Более того, напомним, что все психологические теории и вытекающие из них практики при всех

различиях говорят об одном и том же, являясь «набором метафор», описывающих единую реальность с разных точек зрения.

Поэтому в любом случае между модальностями работы с клиентом существуют, как говорил советский психолог В.Ф. Мерлин, много-многозначные связи, и *изменение в одной области неминуемо приводит к изменениям в другой*, а психологическая работа должна быть *комплексной*, т.е. строиться на общем понимании психической реальности.

Работа с психической реальностью зиждется на принципах:

а) *единства* б) *целостности* в) *дополнительности* г) *взаимодействия* е) *интенциональности* ё) *детерминизма* ж) *смысловой направленности* з) *индивидуальности*.

Эти принципы представляют собой столпы практической психологии. Принцип единства напоминает нам, что человек изначально существует в Другом, что его психическая реальность конституирована Другим и в Другом, и поэтому наше основное стремление – достичь гармоничных взаимоотношений с Другим внутри и с Другим вовне. В данном принципе имплицитно заложены все остальные принципы практической психологии.

Принцип целостности означает, что человек – это самоорганизующаяся система, стремящаяся к порядку, к внутреннему и внешнему равновесию.

Принцип дополнительности означает, что любая система, в том числе и психическая, стремится к развитию (опять-таки, как внутреннему, так и внешнему) за счет интеграции с иным, за счет энергии динамического единства противоположностей (противоположностей, а не чуждых друг другу сущностей!).

Противоположностями являются, скажем, эмоциональные состояния, соотносимые с красным и синим цветами, женские и мужские свойства, логически выверенные рассуждения и эмоциональная оценка ситуации.

Принцип единства говорит о том, что всякое психическое нарушение есть нарушение целостности, вызванное пренебрежением к одной из противоположностей, т.е. нарушением принципа дополнительности, который, как мы уже отметили, служит принципу целостности.

Таким образом, любая психологическая практика есть действие по восстановлению единства и целостности, опять же, на доступном психологии уровне.

Психологическая работа всегда подразумевает взаимодействие субъекта и Другого. При этом субъект постоянно стремится к чему-то (к кому-то), он всегда интенционален. Человеческое существо, в конечном счете, всегда стремится к Смыслу, к духовному со-бытию, **Схема Котлера-Брауна⁴²:**

Модальность	Симптомы	Методы терапии
В Поведение	Неспособность найти работу, сексуальная несостоятельность, робость и отчуждение	Рольевой тренинг в ситуации приема на работу, сексуальная терапия, тренинг самоутверждающего поведения
А Аффект	Беспомощность, депрессия, апатия, чувство гнева	Вентиляция чувств относительно контроля, осознание гнева, облегчение фрустраций
S Ощущения	Напряжение, усталость	Обучение расслаблению
I Воображение	Фантазии о себе как известном художнике, образ ранней смерти, фантазии о мести прежнему работодателю	Методы позитивного воображения
С Когнитивная сфера	“Я заслуживаю хорошей работы”, “Все думают, что я странный”, “Я – неудачник”, “У меня никогда не получится”	Библиотерапия, систематическая конфронтация собственных иррациональных идей
I Отношения	Безразличен к супруге, одинок, изолирован от друзей, вспышки гнева на ребенка, во время сеансов – охотно соглашается с терапевтом	Совместная консультация с женой для улучшения коммуникации, парадоксальные стратегии
D Физиология/препараты	Много спит, плохой аппетит, не делает физических упражнений, ежедневно курит марихуану	Начать программу упражнений для стимуляции энергии и аппетита, использовать витаминные добавки, пройти медицинское обследование

к со-знанию (в осмысленности бытия, в развитии самосознания заключается различие между людьми и животными).

⁴²Коттлер Дж., Браун Р. «Психотерапевтическое консультирование». Издательство «Питер», 2001.

Взаимодействие психолога и клиента далеко не всегда доходит до открытого проявления *принципа смысловой направленности*, однако следует все время помнить о нем. Человек всегда существует в различных системах, и сам (как мы показали выше) является *системой*. И, наконец, к каждому человеку следует подходить как к полностью уникальному существу, по отношению к которому любые теории занимают подчиненное положение. В этом и заключается сущность *принципа индивидуальности*.

Изменение в процессе психологической работы означает, что человек проходит через дезинтеграцию, разрушение прежней психической реальности (даже если речь идет о снятии симптома). Поэтому для изменения ему нужны сильные стимулы. **Ради чего же мы готовы изменяться?**

Человек готов изменяться ради Другого. В высшем смысле – это Бог. Это может быть другой человек, любовь к которому помогает символически умереть и родиться вновь. Это может быть внутренний образ Другого, связанный с этим человеком. Это может быть внутренний образ, исходящий из детства, и связанный с «внутренним человеком» (в психоанализе – интернализованным объектом), образ, «наслаивающийся» на психолога в результате переноса. Это может быть внутренний образ, символизирующий изолированные от целостной психической структуры инстинкты, эмоции, представления. *В любом случае все эти внутренние образы связаны с межличностными (и внутриличностными) отношениями.* Встреча с Другим помогает клиенту дополнить свою личность и прийти к новому уровню целостности. Важно подчеркнуть, что мощнейшим стимулом для клиента является любящее и доброжелательное отношение со стороны психолога как Другого.

Трогательный, отсылающий нас к глубинам человеческого бытия пример изменения ради Другого вовне и внутри одновременно приводит в своей книге «Работа со сновидящим телом» один из наиболее известных психотерапевтов нашего времени А. Минделл⁴³:

⁴³ Минделл А. «Работа со сновидящим телом» Московский психотерапевтический журнал, М., 1993, № 1, 2

«Вот еще один интересный пример работы со сновидящим телом человека в предсмертном состоянии. Ко мне привели маленькую девочку с быстро прогрессирующей опухолью на спине. Близкие и врачи знали, что она скоро умрет. Она уже перенесла несколько операций, и ее доктор попросил меня поиграть и, может быть, поработать с этим несчастным ребенком, так как остальные уже оставили всякую надежду. Когда девочка пришла, она рассказала мне свой сон. Ей снилось, что она стоит над каким-то очень страшным озером, держится за поручни, чтобы не упасть, а потом отпускает руки. Затем она легла на пол и сказала, что хочет полетать. На спине у нее был корсет, который поддерживал ослабевший позвоночник, и она пожаловалась, что он мешает ей. Я не решался снять корсет. Позвонил ее доктору и, пообещав быть осторожным, получил его согласие. При этом он заметил, что девочка настолько несчастна, что хуже ей быть уже не может. Мы сняли этот корсет, она легла на живот и стала махать руками.

- Ой, доктор, я лечу - это так здорово! - засмеялась она.

Я усилил взмахи ее рук, и мы "полетели" вместе. Она завизжала от восторга и сообщила мне, что мы пролетаем над облаком.

- Ага, - подхватил я, - я как раз вижу, как ты пролетаешь вверх.

Потом она сказала, что теперь моя очередь подняться вверх, а она будет за мной наблюдать. Так мы "полетали" некоторое время, а затем она заявила:

- Знаешь, я больше не спущусь вниз.

- Но почему?

- Потому что я хочу облететь другие планеты.

Я не на шутку испугался: если она "улетит", то может умереть. Однако я хотел увидеть, в чем состоит ее действительный процесс. Как знать, может быть, ей лучше улететь - кто я такой, чтобы решать? Я предоставил ей самой решить, улететь ли ей к другим планетам или спуститься на землю. Она выбрала первое: "Я ухожу в другой мир, прекрасный мир, полный удивительных планет".

Потом настал критический момент - я сказал: действуй, делай то, что тебе нужно. Она стала "улетать". Но тут внезапно оглянулась на меня, заплакала и сказала, что не хочет уходить без меня, потому что я единственный, кто "летает" с ней вместе. Мы оба расплакались и

обняли друг друга. - Я спущусь на некоторое время, только чтобы побыть с тобой, - сказала она. Я предложил ей делать то, что подсказывали ее чувства. Она захотела сначала ненадолго вернуться на землю, чтобы мы могли поиграть в какие-нибудь игры, а потом, когда она будет готова, отправиться на другие планеты. Эта девочка быстро пошла на поправку и вскоре уже могла снять корсет; более того, опухоль пропала. Очевидно, ее процесс состоял в том, чтобы на какое-то время вернуться на землю. Точнее, ее процесс заключался в том, чтобы "летать", то есть играть кинестетически и быть свободной в своих движениях. Он поначалу проявился в кинестетическом канале, а затем переместился в визуальный - когда она наблюдала планеты и облака. Закончился он в проприоцептивном канале чувством печали от прощания с землей».

К встрече с Другим человека подталкивает следующее:

а) **Иная ситуация.** Иногда клиент начинает изменяться, попав (например, на уровне символов) в ситуацию, которая дополняет актуальное для него положение вещей;

б) **Привнесение других,** непривычных для клиента и связанных с изолированной частью его психической реальности **эмоций**;

в) **Расширение границ,** изучение жизни, исследование новых убеждений, встреча с неизвестным.

Еще один пример изменения ради Другого (внутри) приводит Д. Соколов в своей книге «Сказки и сказкотерапия»⁴⁴.

Соколов работал с клиентом – взрослой женщиной, страдающей вследствие отчужденности от самой себя и от мира вокруг. Психолог предложил ей сочинить сказку о себе. Женщина рассказала о маленькой девочке, которая умела слушать голос листвы и шепот травы, но ее влекли к себе звезды. Она жила на Земле и стремилась к ним, а потом, став взрослой, и до звезд не добралась, и потеряла связь с детским миром живой природы. И теперь находится в одиночестве.

⁴⁴ Соколов Д.Ю. «Сказки и сказкотерапия», Москва: Издательство «Институт Психотерапии», 2005.

Тогда психолог предложил ей изменить и заново рассказать сказку, введя туда то, чего явно не хватает (по принципу дополнительности), т.е. товарища (Другого вовне). Таким товарищем стал червяк (символ земного начала, телесности, воплощенности здесь, в этом мире, причем в конкретном случае – земной воплощенности конкретной женщины, а заодно и символом непосредственных земных отношений в этом мире). Заново рассказывая сказку, женщина описала жизнь с червяком вместе в детские годы и свое стремление к звездам (к вершинам сознания). Придумывая сказку, она построила звездолет и полетела в космос, взяв с собой червяка. Но червяк начал болеть, его убивала оторванность от Земли. И тогда женщина все же решила *ради друга* вернуться на Землю. К концу рассказа она плакала: произошел прорыв в сознание ранее блокированных чувств и ощущений. И в ее психической реальности произошли глубинные изменения (психотерапия преодолела «мертвую точку», и началась плодотворная работа). Она ощутила связь сознания и бессознательного, себя и Другого (внутри и вовне). Раньше же она не могла принять свою телесность и, одновременно, страшилась духовного.

Другими словами, она стремилась к запредельному, духовному, но оказывалась «запертой» в телесном. В ходе психотерапии женщина ощутила реальную связь с образом Другого, жертвуя иллюзиями и желанием «улететь» ради себя «другой», земной (появившейся в образе, символе «червяка»), ради психолога, как понимающего Другого, и ради тех Других, с которыми ей предназначено встретиться на земле (включая Другого как Мужчину).

Она испытала соответствующие эмоции, на «психогенетическом» и, одновременно, межличностном уровне получила новую информацию о жизни. Гештальт-психолог бы сказал: «Теперь она научилась говорить: «Я умею слушать голос листвы и шепот травы, и меня влекут к себе звезды».

Надо отметить, что *успех психологической работы во многом зависит от того, установится ли между клиентом и психологом позитивный эмоциональный резонанс, часто именуемый раппортом.*

Согласно краткому психологическому словарю под ред. А.В. Петровского⁴⁵, раппорт (от франц. rapport – сообщение, отношение, связь) – это тип связи и связь между людьми, характеризующаяся наличием взаимных позитивных эмоциональных отношений и определенной мерой взаимопонимания.

Без хорошего раппорта психологическая работа обречена на провал. *Психолог должен с самого начала стать для клиента значимым, обладающим доброй «силой» Другим.*

За счет одной только энергии раппорта психолог может помочь клиенту изменить себя, а клиент может найти в себе силы для продолжения работы, которая зачастую является болезненной.

Приведем почти анекдотический пример, в свое время рассказанный на лекции известным психотерапевтом А.А. Щеголевым. В одном из городов СССР, скажем, в Киеве, жил один очень успешный психотерапевт. Назовем его Юнговым. У него было все, кроме... пожилого возраста: психотерапевт являлся еще молодым человеком. И вот однажды сидит он в своем кабинете и видит, как внутрь заходит женщина с несчастным лицом. Женщина всматривается в молодого человека и спрашивает его: «Я приехала из Мурманска. А где же Юнгов?». И тут наш психотерапевт понимает, что никакой полноценной работы не получится, ибо женщина не воспринимает «сопняка» в качестве «мана-личности». Что же делает Юнгов? Он отвечает: «Сейчас я его позову», идет в соседний кабинет к пожилому психиатру и объясняет тому суть дела. В результате женщина заворожено смотрит психиатру в рот, слушает все его рекомендации (исподволь передаваемые «помощником») и действительно встает на путь выздоровления.

Конечно, такой ход доступен не всегда. Просто данный пример иллюстрирует тот принцип, что мана-личность, «великая отцовская (материнская) фигура» действительно создает для клиента атмосферу

⁴⁵ Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985.

безопасности и защищенности, закладывает веру в успешный исход психологической работы.

Безопасность пространства психологической помощи и установление раппорта обеспечиваются: а) созданием непроницаемых извне, но проницаемых изнутри границ; б) адекватным наполнением «священного круга» психологической работы и в) центрированием этого круга на том, кому оказывается помощь.

Тема безопасности вообще является ключевой. Т.Ю. Колошина предлагает простейшую, но очень полезную формулу-алгоритм психологической работы: **безопасность, ресурс** (появление энергии в безопасных условиях и под влиянием Другого), **изменение**.

Еще одним ключевым условием эффективности психологической работы является **полная концентрация психолога на том, кому он помогает**. *Существует следующее безусловное правило (а, по большому счету, принцип): во время взаимодействия с клиентом тот является для психолога самым важным человеком на Земле.* Все ресурсы, мысли, устремления психолога должны быть направлены на клиента, а не на себя или кого-либо еще.

Можно назвать это *безусловным активным вниманием*, которое обеспечивается, в том числе, активным слушанием, нюансами подстройки и т.д.

Активное внимание само по себе может стать основой для эффективной психологической помощи.

Ведь человеку, как правило, *не хватает именно внимания лично к нему*, к его уникальному миру, к нему, как к Другому. И если он чувствует, что интересен как особая личность, как иная Вселенная, то такое чувство вызывает мощнейший прилив энергии и благодарности, желания быть и изменяться.

Существует даже такой **феномен**, который я называю «**взгляд Другого**». Это явление возникает тогда, когда пришедший за помощью человек впервые (или впервые за долгое-долгое время) чувствует, что на его внутренний мир обратили позитивное внимание и полностью погрузились в него. Это чувство может стать в хорошем смысле шоковым, обладает самостоятельной психотерапевтической функцией и позволяет установить прочный раппорт.

Но не дай Бог психологу его предать, попытавшись использовать в корыстных целях доверившегося человека!

Это еще один «железный» принцип: **психологу категорически запрещено как-либо использовать клиента, реализуя контроль над ним; контроль, исходящий из его слабостей, которые надлежит устранять в процессе психологической помощи** (сюда, конечно, входит и сексуальное использование, побуждение к которому возникает в процессе переноса и контрпереноса). **Клиент никогда не должен использоваться психологом как объект манипуляции!**

Если все это есть – остальное прилагается.

Приведем пример краткосрочной, но глубокой работы с применением практически всех обозначенных выше модальностей. В свое время я проводил семинар по психокоррекции (по сути – немедицинской психотерапии) для студентов психологического факультета одного из вузов. Я показывал технику «От сердца к сердцу» (о ней мы подробно расскажем в соответствующей главе), близкую к тому, что Колошина использовала при работе с «задыхающейся девушкой». После отработки упражнения и экологического вопроса, не испытывает ли кто-либо сильные негативные ощущения, ко мне подошла студентка и сказала, что ее буквально трясет. Впрочем, это было видно: ее действительно буквально трясло. Она сказала, что внутри нее пробудились какие-то чувства, но вместе с ними возникло и давно забытое воспоминание о том, как у нее на глазах маньяк убил (зарубил топором) двух девочек. Самой ей удалось спастись, с ней работали психологи, и она *забыла*. А вот теперь *вспомнила*, и находится на грани срыва.

Тогда я установил с ней ту же связь, что и Колошина с индуской, приложив руку к ее груди (в районе предплечья) и прижав ее ладонь к своей груди, а также полностью подстроившись к ритму ее дыхания и вообще к ее ритму и миру. Через минут 15 она сказала, что ей гораздо легче, но она боится, что будет дальше, когда связь разорвется. Тогда я попросил девушку представить себе ту самую ужасную картину, которая вернулась из бессознательного. В состоянии защищенности она смогла это сделать, хотя с усилием и небольшой дрожью. Вслед за

этим я предложил девушке представить ее ужас в виде яркой, четкой картинки, которая оказалась перед самыми глазами, и затем отодвинуть картинку в сторону и представить себе самое радостное, чистое, светлое воспоминание в жизни (если бы такового не нашлось, я применил бы другую методику). Затем мы использовали технику «Контраст» (подробно о ней говорится в главе об НЛП): многократно переходя от позитивной, ресурсной картинки к ужасной, негативной, и наоборот мы делали последнюю все более блеклой, далекой, смутной, бесцветной, а первую – все более яркой, близкой, цветной.

В конце концов, ужасная картинка превратилась в нечеткое пятно, которое было стерто, а позитивная стала огромным стереоэкраном, в который девушка вошла как в особую реальность. (Отметим, что данный процесс являлся именно проработкой негатива с помощью опоры на позитив, а не вытеснением неприемлемого для сознания психического материала.) Когда девушка «вошла» в позитивную картинку, я предложил ей внутренне запечатлеть возникшее состояние, и, сохраняя незримую пуповину между нами, сказал: «Да, прямо сейчас в этом мире кого-то предают, убивают, насилуют. Но прямо сейчас кого-то спасают, прямо сейчас кто-то отдает себя Другому, открывает миры и звезды, оживляет любовью. Все это происходит в нашем мире, где сосуществуют любовь и смерть. Но при прочих равных любовь, добро, свет хоть на капельку, но сильнее». «Я поняла», – ответила девушка, сказав это очень искренне и аутентично. Постепенно мы завершили сеанс, и она ушла в собранном и спокойном состоянии. В течение двух месяцев (пока длился курс) такое состояние сохранялось.

Как можно убедиться, в ходе описанного выше сеанса были использованы практически все модальности психотерапии: работа с чувствами и эмоциями, работа с телом, работа с поведением (в плане коррекции состояний), работа с убеждениями и смыслами, работа с образами – и все это в контексте межличностного взаимодействия, а также на фоне действительно пикового переживания.

В завершении данной главы назовем (частично повторим) базовые этические принципы психолога, которые, на самом деле, являются самостоятельными факторами психологической помощи.

Девять этических принципов психолога (так или иначе, они выделяются многими международными ассоциациями психологов):

1) **Принцип присутствия.** Психолог должен энергетически, информационно и эмоционально присутствовать в психотерапевтическом процессе.

2) **Принцип конфиденциальности.** Его надо соблюдать, независимо от того, откуда получена информация о клиенте. В случае видеосъемки лучше получить письменное согласие клиента.

3) **Принцип запрета на сексуальные отношения с клиентом.**

4) **Принцип оценивания.** Психолог должен постоянно оценивать прогресс психотерапии и своей собственной полезности для клиента.

5) **Принцип силы.** Психолог занимает стратегическую позицию Родителя и Взрослого по отношению к клиенту.

6) **Принцип уважения** к уникальности клиента.

7) **Принцип честности.**

8) **Принцип контракта** (уровень вмешательства и цели психотерапии). Психолог должен проинформировать клиента о своей оценке его ситуации, о своих методах. Кроме того, следует четко определять сроки психологической работы и сессий, частоту занятий, размер оплаты (если она есть). Заключение контракта само по себе может иметь психотерапевтическое и психодиагностическое значение.

9) **Принцип конгруэнтности и аутентичности.** Психологу нужно быть самим собой и давать клиенту непротиворечивые сигналы.

Глава 4

МИР СНОВИДЕНИЙ И СИМВОЛЫ

Я не сплю, но я вижу сны,
в том нет моей вины.

В. Цой

Объединение противоположностей
на более высоком уровне — это процесс психического
развития, выражающий себя в символах.

К.Г. Юнг

В главе «Мир сновидений и символы» представлена целостная теория сновидений. Раскрыто представление об иерархической системе уровней сновидений, исследовано содержание, даны критерии верности толкования сновидений, а также предложена практическая технология работы со сновидениями и многое другое. Теоретические закономерности, основанные как на современных научных концепциях, проиллюстрированы рядом практических примеров. Изучив статью, читатель получит системное представление о феномене сновидений и приобретет эффективные инструменты для работы с ними.

Ключевые понятия: Сновидение, Архетип, Теории Сновидений, Иерархическая теория сновидений; Динамически-диалогический подход к сновидениям; Алгоритм работы со сновидениями.

Сразу хочу сказать: так называемые «сонники» – это полная ерунда, и годятся они только для того, чтобы ради тренировки попробовать толковать их так же, как и обычный сон.

Но как же в таком случае интерпретировать сновидения?

Сконцентрируемся на важнейшем законе бытия: **человеческое существо живет образами и символами**. Они – ткань нашего бытия. Именно образ дает силу нашим действиям. Образ влечет нас к активному бытию, дает нам ощущение равнодушия, вызывает в нас чувства. Он несет в себе информацию, знание о Другом (о другом человеке, равно как и о части самого себя, находящейся за пределами сознательного «я»). И, наконец, образ дает толчок к определенным действиям. Например, образ Девушки зовет Мужчину, который точно знает, как ему поступить, ибо внутри него «живет» четкое представление на сей счет. **Настоящее, всамделишное бытие – это бытие в соответствии с изначальными, архетипическими образами.**

Символ – это образ, отсылающий нас к такому явлению, которое принадлежит к сфере запредельного и лишь частично описывается на уровне человеческого сознания.

Если это происходит, то человек действительно впадает в измененное состояние сознания, при котором им движет внесознательный, запредельный образ: «то, что всплывает на поверхность нашего сознания из того, что глубже сознания, уже на самом пороге оказывается сложным и многообразным синтезом»⁴⁶.

Символ может вести и к исцелению, и к разрушению (если это – деструктивный символ).

К сожалению, в современном мире человек в значительной мере оторвался от своих корней. Он утратил связь с изначальными образами, потерял чувство Другого, лишился веры в Любовь и ощущения реальности. И, как результат, человек нашего времени не

⁴⁶ Ухтомский А.А. «Доминанта души / Из гуманитарного наследия». Рыбинск: Издательство «Рыбинское подворье», 2000.

вполне осознает смысл жизни. Это знание утеряно им как в плане осмысления жизни, так и в плане ее переживания.

А, значит, искажены и убеждения, и чувства, и воля типичного человека наших дней.

Прямая дорога к живым образам и символам – именно сновидение.

Сновидение – это и есть фактическое обращение к тем образам, символам и метафорам, а также состояниям, которые являются наиболее актуальными для выражения того, кем на данный момент является сновидец.

Можно сказать, что **сновидение** – это правда о том, кем мы на данный момент являемся, и очень часто – дополнение к сознательной установке сновидца, указание на то, с чем следует работать (хотя случается, что сновидение есть «просто» переживание, спонтанное исцеление, духовный опыт).

В сновидении наиболее полно проявляются наши актуальные возможности, потенциал, желания и побуждения, конфликты и стремления, движение к целостности и болезненные тенденции...

В сновидении раскрываются и потенциал психического, душевного и духовного здоровья сновидящего, и деструктивные стороны его психической, душевной и духовной реальности.

Кроме того, *сновидение, это (last but not least) – диалог (или попытка диалога) между различными частями психической реальности человека.*

Приведем пример. Одной женщине снилось, что на ее глазах «злой человек», «разбойник» резал ножом «хорошего человека», который кричал от ужаса. От ужаса сновидица и проснулась. В рамках работы с этим сновидением женщине было предложено вернуться в сон и организовать «переговоры» между двумя вышеозначенными персонажами. Когда она сделала это, то «разбойник» сразу согласился на такую «беседу», а вот «хороший человек» долго отказывался, но потом все-таки дал согласие поехать на встречу на бронированном лимузине. Когда стороны прибыли, и двери лимузина открылись, то сновидица испытала внутреннее потрясение: произошла как бы вспышка, после чего «добрый человек» и «разбойник» слились в одно целое. После этого женщина почувствовала мощнейший прилив

энергии и сделала, по ее словам, за неделю столько дел, сколько не могла сделать полгода. Что же произошло? А произошло следующее.

Она смогла получить доступ к себе самой как к доверчивому, но беспомощному существу (ребенку), и к себе же, как охваченной, одержимой обидой, ненавистью сущности (то есть тому же ребенку⁴⁷) и выдержать столкновение себя в состоянии базового доверия к миру с собой же, отвергающей это доверие из-за обиды. В результате та энергия, которая уходила на сдерживание замороженных эмоций, вернулась к центру психики (по крайней мере, частично и на какое-то время), и сновидица получила новые внутриличностные и поведенческие возможности.

Вместе с тем, важно подчеркнуть, что подобного рода работа может быть весьма опасной и вызвать разрушительные процессы в долгосрочной перспективе, если она не основывается на вере в высший смысл.

Однако **существует множество теорий сновидения**: они очень разные и указывают на различные, подчас противоречащие друг другу закономерности. Как в них ориентироваться? Так же, как и в различных психологических теориях, представляющих собой более или менее удачные (ошибочные) системы метафор.

Позвольте представить вам **гипотезу уровней (или измерений) сновидения**.

Уровни сновидений:

Психофизиологический – прямое (воображаемое) исполнение физиологических и иных желаний («иногда банан – это просто банан»), а также переживание событий предыдущего дня или очень сильных впечатлений для их «утряски»;

Влечений бессознательного и исполнения желаний «эго» (как правило, искаженное) – здесь действуют описанные Фрейдом механизмы *исполнения желаний*, *сгущения* или *конденсации* (соединение различных образов в один), *смещения* (замена одних образов другими под влиянием цензуры), *вторичной*

⁴⁷То есть здесь не идет речь об образе, символизирующем зло, как таковое.

обработки(придание сновидению связности за счет некого «рационального» сюжета) и *превращения мыслей в зрительные образы*;

Сублично-символический – на этом уровне идет *прямой диалог* между различными частями психической реальности (зачастую конфликтующих друг с другом), и на этот уровень сновидец попадает тогда, когда способен воспринимать себя как некую «целостность», соединяющую в себе различные сознательные и бессознательные «комплексы»;

Символический – на этом уровне сновидец воспринимает те или иные дополняющие его осознанную реальность символы (например, «дом», «цветок», «птица») в контексте своей личностной целостности, решения жизненных задач и т.д.;

Символично-архетипический – это встреча с заряженными архетипической энергией образами, обладающими «пророческой» или трансформирующей личностью силой (сюда же входят и так называемые «исцеляющие сновидения»);

Духовный – переживание прямого духовного опыта высшего порядка, который был доступен, например, Иосифу или святой Анне.

Данные уровни в некоторых случаях могут «перемешиваться», сочетаться друг с другом.

Как различать «уровень эго» и, скажем, «сублично-символический уровень»? Первый – это сновидение, в котором: а) отсутствует самосознание сновидца; б) сознание сновидца, так или иначе, представляет собой единственный центр сновидения, то есть персонажи сновидения не ведут себя как «автономные личности». Важно отметить, что, начиная с «сублично-символического» уровня речь идет о попытке интеграции психической реальности (при всех возможных «барьерах» на пути к целостности).

На «сублично-символическом» же уровне образы сновидения обладают определенной автономией, и сознание сновидца встречается или взаимодействует с ними. То есть на этом уровне ключевым является *внутриличностный диалог, связанный с одновременным проявлением потребности в интеграции, и, в ряде случаев, с сопротивлением этому, выраженном в дезинтеграции.*

Можно сказать, что здесь мы применяем динамически-диалогический подход к пониманию сновидений.

На символическом (или символично-архетипическом) уровне сновидящий «просто» воспринимает значимые для его жизни и (или) развития символы, которые необходимо «вместить» и осмыслить, а также, нередко, переживает трансформацию личности.

Символично-архетипический и, тем более, духовный уровни сновидения относятся непосредственно к сфере сакрального бытия.

(Кстати сказать, концепция уровней сновидения позволяет нам понять и тот факт, согласно которому некоторые сны, как писал Фрейд, «используют» материал впечатлений предыдущего дня, в то время как некоторые свободны от непосредственных впечатлений.)

Я помню одно сновидение своего хорошего знакомого – закоснелого материалиста и, как сказали бы некоторые, сенсорики. Этот человек тяжело болел и готовился к опасной операции. Боли были очень сильны, и он катался по полу. Во время одного из приступов больной заснул. Снилось ему, что он плывет на древнем корабле по северному морю, и корабль заплывает во фьорды. А во фьордах – гавань, из которой внутрь идет узенькое ущелье. Он заходит в это ущелье, и через некоторое время ему открывается удивительнейшей красоты долина, в которой растут чудесные фруктовые деревья. Сновидящий вышел в *центр* этой долины и вдруг почувствовал, что его буквально пронизал луч света, причем этот луч нес поистине неземное блаженство («ни женщины, ни алкоголь и в сравнение с этим не идут», – сказал он потом). С этим чувством и с этим ощущением он проснулся, а затем пошло достаточно быстрое физическое выздоровление. Операция не понадобилась. Что это было? Какие ресурсы задействовались? Я не знаю, но мне точно известно, что мой знакомый не был осведомлен о принципах «центричности», «мандалотерапии» и т.д., и вообще в чудеса не верил от слова «совсем».

Еще раз подчеркнем: **сновидение – это и сообщение сознанию из сферы запредельного, и переживание бытия.** Поэтому можно и толковать сон, и работать с ним и в нем.

Многие сновидения на когнитивном уровне представляет собой: а) описание актуальной ситуации, в которой находится сновидец; б) описание вариантов выхода из этой ситуации и в) описание того, что может получиться в результате выбора того или иного из вариантов действия.

Следует четко определить: **практически все образы, что появляются во сне, это, метафорически и, очень условно говоря, сам сновидец на символическом уровне (за исключением образов абсолютного зла, а также сновидений духовно-архетипического уровня)** в том плане, что появление этих образов и символов вызвано тем или иным внутренним процессом сновидящего и отображает, выражает данный процесс. Это трудно понять, но данный **парадокс** – реальность.

Иными словами, **мы несем за наши сны ответственность.**

На «уровне эго» вышесказанное означает раскрываемую сновидением потребность (да и «осознанную необходимость») проработки различных защитных механизмов-самообманов и разотождествления с болезненными побуждениями, направленными как на самого себя, так и на значимых других.

Речь идет о проявлении замороженных и хаотических эмоций, «сверхконтроля» и «бесконтроля» в контексте наших межличностных отношений.

Скажем, если мы видим сон, в котором какой-то персонаж совершает какое-то насильственное действие над другим персонажем, это речь идет о том, что в сфере воображаемого: а) мы сами насилуем себя (так как наше «я» состоит из образов значимых других и разрушение образа Другого – это разрушение собственной реальности) и б) необходимо признать (как бы трудно и больно это не было) ответственность и за деструктивные побуждения, и за состояние слабости (потому что жертва – это тоже сам сновидец).

В таких снах часто проявляются «проекции вовнутрь», связанные со страхом принять на себя ответственность за появление ряда запретных и разрушительных побуждений и отказаться от них.

Сделаем акцент: на каждом из обозначенных выше уровней сновидения толкование и переживание символов зачастую требует реальной внутренней борьбы, включая духовную борьбу, требующую

проявления воли, осознания самообманов и «закамуфлированных» (а иногда и открытых) побуждений, прохождения «сквозь» замороженные и хаотические эмоции ради достижения нового уровня подлинной целостности.

При разговоре о сновидениях **многих интересует, прежде всего, тема кошмаров, так как они представляют собой «квинтэссенцию» проявления внутриличностных конфликтов.**

Отметим сразу же, что *пугающие образы сновидении, как правило, появляются тогда, когда захваченные тенью (разрушительными, действительно чуждыми здоровому «я» комплексами эмоций, импульсов, мыслей), но изначально здоровые части целостной психики пытаются выйти в сознание (например, когда очень хочется любить, и это желание «размораживает» разрушительные эмоции; когда страшно, но нужно принять и интегрировать свою жизненную силу, включая сексуальность и т.д.).*

Если, например, в обычном сне за вами гонится чудовище, обернитесь к нему лицом, и чудовище исчезнет или трансформируется во что-то менее пугающее, так как ваше действие выведет вас за пределы порочного круга деструкции (это кажется трудным, но при определенных усилиях и (или) при помощи другого человека, данное действие можно осуществить).

Фрейд описывал кошмар как состояние, в котором сновидец близок к исполнению во сне запретного желания.

Мы же отметим, что кошмар может быть и следствием прорыва в сознание чуждого здоровому «я» побуждения/искушения, которое в таком случае следует отвергнуть; и следствием блокировки здорового стремления, путь к которому преграждают замороженные/хаотические эмоции.

Здесь понятны сны, где сновидец преодолевает некую вязкую субстанцию, бежит, с трудом передвигая ноги, впадает в оцепенение и т.д.

Такие сны означают, что некий психический комплекс, охваченный замороженными злокачественными эмоциями, приблизился к сознанию, и «бесконтроль» готов завладеть психической реальностью вместо «сверхконтроля» (тогда сновидец в ужасе просыпается).

Аналогичная ситуация возникает и при бессоннице, когда человек бессознательно боится заснуть, ибо погружение в сон провоцирует «пробуждение» злокачественных хаотических эмоций, разрушение «базовых образов «я» и появление связанных с ними символов типа «символа Фредди Крюгера». На уровне психофизиологических ощущений страдающий психогенной бессонницей индивидуум буквально «вылетает» из сонного состояния, куда он начинает «падать» при засыпании и (или) при кратковременном сновидческом состоянии.

При «базовых» злокачественных кошмарах психологическая работа, если она ведется, должна сопровождать работу духовную, причем со злокачественными комплексами не следует ни отождествляться, ни вести с ними диалог, хотя условие встречи «лицом к лицу» всецело сохраняется.

Вообще можно выделить *доброкачественные кошмары*, возникающие в такой сновидческой ситуации, когда человек испытывает паническую атаку при встрече с частью своего «я» — изначально здоровой, но отчужденной вследствие навязанных извне и разрушительных установок, а также *злокачественные кошмары*, которые возникают в ситуации встречи с психическим комплексом, чреватой одержимостью и (или) сломом подлинно нравственных установок личности и выражающим собой абсолютное зло.

К злокачественным кошмарам можно отнести и ситуации «распада я», когда сновидец «падает в бездну» и т.д.

Парадоксально, но иногда последний злокачественных на первый взгляд кошмаров перестает быть наваждением и исчезает после одного сеанса, в котором психолог берет клиента за руку, и он, держась за эту руку, выдерживает переживание ужаса и обнаруживает, что бездна — совсем не бездна, а твердая земля и открытое для движения пространство (похожий сюжет возникает в случаях, когда во сне человек умирает, но не до конца, а вместе с психологом обнаруживает, что родился вновь — и там, и там «работает» принцип дополнительности).

Кошмар также может скрываться за вызывающими сильные эмоции, но «тянущими внутрь» сновидениями «приятного плана», в которых символически выражается «исполнение желаний по Фрейду».

Конечно, сновидения далеко не всегда являются конфликтными. Часто в них переживаются и отрываются некие жизненные возможности, новое знание и понимание, делается предупреждение и т.д.

В очень многих сновидениях чего-то не хватает, то есть присутствует намек на необходимость восприятия, согласно принципу дополнительности, какой-то иной части психической реальности, по той или иной причине не воспринимаемой сознательным «я».

Бывает, что для интеграции этой части психической реальности не нужно прорабатывать теневые побуждения, так как сновидец уже готов к восприятию иного (сновидение предлагает, так сказать, воспользоваться плодами уже проведенной работы): нужно только сделать шаг, и интеграция происходит.

На символическом уровне, особенно в случае снов, заряженных сильными чувствами и эмоциями, сновидение может открыть крайне важные символы, **осмысление которых – это также ответственность сновидца, требующая мужества и внутренней энергии.**

В любом случае, *сны говорят на своем языке, и это именно язык символов.*

Базовая практическая методика работы со сновидением достаточно проста. Если мы понимаем, что *любое сновидение – это различного рода взаимодействие между субъектом и Другим, сознанием и запредельным (бессознательным),* то: а) *нужно оценивать его в контексте жизненной ситуации и личности сновидца, определить ведущий уровень сновидения;* б) *обратить внимание на любые элементы диалога или же «указания» на блокировку диалога, односторонность сновидения, попытки самообмана и т.д. в данном сне;* в) *осмыслить значение появившихся в сновидении символов;* г) *предложить толкование, позволяющее открыть новые возможности для самопознания, внутриличностного диалога, духовного выбора на осознанном и бессознательном уровнях,*

перевести «слепые пятна» в зону интеграции опыта, преодолеть те или иные побуждения и (или) самообманы; д) *в случае необходимости предложить вернуться в сновидение и начать диалог, сохраняя нравственные установки сознания*, встретиться с Другим (пусть зачастую и пугающим). При этом Другим (символом бессознательной части психической реальности) для осознанного «я» сновидца может быть как тот или иной персонаж, так и «другая сторона» сна, отсутствующая в первоначальном его варианте (скажем, природа – для урбанистического сна, женские образы – для «патриархального» сна, продолжение движения – для сновидения, в котором сновидец замер, наблюдение за процессом – для сновидения, где сновидец «умер» и в ужасе проснулся и т.д.) и е) *закрепить произошедшую интеграцию* (в зависимости от уровня сновидения закрепление может происходить как на «якорно»-символическом уровне, так и на уровне осмысления) после выхода из сновидения.

Важно подчеркнуть: **я категорически против направленного отождествления со всеми подряд фигурами сна, практикуемого в ряде психологических практик** (за исключением идентификации с положительными, но «слабыми», образами, отождествляться с которыми «стыдно» для раздутого в своей «инфляции» эго, но которые открывают доступ к поддержке «внутреннего ребенка»).

Эти фигуры (кроме символов абсолютного зла) *и так есть мы сами*, и интеграция здоровых частей «я», а также проработка болезненных структур и процессов, *происходит уже при встрече (диалоге) с ними. Можно сказать, что с ними не следует отождествляться, но нужно принимать на себя ответственность за разотождествление с символизируемыми ими негативными процессами и за высвобождение внутреннего ребенка (например, можно и нужно прорабатывать в себе «детскую ненависть» к близким людям, не поддаваясь ей, не находя с ней «компромисс», но принимая внутреннего ребенка, несмотря на душевную боль, стыд и вину).*

Безоглядное отождествление же с тем или иным «теневым» персонажем, тем более, «разрешение войти в себя», может «запустить» самые разные негативные процессы!

Здесь, как говорится в русской поговорке, лучше «перебдеть, чем недобдеть».

Но на каком основании можно утверждать, что наше понимание сна верно, что наша работа со сном реальна, а не фантазийна (иллюзорна)?

Введем критерии верности толкования сновидения и работы с ним. Толкование сновидения является верным, а работа с ним – реальной, если данные процессы вызывают у «автора» сновидения большую часть из приведенных ниже феноменов:

- чувство «инсайта» (озарения);
- появление нового комплекса эмоций, ощущений, мыслей;
- сопротивление, вызывающее новый психический материал, подтверждающий наше толкование;
- чувство и ощущение внутренней интеграции;
- субъективное чувство благополучия и (или) изменения в сторону целостности;
- «автономное» поведение образов из сновидения в момент толкования и (или) при работе со сновидением, *а также*:
- открывают новые поведенческие возможности и
- дают толчок для новой серии сновидений,
- которые соответствуют теории.

То же самое относится и к проблеме различения болезненных фантазий и реальной работы с образами.

Обратимся теперь еще к одному характерному примеру толкования сновидения и работы с ним из практики автора.

Некой девушке, переживающей побуждения к самоубийству, буквально не дающей себе дышать из-за страха перед «разморозкой» злокачественных эмоций, приснился сон, в котором она находилась в темной комнате вместе с черными жирными крысами. Эти крысы лезли к ней, как будто желая что-то сказать, а она спасалась от них, забираясь вверх на какие-то ящики.

Огромный «крысюк» настигал ее, когда она обернулась и плеснула «крысюку» в морду ядом. Тот упал, сновидица испытала временное облегчение, но крыса вскочила с громким хохотом, мол,

никуда ты от меня не уйдешь, и девушка проснулась с чувством ужаса.

Я истолковал сон следующим образом. Крыса – это символ физической жизненной силы сновидицы, то есть это – она в состоянии животного процесса. Соответственно, она сама как живой физически человек пытается пробиться к своему же центральному «я», начать диалог с самой собой, однако боится этого, и уходит все «выше» в сверхконтроль и в области отчужденного от тела сознания (так как, если актуализируются инстинкты, могут актуализироваться и чувства с эмоциями). Но от себя не убежишь: крысы догоняют. Тогда она пытается умертвить, задушить себя, отравить свое сознание и свое физическое тело.

Однако все не так плохо: тяга к жизни в ней все-таки побеждает, живое начало просыпается вместе с ожившей крысой, а вместе с этим размораживаются и эмоции... ужас, и сновидица просыпается!

Сделав такую интерпретацию для самого себя (своей подопечной я ее не излагал), я предложил девушке вернуться в сон и просто обернуться к крысе, слушая ее с позиции силы. Сначала девушка выступала резко против, но я успокоил ее, сказав, что буду с ней, буду держать ее за руку и вообще, буду ее защищать. Получив поддержку Другого, причем (за счет позитивного переноса) поддержку значимого Другого (вспомним мотивационные факторы для изменений, да и вообще наши рассуждения о сущности психической реальности), девушка погрузилась в сновидение (использовалась методика детального сосредоточения на зрительных и слуховых образах сновидения, а также на соответствующих ощущениях), испытывая явное и очень сильное волнение вперемешку с тревогой (отметим, что волнение, в отличие от тревоги, является положительным фактором). Внезапно черты ее лица разгладились, и она стала улыбаться. А произошло вот что. Когда девушка, сделав над собой усилие и при моей поддержке, обернулась к Другому в себе (здоровому «крысюку») и просто начала его *слушать*, то крысы внезапно отступили, уменьшились в размерах, но увеличились в количестве, превратившись в мышек с огромными ушами, как у Чебурашек. Стены комнаты раздвинулись, и сновидица увидела красивейшую перспективу (вид с холмами на горизонте) и ощутила мощнейший

прилив энергии. Она сама в состоянии жизненной силы как бы говорила себе: «Я тебя слушаю!».

В результате данного интеграционного процесса, который актуализировался примерно в середине психотерапии, девушка совершила довольно серьезный рывок вперед, сумела позитивно социализироваться и адаптироваться. И когда, спустя несколько лет я встретился с ней, оказалось, что она ярко помнит этот сон, более того, он остается для нее значимым и живым...

Особо хочется отметить, что процесс интеграции начался и продолжался при поддержке Другого извне, то есть, в данном случае, психолога (образ которого стал внутренней основой для укрепления «я» девушки).

Очевидно, что в случае сна с крысами и мышами мысленное толкование психологом сновидения и работа с ним отвечали приведенным выше критериям.

В начале данной статьи упоминается о сонниках. Так следует ли их выбрасывать? Если воспринимать сонники как пособие для толкования сновидений, то, конечно, им место в макулатуре или в печке. Но ведь можно, повторимся, рассмотреть сонник... как самостоятельное сновидение, как продукцию бессознательного его автора или как материал коллективного бессознательного, которые можно толковать в качестве тренировки. Для этого некоторые сонники, пожалуй, сгодятся...

Итак, я Вам представлена целостная теория сновидений (уровни сновидений, их содержание, критерии верности толкования сновидений, практическую технологию работы со сновидениями и многое другое). Кроме того, я привел ряд примеров работы со сновидениями из своей практики. Следует помнить, что работа со сновидениями, по сути дела, происходит практически всегда в сфере бессознательного. Да и «видения» поэтов, художников, шаманов, пророков – это тоже своего рода сновидения. Кроме того, сновидения снятся каждому (а во сне мы проводим, как минимум, треть жизни): просто не каждый их помнит в силу различных причин, в том числе сопротивления осознанию внутренних процессов. Наверно, не всем это нужно. Но всякий, кто хочет вступить на «царскую тропу» осознания и переживания своих сновидений, может это сделать.

Глава 5

РАБОТА С САМООБМАНАМИ «ЭГО», И НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ ВОПРОСЫ

Собеседник твой таков для
тебя, каким ты его заслужил!

А.А. Ухтомский

Люди сделают всё возможное, неважно насколько абсурдное,
чтобы избежать встречи лицом к лицу со своей душой.

К.Г. Юнг

В главе «Работа с самообманами «эго» и некоторые другие вопросы» раскрываются основные иллюзии, с помощью которых человек «убегает» от реального разрешения внутренних конфликтов своей души, а также предложены способы преодоления этих иллюзий.

Ключевые слова: защитный механизм, самообман, проекция, расщепление, идентификация с агрессором, иллюзия, психологическая защита.

В психологии очень популярно такое направление, как работа с «защитными механизмами», рассматриваемыми как продукт эго. Сначала попробуем еще раз разобраться, что такое «эго», и что такое защитные механизмы, а затем поговорим о том, как с ними работать.

Эго – это психический комплекс, способствующий адаптации человека к реальности внешнего и внутреннего мира, в конечном счете, служащий интересам выживания индивида. Это, так сказать, психический аппарат приспособления.

Однако полноценная жизнь заключается в интимном взаимодействии с Другим (как мы помним, человек изначально укоренен в Другом), а, значит, и в обращении к Другому внутри.

Обращаясь к изначальным образам, приходящим *из-за предела*, человек естественно выражает себя. Интимное взаимоотношение требует от человека отрешиться от эго, как от абсолюта, и позволить другим, не менее важным, комплексам проявить себя. Именно так по Юнгу человек становится субъектом и личностью. Но движение к Другому чревато тем, что сначала проявляются негативные комплексы (те самые замороженные эмоции), объединенные в один комплекс, который Юнг называл **Тенью**.

Тень – это, повторим, либо извращенные позитивные, либо негативные комплексы, доминанты человека. Тень – это *страхи и деструктивные импульсы и побуждения, закрывающие от нас Другого*. Тем не менее, если человек боится встретиться с тенью лицом к лицу, то он не уничтожит ее.

Через тень можно лишь *«пройти насквозь»*, идя навстречу своей *душе*. Когда душа (как сопричастность Другому при сохранении себя) полноценно существует, человек находится в живом контакте с Другими. Если же нет, то человек полностью отождествляется со своим эго, а власть над эго захватывает тень. В результате боящийся себя самого человек цепляется за «маску», персону, различные роли, и маска прилипает к его лицу. Тогда, отождествившись с маской, человек уже не мыслит себя без своей роли, и становится фанатиком того или иного рода.

Так, под влиянием тени и срастаясь с персоной, «раздувается» эго.

Данное явление Юнг называл *инфляцией эго* (а Адлер, как мы помним, чувством тщеславия). Инфляция, в конечном счете, ведет к краху. Раздутое «эго» рано или поздно лопается. Долго жить в бездушном мире, не отдавая себя ближнему, не черпая силу из архетипических образов, невозможно.

И вновь мы приходим к чуме 21 века – синдрому хронической усталости. С позиций Юнга этот синдром вызван оторванностью современного человека от его естественных инстинктивных архетипических корней и от сопричастности с Другим. У дикарей, напомню, синдром хронической усталости прямо называется: *потеря души*. Дикари справедливо полагают, что это состояние вполне может привести и к физической смерти (или к «безжизненной жизни»).

Итак, мы видим, что раздувшееся «эго» с прилипшей к нему «персоной» неизбежно становится вместилищем различных самообманов, так сказать, «фабрикой» иллюзий («страхов») и «защитных механизмов».

«Эго-психология» работает с этими страхами, иллюзиями, самообманами, защитными *механизмами* (скажем, забегая вперед, что с позиций психоанализа речь идет не более чем о совершенствовании фабрики иллюзий, а с точки зрения психологии бытия – о разрушении самообманов и иллюзий как таковых).

Что такое «защитный механизм»?

Защитный механизм – это вызванная бессознательным психическим конфликтом (при этом путь разрешения данного конфликта блокируется страхом) бессознательная же попытка ухода от реальности с помощью того или иного варианта самообмана, попытка, нарушающая естественное функционирование человеческой психики и, в конечном счете, завершающаяся неудачей. Другими словами, *защитный механизм – это бессознательная попытка адаптации и ухода от разрешения психического конфликта, причем попытка, построенная на самообмане и вызванная нарушением гармоничных взаимоотношений между субъектом и Другим, сознанием и бессознательным.*

Важно еще раз подчеркнуть, что **основой самообмана и нарушения целостности является именно страх**, ибо страх уничтожает радость и препятствует Любви.

Одним из самых распространенных вариантов самообмана является **проекция** – перенос наших собственных недостатков на Другого. Этот самообман был описан Христом в притче о том, что мы лицемерно не замечаем бревно в своем глазу, но прекрасно видим соринку в глазах Другого. Работа данного защитного механизма обеспечивает *ложное эмоциональное разрешение за счет бессознательного приписывания субъектом его собственных мыслей, переживаний, вытесненных мотивов и черт характера другим людям.*

Отказ от ответственности, страх перед восприятием тени в себе очень часто приводят к поиску внешнего врага.

Проекция является причиной множества войн, ссор и недоразумений. Борьба с проекцией возможна, если, как писал Юнг, «каждый сможет увидеть собственную тень и начать единственно стоящую борьбу: борьбу против могучей части тени».

Работа с проекцией, ее осознание – очень болезненный процесс, который, однако, позволяет через психическую (а иногда и физическую) боль *вернуть здоровому «я» ту психическую энергию, которая тратилась на попытку, обманывая себя, не видеть своих недостатков, воспринимая эти недостатки только в других людях.*

Ведь если человек боится встретиться внутри себя со слабостью, малодушием, ненавистью к другим людям (в том числе к близким), иными «стыдными» качествами, побуждениями, мыслями, то *кажется* гораздо проще перенести их на кого-то другого.

Так в случаях болезненной ревности ревнующий, как правило, осознанно или бессознательно сам побуждает к измене изнутри.

Сознание применяющего проекцию человека «освобождается» от болезненной работы, однако платой за это является постоянная трата психической (да и психофизиологической) энергии на сдерживание тягостного знания о себе. В результате происходит невротизация личности, чреватая понижением общей эффективности деятельности, неожиданным «взрывами» агрессии и т.д.

Возвращение же проекций при всей сложности и болезненности процесса приводит к колоссальному высвобождению энергии и позволяет реально самосовершенствоваться.

Существует такой феномен, как «**проекция вовнутрь**». В этом случае человек, ищущий «убежище» во внутреннем отказе от ответственности, может воспринимать собственные злокачественные побуждения как различные «вирусы», «раковые новообразования» и т.д. И убедить его в обратном очень сложно, потому что ему «легче» страшиться болезней внутри, нежели встретиться внутри себя с собственной тенью, сохраняя свою душу. В этом – суть явления ипохондрии.

Здесь мы должны остановиться на проблеме защитного механизма **расщепления**. В чем суть этого механизма? Для психологии бытия *расщепление* – это *такое состояние человеческой*

психики, в котором субъект теряет способность быть сопричастным себе и Другому, оказывается блокирован злокачественными эмоциями. В Церкви такое состояние называется поражением человеческой природы – грехом.

Работа с расщеплением, это прямое столкновение с пустотой и захваченным пустотой собственным «я» (частью совокупного «я») и прохождение сквозь такое состояние с помощью деятельной любви, молитвы и здорового покаяния (доброкачественной вины).

При этом основой, практическим ориентиром является вера в реальное существование полноценного Единства.

Напротив, для психологии пустоты (того же психоанализа) расщепление – это отказ включить в психическую реальность, как «естественные, но прирученные», любые злокачественные побуждения, включая побуждения, скажем, изнасиловать, убить и съесть своих родителей или детей.

Сеанс психоанализа именно как метод представляет собой практику такой работы с «расщеплением».

Отметим, что **в любом случае расщепление подразумевает неспособность индивидуума найти в себе психические силы для того, чтобы столкнуться с чуждыми абсолютному Единству и сопричастности феноменами и преодолеть их влияние**, при том, что адепты пустоты считают Единство и сопричастность иллюзиями.

«Проекцией вовнутрь» с точки зрения психоанализа является невозможность интегрировать деструктивные импульсы в «целостную» структуру личности. Для христианина же (буддиста, мусульманина, иудея) расщепление является именно следствием чуждого изначальной природе человека компромисса со злом, слабости перед ужасом и греховными соблазнами, временной невозможности полноценно реализовать себя.

Еще раз отметим, что для верящего в любовь человека расщепление преодолевается прохождением сквозь пустоту (бесчувственность) во имя вечной Любви, включая любовь к конкретному человеку.

В самом деле, преодоление расщепления возможно лишь в полноценном Единстве. «Прощение, милость, принятие и бережное отношение к инаковости другого есть знак зрелого христианина. Это

приходит с осознанием и постепенным изъятием проекций (обнаружением «бревна в собственном глазу»), которые мы производим на другого, пользуясь материалом нашего неприятия самих себя», – писал английский психолог Стэнли Мьюз.

С позиций психоанализа такое единство невероятно в принципе. Стало быть, говорить о расщеплении имеет смысл именно в рамках парадигмы веры в Святое.

Опять же, **механизм расщепления был описан Христом в метафоре о царстве, которое не может разделиться в себе.** Действительно, нельзя усидеть на двух стульях (*нельзя путать понятие противоположности (например, мужского и женского) и чуждого, которое, как раз и мешает соединять противоположности!*).

Проекция и расщепление тесно связаны с другими защитными механизмами и являются их «основой».

При так называемой **«проективной идентификации»** человек бессознательно манипулирует Другим, одновременно являясь жертвой «двусторонней» матрицы манипуляции, которая побуждает его следовать порочной практике, втягивая их в «игру» страхов и конфликтов.

Проективная идентификация «сильна» тем, что использующий ее человек действительно отождествляется с другим и чувствует его комплексы и проблемы.

Можно сказать, что проективная идентификация является результатом проекции частей личности субъекта на Другого (или на объект, символизирующий Другого).

Чаще всего проективная идентификация производится со «злым объектом», то есть с психическим комплексом, пронизанным злокачественными (замораживаемыми и хаотическими размораживаемыми эмоциями), чтобы таким образом осуществить «контроль» над источником опасности.

Но «злые» части психической реальности могут проецироваться и для того, чтобы избавиться от них, а также для того, чтобы посредством такой проекции напасть и разрушить «объект». Проекция же «добрых» частей психической реальности может осуществляться,

чтобы таким способом надёжно их сохранять, не подвергая встрече со «злыми», «плохими» частями.

Феномен проективной идентификации описывается множеством психологов, говорящих о том, что мы вовлечены в матрицу бессознательных манипулятивных игр друг с другом, матрицу, которую сами же создаем и поддерживаем.

Такого рода матрица часто присутствует в семье. Члены семьи бессознательно поддерживают сложившуюся структуру взаимоотношений, даже если она является патогенной. Причина этого – страх (который, как правило, не осознается в полной мере) «остро» пережить негативные эмоции, связанные с нарушением гармоничной жизни.

Такая ситуация похожа на нарыв, который ноет, но который бояться «тронуть», не говоря уже о хирургических действиях.

Именно поэтому прошедшие реабилитацию в специальных центрах наркоманы и алкоголики очень часто «срываются» после возвращения в семью: домашние бессознательно вновь втягивают их в болезненную «систему».

Проективная идентификация является как бы ночным кошмаром наяву. Она – порочный круг, каждый поворот которого укрепляет самообман и искажение реальности.

Как известно, одним из результатов расщепления «я» является принятие на себя «роли злодея» – **«идентификация с агрессором»**.

При запуске данного защитного механизма (самообмана) индивидум, испытывающий неосознанный страх перед чуждыми нравственному ядру личности собственными внутренними побуждениями, мыслями, желаниями проецирует их на внешнюю зловещую (часто реальную) фигуру и сам бессознательно «решает» стать злодеем (патогенные «выгоды» от этого: а) ощущение «ворон ворону глаз не выклюет» и б) временная «блокировка» чувства вины).

Идентификация с агрессором – это безосновательное уподобление угрожающему объекту (как внешнему, так и внутреннему).

Подобно всем защитным механизмам идентификация с агрессором функционирует бессознательно.

А. Фрейд приводит такой пример перевоплощения в пугающую фигуру: маленькая девочка, боящаяся пройти сквозь зал, где, по ее мнению, находятся приведения, сама воображает себя привидением и в таком качестве проходит через страшное место.

Испытывающие тревогу люди нередко совершают ужасающие нас вещи именно под влиянием идентификации с агрессором. На проекции, расщеплении и идентификации с агрессором строится *тревога преследования* (симптом паранойи).

При жуткой тревоге преследования человек нередко пытается нанести «превентивный удар».

Сумасшедший, проецируя образы инородных сущностей (патогенных комплексов, «плохих объектов») на других людей, свирепо атакует окружающих.

Принятие на себя роли злодея – это оборотная сторона злокачественной апатии, оцепенения, своеобразного «психологического анабиоза».

Дело ведь в том, что проецируемые на агрессора (это может быть и реальный агрессор) вытесненные или отщепленные от сознания злокачественные побуждения никуда не деваются, несмотря на самооправдания отождествившегося со злом индивидуума, который на уровне сознания привыкает считать зло нормой. Однако от этого *бессознательное чувство вины становится все более сильным и болезненным, что приводит к новому витку порочного круга разрушения и саморазрушения.*

Для того чтобы лучше понять суть изучаемого нами патологического механизма психики (а, значит, и других механизмов такого рода, – они всегда взаимосвязаны), рассмотрим рекламную стратегию мобильного оператора «Теле-2», в начале двухтысячных ворвавшегося на внутрироссийский рынок сотовой связи.

«Теле-2» тогда запустила целую серию плакатов, бессознательно «требующих» от адресатов своей рекламы либо испытать тревогу и справиться с ней здоровым способом, либо стать «одним целым» с агрессором (очевидно, что большинство российских граждан неосознанно «выбирало» второй вариант).

Другими словами, работающие на «Теле-2» психологи осуществили такое воздействие на массовую психику, которое

актуализировало выгодные для компании, хотя и, несомненно, болезненные, деструктивные защитные механизмы в воспринимающих рекламу «Теле-2» людях (объектах психоинформационной атаки).

На приложенных к данному тексту фотографиях Вы можете увидеть примеры ранней рекламы «Теле-2». Еще в начале «двухтысячных» появились плакаты, на которых человек с «харизмой» явного бандита наносил прямо в лицо глядящему на плакат человеку сокрушительный удар боксерской перчаткой или замахивался арматурой. Через год-два после появления этих рекламных плакатов появились новые образцы психоаналитической работы с надписями «Нас уже миллион!», а также с приглашением вписаться в семью «мафиози» (то есть ставших сравнительно респектабельными «бандитов из девяностых»).

Короче говоря, бедному российскому обывателю психологически нужно было либо войти в «семью» и получить защиту «крутых» (идентифицировавшись с агрессором и, таким образом, «защитившись» от тревоги), самому став частью «крутого» сообщества, членам которого можно все, в том числе «зазвонить» девушку (смотри соответствующую иллюстрацию), либо столкнуться с внутренним конфликтом (тревогой, страхом, ненавистью, виной и т.д.).

Понятно, что многие и многие выбирали почти бесполезные на заре экспансии «Теле-2» услуги данной фирмы (в 2001 году позвонить по «симке» «Теле-2» можно было только при очень благоприятных обстоятельствах).

Мы привели характернейший пример применения манипулятивных технологий (с полновесным американско-психоаналитическим содержанием) в коммерческой рекламе, причем в рекламе очень успешной с точки зрения результата, но крайне деструктивной с точки зрения влияния на психику, которая буквально «вбивается» этой рекламой в расщепленное состояние и закрепляется в нем.

Аналогичные механизмы столь же цинично и искусно используются и в управлении политическими процессами.

Мы можем констатировать, что механизм идентификации с агрессором вместе с другими защитными механизмами в полной мере

задействуется, например, во время «цветных революций», когда брат идет на брата, отождествляясь с внешним агрессором, усиливая деструкцию в режиме проективной идентификации и расщепляя себя, чтобы не ощутить чувство вины или ужасающую тревогу. Подобного рода примеры мы наблюдали и наблюдаем в Сербии, Сирии и многих других странах, насильно втаскиваемых в глобальный мир и принуждаемых к предательству самих себя. Да чего стоит хотя бы партия «Удар», возглавляемая боксером-тяжеловесом Кличко на Украине! Как говорится: вместе с Кличко ты – член еврамайданной мафии... или ты против?!

Все это происходит в сетевом, много-многозначном режиме.

Противостоять рассмотренным выше и другим механизмам расщепления психики можно, только осуществляя осмысленную сопричастность, подлинную трансценденцию.

Как написано на одном из рекламных плакатов «Теле-2», «от них не скроешься». Выход один – любить, и бороться за любовь.

Только так мы сможем избежать паники, смотря репортажи и читая о зверствах, например, боевиков запрещенной в России организации «ИГИЛ», явно пытающихся заставить западных обывателей содрогнуться и... отождествиться с собой (местное население подконтрольных им районов Сирии и Ирака они уже таким образом «сплотили»).

При ханжестве или фальшивой совести, то есть **«интроекции моральных установок»**, человек действует не в соответствии с голосом совести, а согласно условным правилам (которые, напомним, могут быть и людоедскими, причем в буквальном смысле).

При фальшивом искуплении – **«формировании реакции»** – человек демонстрирует такое поведение, которое почти с «точностью до наоборот» реализует исходное желание или исходное побуждение, но при этом все равно служит данному желанию-побуждению (скажем, злобно настроенный человек демонстрирует «добренькое» поведение, садист сентиментальничает; нелюбимого ребенка родители заваливают подарками и, тем самым, показывают ему свое настоящее отношение, формируя в нем вещизм или нигилизм; внутренне добрый человек, стыдясь своей доброты, демонстрирует цинизм, а любящий, но оскорбленный человек, демонстрирует ненависть или равнодушие).

«Формирование реакции» представляет собой резкий переход к противоположному в целях отрицания неприемлемого желания или чувства.

При этом первоначальное желание или чувство непосредственно не переживается: немедленно включается в работу механизм ложной личности, и взамен переживается сильное противоположное желание или чувство.

Пример данного самообмана очень ярко демонстрировал миру Савл до того, как он неожиданно для самого себя стал Павлом.

При **«изоляции эмоций»** какое-либо эмоционально заряженное представление оказывается «инкапсулированным», отгороженным от целостной ткани психики.

Получившийся же комплекс мыслей, образов и эмоций является своеобразным «душевым нарывом», который зреет внутри.

Как правило, в таком «нарыве» находятся непрощенные обиды, воспоминания об унижениях, ненависть, побуждение отомстить и т.д.

Изолированные комплексы стремятся прорваться в сознание и делают это косвенным путем. Отметим, что от защитного механизма вытеснения «защитный механизм» внутренней изоляции отличается большей «глубинностью», оторванностью от целостной психической ткани, а от механизма расщепления – статичностью и меньшим масштабом.

При побуждении сорвать злость, то есть при **«замещении объекта»**, человек нападает не на исходную «цель» (любимого или авторитетного человека), а на кого-нибудь другого (менее значимого и (или) менее страшного). Скажем, не сумевший дать сдачи хулигану мальчик (затем) обижает младшего брата или кричит на старенькую бабушку, или убивает персонажей из компьютерных игр...

При сотворении кумира из других или себя, то есть при **«идеализации»** или «вере в собственное всемогущество», а также при низвержении авторитета, то есть **«обесценивании»**, человек строит свою тождественность на каком-то одном «объекте», на который проецирует свои фантазии о «совершенном «я».

Примитивная идеализация обнаруживает признаки «архаических отчаянных усилий противопоставить внутреннему паническому ужасу уверенность в том»⁴⁸, что кто-то из людей «может все», а, значит, не надо бороться и проходить через пустоту, не надо деятельного покаяния, не надо брать на себе ответственность, нужно только «прилепиться» к идеальному объекту, отождествиться с ним (или признать таким объектом самого себя).

Естественно, что **за идеализацией («сотворением кумира»), как правило, следует обесценивание**, и они по механизму порочного круга идут друг за другом, постоянно усиливаясь и низвергая использующего их человека в отчаяние, ненависть, самобичевание.

Я думаю вы знаете многих людей, которые, познакомившись с человеком, немедленно возносят его на пьедестал, всячески восхваляют, буквально «носят на руках», но через какое-то время обязательно обнаруживают в нем недостаток (ибо самообманы рано или поздно не выдерживают столкновения с реальностью), что включает механизм «обесценивания» (не признавать же, что ты создал себе кумира, – это чревато дальнейшим самоанализом!), и бывший «идеал» превращается с самое презренное в мире существо.

Такие люди всю жизнь занимаются тем, что в «повторных циклах идеализации и обесценивания сменяют одни интимные отношения другими»⁴⁹.

К сожалению, такого рода порочный круг проходят многие девушки, которые, влюбившись, видят в своем «избранном» исключительно положительные стороны («Он не такой, как все!», «Ах, девочки, вы мне все завидуете!»), а при исследовании реальной личности суженого (которому, может, вообще нравится размазывать козявки по стенам ванной) наступает «прозрение», оформляемое криком: «Как же была права мама!».

⁴⁸Мак-Вильямс Нэнси. «Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе». Источник: сайт center-nlp.ru Ссылка: http://www.center-nlp.ru/library/s55/nlp/mak.html?current_book_page=9

⁴⁹Источник: сайт «Кабинет психоаналитика». Ссылка: <http://ps-analytik.ru/index.php4?mod=31>

Зачастую «защитный механизм» идеализации активно использует тот или иной начальник. Сколько несчастных попало на удочку «добрых» дяди или тети, которые носят на руках нового подчиненного, а тот не может понять, почему «пришибленные коллеги» злорадно поглядывают на новичка...

Да, обесценивание – «неизбежная обратная сторона потребности в примитивной идеализации. Поскольку в человеческой жизни нет ничего совершенного, архаические пути идеализации неизбежно приводят к разочарованию. Чем сильнее идеализируется объект, тем более радикально обесценивание его ожидает; чем больше иллюзий, тем тяжелее переживания их крушения»⁵⁰.

Точно так же обесценивается в случае идеализации и собственное «я» (напомним, по Юнгу речь идет о крахе «эго», раздувшегося вследствие инфляции). Более того, некоторые люди всю жизнь идеализируют и обесценивают себя, живя в порочном круге самовознесения и самоуничтожения (по Адлеру это происходит в порочном круге комплекса недостаточности).

При нежелании принимать реальность (**«отрицании»**), при бегстве в детство (**«злонакачественной регрессии»**) человек, подобно страусу зарывает сознание в песок и отказывается здраво оценить ситуацию, пройти сквозь горечь и боль (эмоция печали, особенно светлой печали, необходима в нашем мире).

Отрицание – «это попытка не принимать за реальность нежелательные для себя события, еще один ранний способ справиться с неприятностями – отказ принять их существование. Примечательна способность в таких случаях «пропускать» в своих воспоминаниях неприятные пережитые события, заменяя их вымыслом. Как защитный механизм, отрицание состоит в отвлечении внимания от болезненных идей и чувств, но не делает их абсолютно недоступными для сознания. Так, многие люди боятся серьезных заболеваний. И

⁵⁰Макарова М.В. «Защитные механизмы психики». Источник: сайт «Мир психологии». Ссылка: <http://psychology.net.ru/articles/content/1099315586.html>

скорее будут отрицать наличие даже самых первых явных симптомов, чем обратятся к врачу. А посему болезнь прогрессирует»⁵¹.

Хороший пример действия механизма отрицания приводит петербургский психотерапевт В. И. Гарбузов: один из великодушных онкологов, прекрасно диагностировавший рак на самых ранних этапах заболевания, категорически отказывался признать, что сам заболел раком, хотя перед ним был снимок опухоли на последней стадии.

Можно ли сказать, что одни из защитных механизмов «лучше» или «хуже» других? Надо отметить, что для психологии бытия все защитные механизмы являются патогенными явлениями. Для психоаналитика же существует деление на «незрелые» и «зрелые» защитные механизмы.

Перед тем как перейти к так называемым «зрелым» механизмам, обратим внимание на феномены **отождествления** («идентификации») и **безусловного альтруизма**. С точки зрения психоаналитиков отождествление является защитным механизмом, близким к идеализации (на этом и строится психоаналитическая концепция эго как «фабрики страхов», опутанной защитными механизмами), в то время как с позиции психологии бытия отождествление есть нормальный, естественный, а отнюдь не защитный процесс жизни, при котором *каждый находится в каждом, оставаясь собой*.

С точки зрения психоанализа полностью, безусловно отдавать себя другому человеку значит защищаться от реальности, а с точки зрения веры в любовь именно безусловный альтруизм, любовь к ближнему как к самому себе являются нормальной жизнью, принципиально, изначально доступной человеку.

Теперь вернемся к так называемым «зрелым» механизмам защиты», т.е. к таким механизмам, применение которых с позиции психоанализа служит признаком «зрелой» работы эго.

Первым из них является болезненное забывание – **«вытеснение»**, посредством которого человек не «знает» от тех или иных событий или вещей, выдвигая их в область подсознания, но, при этом,

⁵¹Зубарев А. «Защитные механизмы психики». Источник: сайт PSYLIBE.ru Ссылка: <http://www.psylibe.ru/?mod=articles&gl=2&id=310>

встраивая (в этом отличие болезненного забывания от изоляции) в свою психику.

Один мой друг в подростковом возрасте был уверен, что заикается потому, что его покусала собака. На самом деле, его, когда ему было пять лет, избил отец, и после этого началось заикание. Но психика ребенка не могла выдержать столь сильной душевной боли, и соответствующий материал был вытеснен из сознания, а также замещен более «приемлемым» ложным воспоминанием (кстати, сказать, на проверку очень многие наши воспоминания, особенно детские, являются «ложными»).

При вытеснении человек обладает более или менее адаптивным это, способен выносить определенную боль, но не может использовать всю свою энергию.

За вытеснением идет лукавое умствование, так называемая **«рационализация»**. Рационализирующий человек либо обосновывает тот или иной вариант обесценивания («зелен виноград»), либо доказывает важность несущественного («сладок лимон»).

Наконец, существует феномен, который, на самом деле, с точки зрения верующих в Бытие, и с позиции многих психоаналитиков не является защитным механизмом, а представляет собой здоровую психологическую защиту. Речь идет об очищении («возгонке») – **«сублимации»**.

Хорошей метафорой сублимации является притча о царе и его сыновьях. У одного царя родились три долгожданных сына. На крестины, как водится, пришла старая ведьма, которая прокляла их, злобно сообщив, что по достижению 18 лет один из царевичей будет всю жизнь травить людей ядами, второй – рубить людей топором, а третий – резать их ножом. Заклятие оказалось таким сильным, что даже лучшие из лучших чародеев не могли его снять. Зато неожиданно объявился странствующий психолог, который обещал решить проблему, но поставил условием назначение его в качестве главного воспитателя царских детей вплоть до их совершеннолетия. Царь, делать нечего, согласился.

И психолог начал свою медленную, неприметную работу против ведьминских чар. Результат же был таков: один из принцев всю жизнь

травил людей ядами, второй – рубил людей топором, а третий – резал их ножом... потому что они стали фармацевтом, воином и хирургом соответственно.

Какие же закономерности существуют в области работы с «защитными механизмами»?

Прежде всего, отметим, что при взаимодействии с другим человеком (особенно, если Вы – психолог, а другой – клиент) работать с защитными механизмами следует очень осторожно. Стоящая за ними боль, и связанная с ними энергия столь велики, что разрушение самообманов может привести либо к сильнейшему сопротивлению, либо к распаду выполняющих функцию «костылей» адаптивных структур личности. В общем, не надо сразу резать «правду-матку», если только... самому себе.

Вообще разрушение собственных «защитных механизмов» – один из самых эффективных способов психологической помощи себе самому. Делать это трудно, но реально, причем такую работу можно проводить постоянно.

Скажем, стою я в автобусе, и думаю: «Ну и мерзкий же мужик напротив, на бабу с голыми ногами вылутился! Наверно, он...». И тут же «на автомате» начинаю возвращать проекции, содрогаясь от осознания неприятных фактов о самом себе, но проходя сквозь раздражение и обретая внутреннюю силу.

Самостоятельная проработка «защитных механизмов» собственной личности является особенно эффективной, если сочетается с самоанализом сновидений, ведением дневника (в том числе дневника сновидений), а также с активной душевной и духовной работой.

Самовыражение в поэзии, живописи, музыке представляет собой прямое использование здоровой психологической защиты и избавления от защитных механизмов. Необходимо время от времени отключаться от информационных потоков, от давления рекламы и прочих «прелестей» цивилизации. Особенно полезно уединение в храме природы. Общение с детьми, животными, цветами – это дар Божий. Общение с природой дает человеку ощущение правды чувств.

Вообще в целях эмоционального здоровья следует стараться говорить правду.

В целом, самый надежный путь разрушающего самообмана эмоционального развития – это искренняя, деятельная любовь к кому-то. Во взаимодействии с Другим, в самораскрытии человек становится все более зрелым душевно и все более защищенным от любых манипуляций.

Проработка защитных механизмов тесно связана с трудом покаяния и прощения. Непрошенные обиды – это и есть «душевные нарывы» и «изолированные эмоции». Непрошенные обиды – суть раковые опухоли психики, результат «раздувания эго» и не исцеленного тщеславия. Недаром Иоанн Златоуст говорил: «Да утихнет опухоль гнева». Коренящиеся в душе обиды и связанное с ними тщеславие (тщеславие и обиды взаимно поддерживают и усиливают друг друга (вновь вспомним теорию А. Адлера)) нередко являются прямыми причинами рака и других психосоматических заболеваний.

Поэтому, в конечном счете, *полноценная* церковная жизнь, включающая в себя таинства исповеди (с подготовкой к ней) и литургии, а самое главное, любовь к Богу и ближнему – это лучший способ проработки собственных защитных механизмов.

А как быть с проработкой защитных механизмов в процессе психотерапии? Вернемся к этому вопросу.

Главным оружием при такой работе являются доверие к психологу-психотерапевту и интерпретации со стороны последнего, с помощью которых он выводит суть самообманов в область сознания, вопреки сильному сопротивлению, которое связано с попыткой избежать встречи болезненным психическим материалом. Нужно за счет раппорта постепенно помогать клиенту делать свои самообманы «эго-дистонными», то есть воспринимаемыми сознанием как болезнь.

Следует подчеркнуть, что длительность «подхода» к интерпретации самообманов человека совсем не обязательно исчисляется годами или месяцами: эффективно «вскрыть» действие того или иного защитного механизма иногда имеет смысл сразу же после начала работы (все зависит от конкретного случая).

Скажем, я сам часто интерпретировал и интерпретирую своим клиентам, равно как и самому себе, используемые ими «защитные механизмы» после работы со сновидениями или при толковании сновидений. Проекция, расщепление, формирование реакции, вытеснение в таком контексте более или менее легко прорабатываются сознанием и отдаляются от ядра «я» и здорового «эго» ради Другого вовне и Другого внутри...

Важно осознавать и то, что при развитии доверительных отношений клиента с психологом и явлений так называемого переноса (а также контрпереноса), который сам, по сути, является защитным механизмом, происходит активная актуализация самообманов, включающая в себя проекции на психолога теневых сторон клиента и попытки втянуть психолога в привычные для клиента механизмы проективной идентификации.

Здесь самая главная задача психолога, представляющая собой 90% успеха глубинной психотерапии – выдержать агрессию⁵² со стороны клиента, а) сохраняя контакт с его базовым «я»; б) показывая, что «я» психотерапевта не разрушено и в) помогая клиенту утилизировать появившуюся энергию, за счет разрушения защитных механизмов путем, в том числе, их интерпретации.

Категорически нельзя а) проявлять ответную агрессию, разрушающую слабое «я» подопечного и б) показывать слабость, уязвимость «я» психолога (за счет которого и выстраивается новое «я» клиента).

Я помню, как в начале работы с девушкой, которой снился сон про крыс и жизненную силу, она, находясь в состоянии сильного транса, внезапно открыла глаза и закричала ужасным, почти нечеловеческим криком (который можно было расценить и как крик на меня с моим ассистентом). В этот момент она, до той поры боящаяся дышать подобно девушке из приведенного Т.Ю. Колошиной

⁵² На тему агрессии и работы с ней мы подробно поговорим в следующей главе.

случая (хотя выраженность ее саморазрушения была далеко не столь явной), сумела глубоко вздохнуть и напрямую столкнулась с хаотически разморозившимися и разрушающими слабое «я» переживаниями. Честно говоря, я испугался, и она это увидела. Все могло закончиться катастрофой, при которой бессознательное клиента заражает бессознательное психолога и не даст его сознанию эффективно работать. В свое время Решетников М.М. (директор Восточно-Европейского института психоанализа) на лекции привел следующий пример из собственной практики. Будучи неопытным психологом-психоаналитиком, он работал с очень интеллигентной женщиной, потомственной петербурженкой. В ходе одного из сеансов она вдруг начала страшно ругаться матом на него самого (в Афганистане Решетников не слышал такого даже от раненых). И тут Решетников похолодел. Его собственное сознание оказалось затоплено исходящей из его же бессознательного тревогой, «подхваченной» из бессознательной пациентки, и транслируемой ее сознанием.

Если бы в тот момент Решетников оказался способен выдержать давление собственных комплексов (овладел бы контрпереносом), то он смог бы понять, кем в данный момент является для пациентки, какой образ наслаивается на него в рамках переноса, какие защитные механизмы актуализировались, и протянул бы ей руку как Другой, скрываемой от пациентки пугающими ее образами, сумел бы помочь преодолеть возникающее *расщепление*, вернуть себе энергию проекции, проективной идентификации и обесценивания. (Здесь мы не рассматриваем духовные аспекты психоанализа.) Однако молодой психолог оцепенел, и не смог сделать необходимой поддерживающей интерпретации (и переноса, и защитных механизмов), профессионально сопережить ситуацию с пациенткой. В результате дисгармония между ее бессознательным и сознанием только усилилась. Из носа женщины фонтаном полилась кровь. Пациентка выбежала из кабинета. И с этих пор каждый раз, когда она ложилась на кушетку, кровь начинала хлестать ручьем. Так закончился ее психоанализ (с моей точки зрения, к счастью).

В ситуации с ледящим душу криком девушки я испугался не так сильно, чтобы полностью потерять здоровый контроль над ситуацией и спустя мгновение сумел произнести поддерживающую интерпретацию, проясняющую возникшие процессы расщепления и проекции, протянуть растерянной подопечной руку (физически). Таким образом ее бессознательное «я» получило сигнал о том, что катастрофы не произошло, что прорвавшиеся наружу ужасные эмоции не разрушили значимого Другого и, значит, не уничтожили ее собственную ядерную сущность.

Примером интерпретации защитных механизмов проекции, расщепления и проективной идентификации в ситуации переноса может быть такая фраза в ответ, на, скажем, упреки психолога в некомпетентности и отсутствии результатов работы: «Я вижу, что Вы чувствуете боль и разочарование, как в том случае, когда Вы ждали помощи и внимания от Ваших родителей, и понимаю, как Вам трудно ждать» (*человеку с уязвимым «я» вообще тяжело бывает ждать что-либо или кого-либо*).

Итак, прорабатывая защитные механизмы и вместе выдерживая зияющую пустоту, на время возникающую на их месте, а также сопутствующие ей деструктивные хаотические эмоции, психолог и клиент шаг за шагом идет в сторону внутреннего и внешнего единства личности последнего (да и первого тоже).

Глава 6

НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ В ОБЛАСТИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОЛОГИИ

**(глава, во многом основанная на семинарах
Т.Ю. Колошиной и М.Ю. Равикович)**

Мы выжили в равной степени
как из ума, так и из тела.

Рональд Дэвид Лэйнг

От сердца к сердцу.
Только этот путь
я выбрала тебе. Он прям и страшен.
Стремителен. С него не повернуть.

Ольга Берггольц

В главе «Некоторые закономерности в области телесно-ориентированной психологии» раскрываются некоторые аспекты связи психики с телом (в том числе психосоматики), а также возможности оказания человеку психотерапевтической помощи через его тело.

Ключевые слова: телесно-ориентированный подход, психосоматика, проблемная анатомия, дыхание, резонанс, заземление, животное тело, социальное тело, опора, контакт.

Телесно-ориентированная психология (ТОП) – это а) особое взаимодействие (и (или) взаимоотношения) психолога и клиента на телесном уровне (когда клиент находится в телесном состоянии

интеракции с Другим), дающее клиенту возможность изменить паттерны (в том числе глубинные паттерны) самоотношения и отношения к другим; б) осознание внутренних возможностей здоровой жизни, освоение соответствующих ресурсов и (или) осознание внутренних конфликтов и патогенных систем конденсированного опыта и, наконец, в) собственно работа с телом (с движениями и с энергией).

Сразу отмечу, что в данной главе я привожу те аспекты теории и практики ТОП, которые, на мой взгляд, не противоречат христианскому мировоззрению и могут выполнять вспомогательную функцию при психологической помощи, а также позволяют оказывать психологическую помощь тем людям, которым иначе ее не оказать (экспресс-помощь при острой душевной травме, работа с убежденным материалистом и т.д.).

В данном определении особое место занимает любимое нами слово *взаимодействие*.

ТОП – это метод психологической работы, «позволяющий наладить канал двусторонней сознательно-подсознательной коммуникации – незримой, но, тем не менее, явственно телесно ощутимой», пишет известный психотерапевт М. Е. Сандомирский⁵³.

Однако важно не только внутреннее сознательно-бессознательное взаимодействие, но и взаимодействие между клиентом и психологом: «Важнейшим... является именно присутствие [психолога с клиентом, – А.Б.] – присутствие физическое... ритмические паттерны коммуникации (РПК, ассоциирующиеся с общением матери и ребенка), телесное выражение отношения в целом». «Ни объяснение, ни обучение не заменяют простого акта – быть в состоянии присутствия как «отелесненная» личность совместно с другим человеком» (М. Boss)» (11, 301)... Клиент постоянно отправляет

⁵³Сандомирский М.Е. «Психосоматика и телесная психотерапия». Москва. Издательство: «Класс», 2005.

различные невербальные сообщения: «... они предназначены не для собственного сознания, а для коммуникации с другим»⁵⁴.

На мой взгляд, высшая форма такой коммуникации описана митрополитом Антонием Сурожским: «В контексте прохождения СКВОЗЬ смерть (умирание) в процессе перехода к Другому: "Здесь хочется привести пример служения больному из книги известного священника и врача:

«В начале войны я был хирургом в полевом госпитале, и в моем отделении умирал молодой солдат. Я его, конечно, посещал днем; а в какой-то вечер подошел, взглянул на него, и мне стало ясно, что он не жилец. Я его спросил: "Ну, как ты себя чувствуешь?" Он на меня взглянул глубоко, спокойно (он был крестьянин, поэтому в нем была такая тишина полей, тишина лесов, тишина неспешной жизни) и мне сказал: "Я сегодня ночью умру". Я ответил: "Да, сегодня ты умрешь. Тебе страшно?" - - "Умирать мне не страшно, но мне так жалко, что я умру совершенно один. Умирал бы я дома— при мне были бы и жена, и мать, и дети, и соседи, а здесь никого нет..." Я говорю: "Нет, неправда, я с тобой посижу". — "Ты не можешь просидеть со мной целую ночь". — "Отлично могу!" Он подумал, сказал еще: "Знаешь, даже если ты будешь здесь сидеть, пока мы разговариваем, я буду сознавать твое присутствие, а в какой-то момент я тебя потеряю и уйду в это страшное одиночество в момент, когда страшнее всего умирать". Я ответил: "Нет, не так. Я с тобой рядом сяду. Сначала мы будем разговаривать, ты мне будешь рассказывать о своей деревне; дашь мне адрес своей жены. Я ей напишу, когда ты умрешь; если случится, навещу после войны. А потом ты начнешь слабеть, и тебе будет уже невозможно говорить, но ты сможешь на меня смотреть. К тому времени я тебя за руку возьму. Ты сначала будешь открывать глаза и видеть меня, потом закроешь глаза и уже меня видеть не сможешь, уже не будет сил открывать их, но ты будешь чувствовать мою руку в своей руке или свою руку в моей. Постепенно ты будешь удаляться, и я это буду чувствовать, и периодически буду пожимать

⁵⁴Сандомирский М.Е. «Психосоматика и телесная психотерапия». Москва, Издательство: «Класс», 2005.

твою руку, чтобы ты чувствовал, что я не ушел, я здесь. В какой-то момент ты на мое пожатие руки ответить не сможешь, потому что тебя здесь уже не будет. Твоя рука меня отпустит, я буду знать, что ты скончался. Но ты будешь знать, что до последней минуты не был один". И так и случилось»⁵⁵.

В этом контексте становится более понятным высказывание «гуру» российского телесноориентированного подхода и автора ряда рассмотренных ниже практических методик В. Баскакова (основателя так называемой «танатотерапии»): «Мы часто и с тоской задумываемся над тем, о чём вслух говорить не принято - о собственной смерти. И каждый раз мысли об исчезновении Я вызывают во рту горький привкус страха. Интересно, что наши предки относились к факту смерти без страха и хоронили покойника сидя или в позе эмбриона, ибо этот акт всего лишь символизировал завершение цикла. Если учесть то, что гроб на древнем языке славян назывался "домовина", то становится понятно, что отношение к смерти, которой мы с вами боимся, как черт ладана, было совершенно иным.

Существует мнение, что человек начинает жить полноценной жизнью, лишь осознав неизбежность своего исчезновения, переборов всепоглощающий страх смерти. Вам кажется, что такое невозможно? Ответом может послужить "лечение смертью" или Танатотерапия, авторский метод известного московского телесного психотерапевта Владимира Баскакова.

Сутью учения является установление максимально полного контакта с процессом умирания и смерти посредством расслабления. С помощью специальной методики человек вводится в состояние, близкое к смерти: тело максимально расслабляется, контроль сознания сходит на нет, конечности холодеют. Одновременно происходит

⁵⁵ Митрополит Сурожский Антоний. «Жизнь. Болезнь. Смерть». Клион, 2001. С. 27—28. (Цитируется по книге А. В. Гнездилов Психология и психотерапия потерь. Санкт-Петербург 2007)

торможение всех механизмов жизни для организма - наступает полный отдых - "смерть" ((Информ Прага №5 - 2008г))⁵⁶.

Как, на мой взгляд, явствует из сопоставления высказываний митрополита Антония и психотерапевта Баскакова, телесная коммуникация на глубинно-символическом уровне **с опорой на чувство сопричастности** позволяет в высшем своем проявлении **проходить сквозь** умирание и страх смерти, **сохраняя чувство себя и Другого, а не примиряться со смертью как таковой.**

К практике телесноориентированной работы мы еще вернемся, а пока отметим, что в каждом обществе и у каждого отдельного человека существует *культура телесности*, т.е. бессознательно передающееся из поколения в поколение отношение к своему телу и к воплощенности в теле, т.е. к состоянию «бытия телом».

В каждом обществе и у каждого отдельного человека существует *культура телесности*, т.е. бессознательно передающееся из поколения в поколение отношение к своему телу и к воплощенности в теле, т.е. к состоянию «бытия телом».

Культура телесности очень важна для живущего на Земле (и на земле) человека, составляет важнейшую ипостась его существования (экзистенции).

Телесно-ориентированный подход в психологии подразумевает работу с человеком, который находится в состоянии телесной воплощенности, т.е. в том состоянии, которое подразумевает «отключенность» привычного нам социального сознания и прямую работу с проблемами, внутренними ресурсами и потребностями клиента, готового работать, прежде всего, с телом, или только с телом, или, в том числе, с телом.

По существу, ТОП нужен для того, чтобы:

а) Помочь клиенту с бóльшим, чем раньше, доверием, относиться к Другому и самому себе (и, в частности, сформировать раппорт между психологом и клиентом), установить контакт со своими глубинными чувствами.

⁵⁶ Источник: https://vk.com/tanatoterapiyaotavtora?w=wall-159226474_123

б) Помочь клиенту расслабиться, научить его самостоятельно выходить из-под давления стресса, укрепить его физическое здоровье.

в) Научить клиента осознавать происходящие в его теле процессы, осознать сдерживающие его негативные установки, помочь клиенту понять себя.

г) Научить клиента ощущать свое тело, любить его как храм Божий. Т.е. речь идет об изменении связанных с телом и телесностью убеждений и установок и об обретении умения полноценно ощущать земное бытие.

д) Научить клиента ощущать центр своего «я», устанавливать свои границы, проявлять волю.

Общие положения телесноориентированной психологии:

а) *Тело реально существует.* Воплощенность в теле – необходимая часть бытия человека. Телесно-ориентированная психология учит слушать тело, относиться к нему как к храму и слышать сообщения, приходящие к нам в момент воплощенности в теле.

б) *Само по себе тело не умеет лгать.*

в) *Все возможности человека и любые его душевные и духовные проблемы кодируются в теле.* Тело помнит абсолютно все. Более того, тело помнит и то, что было с нашими предками. У любого человеческого качества и у любой проблемы есть телесная метафора.

г) *В теле есть ресурс.*

д) *В ходе ТОП клиент должен двигаться к интеграции, заземлению, центрированию и, парадоксальным образом, к трансценденции.* Интеграция, повторим (и дополним), – это достижение внутреннего единства человека, т.е. единства его мышления и эмоций, ощущений и интуиции, сознания и бессознательного, правого и левого полушарий, коры и подкорки головного мозга.

Вообще, можно сказать, что **с точки зрения психофизиологии любая психотерапия – это движение к синергическим взаимоотношениям между полушариями головного мозга, корой и подкоркой** (просто достигается это различными средствами).

Как отмечает М.Е. Сандомирский, «В сущности вся психокоррекция представляет собой различные варианты

коммуникации с правым полушарием, просто доступ к нему осуществляется разными способами: вербально, через левое полушарие, либо невербально – напрямую... в телесной психокоррекции в качестве объективной психофизиологической базы используются следующие представления:... данные о функциональной асимметрии полушарий мозга в двух ее аспектах – лево-правой и лобно-затылочной градиент асимметрии»⁵⁷.

В самом деле, «комплиментарность специализированных функций двух полушарий определяет то, что модели действительности... свойственные каждому отдельному полушарию, дают человеку возможность видеть окружающий мир во всем его многообразии... каждое полушарие является ведущим (доминантным в «своих» функциях по обеспечению определенных психических процессов»).

И именно ТОП позволяет *напрямую обратиться к правому полушарию*, сохраняя связь с левым полушарием и, таким образом, достигая их *интеграции*, т.е. на психологическом уровне единства сознания и бессознательного. «Известна гипотеза Сагана, согласно которой наиболее творческие создания культуры, правовые и этические системы, искусство и музыка, наука и техника, являются результатом работы правого и левого полушарий»⁵⁸.

Заземление – это специфическая задача ТОП, подразумевающая, что для полноценной жизни на Земле человеку нужно ощущать и любить свое земное тело, в достаточно степени удовлетворять земные потребности себя и Другого, крепко стоять на земле.

Центрирование – это усиление «я» человека, позволяющее ему более успешно, чем раньше, адаптироваться к окружающему миру.

Трансценденция же – это «отключение» эго (как аппарата индивидуального приспособления к окружающей среде) и действие на основе некоего движущего центра, который находится за пределами

⁵⁷Сандомирский М.Е. «Психосоматика и телесная психотерапия». Москва, Издательство: «Класс», 2005.

⁵⁸Сандомирский М.Е. «Психосоматика и телесная психотерапия». Москва, Издательство: «Класс», 2005.

эго, за пределами человека, как обособленной от других (и Другого) сущности.

Наше тело представляет собой часть Природы, часть единого организма Бытия, скрепленного тем, что многие называют духовным началом. Поэтому полноценное «включение» тела в присутствии значимого и заботливого Другого (ближнего) и означает во многих случаях выход за пределы самого себя.

е) Существуют так называемые *телесные паттерны*, то есть, как правило, неосознаваемые человеком привычки двигаться, дышать, сидеть, лежать, спать и т.д. Поэтому ТОП подразумевает тщательное исследование и изменение телесных привычек, прочно укорененных схем телесного самовыражения клиента.

ж) С помощью ТОП можно получить *прямой доступ к внутренним конфликтам и ресурсам клиента*.

з) *ТОП практически не имеет противопоказаний*.

Методологию ТОП можно раскрыть, опираясь на учение о Собеседнике и Доминанте великого русского ученого А.А. Ухтомского. Согласно Ухтомскому, бытие человека зиждется на чувстве Другого человека (Собеседника), восприятии Другого как иного мира, иной Вселенной. Этому мешает фиксация на Двойнике, т.е. на собственном эго. Выстраивание доверительных взаимоотношений с психологом, который помогает клиенту «выйти из своей крепости», ощутить свою сопричастность Другому (и другим, Бытию) на телесном уровне, осознание этого позволяют клиенту встретиться Собеседником и внутри себя, и вовне.

Принятие своей телесности в контексте «бытия-с-Другим» помогает человеку укреплять базовое доверие.

Работа и в сфере телесности, и в сфере смысла затрагивает доминанты человеческой жизни (и, в частности, нервной системы).

Доминанта – это не механическая реакция (условный рефлекс по Павлову), а совокупность образов, эмоций, чувств, ощущений, желаний и мыслей, объединенных той или иной целью; некий объединяющий всю личность человека («интегральную индивидуальность» по В.С. Мерлину) комплекс.

Цель ТОП – «сломать» негативные доминанты, связанные с чувствами недоверия к Другому внутри и вовне, ненависти, зависти, тоски, отказа жить, и пробудить (создать) в человеке радостную, наполненную базовым доверием и внутренней силой жизни доминанту.

Подчеркиваем, что работа с доминантами подразумевает воздействие на все уровни интегральной индивидуальности, актуализацию массы много-многозначных связей между этими уровнями.

«Напомним, что согласно представлениям современной психофизиологии, главным принципом организации активности мозга является доминанта, описанная А.А. Ухтомским, – устойчивый «функциональный ансамбль» нервных клеток, подчиняющий себе активность других областей мозга. Соответственно на нейропсихологическом уровне доминанта рассматривается как ассоциация («конstellация») различных нервных центров, объединенных некоторой общей задачей, представляющей собой ведущий мотив деятельности. На более высоком, собственно психологическом уровне доминанты взаимодействуют между собой, образуя комплексы более высокого порядка, из которых складывается структура личности... Как писал А.А. Ухтомский, (1950) доминанта – это основа «направленности поведения, мысли и деятельности»⁵⁹.

К.Г. Юнг описывал доминанты как «внутренние комплексы». С. Гроф как «системы конденсированного опыта», Ф. Перлз как «незавершенные гештальты»...

Объединение в структуре личности доминант, выполняющих адаптивную роль [то есть доминант, направленных на внутреннюю и внешнюю интеграцию человека, на его любящее и радостное отношение к миру и себе, – А.Б.], ассоциирующихся с социально приемлемыми мотивами и позитивными эмоциями, по

⁵⁹Сандомирский М.Е. «Психосоматика и телесная психотерапия». Москва, Издательство: «Класс», 2005.

А.А. Ухтомскому носит название «Собеседник». Это источник подсознательных ресурсов, интуитивной мудрости ... »⁶⁰.

Однако, к сожалению, дезинтегрированный человек, наполненный замороженными и хаотическими эмоциями и потерявший контакт с Собеседником, со своими глубинными чувствами, действует и мыслит под влиянием негативных доминант, «в основе которых лежит описанный Н. П. Бехтеревой ... феномен устойчивого патологического состояния мозга (УПС). Очаг застойного возбуждения (доминанты) ... требует постоянных энергетических затрат»⁶¹.

В ходе ТОП психолог и на телесном, и на сознательном уровнях помогает клиенту (в том числе с помощью конкретных техник, которые мы опишем ниже) актуализировать созидательные, позитивные доминанты и с их помощью «сломать» негативные доминанты.

Вообще при практической психологической **работе происходит как бы разговор психолога с бессознательным «я» клиента**, а на психофизиологическом уровне – с его правым полушарием и «подкоркой», что подразумевает убеждение правого полушария и подкорки клиента в том, что жизнь основана на Любви и радости (а также на способности за них бороться).

«Стойкий результат психокоррекции ... достигается именно тогда, когда в процессе личностной трансформации удастся в чем-либо «убедить» правое полушарие»⁶², – пишет Сандомирский. И левое тоже, – добавим мы.

А затем этот разговор, как правило, выводится на уровень осознания, и, таким образом, закрепления. Бывает и наоборот: сначала

⁶⁰Сандомирский М.Е. «Психосоматика и телесная психотерапия». Москва, Издательство: «Класс», 2005.

⁶¹Сандомирский М.Е. «Психосоматика и телесная психотерапия». Москва, Издательство: «Класс», 2005.

⁶²Сандомирский М.Е. «Психосоматика и телесная психотерапия». Москва, Издательство: «Класс», 2005.

психолог предлагает клиенту определенную идею (или клиент самостоятельно ее осознает), а потом она закрепляется на бессознательном («подкорочном» и правополушарном) уровне.

Приведем основные понятия ТОП:

Зажим – гипертонус определенной группы мышц, необходимый для выполнения определенного действия.

Блок – нецелесообразный хронический зажим. ТОП подразумевает необходимость осознать, что именно мы блокируем в том или ином месте, и снять соответствующие блоки.

Опора – это то, от чего мы отталкиваемся для совершения тех или иных действий. Опора – это помощь в том, чтобы существовать в земном мире.

Энергия – это потенциал наших действий, наша движущая сила. Одна из задач ТОП – равномерно распределить физическую энергию в теле, а душевную – в психической реальности. «Технологическая» причина проблем – неправильное распределение энергии (в том числе в теле).

Например, «травматики» страдают от хронического гипертонуса и стремятся «скручиваться». Работая с травматиком, следует помочь ему осознать свои конфликты, а затем (с помощью терапевтического взаимодействия) расслабиться и «раскрутиться».

Схема тела – базовое, бессознательное, архетипическое представление о форме человеческого тела.

Образ тела – во многом бессознательное представление в том, что представляет собой наше индивидуальное тело.

Соматический резонанс – отображение в теле терапевта того, что происходит в теле клиента.

Телесный перенос – такое телесное взаимодействие клиента с психологом, которое основано на ранних и конфликтных взаимоотношениях клиента со значимыми для него лицами (родительскими фигурами). Психологу важно отслеживать, что происходит с его собственным телом и уметь присоединяться и отсоединяться.

Вновь поговорим о первой встрече психолога и клиента, которая очень важна. На ней (в более широком смысле – во время первых встреч) психолог вырабатывает стратегию работы с клиентом. Первая

встреча клиента и психолога представляет собой ту или иную форму *диагностического интервью*.

Во время этого интервью нужно собрать максимальное количество информации о клиенте, выяснить а) являются ли ваши знания и умения оптимальными именно для этого человека; б) соответствуют ли ваши знания и умения глубине проблемы именно этого человека; в) (пункт «в» имеет смысл при положительных ответах на первые два вопроса) каковы оптимальные «мостики» именно к этому человеку, каковы «пробелы» в его развитии и психической структуре, как нужно с ними работать (например, подходит ли ему на данном этапе телесная психотерапия). Понятно, что применение контактного ТОП, в принципе не имеющего противопоказаний, будет затруднено при работе с клиентом, панически боящимся прикосновений. В этом случае в работе с ним надо выбрать другие варианты психологического взаимодействия.

Стратегическая схема работы с клиентом в рамках ТОП

Для выработки стратегии взаимодействия с клиентом полезно ориентироваться на шесть шкал, описанных основателем биосинтеза Д. Боаделлой⁶³: дыхание, речь, мышечная броня, система образов, центр и границы, эмоции. Анализируя личность клиента в контексте этих сфер, ведущих к центру «я», к глубинным чувствам (любви, радости, светлой печали, смирению, праведному гневу), психолог может понять, как и с чем ему нужно работать.

Полюса «стратегических» шкал:

Дыхание: подавленное (шизоидность) – хаотическое (истероидность). *Норма* – волновое дыхание.

Мышечная броня: гипотонус – гипертонус. *Норма* – гармоничная смена полного расслабления полным напряжением.

Речь: дефензивная – хаотическая. *Норма* – диалог.

Система образов: грубое подавление воображения – переизбыток образов и метафор. *Норма* – здоровая символическая речь.

Центр и границы (шкала взаимодействия): нет своей территории (невротик) – «властелин всего земного шара» (психотик). *Норма* –

⁶³Источник: сайт <http://booksonline.com.ua/view.php?book=162188&page=99>

поддержание нормальной социальной дистанции (1–2 метра) с незнакомым человеком.

Эмоции: подавленность, замороженность эмоций (шизоидность) – хаотичность эмоций (истероидность). *Норма* – спонтанное выражение эмоций в соответствии с ситуацией.

Используя данные шкалы, можно составить *профиль личности*, понять, в каких областях у клиента нарушена гармония, и действовать в соответствующем направлении, «освобождая» его в определенных сферах и структурируя в других в контексте «разморозки» эмоций и внутренней интеграции.

При психодиагностике «мышечной брони» важно обращать внимание на особенности «*проблемной анатомии*» клиента.

«Проблемная анатомия».

Согласно ТОП, наши психические свойства и конфликты отображаются в нашем теле. И каждая область нашего тела соответствует специфической сфере психической реальности. Например:

Голова – это в позитивном смысле разум, а в негативном – «сверхконтроль» и страхи, временно помогающие убежать от встречи с Ужасом. Все, связанное со словесно-логическим мышлением;

Глаза – выражение глубинных чувств, трансцендентной функции, души;

Лицо – зона «маски», персоны;

Шея – самое тонкое место в организме. Мост между мыслями и сердечными чувствами (а также эмоциями), позволяющий чувствам и эмоциям достигать сознания. Проблемы с шеей – непрощенные обиды, «захлестывание» чувствами;

Плечи – ответственность. «Уменьшенные» плечи с «подобранными руками» – избегание ответственности, а «приподнятые и «натруженные плечи» – попытка нести на себе весь мир;

Грудь, сердце – глубинные чувства и эмоции;

Диафрагма. Этим местом мы держим удар. Место социальных норм и правил, а также страхов и запретов. Мост между инстинктами и сердечными чувствами;

Руки – контакт, взаимодействие;

Живот – удовольствие, ощущение земного бытия, животный страх (который в большинстве случаев нельзя блокировать) и ярость;

Таз –местилище, контейнер жизненной силы;

Спина – выражение чувств, моторика;

Позвоночник – уверенность в собственном существовании (онтологическая уверенность);

Ноги – движение к объекту потребности;

Бедра – сексуальность и телесное наслаждение;

Стопа и поясница – взрослая опора. Мышцы стопы и поясницы позволяют нам стоять прямо и твердо и действовать в соответствии со статусом взрослого, ответственного человека;

Бок – неопределенное положение;

Зоны паха и лица у большинства людей являются табу.

При нарушении внутреннего равновесия, гармоничных взаимоотношений между различным «субличностями» человека, его тело становится перекошенным, возникает **телесное расщепление**. Существуют *шесть видов телесного расщепления* (вообще, термин «расщепление» в психологии, как мы помним, описывает отчужденность человека от своих глубинных чувств, страх перед чувствами вообще (не путать с вытеснением конкретных воспоминаний, образов и т.д.):

а) **Продольное**, между левой и правой половинами тела. Речь идет о рассогласовании между мужской и женской частями души. В этом случае человек либо боится своей нежности и своей слабости (как в позитивном, так и в негативном смыслах), либо страшится уверенного самовыражения. Проявляется продольное расщепление в асимметрии между половинами тела (по высоте, по размерам).

б) **Поперечное**, между верхней и нижней половинами тела, между высокими чувствами и «низкими» ощущениями. В этом случае человек боится принять тот факт, что в нашем мире сосуществуют добро и зло, боится либо вообще ощутить, проявить свое инстинктивное «я» в этом мире, либо признать что-либо святым. Речь идет о страхе быть собой.

в) **Комбинированное расщепление**, при котором в точке пересечения между напряжениями создается «узел напряжения». В

данной точке может быть телесный очаг психосоматического заболевания.

г) **Переднее-заднее расщепление.** При данном расщеплении человека перекручивает либо вперед, либо назад. Это означает расхождение между чувствами и их выражением.

д) **Расщепление типа «голова-остальное тело».** Данное расщепление появляется при весьма серьезных нарушениях невротически-шизоидного плана.

е) **Хаотическое расщепление** (конечности-туловище). Данное расщепление характерно для больных очень тяжелыми формами шизофрении.

Нюансы проблемной анатомии:

Можно обратить внимание на взаиморасположение ног и головы. Если *голова находится как бы впереди ног*, то у человека много планов, мыслей, но он мало что успевает. В этом случае напряжена поясница, и человек цепляется за землю пальцами. Если же *ноги впереди головы*, то человек много суетится, но реально делает все равно мало. В этом случае он опирается на пятки.

Паттерны дыхания:

Наблюдая за дыханием человека, мы можем сделать важнейшие выводы о его психической жизни.

Дыхание (самая главная пульсация) – это обмен между внутренней и внешней средой.

Дыхание – совокупность процессов по поддержанию жизни.

Неестественная пульсация – это всегда выражение зажима или блока.

В популярной работе К.Э. Рудестама говорится: «Известно, что задерживание дыхания служит аффективным способом избежать глубоких чувственных переживаний: гнева, печали, страха и сексуальности. Телесные терапевты обратили внимание на прямую связь между учащенным дыханием и чувством внутренней тревоги. Лоуэн (Lowen, 1975) буквально связывает слово «тревога» («anxiety») с немецким словом «Angst», буквально означающим «удушье в узких местах». На физическом уровне «узкое место» может означать любой суженный проход в теле, например, горло. Так, напряжение мышц шеи и горла создает препятствие полному дыханию, что порождает

тревогу. Мышечное напряжение является следствием удержания под контролем сильных и внезапных чувств. Тревога – это эмоциональное состояние, которым организм отмечает нарушения в нормальном функционировании тела. Мы видели, что процесс самопознания и тренировки новых видов поведения на начальных стадиях развития группы обычно вызывает тревогу у участников; когда участники испытывают внезапные сильные чувства, они могут затормаживать ответные реакции. Как уже упоминалось ранее, торможение чувств происходит автоматически, вызывая появление областей напряжения, которые снижают полный энергетический уровень тела. С помощью специальных приемов мышечного расслабления, например расслабления челюстных мышц, глубокого и полного дыхания, сдерживаемым чувствам может быть дана полная разрядка»⁶⁴.

Вообще, *вся природа живет по принципу пульсации*, и вся ТОП может быть выстроена через работу с ее нарушениями.

Дыхание, повторим, – это пульсация. Невроз – проблема с расширением, с возможностью вдохнуть. Психоз – проблема с сужением, возможностью выдохнуть.

Здоровый психически и физически человек демонстрирует «волну дыхания» («грудь–диафрагма–живот»), при которой нет перерывов между вдохом и выдохом, и они равны друг другу.

Вдох символически означает – «брать», а выдох – «отдавать».

Ступенчатое дыхание (с большими паузами) – это постоянное обновляемое «разрешение» себе дальше жить.

Хаотическое дыхание характерно для истероида и психопата.

Парадоксальное дыхание (расширение при выдохе) возникает при тяжелой психической травме.

Здоровое дыхание – волна «грудь, диафрагма, живот» плюс равновесие между вдохом и выдохом без пауз. Если человек не умеет брать, зажимается, то у него наблюдается преобладание выдоха над вдохом. Если же человек не умеет давать, то у него вдох преобладает над выдохом.

⁶⁴Рудестам К.Э. «Групповая психотерапия». Источник: сайт «Психология от А до Я». Ссылка: http://azps.ru/ptherapy/rudestam_telesna_procedures.html

(Осмысливая эту информацию, уместно вспомнить про приведенный выше случай психотерапевтической работы с падающей в обморок девушкой.)

Как можно узнать, где заблокирована энергия?

а) В точке пересечения расщеплений.

б) В месте, характеризующимся ненормальным положением (примером является сильный перегиб).

Понятно, что если есть точка чрезмерной концентрации энергии, то существуют и «лакуны».

Нюансы:

Лежащий на спине человек готов работать с *переживанием* чувств.

Лежащий на животе человек готов к действиям, к активному *выражению* чувств.

Рассмотрим некоторые техники прояснения стратегии работы с клиентом и осознание клиентом связи психической и телесной реальностей.

Очень важно понимать, что душа, психика и тело теснейшим образом связаны друг с другом. Например, психолог может предложить клиенту твердо поставить ноги на пол на ширине плеч, расправить плечи, приподнять подбородок и произнести «жалобную» фразу. Клиент тут же осознает, что это практически невозможно. И, наоборот, в «согбенном» положении очень легко жаловаться. Раскрыв руки в воображаемом приветствии, очень трудно говорить: «Отойди от меня», а в «закрытой» позе – очень просто.

Приведем несколько примеров используемых в ТОП техник и сначала обратимся к уже упомянутой нами выше технике «От сердца к сердцу».

Техника «От сердца к сердцу».

Психолог занимает положение напротив клиента (который лежит, сидит или стоит), берет его левую руку своей правой рукой и прижимает ладонь (именно ладонь) клиента к своей груди. После этого он прикладывает свою ладонь к груди клиента и подстраивается к его дыханию. Все делается очень медленно. После того, как дыхание клиента становится ровным (или тогда, когда клиент «насыщается» процессом), психолог очень медленно убирает сначала свою руку, а

затем руку клиента. И психологу, и клиенту важно находиться в удобном положении.

В ходе применения этой техники создается незримая связь (та же символическая пуповина) между психологом и клиентом, пробуждаются глубинные чувства и размораживаются эмоции, причем негативные эмоции буквально «перелопачиваются», «сжигаются» потоком сопричастности, возникающим между психологом и клиентом. Данное упражнение практически всегда помогает снять негативное состояние, тоску и даже нарушения давления. Оно выполняет функцию мощной и эффективной экспресс-помощи, но может использоваться и в рамках долгосрочной работы.

Поэтому, если при работе с клиентом начинается негативный неконтролируемый процесс, применение техники «от сердца к сердцу» позволит стабилизировать ситуацию и избежать негативных последствий.

Перед тем, как использовать технику «От сердца к сердцу», можно поработать с «третьим легким» клиента.

«Третье легкое» – это место между лопатками и чуть выше, где нередко существует блок, вызванный замороженными эмоциями. Осуществляя круговые массирующие движения в этом месте (сначала против часовой стрелки, а затем по часовой стрелке), мы пробуждаем эмоции и чувства клиента, «разрешаем» ему волноваться, и затем прорабатываем ситуацию, создав пуповину между сердцами.

В ходе упражнения от «Сердца к сердцу» ощущение единства, пробуждение глубинных чувств позволяют клиенту в безопасной обстановке «разморозить» свои эмоции, на глубинном уровне поверить в возможность доверительного отношения к себе и миру. Если упражнение сопровождается изменением убеждений клиента, работой на сознательном уровне (уровне словесных формулировок, причем речь идет об созидательных убеждениях, направляющих человека на радостное, любящее отношение к жизни), то изменение личности клиента становится доминантным (от слова «доминанта»): «С. Келерман сравнивает «присутствие» со «сном наяву», с «эмоциональной пульсацией», в краткие моменты которой телесное бессознательное «прорывается» наружу, из глубин на поверхность осознания. Именно в эти моменты и происходит

психотерапевтическая трансформация личности»⁶⁵.

Техника «Рука Другого».

В ходе данного упражнения психолог хаотически двигает рукой клиента, клиент же сознательно «отдает» свою руку психологу. Так снимается сверхконтроль и возрождается чувство доверия к себе и к миру (т.е. спонтанность и здоровый контроль). Рука клиента должна лежать на поверхности. Локоть должен оставаться на поверхности все время. Движения должны совершаться очень медленно и плавно.

Сформулируем *«гомеопатический закон ТОП»*: минимальный по площади и силе контакт вызывает максимально сильные переживания.

После 15–20 минут проведения данного упражнения у клиента, как правило, возникает ощущение абсолютно «свободной головы». Кисть клиента следует держать надежно. Двигать только в те моменты, когда рука тяжелая. Если же рука становится легкой, то следует остановиться, а потом опять двигать. Иногда сверхконтроль «щетинится», а тело уже начинает расслабляться, и тогда возникает пульсация. Где пульсация сильнее – там и «средоточие проблемы». Зафиксировав проблему, мы можем с ней работать тем или иным образом, хотя техника «Рука Другого» хорошо работает, и сама по себе, позволяя клиенту, в крайнем случае, получить серьезный ресурс, набраться сил, просто упрочить доверие к себе и к миру. Мой опыт показывает, что в некоторых случаях два десятка минут «руки Другого» равнозначны полноценному ночному сну, так как позволяют полностью расслабиться и войти фактически в младенческое состояние.

В ходе данного упражнения клиент иногда буквально ощущает, что ему протянули руку через его внутреннюю пропасть, убедили его бессознательное «я» (подкорку) в том, что можно доверять себе и Другому.

Работать желательно с обеими руками клиента (воздействовать на оба полушария) попеременно при индивидуальной работе, и одновременно – при групповой.

⁶⁵Сандомирский М.Е. «Психосоматика и телесная психотерапия», Москва. Издательство: «Класс», 2005.

В свое время меня пригласили приехать в больницу, где после операции в области печени, откуда удалили большую доброкачественную опухоль, от очень сильных болей страдала женщина средних лет. В «обычной» жизни она была очень сильным, контролирующим себя человеком, так сказать, «железной леди». И здесь она «держалась», однако боли были слишком сильными, а тяжелые медикаментозные наркотики она принимать не хотела. Когда я приехал к ней, она сказала: «Просто сделайте так, чтобы не болело». Я положил локоть ее руки на тумбочку и, болтая «о том, о сем», начал осторожно, делая микроскопические движения, работать с ее рукой, словно приручал дикого зверя. Минут через 15 женщина расслабилась и впала в позитивное «трансовое» состояние. Сама работа с рукой длилась порядка 45 минут, и еще 15 минут женщина находилась в целительном забытье. А потом она открыла глаза и сказала: «А теперь научите меня делать так самой». Я ответил, что дело в том, что ей вообще по жизни нужно уделять время своей душе, своему сердцу вовне и внутри. Она прислушалась и с тех пор, насколько я знаю, изменила свою жизнь (конечно, не только и не столько вследствие нашей с ней работы: она была уже внутренне готова к изменениям). Что же до психофизиологических моментов данного сеанса, то, думаю, боли «железной леди» возникли из-за того, что она, все контролируя, бессознательно напрягала мышечные ткани вокруг послеоперационной раны. Когда же пришла помощь от Другого, она смогла ощутить, что можно жить по-иному, снять сверхконтроль, а также сделать выводы по поводу своей жизни, в целом.

Техника «Эмбрион».

Клиент садится, обхватывает свои колени руками и кладет голову себе на колени. Психолог садится сзади, обхватывает клиента бедрами, прислоняется животом к его спине, немного отклоняется назад и начинает покачивать клиента по кругу. Клиент словно возвращается в матку. При групповой работе это упражнение можно повторить с несколькими «терапевтами» для одного клиента (формируются два круга (один внутренний и один внешний)).

Техника «Танец доверия».

Психолог и клиент становятся напротив друг друга. Клиент расслабляется. Психолог старается подстроиться к дыханию клиента. Сначала он медленно и хаотично двигает одной рукой клиента, а затем уже двумя (при этом психолог крепко, надежно захватывает клиента за запястья). После этого, не отпуская клиента, психолог заходит ему за спину и начинает покачивать, держа за плечи. Важно, чтобы клиент разрешил психологу покачивать себя, а не двигался самостоятельно. После этого начинается покачивание «назад-вперед», а затем психолог начинает вести клиента по комнате, сзади направляя его движения (вариант – вести за руку клиента, закрывшего глаза).

Так происходит таинство взаимного доверия. Так снимаются барьер за барьером. В случае чего следует осторожно и постепенно помочь клиенту лечь на пол и начинать работу с кистью (сильное сопротивление означает, что у клиента установка – «быть взрослым – значит не доверять»). После упражнения следует обменяться впечатлениями, рассказать о чувствах, ощущениях. Если клиенту трудно закрыть глаза, можно предложить работу с открытыми глазами. Противопоказание к данному упражнению: *работа с травматиком.*

Техника «Совместный полет»

Психолог садится рядом с сидящим (или лежащим) клиентом, берет его руки (за запястья) в свои и начинает поднимать их, когда клиент делает вдох, и опускать, когда он делает выдох. Это контакт типа «воздух», и поэтому он помогает клиенту оторваться от сиюминутных «земных» проблем и погрузиться в свой внутренний мир (а иногда и воспринять яркие архетипические образы). Следует отметить, что при использовании техники «Рука Другого» можно применять элементы техники «Совместный полет».

Работа с агрессией в ТОП

Злокачественная агрессия, как и хронический страх, – это очень мощная энергия, употребленная «не на дело».

Работа с агрессией проводится «на тормозах». Нужно:

а) Помочь клиенту *через тело «отловить» агрессивный импульс. Осознать, где агрессия в теле.*

б) Предложить ему *очень аккуратно и медленно сделать соответствующее движение.*

в) Помочь ему *осознать, на кого и за что направлена агрессия.*

г) Помочь клиенту *пройти «сквозь» эту агрессию* за счет ресурса сопричастности и (или) выбросить гнев (руками, или ногами, или голосом доброкачественным образом, то есть, проработав его источник и позволив клиенту быть собой без возвращения в порочный круг).

Здесь очень могут помочь правильные интерпретации причин агрессии (включая толкование защитных механизмов), а затем соответствующая работа с образами и арт-терапия.

Очень важно определить, что такое злокачественная агрессия. Это, по сути, производная влечения к смерти, – действия, основанные на эмоциях ненависти и зависти либо к Другому, либо к самому себе.

Мы знаем, то ненависть закрепляет «порочный круг невроза», замораживает эмоции, блокирует доступ к глубинным чувствам. При праведном гневе человек защищает то, что для него священо, тех, кого он любит (в том числе и самого себя). При ненависти же целью является разрушение как таковое.

Еще раз подчеркнем, что работа с негативными эмоциями, как правило, представляет собой неотъемлемую часть процесса психологической помощи. Именно прохождение через негативные эмоции, размораживание их, позволяет клиенту прийти к интеграции, к принятию своих глубинных чувств, к прощению себя и других людей, прощению именно на эмоциональном уровне, т.е. к переживанию эмоции обиды за счет усиления «я», выражения глубинных чувств (в контексте взаимоотношений с психологом).

Как правило – подавленная и неумная агрессия – это следствие злокачественной вины и страха перед принятием реальной вины (смирения и покаяния). Поэтому агрессивным человеком очень легко манипулировать.

Техника безопасности при работе с агрессией:

Если в работе с клиентом психолог «налетел» на сильную злость со стороны клиента, то следует предложить ему перевести импульс к действию в сферу осознания (если клиент лежит, ему можно предложить открыть глаза и встать).

Следует четко оговорить, что клиент не может в какой-либо форме физически нападать на терапевта.

Следует работать дозированно, постоянно задавая клиенту вопросы типа: «Что сейчас происходит?», «Что в теле?». Клиент же может спрашивать себя: «Что я испытываю по отношению к терапевту, и с чем это связано?» и т.д.

Важно, чтобы клиент осознал наличие в себе агрессии (а желательно и связанные с этой энергией защитные механизмы) и сумел проработать соответствующие переживания. Вообще, это самое главное при работе с агрессией.

В случае необходимости агрессию можно выбросить ногами (вспомним вариант работы с взрослой опорой) или руками, выражая боль и праведный гнев, а также проходя сквозь ненависть. Дрыганье ногами – это, как правило, детская агрессия (при детской агрессии к тому же нет громкого голоса, а есть плач и всхлипы). При детской агрессии нужно действовать особенно медленно и осторожно.

В случае психосоматических заболеваний очень часто причиной недуга является заблокированный гнев и связанные с ним конфликты. Вообще, злокачественная печаль особенно вредит сердцу, гнев – печени, зависть и страх – почкам, тоска – легким, обида – горлу (камень в горле (камень – архетипический символ обиды)).

Обычно агрессия коренится в а) тазовой области; б) в области диафрагмы и в) очень часто в груди («узел гнева» (над самым солнечным сплетением) – это гнев на близких нам людей).

При работе с «узлом гнева» следует «закручивать» клиента (то есть, давить в том месте, где наиболее сильное напряжение), чтобы тот «раскрутился». Кстати, если нужно снять боль, то следует сделать следующее: найти то положение, при котором болезненное место напряжено максимально, и побыть в этом положении некоторое время.

Практические упражнения на работу с агрессией

Упражнения на усиление/снятие приступа агрессии с различными частями тела:

1) **Голова:** Ладони терапевта кладутся на верхнюю часть лобовой кости клиента. Клиент «оттравливает» терапевта «до противоположной стенки», не сжимая челюсть и добавляя к движению звук.

2) **Челюсть.** С лицом следует работать тыльной стороной руки. На челюсть следует давить вниз.

3) **Плечи и руки.** То же самое, что и головой. Челюсть не зажимать.

4) **Таз.** То же самое, что с головой, плечами и руками, только упор делается на таз.

5) **«Оптимальный контакт»** или **«правильное «Нет!»**. В ходе этого упражнения клиенту предлагается поднять ладонь одной из рук к своему плечу. Затем психолог своей ладонью препятствует ему вытянуть руку, в то время как клиенту нужно сказать рукой «Нет!» (вытянув ее, несмотря на сопротивление «оппонента»). Ему запрещено двигать какой-либо частью тела, кроме руки. Как правило, клиент сталкивается с серьезными затруднениями, пока психолог не показывает ему простое и прямое движение рукой (совмещенное с расслаблением челюсти), позволяющее с минимальным напряжением сил выполнить задачу.

(У травматика, как правило, блокирована толкающая мышца руки. Уча его говорить: «Нет!» рукой, мы реабилитируем его «животное тело» и чувство достоинства)

Тогда клиент а) понимает, что в нем действует негативная доминанта страха перед самовыражением и б) на бессознательном уровне учится выражать здоровую агрессию (упражнение можно повторять много раз, подобно отработке ударов в боксе), выстраивая и сохраняя нормальные отношения с Другим (психолог предлагает клиенту остановиться, вытянув руку и не откидывать Другого слишком далеко (в режиме гиперкомпенсации)). Упражнение можно и нужно выполнять, как индивидуально, так и в группе. *В ходе его выполнения (равно как и при применении всех других техник) весьма показаны интерпретации.* Правильная работа с подавленной

агрессией (или неконтролируемой) позволяет высвободить глубинную боль и интегрировать заблокированную часть «я».

В этом контексте обратимся к теме интеграции и этапов психотерапии, а также к сопутствующим данной теме вопросам.

Порядок размещения разделов в настоящей книге и в этой главе, конечно же, не является обязательным для реальной психологической работы. Более того, работа с агрессией не может быть завершающим этапом во взаимоотношениях психолога и клиента. Мы знаем, что обычно агрессия актуализируется в «сердцевине» психотерапии (конечно, существует вариант психотерапии, как правило, краткосрочной, без явной проработки агрессии) и прорабатывается к ее завершению. Завершающим же этапом любой психотерапии является интеграция личности клиента (и адаптация его во внешнем мире). В силу этого при завершении психотерапии показаны:

а) упражнения на доверие, которые вполне можно использовать в порядке повторения;

б) рисование в круге – мандалотерапия. При использовании мандалотерапии необходимо простым карандашом нарисовать круг на белом листе бумаги формата А4 и предложить клиенту рисовать там все, что приходит в голову; рисовать следует красочными мелками или яркими фломастерами максимально разнообразных оттенков; рисовать нужно до того момента, когда клиент будет полностью удовлетворен рисунком (можно рисовать несколько рисунков; в группе возможно совместное рисование в круге). Вообще, рисование в круге может быть завершающим этапом любого сеанса психотерапии. «Окончательный» рисунок в идеале должен быть максимально центрированным, симметричным, равновесным и ярким;

в) вербальные упражнения, направленные на обсуждение, обмен опытом, выражение позитивных эмоций.

Вообщедостаточной степенью условности можно выделить следующие этапы психологической работы психолога с клиентом (любого ее вида, причем в случае краткосрочной работы эти этапы разворачиваются в свернутом или «сверхсвернутом» виде): а) установление раппорта; б) заключение контракта и сбор информации; в) установление «первоначального раппорта клиента с собой»:

начальная работа с чувствами и убеждениями, «подстройка» психолога к клиенту и выведение клиента к подавленной «противоположности»; г) осознание и (или) переживание конфликта, препятствующего достижению целостности, «темная ночь души», катарсис (высвобождение чувств, «параноидальных» и «депрессивных»); д) проработка негативных чувств на основе укрепления позитивного «ядра я», трансформация или удаление негативных убеждений, внутренняя трансформация (на самом деле, конечно же, внутренняя трансформация происходит с самого начала психотерапии), объединение противоположностей; е) «включение» воли и принятие своих внутренних сил (начинается примерно с этапа «г»); появление новой и более адаптивной, чем раньше, структуры психической реальности; закрепление «нового человека» (формирование новой целостной структуры); ж) интеграция и завершение «официальной» психотерапии.

Как раз на этапах «г» и «д» происходит активная актуализация и, соответственно, проработка защитных механизмов, особенно в контексте переноса и контрпереноса. Кстати сказать, в процессе проработки защитных механизмов уместно использование наработок когнитивной психологии, позволяющих «высветить» паттерны злокачественно иррационального мышления.

Что происходит в процессе психологической работы? В процессе психотерапии «происходит», прежде всего, взаимоотношение психолога и клиента, причем осуществляется оно на разных уровнях специфического единства, которое можно называть матрицей «психолог–клиент» (идея построения такой матрицы принадлежит Д.Ю. Соколову)⁶⁶. На первый взгляд она очень проста. Рассмотрим же ее.

Матрица «психолог–клиент»:

Сознание психолога (СП)	Сознание клиента (СК)
Бессознательное психолога (БП)	Бессознательное клиента (БК)

⁶⁶Соколов Д.Ю. «Сказки и сказкотерапия». Москва. Издательство «Институт Психотерапии», 2005.

В этой матрице происходят множество явлений: перенос (наслаивание на психолога образов из раннего детства клиента) и контрперенос (ответная реакция психолога, которая может быть «отягощена» его личными проблемами), сопереживание (эти процессы протекают на следующих «горизонталях», «диагоналях» и «вертикалях»): БК – БП (СП), БП – БК (СК), *БП-СП, БК - СК*, «официальные жалобы» клиента (СК – СП), настоящий запрос клиента (БК – СП), конфронтация прояснение (СП – СК), интерпретации психолога (СП – СК и БК), работа с символами, предлагаемыми психологом (СП – БК) и клиентом (БК – СП) и т.д. Можно вновь сказать, что между элементами матрицы существуют много-многозначные связи.

Всякое сознательное действие одного участника коммуникации отзывается сразу, как минимум, в трех точках (причем следует помнить, что сознание и бессознательное «принадлежат» одному и тому же субъекту и одновременно являются автономными «участниками» взаимодействия).

И если психолог не в ладах с самим собой, не интегрирован, не проработал свои проблемы и не обладает профессиональными знаниями и умениями, то он не сможет работать с клиентом, ибо бессознательное последнего заразит бессознательное психолога и не даст сознанию терапевта эффективно работать (не говоря о том, что бессознательное непрофессионала отлично может заразить его же сознание, а сознание – подавить бессознательное и затем проделать то же самое с бессознательным (сознанием) клиента и т.д. и т.п.).

В связи с вышеизложенным естественно возникает вопрос: какими же качествами должен обладать практический психолог?

Личностные качества (необходимое условие): а) интерес к людям, б) реалистичность, в) терпимость (причем не как таковая, а ради чего-то или кого-то), г) ответственность, д) креативность, е) открытость, ё) умение выносить одиночество, ж) аутентичность, з) самообладание, к) способность к юмору, л) умение полноценно радоваться.

Профессиональные качества (достаточное условие):

а) эмпатичность высокого уровня (т.е. эмпатия плюс способность выносить связанную с ней боль);

б) *способность к свободно плавающему вниманию*. Следует отметить, что способность к свободно плавающему вниманию – это важнейшая характеристика практического психолога-профессионала. При «свободно плавающем внимании» психолог одновременно находится как во всех узловых точках матрицы «психолог-клиент», так и в центре этой матрицы. Способность к свободно плавающему вниманию – это способность быть и в клиенте, и в себе, и над обоими. Это – совмещение мышления и эмоций, ощущений и интуиции, внутреннего и внешнего, сознания и бессознательного, субъекта и Другого;

в) *развитость аналитическо-синтетической функции* (т.е. способность к профессиональному анализу ситуации, к рефлексии, к взгляду на себя со стороны плюс умение видеть целостную картину происходящего в рамках психокоррекционного процесса);

г) *способность к проработке собственных защитных механизмов*;

д) *способность к психической самозащите*;

е) *владение методологией, методами и методиками психологии*;

ё) *безоценочность* в одних случаях и *способность дать оценку* в других.

Существуют ли такие психологи? Конечно, нет. Но стремиться к совершенству можно и нужно.

Глава 7

МОДАЛЬНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ, ИЛИ «НЕМНОГО ОБ НЛП»

Тот, кто бережно распоряжается ресурсами,
успешно переживает даже самые тяжелые времена.

Джулия Эндерс

Что будут стоить тысячи слов,
когда важна будет крепость руки!

В. Цой

В главе «Модальность поведения, или «немного об НЛП» без лишней «магии» рассказывается о позитивных возможностях саморегуляции эмоциональных состояний и коррекции поведения посредством «НЛП» и аналогичных методик.

Ключевые слова: НЛП, саморегуляция, эмоции, поведение, память, ресурс, якорь, ключ, программа.

С одной стороны, автор не является сторонником чисто бихевиористского, то есть поведенческого подхода. А с другой стороны, фактически любая практическая работа в сфере психологии предполагает отработку полученных результатов в «реальном мире», другими словами, – поведенческое закрепление результата.

В приведенном выше случае с девушкой, которая сумела надеть алый бант, четко видна поведенческая компонента психотерапевтической работы (когда психолог и ее подопечная пошли на Тверскую улицу «опрашивать мужиков»).

На мой взгляд, *бихевиористский подход* очень четко проявляется в случае правильного применения так называемого НЛП (нейролингвистического программирования).

По поводу НЛП ведется множество споров, как в плане эффективности данного метода, так и в контексте нравственной оправданности его применения.

На самом деле, как таковое, НЛП является достаточно простой и работающей технологией, которая может быть примерена и для добросовестного решения проблем, и для манипуляции человека человеком (тот же «пикап»).

Мы здесь, естественно, сконцентрируемся на добросовестном использовании НЛП. В позитивном плане оно представляет собой не более чем использование на практике школьного курса биологии и активно применялось еще советскими психологами и психотерапевтами.

Ответ на вопрос о сути нейролингвистического программирования дает уже его название.

«Программирование» – это формирование нужных нам психофизиологических установок восприятия мира и поведения.

«Нейро» – осуществление данного процесса на уровне первой сигнальной системы по Павлову.

«Лингвистическое» – осуществление данного процесса на уровне второй сигнальной системы по Павлову.

У каждого из нас существуют множество «программ», которые определяют наши состояния и наше поведение на автоматическом уровне, причем зачастую вопреки сознательным усилиям.

Сколько раз многие люди говорили себе: «я должен вести себя так-то и так-то», и *определенная внутренняя готовность к такому поведению у них присутствовала*, а в решающий момент «на автомате» вели себя совсем иначе именно в силу привычки. Скажем, спортсмен говорит себе: «я не должен мандражировать», а мандражирует; служащий говорит: «не буду робеть перед начальством», а в решающий момент робеет; мать говорит: «не буду кричать на дочь, даже если она получит двойку», а кричит.

Понятно, что для решения этих проблем, так сказать, в стратегическом плане (например, общей подготовленности, в том числе психологической, спортсмена, компетентности и решительности служащего, общей силы и зрелости «я» матери и системы ее взаимоотношений с дочерью) необходима достаточно долгая глубинная работа. Однако в любом случае полезно знать общую технологию воздействия на неосознанные психофизиологические системы организма, а также алгоритмы саморегуляции.

Ведь, по сути, что такое программа? Это – некая установка, готовность к действию на основе предыдущего опыта, как писал советский психолог Д.Н. Узнадзе. А опыт-то бывает разный! Но случается так, и довольно часто, что за основу поведения и самоощущения принимаются негативный опыт, негативные программы, негативные установки.

Скажем, пришел ко мне однажды боксер. Его тренер говорил, что этот спортсмен готов к победам. Он не боится драться, обладает хорошей техникой, физически вынослив, держит удар, в общем, готов побеждать, но проигрывает. Я спросил у боксера, что, по его мнению, мешает ему выигрывать. Он сказал: «Я боюсь позора, и меня как будто «замораживает»».

Понятно, что при стратегической работе с его личностью мы бы «потянули» за этот страх, очевидно идущий из детства, для того, чтобы обратиться в режиме «здесь и теперь» к жизнеощущению его детского «я». Но у нас стояла другая задача, *задача правильного использования уже имеющихся ресурсов*. Вот это НЛП позволяет делать качественно.

Перед тем, как рассказать о том, как именно мы работали с боксером, рассмотрим некоторые теоретические положения.

Дело в том, что проблемы нередко возникают из-за «зацикливания» на некотором опыте, в то время как возможности другого, положительного опыта, не учитываются.

Значит, *необходимо изменить ситуацию и заменить негативный опыт (негативную программу) на позитивный опыт (позитивную программу)*.

Для этого надо для начала сделать соответствующее *положительное воспоминание (опыт) живым, актуальным.*

Чтобы достичь этой цели, нужно знать следующую закономерность: *при одновременной актуализации всех трех базовых систем восприятия мира (зрительной, слуховой и сенсорной) человек впадает в транс, при котором психика становится особенно восприимчивой и готовой к изменениям.*

Соответственно, для актуализации позитивного опыта (позитивной программы) следует сосредоточиться на соответствующем ресурсном воспоминании, *делая это во всех трех ведущих системах восприятия.*

«Сосредоточитесь на том, что Вы видите в этот момент, что Вы слышите, что Вы ощущаете в своем теле», – говорит психотерапевт. Такое «спиральное» обращение к опыту, доступ к которому мы хотим получить, следует дополнять «калибровкой». *Калибровка* – это максимально подробное описание реальности опыта. Скажем, для зрительной системы речь идет о выделении таких *параметров зрительных образов*, как яркость, четкость, контрастность, удаленность, цветность. Это придает образам осязаемую реальность. В рамках актуализации слуховой системы необходимо уточнять степень громкости, высоты, звонкости, тембра и ритма звуков, а при описании ощущений в фокусе внимания находятся их температурные и кинестетические параметры, а также приятность/неприятность, отсутствие/наличие давления и движения, вкус, запах и т.д.

Если попросить человека «по спирали» видеть, слышать, ощущать, ресурсное воспоминание в режиме «здесь и теперь», калибруя восприятие и используя феномен *синестезии* (взаимоналожение систем восприятия, когда мы можем представлять себе, скажем, «теплый цвет» или «сладкие звуки»), то он погружается в нужный ему опыт до такой степени, что этот опыт становится столь же реальным, как и реальность во внешнем мире.

Тогда наступает момент создать «якорь» или «ключ доступа». Якорь – «это некий стимул. Стимул, который вызывает и удерживает на какое-то время определённое субъективное состояние человека. Якоря бывают разные. Например, все якоря в НЛП можно условно

разделить на: слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные и зрительные – визуальные. Не стоит, конечно, забывать и комплексные якоря, в которых задействовано сразу несколько чувств»⁶⁷.

«Якорями в НЛП называют условные рефлексy. Про них вы учили в школе – академик Павлов, его опыты с собаками. Только Павлов получал условные рефлексy методом положительного подкрепления. ... Якоря же образуются немного по-другому – когда стимул и реакция совпадают по времени»⁶⁸.

Якорем или ключом доступа (мне больше нравится слово «ключ», и мы будем использовать его) *может быть внешнее воздействие* (вспомним ту же несчастную собаку Павлова или улыбку любимого человека), а может и внутреннее: некий зрительный образ, ощущение, вызываемое, скажем, сжатием ладони, или произнесенное про себя слово...

В момент максимально реалистичного, «живого» переживания позитивного опыта необходимо создать тот или иной (лучше – комплексный) внутренний ключ доступа к этому состоянию, максимально на нем сконцентрировавшись, а затем вернуться в «общую» реальность и воспроизвести «ключ».

Опишем технику «Ресурсное воспоминание» в контексте преодоления влияния негативного опыта подробнее, используя как основу текст с сайта No-stress.ru:

«1. *Подумайте о какой-то негативной ситуации*, где вы боялись чего-то, тревожились или испытывали беспокойство.

2. *Подумайте, в каком состоянии вы хотели бы находиться в тот момент*, или какое качество вам бы очень пригодилось в той негативной ситуации (уверенность, решительность, настойчивость, храбрость, творческий настрой и т. д.). Выберите из этого ряда такое качество, при обладании которым вы с честью вышли бы победителем

⁶⁷Назаренко Е. «Что такое якорь в НЛП?». Источник: сайт [Live@learn.ru](http://live-and-learn.ru/catalog/article/chto-takoe-yakor-v-nlp/)
Ссылка: <http://www.live-and-learn.ru/catalog/article/chto-takoe-yakor-v-nlp/>

⁶⁸Редакционная статья «Модель НЛП: якоря». Источник: сайт [Trenings.ru](http://trenings.ru)
Ссылка: <http://trenings.ru/entsiklopediya-nlp/modeli/2-model-nlp-yakorya.html>

из трудной ситуации.

3. Когда вы выбрали для себя нужные ресурсы, обеспечьте себе безопасное пространство, тот есть место, где Вам хорошо и удобно, и где Вы можете побыть наедине со своим собственным миром.

4. Оказавшись в этом месте, сконцентрируйтесь на себе, на ощущениях в своем теле, на своем дыхании, на биении сердца, на кончиках пальцев рук и ног, а также корнях волос.

5. Затем *обратитесь к своему прошлому опыту* и из множества реальных ситуаций *выберите такой эпизод вашей жизни, в котором вы проявляли нужное качество*. Постарайтесь выбрать такие воспоминания, которые бы отличались наибольшей ясностью и интенсивностью. (Если вам кажется, что вы не испытывали в своей жизни подобного состояния или не обладали необходимым качеством, можете представить своего знакомого или героя кинофильма, обладающего подобным качеством, и мысленно поставить себя на его место).

6. Произведите «включение» всех трех модусов восприятия: зрительного и слухового, а также ощущений (включая запахи и вкус). Также используйте калибровку, то есть концентрацию на событии, в котором Вы находитесь по различным «регистрам» (напомню, для зрения – это яркость, цветность, четкость, контрастность; для слуха – громкость, высота, удаленность, тембр, ритм; для ощущений – тонус, приятность, температура и т. д.).

7. Когда Вы почувствуете, что полностью находитесь в ситуации, где вы обладаете нужными ресурсами, *начинайте подбор «якорей» (ключей)*, которые будут запускать ресурсные состояния по Вашему желанию. Часто используется *телесный якорь*. Например, вы можете крепко взять себя за запястье левой руки или большой палец, или особым образом переплести пальцы, или прикоснуться к мочке уха – важно только, чтобы этот «якорь» не являлся для вас привычным жестом. Подходят и другие (зрительные, слуховые) виды якорей, – важно, чтобы ключ подходил именно Вам.

8. Выполняя это упражнение, постарайтесь как можно более подробно восстановить окружающую обстановку, увидеть мысленным взором людей, которые тогда были возле Вас, услышать звуки и голоса, звучавшие тогда, и испытать чувства, связанные с той

ситуацией. Так как Вы проявили в той ситуации качества, достойные уважения, то насладитесь воспоминанием подольше, не спешите возвращаться в настоящее. *Создавайте ключ, когда воспоминания подойдут к своему пику.* И Вы вновь, как и тогда, получите доступ к нужным ресурсам (ощутите уверенность, или смелость, или спокойствие...). *Ключ должен быть актуализирован перед самой высокой точкой переживаний в течение нескольких секунд.*

9. Вернитесь из своих воспоминаний к реальности. Теперь *проверьте, как работает ключ-якорь:* посмотрите, насколько четко к вам приходит искомое чувство, насколько оно выражено. Если сила его воздействия Вас не удовлетворяет, вновь вернитесь в прошлое – в ту же самую ситуацию или другую – и снова почувствуйте или переживите нужное Вам состояние. *Чем большее количество раз Вы будете сочетать ключ и искомые ощущения, тем прочнее они свяжутся в Вашем сознании, и тем надежнее этот якорь будет их вызывать в будущем.*

10. Теперь *вновь вернитесь к первоначальной ситуации, которая вызывала у вас неприятные чувства* (страха, неуверенности, тревоги и пр.) Подумайте, что служило предшественником неприятных чувств? Какие сигналы вызывали у Вас страх? Может быть, это дверь приемной Вашего непосредственного начальника, может быть – вид экзаменационных билетов на столе, может – голос человека, которого вы стесняетесь... Теперь *представьте мысленно, как начинает разворачиваться неприятная ситуация, и когда она дойдет до этого критического момента, используйте заготовленный ключ* (например, возьмите себя за запястье). Почувствуйте, как резко изменится Ваше состояние, насколько лучше начнете Вы себя чувствовать! *Повторите это несколько раз, чтобы закрепить в подсознании.* Теперь сигнал, который ранее вводил Вас в стрессовое состояние, будет придавать вам смелость и уверенность в себе»⁶⁹.

⁶⁹Щербатых Ю. «Ресурсное якорение» Источник: сайт No-stress.ru
Ссылка: <http://www.no-stress.ru/stress/methods/resursNLP.html>

Теперь вернемся к описанию работы с боксером, который проигрывал из-за страха перед позором.

Я спросил его, была ли у него в жизни когда-либо ситуация, в которой он соревновался, но не испытывал страха перед позором. «Да, – ответил он, моментально оживившись, – такая ситуация была, когда я занимался боевым каратэ, и меня поставили на вольный бой с человеком на 20 килограммов тяжелее меня и на 12 сантиметров выше». «Что ты чувствовал в этот момент?» – задал я уточняющий вопрос. Ответ был: «Боевой азарт!». Тогда я предложил молодому человеку *вернуться в момент той схватки, заново пережить пиковую эмоцию боевого азарта и создать ключ доступа к ней*. Таким ключом стало микродвижение сжатого кулака и произносимое про себя слово «Победа!».

Похожим образом мы отработали его состояние во время подготовки к бою в раздевалке, во время движения к рингу и во время концентрации перед боем в углу ринга. Ключ доступа к «боевому азарту» в данном алгоритме использовался непосредственно в момент начала боя.

Результаты работы были таковы: а) с субъективной точки зрения мой подопечный сказал, что совершенно по-иному стал себя чувствовать и перед боем, и во время боя (испытывая спокойствие перед боем и боевое возбуждение в процессе схватки); б) с объективной точки зрения он впервые в жизни выиграл турнир, одержав убедительные победы над соперниками, которым ранее проигрывал.

В дальнейшем мне удалось поработать с представителями различных видов спорта, включая боксеров, и вместе с ними добиться успеха, применяя все те же техники НЛП.

Приведем еще две техники подобного рода:

«Контраст» (эта техника, напомню, применялась в случае с девушкой, которая вспомнила о нападении маньяка). Здесь используется знание о том, что *позитивное начало в человеке при прочих равных сильнее негативного*. Клиенту предлагается сначала представить себе (с калибровкой, можно с ассоциацией и диссоциацией) картинку, изображающую негативную ситуацию, а затем на время отодвинуть негативную картинку в сторону и

представить себе противоположную первой позитивную картинку. Затем идет постепенное «усиление» позитивной картинки и «ослабление» негативной. Последняя, в конечном счете, «стирается», а первая становится стереоэкраном, в который и перемещается клиент. Затем создается ключ доступа и т.д.

«Сформированный результат». Используя эту технику, мы предлагаем клиенту представить себе «Линию времени», на которой пунктиром в будущем обозначено событие, которое зависит от клиента, и к которому он стремится. Затем, как и при технике «Ресурсное воспоминание», клиент возвращается в какое-то очень успешное (и близкое по «профилю» к первому) событие в прошлом (года за 2-3 до настоящего момента), затем в другое успешное событие (ближе к сегодняшнему времени), затем в еще одно, и так до настоящего момента, а затем, через несколько «будущих» событий, к главному событию. При вхождении в первое событие создается «ключ доступа», который затем усиливается. В результате бессознательное «я» человека получает уверенность в благополучном завершении ситуации, и эта уверенность направляет его, позволяет добиться цели.

Еще раз подчеркнем, что задача НЛП и поведенческого подхода, в целом, – оптимизировать возможности своей личности, раскрыть свой потенциал (а не изменить личность как таковую).

Здесь находится весьма серьезное ограничение НЛП и аналогичных ему технологий: попытка ряда «энэлперов» выдать свой метод за панацею представляет собой либо манипуляцию, либо навязываемую иллюзию.

А вот если у человека уже есть внутренний ресурс, то поведенческий подход может помочь этим ресурсом воспользоваться.

Глава-бонус

НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТИПОЛОГИИ

Это наш день, мы узнали его по расположению звёзд
знаки Огня и Воды, взгляды богов

И вот мы делаем шаг на недостроенный мост,
мы поверили звёздам и каждый кричит: "Я готов!"

В.Цой

Бытие едино и множественно, вечно и преходяще, неизменно и
изменчиво, оно покоится и движется.

Платон

В главе «Некоторые закономерности области психологической типологии» представлены «векторы сил», действующих внутри психической реальности каждого человека и предложена основанная на идеях К.Г. Юнга попытка соотнесения этих «векторов» между собой.

Ключевые слова: психические функции, мышление, эмоции, ощущения, интуиция, воображения, противоположности, пары противоположностей.

Существует множество видов психологической типизации личности.

В настоящем материале мы рассмотрим схему, созданную в свое время К.Г. Юнгом⁷⁰. С моей точки зрения, это – наиболее практически

⁷⁰Юнг К.Г. «Психологические типы». Москва. Издательство «Университетская книга», 1998.

значимая, а также простая и комплексная одновременно и, главное, *соответствующая принципам единства, целостности и дополнительнойности система типизации личности.*

Юнг, как известно, отмечал, что в психической реальности каждого человека со-существуют следующие *пары противоположностей*:

а) «экстраверсия-интроверсия» (направленность на внешний мир – направленность на внутренний мир);

б) «мышление-чувства»;

в) «ощущение-интуиция»

и

г) «рациональность – иррациональность».

Важно подчеркнуть, что *каждая противоположность зависит от своего «визави» и фактически не может без него существовать.*

В то время как одна из противоположностей занимает в психической реальности доминирующую позицию, другая при нормальном положении вещей *компенсирует* (дополняет) эту ведущую функцию (установку).

Т.е. противоположности на самом деле едины и усиливают друг друга, черпают друг в друге силы. Если же доминирование одной из противоположностей становится слишком сильным, то другая противоположность начинает отвечать на подавление «военными действиями» и препятствует здоровому проявлению «ведущей» функции (установки).

Как мы можем видеть, пункты «б» и «в» пар противоположностей относятся к области психических функций, т.е. к основным проявлениям психической реальности.

Первая пара противоположностей в сфере психических функций – это **мышление** («Мышление есть та психологическая функция, которая, следуя своим собственным законам, приводит данные содержания представлений в понятийную связь» [здесь и далее заковыченные определения психологических функций даются по

книге К. Юнга «Психологические типы», – А.Б.] и **чувство**⁷¹ («Чувство есть, прежде всего, процесс, происходящий между эго и каким-нибудь данным содержанием, притом процесс, придающий содержанию известную ценность в смысле принятия или отвержения его»), то есть «лед» и «пламень».

Мышление зиждется на той или иной *логике*, а чувство – на *внутреннем душевном импульсе*. Мышление предполагает четкое планирование действий, а чувства – спонтанность. Кажется, что между ними общего?

Но дело в том, что *нормальное мышление невозможно без союза с чувствами*, а *здоровая чувственная жизнь невозможна без порядка в сфере мышления*.

С помощью логического исследования действительности человек формирует убеждения, которые направляют его действия, *придают смысл* его жизни, его эмоциям. А чувства наполняют жизнью убеждения, ведь *без эмоциональной энергии любые представления мертвы*.

То же самое относится и к интеллектуальной деятельности. Интеллектуально развитый, но эмоционально тупой человек никогда не достигнет полноценного понимания жизни. И, наоборот, тонкие чувства недоступны интеллектуально неполноценным людям.

В то же время, у конкретного человека доминирующей является либо функция мышления, либо функция чувств и эмоций. При этом доминирующую функцию должна компенсировать противоположная ей функция.

То есть, если человек является скорее мыслительным типом, то опираться ему нужно на мышление, не забывая при этом развивать эмоции, ибо *его эмоции являются ведущей функцией внутреннего Другого*.

Если же индивидуум принадлежит скорее к эмоциональному типу, то ему нужно опираться на свои чувства, не забывая про

⁷¹ В данной главе мы искусственно не различаем чувства, эмоции, а также аффекты.

необходимость развивать способность к логическому оцениванию ситуации.

Мышление – это «мужская», а чувства – «женская» функция (известно, что Анима часто ассоциируется с чувствами, а Анимус – с разумом).

Поэтому союз между логикой и чувством – это действительно, в своем роде, «священный брак».

Если же человек пренебрегает чувствами, то они, встав в оппозицию к логике, неожиданно вторгаются в «стерильное» поле его мышления и нарушают стройный ход мыслей.

И, наоборот, излишний акцент на чувствах приводит к одержимости самыми что ни на есть чудовищными идеями.

Поэтому в ходе практической работы с клиентом психолог, в частности, должен:

а) выяснить, какова доминирующая функция его клиента (в паре «мышление – чувства»);

б) понять, находится ли подчиненная функция в оппозиции к доминирующей;

в) установить раппорт с клиентом (говоря с ним на «языке» его ведущей функции) и помочь ему установить первичный раппорт с самим собой (для этого клиенту нужно двигаться в «сторону» оппозиционной функции с помощью пары других функций (смотри ниже) и на основе ведущей функции;

и

г) помочь клиенту услышать Другого в себе, достичь гармонического единства между логикой и эмоциями.

Фактически сейчас на новом языке мы вновь сформулировали основной закон психологической работы, определили ее главный ресурс.

Помимо пары противоположностей «мышление – эмоции» существует и не менее важная пара «ощущения – интуиция».

Ощущения – это материальная основа нашей жизни.

«Ощущение есть, прежде всего, чувственное восприятие, т.е. восприятие, совершающееся посредством чувственных органов и телесного чувства (ощущения кинестетические, вазомоторные и т.д.)».

У каждого из нас, как мы многократно напоминали выше, есть тело, потребности которого очень важны.

Кстати понятие «вкуса к жизни» идет именно из области сенсорики.

Р. Лэнг⁷² (английский психолог) и многие другие психологи подчеркивают важность того, чтобы человек был воплощен в своем теле, в полной мере ощущал движение физической жизни.

В самом деле, телесное самовыражение означает, что человек реализует свои важнейшие потребности и живет в ладу с природными биоритмами.

Тем не менее, *полноценные ощущения невозможны без интуиции.*

«Интуиция есть та психологическая функция, которая передает субъекту восприятие бессознательным путем. Предметом такого восприятия может быть все внешние и внутренние объекты или их сочетания. Особенность интуиции состоит в том, что она не есть ни чувственное ощущение, ни чувство, ни интеллектуальный вывод, хотя она может проявляться и в этих формах. При интуиции какое-нибудь содержание представляется нам как готовое целое, без того, чтобы мы сначала были в состоянии указать или вскрыть, каким образом это содержание создалось. Интуиция — это своего рода инстинктивное схватывание все равно каких содержаний».

Интуиция уносит нас в запредельное, позволяет выйти за пределы своего «я» (в том числе «я» физического). Интуиция «работает» с помощью образов, символов и метафор (подробнее в этом мы говорили в соответствующей главе).

Мы помним, что человек изначально укоренен в Другом. Поэтому нормальное развитие телесности и тела возможны лишь тогда, когда человек живет духовной жизнью, ощущает Другого как центр своего бытия.

И, наоборот, нормальное развитие интуиции, здоровая трансценденция возможны лишь тогда, когда человек признает существование своего тела (ибо тело дано нам Богом).

⁷²Лэнг Р. «Расколотовое "Я"». Москва. Издательство: "Белый кролик", 1995.

Итак, ощущения и интуиция, будучи совершенно разными функциями, подобно мышлению и эмоциям полностью зависят друг от друга. И если одна из функций начинает подавлять другую, то возникает то или иное психологическое или психическое нарушение.

Когда человек подавляет свою интуицию и стремление к трансценденции, он становится «прожженным» прагматиком и материалистом.

Он живет исключительно физическими потребностями и категорически отвергает все, что находится «за пределом», игнорируя реально существующую и влияющую на него опосредованно реальность сопричастности (в том числе инстинктивной, существующий даже у животных), а также душевного и духовного «измерений» бытия. Ведь, как показывают этологи, даже обезьяны, да что обезьяны, – крысы (!) способны выходить за пределы своей эгоистической телесности и следовать «инстинкту альтруизма» («Крысы с удовольствием помогают друг другу. Ученые установили, что благородство и сопереживание заложены в организме живых существ с самого рождения: моральные установки общества вторичны»⁷³).

Тем не менее, интуиция материалиста никуда не исчезает.

Просто она входит в оппозицию доминирующей установке, и прагматика все чаще охватывает беспричинная тревога.

Отрыв от Другого неминуемо означает ощущение и чувство пустоты. В бессознательном «отъявленного сенсорики» скапливается множество духовных потребностей и образов, и, в конечном счете, они, так или иначе, прорываются в сознание, «затопляя» его.

Так возникают суеверия, болезненный страх смерти, склонность к вхождению в тоталитарные секты и пр., и пр.

Однако уклон в сторону интуиции за счет отрицания тела тоже приводит к печальным результатам. Подавляющему большинству людей нужно действовать в этом мире, для чего у нас и есть **тело**.

⁷³Баринова А. «Крысы с удовольствием помогают друг другу». Источник: сайт Nat-geo.ru. Ссылка: <http://www.nat-geo.ru/nature/191340-krysy-s-udovolstviem-pomogayut-drug-drugu/>

Отсюда следует, что пренебрежение телом приводит к оппозиции со стороны сенсорной функции, и, в результате, «восторженный мечтатель» больно падает с «небес на землю», причем терпит как духовный (потеря веры), так и физический (различные заболевания) крах.

(Отдельно отмечу, что подлинная практика аскетизма отнюдь не означает *пренебрежения* к телу.)

Стало быть, и в данном случае следует, *делая упор на доминирующей функции, развивать функцию подчиненную.*

Итак, мы видим, что каждый человек обладает четырьмя базовыми психическими функциями. Одна из них является доминирующей (т.е. человек может быть, в первую очередь либо «логиком», либо «этиком», либо «сенсориком», либо «интуитом»). На эту функцию опирается сознательная установка личности.

Другая, противоположная ей функция, находится в бессознательном (можно сказать, что она – доминирующая функция Другого в нас).

А две остальные функции (составляющие вторую пару противоположностей) представляют собой как бы мостик между сознанием и бессознательным (причем в данной паре одна из функций тоже является доминирующей).

При этом мы помним, в психической реальности существует еще две пары противоположностей.

Первая из них – «экстраверсия-интроверсия».

Юнг считал, что **экстравертированная установка** – это преимущественная ориентация на внешний мир. Т.е. экстраверт является человеком, который в большей степени действует под влиянием Другого вовне. Сам Юнг так говорит об экстравертности: «Когда ориентировка на объект и на объективно данное перевешивает до того, что наиболее частые и главнейшие решения и поступки обусловлены не субъективными взглядами, а объективными отношениями, то говорят об экстравертированной установке. Если это бывает постоянно, то говорят об экстравертированном типе. Когда кто-нибудь так мыслит, чувствует и поступает, одним словом, так живет, как это непосредственно соответствует объективным отношениям и их требованиям, в хорошем и плохом смысле, то он

экстравертированный. Он живет так, что объект, как детерминирующая величина, явным образом играет в его сознании большую роль, чем его субъективное мнение. Конечно, он имеет субъективные взгляды, но их детерминирующая сила меньше, чем сила внешних объективных условий. Поэтому он никогда не думает встретить какой-нибудь безусловный фактор внутри самого себя, так как таковые ему известны только вне его. Подобно Эпиметею, его душа подчиняется внешним требованиям, конечно, не без борьбы; но дело кончается всегда в пользу внешних условий. Все его сознание глядит наружу, так как главное и решающее определение всегда приходит к нему извне».

Интровертированная же установка предполагает, что человек в большей степени ориентируется на свой внутренний мир, на Другого в себе. Юнг следующим образом определяет **интровертированную установку**: «Интровертированный тип отличается от экстравертированного тем, что он преимущественно ориентируется не на объект и объективно данное, как экстравертированный тип, но на субъективные факторы... Интровертированное сознание, хотя видит внешние условия, но решающими избирает субъективные определители. Этот тип поэтому руководствуется тем фактором восприятия и познания, который показывает субъективное предрасположение к устранению раздражения органов чувств. Два лица, например, видят один и тот же объект, но они видят его не так, чтобы обе полученные от этого картины были абсолютно идентичны. Помимо различной остроты органов чувств и личного уравнения часто бывают глубокие различия в роде и размере психической ассимиляции перцепируемого образа. В то время как экстравертированный тип всегда предпочтительно основывается на том, что он получает от объекта, интровертированный предпочтительно опирается на то, что в субъекте приводит к констелляции внешнее впечатление».

При этом следует отметить, что, согласно принципу дополнительности, ориентация на внешний мир закономерно приводит к акценту на мире внутреннем. И, наоборот, внимание к «внутреннему человеку» неизбежно приводит к людям из «внешнего

мира». Различие между экстравертированной и интровертированной установками подобно различию между синим и красным цветами.

Поэтому экстравертированная и интровертированная установки должны дополнять, компенсировать друг друга. Другими словами, **экстраверт в своем бессознательном является интровертом, и наоборот.**

Таким образом, мы вновь приходим к тому, что путь к полноценному единству, к полноценной целостности лежит через компенсаторную установку.

У «экстравертированного типа всегда есть искушение (мнимо) пожертвовать собой в пользу объекта, ассимилировать свой субъект с объектом. Я исчерпывающе указал на последствия, которые могут получиться из преувеличения экстравертированной установки, именно на вредное подавление субъективного фактора. Поэтому следует ожидать, что психическая компенсация к сознательной экстравертированной установке особенно подчеркнет субъективный момент».

Если же интровертная установка подавляется, то вместо позитивной субъективности появляется «махровый» эгоизм (начинается инфляция эго).

А у интроверта при подавлении дополнительной функции происходит следующее: «если сознательная личность стремится придать себе значение субъекта, то, естественным образом, как компенсация происходит бессознательное укрепление влияния объекта».

Если интроверт стремится к Другому вовне на основе своего внутреннего опыта, то его бытие является здоровым. Если же нет, то «чем больше сознательная личность старается обеспечить себе всяческую свободу, независимость, свободу от обязанностей и превосходство, тем более попадает она в рабство объективно данного. Свобода духа привязывается на цепь постыдной финансовой зависимости, независимость поступков время от времени совершает робкое отступление перед общественным мнением, моральное превосходство попадает в трясину неполноценных отношений...».

Т.е. подавление экстравертированной установки приводит к тому, что интроверт попадает в великую зависимость от окружающего его мира. И вновь мы видим громадную диагностическую и психотерапевтическую ценность классификации психологических типов.

Опираясь на превалирующую установку клиента и ведя его к подавленной установке, психолог может помочь клиенту достичь нового уровня внутренней целостности.

И, наконец, Юнг предлагает рассмотреть еще одну пару противоположностей, а именно **рациональную** и **иррациональную** установки.

На первый взгляд кажется, что это уже «перебор». Честно говоря, мне так кажется и на второй взгляд тоже.

Это – исключительно моя точка зрения, и в соответствии с ней я крайне скептически смотрю на выделение «сложных психологических типов», – что самим Юнгом, что в области так называемой соционики.

Я думаю, практика не подтверждает существование всяких там «Гюго» и «Дон Кихотов» с «Жуковыми» и «Наполеонами».

Тем не менее, понимание работы психологических функций и установок и преобладания их в конкретном человеке, в том числе на данный момент времени, – это, убежден, драгоценное знание психологии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и
языки умолкнут, и знание упразднится.

Апостол Павел

Друг мой, другой мой, я очень и очень болен,
Сам не знаю, откуда взялась эта боль

Сергей Есенин

В разделе «Заключение» представлены основные выводы (обобщение) из материала данной книги. Кроме того, на суд читателя предлагаются как опасности, связанные с практической психологией, так и оправдание ее применения.

Ключевые слова: Бог, Другой, «я», осмысленная сопричастность, любовь, ненависть, зло, отождествление, радость, интеграция.

Вот мы и рассмотрели достаточно много законов и закономерностей практической психологии в контексте целостной и синтетической, как принято это говорить, теории психической реальности.

Вы сами, уважаемый читатель, можете судить, насколько представленная выше информация соответствует истине.

Но я помню, как девушка, которой снился сон с крысами, и которая кричала от ужаса, через десять лет после завершения терапии сказала, что в результате работы у нее появился «внутренний стержень», и этот «стержень» помогает насыщенно жить (а сон является для нее чем-то типа «ключа» доступа к мощному источнику энергии). Она не знала теории, однако правильно описала суть работы, когда сопричастность Другому и движение к иному при сохранении себя позволили ей практически заново обрести «я» как субъекта. Этот результат можно описать с помощью, например,

теории самости Кохута, однако мы помним, что любая теория – система метафор, а общий контекст и методики, применяемые в рамках рассматриваемого примера психотерапии выходили за рамки любого варианта психоанализа и даже противоречили соответствующей методологии (которая, по большому счету, несовместима с верой Единство и, значит, с русской (и не только русской) культурой). Я мог бы привести еще ряд примеров из своей практики (в том числе примеров «сжатой», кратковременной работы), соответствующих предложенной концепции единства субъекта и Другого, и попросить вас соотнести их с внутренним опытом и здравым смыслом, но, думаю, достаточно и уже приведенного материала (хотя еще один пример все же ждет нас впереди).

Я думаю, что этот материал естественным образом приводит к выводу о том, что основой психической реальности является своего рода «энергетический потенциал» между «я» и Другим (вовне и внутри), причем человек проявляется как субъект и развивается как личность именно в этом потенциале, создаваемый двумя «электродами» (опять же вовне и внутри). Сама же возникающая энергия — это, по сути, чувства и эмоции любви, сопричастности, радости, праведного гнева, светлой печали и истинного смирения. Обретая Другого, мы проходим через пустоту (смерть, к которой часто «влечет») и, становимся собой, рождаясь на новом витке спирали бытия и на разных его уровнях, включая наше телесное бытие. Так возникает **осмысленная сопричастность**. Именно о ней - реально существующей - писали и пишут религиозные философы (прежде всего русские), к ней шли многие психологи XX века (иногда очень сложными и парадоксальными путями). Именно она направляет психическую жизнь человека, даже области (казалось бы, «технической») соотношения психических функций. И созидательная психология как наука и искусство обретения такой сопричастности (согласно принципам единства, целостности и дополнительности) вносит свой вклад в развитие личности человека и преодоление им различных внутренних и внешних «пустот» на различных уровнях работы.

Вы сами можете соотнести данную информацию с теми или иными религиозными учениями.

Лично у меня нет абсолютно ясных ответов на многие вопросы, включая вопрос о том, насколько оправдано применение некоторых методик и методов психологии с точки зрения, например, духовной практики православного христианина.

Но я знаю то, что приведенные мной законы и закономерности аналогичны, скажем, законам и закономерностям жизнедеятельности человеческого организма, учитываемым в своей работе врачом.

Является ли неоправданным, скажем, знание о бессознательных механизмах памяти, включая действие защитного механизма (самообмана) вытеснения?

Так или иначе, на мой взгляд, законы и закономерности практической психологии существуют, не подменяя собой законов и закономерностей духовного мира, и, более того, подчиняясь им, представляя явление «второго порядка».

Но как поступать, если Бог дал нам сновидения, показывающие, например, что человек страшится принять данную ему жизненную силу? Игнорировать это знание?

На мой взгляд, знание законов и закономерностей психологической реальности и использование этого знания на практике – вполне оправданы. Вместе с тем, в заключение настоящей книги я хочу представить Вам информацию о возможных «подводных камнях» психологического «делания» и возникающих в связи с ним экзистенциальных проблемах.

Если Вы спросите меня, опасно ли реальное психологическое знание, я без колебаний отвечу: «да».

Напомню один из описанных Юнгом случаев: «Если у кого-либо развивается невроз, то его обращение к психоаналитику вполне понятно и обоснованно, но для "нормального" человека в этом вроде бы нет никакой необходимости. Однако я должен отметить, что с так называемой «нормальностью» мне приходилось проделывать удивительнейшие опыты. Таким совершенно «нормальным» человеком был один из моих учеников.

Сам он был врачом и пришел ко мне с отличными рекомендациями от моего давнишнего коллеги, у которого работал ассистентом, и практика которого позже перешла к нему. У этого человека была нормальная карьера, нормальная практика, нормальная

жена, нормальные дети, жил он в нормальном доме и в нормальном небольшом городе, он получал нормальные деньги и, вероятно, нормально питался!

Но ему захотелось стать психоаналитиком. Я тогда сказал ему: "Знаете ли вы, что это значит? А значит это вот что: прежде всего вы должны понять самого себя. Если же с вами не все в порядке, что же говорить о вашем пациенте? Если вы не убеждены сами, как вы сможете убедить пациента? Вы сами – свой инструмент. И вы сами – свой материал. В противном же случае – сохрани вас Бог! Вы просто обманете пациента. Итак, вы должны начать с себя!"

Он не возражал, но тотчас же заявил: "У меня нет проблем, мне нечего рассказать вам!" Меня это насторожило. Я сказал ему: "Ну что ж, давайте тогда займемся вашими сновидениями". Он ответил: "Я не вижу снов". Я: "Ничего, скоро увидите".

Другому на его месте, вероятно, уже на следующую ночь что-нибудь да приснилось бы, он же не мог вспомнить ничего. Так продолжалось недели две, и мне даже стало как-то не по себе.

Наконец ему приснился примечательный сон. Он ехал по железной дороге. Поезд на два часа остановился в каком-то неизвестном ему городе. Он захотел посмотреть его и направился к центру. Там он увидел средневековое здание – похоже, это была ратуша – и зашел внутрь. Он бродил по длинным коридорам, заходил в прекрасные залы, где на стенах висели старинные картины и гобелены. Повсюду стояли дорогие антикварные вещи. Внезапно он заметил, что уже стемнело. "Нужно возвращаться на вокзал", – подумал он и вдруг сообразил, что заблудился и не знает, где выход. В панике он бросался в разные стороны, но не встретил ни единого человека. Это было и странно, и страшно. Он пошел быстрее, надеясь хоть кого-нибудь встретить. Но никого не было. Затем он набрел на большую дверь и с облегчением подумал: вот выход. Но открыв ее, он попал в огромный зал, где было так темно, что нельзя было разглядеть стены напротив. Перепуганный, он побежал через этот зал, решив, что на противоположной стороне есть дверь и он сможет выйти. Вдруг он увидел прямо в центре зала на полу что-то белое. Он подошел ближе и обнаружил ребенка лет двух с

признаками идиотизма на лице. Ребенок сидел на горшке и обмазывал себя фекалиями. В этот момент он закричал и в ужасе проснулся.

Итак, все необходимое я узнал, – это был скрытый психоз! Должен заметить, что я сам вспотел, пытаясь как-то отвлечь его от этих болезненных образов. Я старался говорить бодрым голосом и представить все как можно более благополучным образом, не вдаваясь в детали.

Сон означал приблизительно следующее: путешествие, в которое он отправился, – его поездка в Цюрих. Но он пробыл там недолго. Ребенок, обмазывающий себя фекалиями, – он сам. Такие вещи с маленькими детьми не часто, но иногда случаются. Фекалии, их цвет и запах вызывают у них определенный интерес. Городской ребенок, да еще воспитанный в строгих правилах, легко может вспомнить такую свою провинность.

Но сновидец не был ребенком, он – взрослый человек. Потому главный образ его сновидения показался мне зловещим знаком. Когда он пересказал мне свой сон, я понял, что его "нормальность" имела компенсаторную природу. Это всплыло как раз вовремя – его скрытый психоз мог вот-вот проявиться.

Это нужно было предотвратить. Я попытался перевести разговор на какой-то другой сон и тем самым неловко замял этот неудачный опыт тренировочного анализа. Мы оба были рады покончить с этим. Я не стал говорить с ним о своем диагнозе, но он, вероятно, ощутил приближение панического страха, ему снилось, что его преследует опасный маньяк.

Вскоре он уехал домой и больше никогда не делал попыток заглянуть в свое подсознание. Его демонстративная "нормальность" находилась в конфронтации с его подсознанием, обратная тенденция привела бы не столько к развитию, сколько к разрушению его личности. Такие скрытые психозы – "betes noires" (кошмар. – фр.) психотерапевтов, зачастую их очень трудно распознать. И в этих случаях многое зависит от толкования сновидений»⁷⁴.

⁷⁴Юнг К.Г. «Воспоминания, сновидения, размышления». Издательство «Харвест», 2003.

В целом соглашаясь со сделанным Юнгом толкованием, я бы хотел уточнить, что «ребенок с признаками идиотизма на лице» – это омраченное, одержимое замороженными эмоциями ненависти и обиды детское «я» сновидца, причем сила его замороженных эмоций столь велика, что в буквальном смысле лишает ума в случае хаотизации.

Проходивший терапию у Юнга психиатр столкнулся во сне именно с «пленником» деструктивного комплекса собственной «тени», а без высвобождения детского «я» здоровая трансценденция невозможна, и, скорее всего, удержать процесс под контролем не удалось бы ни ему, ни терапевту.

Сколько таких «безумных детей» скрывается за масками добропорядочных, нормальных граждан? И что станет с ними, увлекись эти граждане реальной, всамделишной психологией даже без всякой «эзотерики»?

Тематика «скрытого психоза» с чудовищно сильным давлением чуждого ядру «я» комплекса психической реальности выражается во многих стихотворениях Владимира Высоцкого.

Вспомним одно из них:

«Дурацкий сон, как кистенём,
Избил нещадно.
Невнятно выглядел я в нём
И неприглядно.
Во сне я лгал и предавал,
И льстил легко я...
А я и не подозревал
В себе такое!
Ещё сжимал я кулаки
И бил с натугой,
Но – мягкой кистию руки,
А не упругой.
Тускнело сновиденье, но
Опять являлось.
Смыкал я веки – и оно
Возобновлялось!
Я не шагал, а семенил,

На ровном брусѣ
Ни разу ногу не сменил –
Трусил и трусил.
Я перед сильным – лебезил,
Пред злобным – гнулсѣ...
И сам себѣ я мерзок был,
Но не проснулся.
Да это бред – я свой же стон
Слышал сквозь дрѣму!
Но это мнѣ приснился сон,
А не другому.
Очнулся я – и разобрал
Обрывок стона,
И с болью веки разодрал,
Но облегчѣнно.
И сон повис на потолке,
И распласталсѣ...
Сон – в руку ли? И вот в руке
Вопрос остался.
Я вымыл руки – он в спине
Холодной дрожью!
Что было правдою во сне,
Что было ложью?
Коль это сновидѣнье – мнѣ
Ещё везенье!
Но – если было мнѣ во сне
Ясновидѣнье?!
Сон – отраженье мыслей дня?
Нет, быть не может!
Но вспомню – и всего меня
Перекорѣжит.
А после скажут: "Он вполне
Всѣ знал и ведал!..."
Мнѣ будет мерзко, как во сне,
В котором предал.
Или – в костѣр! Вдруг нет во мнѣ

Шагнуть к костру сил!
Мне будет стыдно, как во сне,
В котором струсил.
Но скажут мне: "Пой в унисон!
Жми что есть духу!..."
И я пойму: вот это сон,
Который в руку!»⁷⁵

С чем встретился в этом сне Высоцкий? С самим собой, одержимым, охваченным теми самыми тeneвыми, злокачественными эмоциями. Проще говоря, со своей тенью. Нужно ли отождествляться или заключать компромисс с тенью? Нет. Нужно ли проходить сквозь нее, отождествляясь со своим внутренним ребенком, и, выдерживая боль, выводить его из-под власти тени? Да. Но если тяга к поглощению тенью слишком велика, то возникает ситуация саморазрушения, причем уже саморазрушения духовного (духовной болезни, нередко сопряженной с той или иной химической зависимостью), в которую и попал Высоцкий:

«Меня опять ударило в озноб,
Грохочет сердце, словно в бочке камень:
Во мне живёт мохнатый злобный жлоб
С мозолистыми цепкими руками.
Когда, мою заметив маяту,
Друзья бормочут: «Снова загуляет...», –
Мне тесно с ним, мне с ним неважно!
Он кислород вместо меня хватает.
Он не двойник и не второе «я»...
Все объяснения выглядят дурацки:
Он плоть и кровь, дурная кровь моя –
Такое не приснится и Стругацким.
Он ждёт, когда закончу свой виток, –
Моей рукою выведет он строчку,

⁷⁵Высоцкий В.С. «Дурацкий сон». Источник: Сайт Masteroff.org Ссылка: <http://masteroff.org/30708.html>

И стану я расчётлив и жесток,
И всех продам гуртом и в одиночку.
Я оправдания вовсе не ищу –
Пусть жизнь проходит, ускользает, тает,
Но я себе мгновенья не прощу,
Когда меня он вдруг одолевает.
Но я собрал ещё остаток сил,
Теперь его не вывезет кривая:
Я в глотку, в вены яд себе вгоняю –
Пусть жрёт, пусть сдохнет – я перехитрил»⁷⁶

Правильно ли будет сказать, что таким, как Высоцкий, а также «нормальным, слишком нормальным» людям нужно просто воцерковляться под присмотром опытного духовного наставника – в России таким наставником, безусловно, должен быть православный священник? Конечно, с точки зрения верующего, – это правильно, однако даже процесс воцерковления как-то связан со многими закономерностями функционирования психической реальности и иногда сопряжен с опасностями прорыва все тех же замороженных эмоций, зрелое восприятие которых батюшкой представляет собой важнейший фактор правильного духовного становления мирянина. И нередко именно психологических знаний не хватает даже священникам, если они – не старцы...

Кроме того, быть может, если бы мы молодому Володе Высоцкому в свое время *протянули руку через пропасть*, если бы он получил качественную психологическую помощь (хотя бы такую, какую Т.Ю. Колошина оказала стыдящейся себя девушке), то столь разрушительной дезинтеграции его психической реальности не произошло бы, и он благодаря тому или иному «доброму самаритянину» нашел бы в себе силы к здоровому духовному развитию? В самом деле, кто знает?

⁷⁶Высоцкий В.С. «Меня опять ударило в озноб». Сайт «Русская поэзия». Ссылка: <http://rupoem.ru/vysotskiy/menya-opyat-udarilo-v.aspx>

Чтобы моя точка зрения стала как можно более ясной, приведу еще один пример. Скажем, в какой-то момент в психической реальности некоего индивида появляется побуждение обмануть другого человека, предать его доверие. И предположим, одновременно этот индивид ясно, определенно чувствует, что такое побуждение, оказывая на него воздействие, чуждо ему, чуждо ядру его «я». Что происходит в этом случае? По методологии психологии пустоты, психоанализа как метода (хотя мы помним, что «хороший метод не работает у плохого специалиста, а плохой работает у хорошего»), следует принять это побуждение как свое, не подчиняясь ему, но «интегрируя» в «я», например, якобы «здоровую» хитрость (как лже-«Другого»).

Психология же бытия, служащая Любви и вере в Любовь, означает, что необходимо и естественно и полностью отвергнуть побуждение к предательству доверия Другого, одновременно входя в контакт с автономной частью себя самого, ранее блокированной злокачественным побуждением, частью себя, являющейся запуганным, скованным внешней для него злобой, но изначально чистым внутренним ребенком. Тогда через переживание болезненного стыда, через чувство вины детское «я» интегрируется с взрослым комплексом психической реальности.

Я говорю это, как человек, много раз не сумевший пройти сквозь свою тень.

В этом контексте мы должны затронуть и тему очень популярных сегодня «структурных расстановок», «психодрам», «магических театров», в общем, психотехнологий, подразумевающих идентификацию с различными частями своей и иной, а то и чужой, психической реальностей, а также с образами «отца», «матери», «бабушки».

Тут следует напомнить важнейший закон: **даже в самом что ни на есть активном воображении нельзя отождествляться с образом, персонифицирующим абсолютное зло, разрешать ему «войти в себя» или «входить в него» (и вообще технику отождествления во многих случаях лучше заменить на технику встречи/диалога).**

(Можно, опять-таки, быть своим «внутренним ребенком» – но это совсем другой разговор.)

Да и диалог с различными «персонажами» психической реальности в осознанном состоянии подразумевает сохранение нравственного «я» сновидца.

И категорически нельзя подчиняться всяким «помощникам» (и тем более, «демонам-помощникам»), как это предлагается в «магическом театре» и в некоторых других видах «структурных расстановок», потому что сопричастность Другому и трансценденция даются в любви. Другой, а не чужой, в нашей психической реальности тоже проявляется в любви к Богу и ближнему.

Очевидно, что, хотя с явно чуждыми проявлениям психической и, тем более, духовной, реальности *нельзя не только отождествляться, но и вступать в диалог* (чтобы там не говорили разного рода «умные» и трижды дипломированные психологи), убегать от них нельзя тоже (они в любом случае блокируют нашу способность быть и любить, и мы *ответственны* за слабость перед ними): следует встречать явное зло лицом к лицу с упованием на Бога и внутренней молитвой, с любовью к Тому и тем, ради которых мы живем и боремся, кому мы сопричастны. И тогда нам может открыться та часть себя же (и одновременно - Другой), которая была отрезана от центра «я» теневой фигурой. Иными словами, следует не отождествляться с тенью как таковой, а, выдержав ее давление, соприкоснуться с тем (чем), кто (что) находится за ней.

В данном контексте приведу пример. Достаточно давно я попал на подпольный сеанс очень модного «магического театра» (разновидность структурных расстановок), который вел известный в Петербурге человек, считающий себя, в том числе, учеником Юнга.

Методология театра являлась полностью психоаналитической: она была направлена на «интеграцию» (а мы бы сказали, «имплантацию») в психическую реальность репрезентантов абсолютного зла, разрушительной энергии.

Я принял участие в одной из расстановок. «Протагонистом» в ней выступила девушка, которая страдала от чувства пустоты и трудностей во взаимоотношениях. Выбранные участники расстановки должны были представлять различные части ее реальности. Мне досталась роль «червя-паразита», испытывающего острый голод-вожделение.

Расстановка началась, и вместе с сексуальным возбуждением и реальным голодом я ощутил острое побуждение слиться с «червем», допустить данный комплекс в свое сознание как «хозяина». Но в тот же момент я почувствовал, что само по себе соблазнительное побуждение обладать без любви чуждо ядру моего «я», моей душе. И я как бы «прошел сквозь» «червя», сохраняя контакт с девушкой. А у нее, что называется, «шел процесс». Она погрузилась в мощные переживания, вызванные пробуждением и инстинктов, и замороженных эмоций ненависти, вины и стыда. Она извивалась на полу, и ей казалось, что ее насилует и одновременно убивает, потихоньку полосуюя ножами, группа охваченных похотью скотов в человеческом обличье.

Женщина, выбранная на роль «Матери рода», стояла рядом с протагонистом и явно испытывала что-то типа «грязного» оргазма. А «режиссер» предлагал девушке «принять в себя» охватившие ее ощущения, «насладиться» тем, что делает каждый из насильников, так сказать, «интегрировать» в личность болезненно-оргастические стороны сексуальности (которые подавляют здоровую сексуальность) и подчиниться тени. Более того, режиссер предложил мне, как «червю», также имитировать насилие (отмечу, что протагонист в этот момент не смогла бы проявить здоровую агрессию, но, скорее, наоборот, подчинилась бы насилию).

Надо отметить, что искушение было для меня довольно сильным.

В этот момент я, молясь Богу, сел рядом с девушкой, положил ей руку на грудь, ее руку приложил к своей груди (то есть начал использовать технику «От сердца к сердцу») и вошел в единый ритм дыхания с ней. И сказал, очень искренно сказал, что прошу прощения лично у нее, у всего ее Рода и у всего женского Рода от своего лица, и от лица всего мужского Рода. И что я помогу ей.

Дальнейший процесс в «нашем времени» шел примерно полчаса (с сохранением сердечной «пуповины»). Девушка постепенно перестала биться на полу, ее дыхание стало глубоким и ритмичным, она начала освобождено рыдать, после чего успокоилась. Дыхание ее окончательно стало ритмичным, и она сказала, что прощает от души.

Ее слова были аутентичными, она в самой настоящей реальности прошла через сильнейшую душевную боль, через обиду и ненависть,

не убежав от них, но прожив их и подлинно (а не на уровне абстрактных заявлений) испытал чувство прощения. Насколько я знаю, эта позитивная доминанта сохранилась в ней и в дальнейшем.

Но вот «устроитель вечера» был явно недоволен. Была нарушена его методология, в сжатом виде выражающая всю злокачественную методологию психоанализа. А ведь то, что на «магическом театре» оказался я, было, в общем-то, случайностью. Далее я, естественно, не посещал подобного рода «театр» (а на нескольких «структурных расстановках» иной направленности оставался собой, если предлагаемая «роль» противоречила моим ценностям). Что происходит там с людьми, на которых в полной мере реализуется методология «наведения пустоты», страшно и подумать...

Однако сеансы «От сердца к сердцу» возникают не только и не столько на «магических театрах» – они нередко и совершенно спонтанно требуются при необходимой и оправданной психологической помощи ближнему, например, в моменты, когда нужно помочь (и сделать это может только оказавшийся рядом психолог) тому или иному человеку пройти сквозь ужасающее чувство пустоты и душевной боли.

Нередко такая ситуация возникает при острой душевной травме, чреватой саморазрушительным поведением без психиатрической подоплеки...

Здесь, конечно, может возникнуть закономерный вопрос: как же нельзя отождествляться с другими, если «наше «я» состоит из образов «значимых других»? В том-то и дело, что отождествляться можно и нужно, но с теми образами, которые символизируют положительное начало (скажем, с личностью великого подвижника) или требуют от нас нравственной, трансформирующей работы (пример: отождествление богача с нищим). В последнем случае речь идет о признании в себе теневых сторон, которые легко проецируются на реально омраченных фигур, и об отождествлении с изначально здоровым «я» этих фигур, для того, чтобы пройти сквозь собственную тень. В высшем своем земном проявлении, насколько я понимаю, такой процесс происходит в тех случаях, когда святые люди склоняются перед явно несовершенными людьми и называют себя «самыми большими грешниками в мире».

И вообще отождествляться с ближним, чувствовать его мир и сопереживать ему, в том числе в ситуации омрачения («любить как самого себя»), – это естественный процесс. С помощью этого процесса и работают, как я понимаю, те же структурные расстановки в лучших своих проявлениях, причем во многом вопреки собственной же методологии. Однако если отождествление идет по принципу «идентифицируемся со всем без разбору», то возникает опасность «слияния» с процессами и объектами, суть которых в нарушении, если угодно, целостности бытия во всех его проявлениях. Здесь кроется страшная духовная, душевная и психическая опасность. Итак, без высшего смысла и практической работы, сконцентрированных на Другом и в предельном, и в запредельном своем основаниях, психологическая помощь может быть по настоящему здоровой и эффективной *вопреки* распространенной «безоценочной» методологии и *потому*, что «душа по природе христианка».

Вообще, есть смысл сформулировать следующий психологический закон: **иногда принятие на себя ответственности и интеграция требует отождествления с той или иной частью личности, признания ее частью себя** (иногда даже пугающей, но не символизирующей собой надругательство над святым), а иногда, наоборот, **именно отказ от отождествления с тем или иным образом, чуждым самой идее интеграции, чуждой единству, целостности и дополненности означает подлинное мужество и ответственность**. И здесь следует преодолеть стыд, навязываемый в том числе и многими современными психологами, которые утверждают, что якобы нужно «интегрировать все подряд». В том числе и психическую «раковую опухоль». Например, образ святотатствующего маньяка – это нечто абсолютно чуждое, но этот же образ может перекрывать путь к интеграции с образом захваченного теньвыми импульсами внутреннего ребенка, отождествиться с которым, проходя через стыд и пустоту, можно только отвергая чуждое, то есть, возвращаясь к целостности, одновременно избавляться от «рака», не культивируя его⁷⁷. Другими словами: **путь к**

⁷⁷ Путь к «Другости» лежит сквозь «чуждости».

противоположному (дополнительному) лежит через преодоление чуждого (даже если под «чуждым» понимать сопротивление процессам здоровой интеграции). Пользуясь аналогиями из мира политики, мы можем сказать, что западная, лживая политкорректность в корне противоречит истинной терпимости. Отметим еще раз, что движение к единству и целостности обязательно означает и принятие на себя ответственности за слабость перед чуждым и за собственную недостаточность, препятствующую достижению единства с Другим (так же, как лечение онкологического заболевания требует осознания факта его наличия и причин, его вызвавших). На мой взгляд, высшим проявлением принятия такой ответственности является полноценная исповедь, включая подготовку к ней (во время которой человек, погрузившись в себя, встречается с пустотой, размораживающимися негативными эмоциями, страхом, душевой болью, онтологическим стыдом и проходит сквозь них с помощью любви, осмысленной сопричастности, молитвы, а затем преодолевает и стыд перед человеком, возникающий при общении со священником, после чего входит к символическое и совершенно реальное пространство литургии, чтобы ощутить высшую Сопричастность в отождествлении со Христом).

Тут, кстати сказать, самое время сказать несколько слов и на популярную тему «Эдипова комплекса».

Зигмунд Фрейд (Фройд) в свое время на доступном тому времени языке описал ряд фактов, сопряженных со становлением личности человека путем идентификации со значимыми Другими (родителями), делая акцент на теневых сторонах такого отождествления, показывая связанные с этим процессом побуждения, негативные эмоции и т.д. Последователи Фрейда продолжили описание и частичное объяснение этого процесса, ориентируясь уже на младенческий и даже внутриутробный периоды, но принципиально следуя фрейдистской методологии. Как же нам относиться к знанию, которое через Фрейда, фрейдистов и неофрейдистов стало известно человечеству? Игнорировать его нелепо. «Эдиповы» побуждения, в самом деле, существуют.

Но, вопреки мнению психоаналитиков, они являются вторичным процессом по отношению к здоровому процессу отождествления ребенка с родителями! Ставя вторичный, болезненный процесс на «первое место», психоаналитик действительно высвобождает связанную прежде энергию невротика (да и психотика), однако платой за это, в конечном счете, является усугубление болезни, еще более глубокое отчуждение от здорового, истинно детского восприятия и переживания реальности!

Стоит ли, например, христианам учитывать «эдиповы» опасности при психологическом, душевном и духовном развитии ребенка? Отождествляться с этим ребенком (внутренним и внешним), помогая ему развиваться и выдерживать боль? Конечно, да.

Очевидно, что, говоря о реальной душевной работе, мы говорим, в том числе, о принятии на себя ответственности в противовес блужданию в сфере иллюзий (куда нас утягивают рецептивная установка (все получать и ничего не отдавать) и фантазии собственного всемогущества (как гиперкомпенсация чувства собственной ничтожности).

Этого можно достичь на исповеди, но далеко не все современные люди готовы к исповедничеству прежних времен...

Вообще, можно сказать, что современное психологическое знание появилось в реальности западного человечества (включая во многом и Россию), которое вместе с наступлением естественных наук XIX века потеряло живую веру во Христа, и это была реакция на отождествление с внешним в ущерб внутреннему.

И тогда в качестве реакции сопротивления усиливающейся власти тени (которая выражалась и выражается в «человекобожии», «антропоцентризме», извращенно понимаемых «правах человека») парадоксальным образом появилось и понимание необходимости подлинно сопереживать Другому, любить ближнего и быть ему сопричастным (что, в конечном счете, неминуемо возвращает человека к Богу, то есть к абсолютной Любви).

Одновременно человечеству открылись и понятные именно современному сознанию феномены индивидуальной и коллективной психической реальности как пространства много-многозначного

взаимодействия противоположностей и, что самое главное, данного свыше единства субъекта и Другого.

И, думаю, что для многих людей нашего времени движение к спасению души и, для начала, хотя бы к естественной жизни, начинается именно с изучения психологии, несущей в себе и ряд искушений (лично я нахожусь, в лучшем случае, в начале пути, очень многого не понимаю, и еще больше не чувствую).

Тут уместно прояснить мое отношение к многократно процитированному мною выше К.Г. Юнгу: я вижу его глубоко противоречивым человеком, который сумел сформулировать и показать многие важные для современного человека психические факты, но теория которого ошибочна в предельном основании, потому что целостной и непротиворечивой она может стать только при принятии Любви, как аксиомы.

Поэтому я и считаю, что для России психологическое знание обязательно должно сопровождаться «очищением» этого знания с помощью констант христианской цивилизации.

Как пишет В.Е. Семенов, «российским <...> психологам надо помнить, что у них есть свое колоссальное теоретико-методологическое самобытное богатство, которое пока только единицы пытаются синтезировать и использовать в своей работе. Я имею в виду, во-первых, русскую духовную философию и христианскую антропологию»⁷⁸.

Любая психологическая практика должна преломляться через призму русской, христианской культуры как культуры сопричастности Другому, а не службы интересам «эго» (возможно, многие «практики» западной психологии вышли из практик эзотерических «учений», но ведь и эти «учения», в свою очередь, заимствовали практики (то же толкование сновидений) из базовой монотеистической религии Авраама, Иосифа, Давида и Соломона, а затем Петра и Павла).

⁷⁸ Семенов В.Е. «Современные методологические проблемы в российской социальной психологии» // Психологический журнал. 2007. – № 1. – С. 38

Это – базовая закономерность: любое действие по интеграции психической реальности нужно предпринимать в контексте высшей цели: следованию заповедям любви к Богу и ближнему, ради этой цели.

И, в конечном счете, любые здоровые действия **по интеграции психической реальности** предпринимаются ради этого, пусть обычно и бессознательно.

В общем, с моей точки зрения, очевидно, что каждый из тех, кому нужна психология как наука и искусство, а таковых и много, и немного одновременно, должен сам определить свое отношение к реально существующим фактам, законам и закономерностям психической реальности каждого человеческого существа.

Отвечая на вопрос «зачем нужна психология?», я бы сказал так: ради того, чтобы, будучи современным человеком, максимально полноценно следовать своему естественному предназначению в этом мире и преодолевать отрицательные стороны своей бессознательности.

А высший СМЫСЛ такой работе дает, я убежден в этом, только Любовь.

И дай Бог, чтобы знание наше шло на пользу Любви.

В завершении же повторю фразу, которая находится в конце введения:

«Нужно понимать и то, что психологическая работа, как таковая, не может привести к счастью и, тем более, к совершенству и к спасению души. Она может помочь выдерживать боль жизни, обрести определенную силу, в какой-то степени осознать себя, стать несколько более целостным на каком-то жизненном этапе и начать (только начать!) движение к истинному бытию. На мой взгляд, это очень немало».

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

«И все-таки они существуют!»

НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНЫ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПСИХОЛОГИИ

Ниже представлены выборочная «выжимка» из предыдущих материалов плюс дополнительная информация, относящаяся к закономерностям практической и теоретической психологии. Этот своего рода «свод законов» – конечно же, далеко-далеко не полный, так как Вы держите в руках или читаете на экране не учебник, а книгу-размышление.

Однако данный перечень законов и закономерностей самим своим существованием показывает, что в науке психологии выявлены и определены практически значимые законы и закономерности.

Кроме того, из различных источников я взял и вставил в перечень практически малозначимые, но все-таки существующие закономерности из области, например, психологии ощущений.

Думаю, что просмотр «свода законов» может быть полезен, так как при всей своей неполноте он дает определенное впечатление о законах и закономерностях (и даже о некоторых нюансах) психологии.

Некоторые общие и частные закономерности глубинной психологии и психотерапии

1. Основа человеческого «я» в буквальном смысле строится и состоит из образов значимых для нас Других, любимых нами и любящих нас людей;

2. Самое страшное для человека – потеря внутреннего образа, являющегося основой для «я» этого человека и (или) основой его психической реальности;

3. Метацелью психологии в окончательном определении является помощь на доступном для психологии уровне в становлении человека субъектом бытия в единстве с Другим, становлении, зиждущееся на а) достижении внутренней целостности человека, интеграции его противоположных начал (то есть субъекта и Другого, сознания и бессознательного, эго и инстинктов, разума и эмоций...) и б) адаптации человека во внешнем мире, выстраивании здоровых взаимоотношений этого человека с Другим.

4. Обращение к «чистому центру «я», так или иначе, вызывает к жизни все то, что было забыто под влиянием сиюминутных переживаний, а именно феномены, связанные с любовью и со смертью;

5. Каждый человек живет верой во что-то;

6. Человек живет постольку, поскольку испытывает первичные, глубинные чувства: любви, радости, смирения, светлой печали, праведного гнева;

7. Мы можем разотождествиться с нашим телом. Эмоции, убеждения, воля сами по себе являются проявлениями некоего центра активности, некоего «внутреннего я», представляющего собой «исходную точку» бытия конкретного живого существа;

8. Только человек способен поставить вопрос о смысле жизни;

9. Младенец (да и взрослый человек) хочет ощутить себя как самостоятельную сущность, но для этого ему надо умереть, как «недифференцированному единству», и затем родиться вновь. При этом младенец (да и взрослый человек) хочет слиться с Другим в единстве, но для этого необходимо умереть как отдельной сущности и затем родиться вновь на новом уровне целостности и единства;

10. Сфера глубинных чувств, на самом деле, является базовой по своей важности и превалирует над потребностью в безопасности и другими потребностями, хотя доступ к чувствам, как правило, открывается только при удовлетворении потребности в безопасности и т.д;

11. Гипотеза Братуся: изменения, происходящие на *ценностном* уровне (уровне смысла), позволяют преодолеть конфликты, лежащие в «*действенном*» поле.

12. Человеческое "я" в своей глубинной основе (self) есть, по сути, взаимодействие с Другим;

13. Парадокс и одновременно закон психической реальности можно сформулировать так: «я могу чувствовать и ощущать, что «я – это я», а «ты – это ты», когда я чувствую и ощущаю, что «я – это ты», а «ты – это я» (парадокс заключается и в том, что в «недифференцированном единстве» уже существует «я», которое затем должно родиться);

14. Следует различать совесть (доброкачественную вину), **стыд** и **злокачественную вину**, нравственность и мораль;

15. Потеря контакта с Другим, с первичными образами и чувствами – это депрессия, уныние, отчаяние и, в конечном счете, смерть как психический факт. **Потеря контакта с базовыми чувствами возникает при потере доверия к себе и к миру**, при страхе пройти через пустоту, оставаясь и становясь собой (вспомним описанный выше парадоксальный закон психической реальности), и встретиться с Другим;

16. Влечение к смерти как психический факт, – это, прежде всего, душевная боль, возникающая в результате недостатка радости и любви и (или) изначальной слабости «я». Влечение к смерти зиждется на чувстве недостаточности и является попыткой избежать боли, вызванной потерей Другого и себя. Чувство недостаточности – это источник триады негативных эмоций: ненависти, стыда и обиды;

17. «Сверхконтроль» – проблема «типичного интеллигента». Обратной стороной «сверхконтроля» является «**бесконтроль**», т.е. неспособность ни удерживать собственную деструкцию путем «заморозки», ни искупать ее путем репарационных (искупительных действий);

18. Используя понятия трансцендентного единства «я» (субъекта) и Другого; сопричастности и образа Другого; надежной и ненадежной привязанности; базового доверия, смысла жизни; глубинных чувств; чувства недостаточности, любви и борьбы за

любовь; триады болезненных эмоций; замороженных и хаотических эмоций; комплекса малоценности и чувства общности; «сверхконтроля» и «бесконтроля», а также небольшой набор иных понятий, мы выстраиваем *стратегическую основу практической теории психологии* в контакте динамического единства субъекта и Другого (вовне и внутри).

19. Существует феномен «взгляда Другого». Это явление возникает тогда, когда пришедший за помощью человек впервые (или впервые за долгое-долгое время) чувствует, что на его внутренний мир обратили позитивное внимание и полностью погрузились в него. Это чувство может стать в хорошем смысле шоковым, обладает самостоятельной психотерапевтической функцией и позволяет установить прочный раппорт;

20. Взаимодействуя с Другим, младенец формирует на основе его образа внутреннюю и внешнюю «базу» и, таким образом, формируется **первичная привязанность, на основе которой развивается сеть иных привязанностей человека**. Привязанность может быть: *безопасной* (надежной), *негативной* и *избегающей*. Фактически процесс глубинной психотерапии направлен на **формирование (воссоздание) надежной привязанности и проработку негативных и избегающих, а также хаотических сторон привязанности человека и его внутреннего «я»**. Всякий человек живет своими привязанностями. Надежные привязанности и, соответственно, наполненные любовью и радостью взаимоотношения являются основой сильного, зрелого «я»;

21. Нарушение надежных взаимоотношений приводит к отчуждению от чувств любви и радости и заставляет человека испытывать ненависть, зависть (и т.д.), что влечет за собой возникновение неподконтрольных сознанию болезненных эмоций, которые частично замораживаются, а частично превращаются в источник ненормальной привязанности (роковой страсти), являющейся суррогатом истинно близких, доверительных взаимоотношений;

22. Этапы психотерапии (они могут «растянуться» на годы, а могут быть «развернуты» в течение одного сеанса): а) установление раппорта; б) заключение контракта и сбор информации;

в) установление «первоначального раппорта клиента с собой»: начальная работа с чувствами и убеждениями, «подстройка» психолога к клиенту и выведение клиента к подавленной «противоположности»; г) осознание и (или) переживание конфликта, препятствующего достижению целостности, «темная ночь души», катарсис (высвобождение чувств, в том числе «параноидальных» и «депрессивных»); д) проработка негативных чувств на основе укрепления позитивного «ядра я», трансформация или удаление негативных убеждений, внутренняя трансформация (на самом деле, конечно же, внутренняя трансформация происходит с самого начала психотерапии), объединение противоположностей; е) «включение» воли и принятие своих внутренних сил (начинается примерно с этапа «г»); появление новой и более адаптивной, чем раньше, структуры психической реальности; закрепление «нового человека» (формирование новой целостной структуры); ж) интеграция и завершение «официальной» психотерапии;

23. В любом случае человек находит в себе силы для изменения **ради Другого** в самом широком смысле этого слова;

24. Работа с психической реальностью зиждется на принципах:

а) единства; б) целостности; в) дополнительности; г) взаимодействия; е) интенциональности; ё) детерминизма; ж) смысловой направленности; з) индивидуальности;

25. Всякий человек стремится к «принесению плодов». Это стремление является естественным. Если человек не приносит плодов, не созидает, то он постоянно испытывает **чувство малоценности** и пытается установить контакт с другими посредством манипуляций. Такой человек одержим тщеславием и находится в группе риска заболевания синдромом хронической усталости.

26. Психика человека представляет собой органичное единство, целостность двух компонентов – осознаваемого (логическо-мыслительного) и неосознаваемого (эмоционально-чувственного, интуитивного) и соотносятся эти компоненты (или части личности) между собой так, как надводная и подводная части айсберга;

27. Психическое здоровье – это, в том числе, гармонические взаимоотношения внутренних противоположностей (сознания и

бессознательного, мышления и чувства, интуиции и ощущений, внутренних Мужчины и Женщины). Противоположности дополняют друг друга в рамках общей целостности. Всякое психическое нарушение сопровождается *деструктивной борьбой*, а не союзом, между противоположностями и во многом вызывается этой борьбой;

28. Психологическому закону целостности и дополнительности на психофизиологическом уровне соответствует закон взаимоотношений полушарий коры головного мозга. (Левое и правое полушария во многом соотносятся с архетипическими образами внутреннего Мужчины и внутренней Женщины соответственно). В идеале эти взаимоотношения должны быть синергическими;

29. В земном мире принцип динамического единства противоположностей и принцип принесения плодов означают, что для здоровой жизни человек должен создать семью, родить и воспитать детей, внести свой вклад в жизнь окружающих его людей и, в более широком смысле, общества. Иначе он на психическом уровне будет ощущать себя малоценным. **В психической реальности каждого человека сосуществуют следующие пары противоположностей:** а) экстраверсия-интроверсия (направленность на внешний мир–направленность на внутренний мир); б) мышление-чувства; в) ощущение-интуиция.

30. Каждая противоположность зависит от своего «визави» и фактически не может без него существовать. Тогда как одна из противоположностей занимает в психической реальности доминирующую позицию, другая при нормальном положении вещей компенсирует (дополняет) ее. Т.е. противоположности на самом деле едины, и усиливают друг друга, черпают друг в друге силы. Если же доминирование одной из противоположностей становится слишком сильным, то другая противоположность начинает отвечать на подавление «военными действиями»;

31. Истинно рациональное мышление невозможно при нарушении эмоциональной сферы, а здоровая эмоциональная жизнь невозможна без нормально функционирующего мышления;

32. Самая главная задача психолога, представляющая собой 90% успеха глубинной психотерапии, – выдержать агрессию со

стороны клиента, а) сохраняя контакт с его базовым «я»; б) показывая, что «я» психотерапевта не разрушено, и в) помогая клиенту утилизировать появившуюся энергию за счет разрушения защитных механизмов путем, в том числе, их интерпретации. Категорически нельзя а) проявлять ответную агрессию, разрушающую слабое «я» подопечного и б) показывать слабость, уязвимость «я» психолога (за счет которого и выстраивается новое «я» клиента);

33. «Стойкий результат психотерапии ... достигается именно тогда, когда в процессе личностной трансформации удастся в чем-либо «убедить» правое полушарие»;

34. Успешная психотерапия основана на принципе жесткой любви, которой одинаково чужды «баловство» и пренебрежение;

35. Формула-алгоритм психологической работы: безопасность, ресурс (проявление энергии в безопасных условиях и под влиянием Другого), изменение.

36. Формирование раппорта (доверительных взаимоотношений между психологом и клиентом) – это необходимое условие и важнейшая часть успешного психотерапевтического процесса;

37. Каждая психическая проблема кодируется и выражается в теле;

38. Воздействие на бессознательное можно напрямую производить через тело и (или) образы;

39. Чем взрослей человек, и чем больше он опирается на свое «эго», тем быстрее течет для него время. Время – это функция «эго»;

40. В матрице «мышление-эмоции», «образы-ощущения» работу с клиентом следует начинать с тем материалом, который привычен именно для этого человека и, затем, двигаться «по кругу» к подавленной сфере;

41. Любая словесная формулировка (убеждение) будет действенной только тогда, когда подкрепляется образом, заряженным мощными эмоциями;

42. Человеческое существо живет образами, символами и метафорами;

43. Сновидение – это фактическое обращение к тем образам, символам и метафорам, а также состояниям, которые являются на

данный момент наиболее актуальными для того, кем на данный момент является сновидец.

44. Можно сказать, что сновидение – это правда о том, кем мы на данный момент являемся, и очень часто дополнение к сознательной установке сновидца, указание на то, с чем следует работать (хотя случается, что сновидение есть «просто» переживание, спонтанное исцеление, духовный опыт), кроме того, сновидение – это диалог;

45. *Воспринимая символ, человек «отключает» привычное ему сознание, и входит в соприкосновение с некой движущей силой, которая находится «за пределом» его сознания и его «я»;*

46. Критерии эффективной работы с образом (альтернатива – бесплодное фантазирование): а) образ ведет себя «автономно», то есть является «партнером» по внутреннему диалогу; б) работа с образом требует сил и (или) вызывает сопротивление; в) работа с образом вызывает сильные эмоции и (или) телесные ощущения; г) работа с образом приводит к внутреннему ощущению целостности, сопровождающемуся озарением (иногда осознанием); д) работа с образом сопровождается спонтанным появлением из бессознательного (например, во время сна) такого материала, который подтверждает правильность выбранного пути;

47. Уровни сновидений:

Психофизиологический – прямое (воображаемое) исполнение физиологических и иных желаний («иногда банан – это просто банан»);

Исполнения желаний «эго» (как правило, искаженное) – здесь действуют описанные Фрейдом механизмы *исполнения желаний* *сгущение* или *конденсация* (соединение различных образов в один), *смещение* (замена одних образов другими под влиянием цензуры), *вторичная обработка* (придание сновидению связности за счет некоего «рационального» сюжета) и *превращение мыслей в зрительные образы*;

Сублично-символический – на этом уровне идет прямой диалог между различными частями психической реальности (зачастую конфликтующих друг с другом);

Символический – на этом уровне сновидец воспринимает те или иные дополняющие его осознанную реальность символы (например, «дом», «цветок», «птица»);

Символико-архетипический – это встреча с заряженными архетипической энергией образами, обладающими «пророческой» или трансформирующей личностью силой (сюда же входят и так называемые «исцеляющие сновидения»);

Духовный – переживание прямого духовного опыта высшего порядка, который был доступен, например, Иосифу или святой Анне;

48. Можно выделить **доброкачественные кошмары**, возникающие в такой сновидческой ситуации, когда человек испытывает паническую атаку при встрече с частью своего «я» – изначально здоровой, но отчужденной вследствие навязанных извне и разрушительных установок, а также **злокачественные кошмары**, которые возникают в ситуации встречи с психическим комплексом, чреватой одержимостью и (или) сломом подлинно нравственных установок личности и выражающим собой абсолютное зло;

49. Даже в самом что ни на есть активном воображении нельзя отождествляться с образом, персонифицирующим абсолютное зло, разрешать ему «войти в себя» или «входить в него». Иногда принятие на себя ответственности и интеграция требует отождествления с той или иной частью личности, признания ее частью себя (иногда даже пугающей, но не символизирующей собой надругательство над святым), а иногда, наоборот, именно отказ от отождествления с тем или иным образом, чуждым самой идее интеграции, чуждой единству, целостности и дополнительности означает подлинное мужество и ответственность.

50. К **злокачественным кошмарам** можно отнести и ситуации «распада я», когда сновидец «падает в бездну» и т.д.

Парадоксально, но иногда последний вид злокачественных кошмаров перестает быть наваждением и исчезает после одного сеанса, в котором психолог берет клиента за руку, и он, держась за эту руку, обнаруживает, что бездна – совсем не бездна, а твердая земля, и открытое для движения пространство (похожий сюжет возникает в случаях, когда во сне человек умирает, но не до конца, а вместе с

психологом обнаруживает, что родился вновь – и там, и там «работает» принцип дополнительности).

51. Практически каждое сновидение представляет собой: описание актуальной ситуации, в которой находится сновидец; описание вариантов выхода из этой ситуации и описание того, что может получиться в результате выбора того или иного из вариантов действия;

52. Практически все образы, что появляются во сне, это, метафорически и очень условно говоря, сам сновидец на символическом уровне (за исключением образов абсолютного зла, а также сновидений духовно-архетипического уровня в том плане, что появление этих образов и символов вызвано тем или иным внутренним процессом сновидящего и отображает данный процесс).

53. Толкование сновидения является верным, а работа с ним – реальной, если процесс вызывает:

- чувство «инсайта» (озарения);
- появление нового комплекса эмоций, ощущений, мыслей;
- сопротивление, вызывающее новый психический материал, подтверждающий наше толкование;
- чувство и ощущение внутренней интеграции;
- субъективное чувство благополучия и (или) изменения в сторону целостности;
- «автономное» поведение образов из сновидения в момент толкования и (или) при работе со сновидением, а также:
 - открывает новые поведенческие возможности;
 - дает толчок для новой серии сновидений;
 - соответствует нашей теории;

54. Через тень можно лишь «пройти насквозь», идя навстречу своей душе;

55. Эго – это психический комплекс, способствующий адаптации человека к реальности внешнего и внутреннего мира и, в конечном счете, служащий интересам выживания индивида. Это, так сказать, психический аппарат приспособления;

56. Тень – это либо извращенные позитивные, либо негативные комплексы, доминанты человека. Тень – это страхи и деструктивные импульсы и побуждения, закрывающие от нас Другого. Тем не менее, если человек боится встретиться с тенью лицом к лицу, то он не пройдет сквозь нее;

57. Фобический страх высоты, как правило, связан с бессознательным желанием прыгнуть вниз, которое, в свою очередь, обусловлено желанием-побуждением погрузиться в пугающие глубины собственного бессознательного. Это побуждение нередко переживается как «падение» в момент засыпания.

58. Расщепление – это такое состояние человеческой психики, в котором субъект теряет способность быть сопричастным себе и Другому, оказывается блокирован злокачественными эмоциями;

59. Под влиянием тени и срастаясь с персоной, «раздувается» эго. Данное явление Юнг называл **инфляцией эго** (а Адлер, как мы помним, чувством тщеславия). Инфляция, в конечном счете, ведет к краху. Раздутое «эго» рано или поздно лопается;

60. Защитный механизм – это вызванная бессознательным психическим конфликтом (при этом путь разрешения данного конфликта блокируется страхом) бессознательная же попытка ухода от реальности с помощью того или иного варианта самообмана; попытка, нарушающая естественное функционирование человеческой психики и, в конечном счете, завершающаяся неудачей. Другими словами, защитный механизм – это бессознательная попытка адаптации и ухода от разрешения психического конфликта, причем попытка, построенная на самообмане и вызванная нарушением гармоничных взаимоотношений между сознанием и бессознательным, между «я» и Другим;

61. «Эго-психология» работает со страхами, иллюзиями, самообманами, защитными механизмами;

62. Работа с проекцией, ее осознание – очень болезненный процесс, который, однако, позволяет через психическую, а иногда и физическую, боль вернуть здоровому «я» ту психическую энергию, которая тратилась на попытку, обманывая себя, не видеть своих недостатков. То же самое относится ко всем другим защитным механизмам;

63. Прошедшие реабилитацию в специальных центрах наркоманы и алкоголики очень часто «срываются» после возвращения в семью: домашние бессознательно вновь втягивают их в болезненную «систему»;

64. Разрушение собственных «защитных механизмов» – один из самых эффективных способов психологической помощи самому себе. Делать это трудно, но реально, причем такую работу можно проводить постоянно;

65. Проработка защитных механизмов тесно связана с трудом покаяния и прощения. Непрошенные обиды – это и есть «душевные нарывы» и «изолированные эмоции». Непрошенные обиды – суть раковые опухоли психики, результат «раздувания эго» и неисцеленного тщеславия. Недаром Иоанн Златоуст говорил: «Да утихнет опухоль гнева». Коренящиеся в душе обиды и связанное с ними тщеславие (тщеславие и обиды взаимно поддерживают и усиливают друг друга (вновь вспомним теорию А. Адлера)) нередко являются прямыми причинами рака и других психосоматических заболеваний;

66. Телесно-ориентированная психология (ТОП) – это а) особое взаимодействие (и (или) взаимоотношения) психолога и клиента на телесном уровне (когда клиент находится в телесном состоянии интеракции с Другим), дающее клиенту возможность изменить паттерны (в том числе глубинные паттерны) самоотношения и отношения к другим; б) осознание внутренних возможностей радостной и здоровой жизни, освоение соответствующих ресурсов и (или) осознание внутренних конфликтов и патогенных систем конденсированного опыта, и, наконец, в) собственно работа с телом (с движениями и с энергией);

67. С точки зрения психофизиологии, любая психотерапия – это движение к синергическим взаимоотношениям между полушариями головного мозга, корой и подкоркой;

68. В теле «закодированы» все возможности и конфликты человека;

69. Тело отрывает прямой доступ к личному бессознательному;

70. Неестественная пульсация – это всегда выражение зажима или блока;

71. «Если не знаешь, с чем работать, работай с опорами»;

72. В случае психосоматических заболеваний очень часто причиной недуга является заблокированный гнев и связанные с ним конфликты. Вообще, злокачественная печаль особенно вредит сердцу, гнев – печени, зависть и страх – почкам, тоска – легким, обида – горлу (камень в горле (камень – архетипический символ обиды));

73. «Проблемная анатомия»

Согласно ТОП, наши психические свойства и конфликты отображаются в нашем теле. И каждая область нашего тела соответствует специфической сфере психической реальности. Например:

- **Голова** – это гиперконтроль и страхи, временно помогающие убежать от встречи с Ужасом. Все, связанное со словесно-логическим мышлением.

- **Глаза** – выражение глубинных чувств, трансцендентной функции, души.

- **Лицо** – зона «маски», персоны.

- **Шея** – самое тонкое место в организме. Мост между мыслями и сердечными чувствами (а также эмоциями), позволяющий чувствам и эмоциям достигать сознания. Проблемы с шеей – непрощенные обиды, «захлестывание» чувствами.

- **Плечи** – ответственность. «Уменьшенные» плечи с «подобранными руками» - избегание ответственности, а «приподнятые и «натруженные плечи» - попытка нести на себе весь мир.

- **Грудь, сердце** – глубинные чувства и эмоции.

● **Диафрагма.** Этим местом мы держим удар. Место социальных норм и правил, а также страхов и запретов. Мост между инстинктами и сердечными чувствами.

● **Руки** – контакт, взаимодействие.

● **Живот** – удовольствие, ощущение земного бытия, животный страх (который в большинстве случаев нельзя блокировать) и ярость.

● **Таз** –местилище, контейнер жизненной силы.

● **Спина** – выражение чувств, моторика.

● **Позвоночник** – уверенность в собственном существовании (онтологическая уверенность).

● **Ноги** – движение к объекту потребности.

● **Бедра** – сексуальность и телесное наслаждение.

● **Стопа и поясница** – взрослая опора. Мышцы стопы и поясницы позволяют нам стоять прямо и твердо и действовать в соответствии со статусом взрослого, ответственного человека.

● **Бок** – неопределенное положение.

74. Обычно агрессия коренится в а) тазовой области; б) в области диафрагмы и в) очень часто в груди («узел гнева» (над самым солнечным сплетением) – это гнев на близких нам людей);

75. Агрессия – это способ коммуникации;

76. Замораживание эмоций приводит к **телесным блокам**: в районе таза (блокирование жизненной энергии), в районе поясницы (стремление быть чрезмерно «взрослым»), в районе солнечного сплетения (страх перед здоровыми инстинктами, запреты), в районе шеи (страх перед переживанием, выражением и осознанием эмоций) и т.д.;

77. Для того чтобы выражать глубинные чувства и жить в ладу с собой, человеку нужно пройти через всплеск негативных эмоций и через депрессивные переживания;

78. Лень – это симптом латентной депрессии. У младенцев симптомом латентной депрессии является апатия;

79. Беспричинный гнев на кого-то иного практически всегда есть следствие работы защитного механизма (проекции и (или)

замещения объекта и (или) идентификации с агрессором). То же самое относится к паранойе;

80. Ипохондрия практически всегда есть следствие внутреннего расщепления, когда человек боится принять на себя ответственность за свои деструктивные желания и (или) побуждения и проецирует их на воображаемую болезнь («микробы внутри»);

81. Болезненный, иррациональный страх потери часто является следствием вытесненной ненависти к тому, что ты боишься потерять;

82. Любая фобия является симптомом «выкачивания» энергии из сознания в бессознательное, страха перед своими собственными желаниями и побуждениями и непреодолимой тяги к ним;

83. Человек не способен выдержать злокачественную вину и, ощутив ее, сразу же пытается «перекинуть» ее на кого-либо еще;

84. В состоянии непреодолимого стресса человек, как правило, возвращается на более ранние ступени развития (регрессия);

85. Процесс глубинной психотерапии в подавляющей большинстве случаев означает терапевтическую регрессию;

86. Вера в успех, как правило, приносит в успех, если речь идет о внутреннем мире человека. На этом основан эффект плацебо;

87. Если человек не способен достаточно надежно сохранять в памяти образы значимых других, то это, как правило, свидетельствует, о дефицитности, болезненности его «я» и страхе перед интимными взаимоотношениями;

88. Страх перед подлинно интимными взаимоотношениями приводит либо к ханжескому отчуждению от мира, либо к промискуитету;

89. Синдром хронической усталости (чума 21 века) вызван чувством малоценности, которое возникает под воздействием тщеславия, – результата потери контакта с глубинными чувствами радости и любви;

90. Тревога (и, тем более, паника) - это прорыв в сознание (или близость прорыва) не интегрированной в целостную психическую структуру энергии и стоящего на ней психического комплекса;

91. Для нашего бессознательного (а также для ребенка) действие в воображаемом эквивалентно реальному действию;

92. Воздействуя на сферу образов, можно изменить самоощущение (в том числе физическое) человека;

93. При многократном проговаривании травматического воспоминания оно теряет свою эмоциональную силу;

94. Если человек фобически боится того иного своего действия (например, начать заикаться во время публичного выступления), то разрешение этому действию происходить приводит к исчезновению негативного побуждения (**феномен парадоксальной интенции по Франклу**);

95. Если то или иное приятное для здорового человека воздействие вызывает у клиента негативные эмоции и (или) ощущения, это означает, что соответствующая потребность блокирована. Если воздействие вызывает болезненно приятные эмоции и (или) ощущения, то это означает, что клиент готов к удовлетворению пока еще неудовлетворенной потребности;

96. Эффект Франкла. В экстремальных условиях, прежде всего, выживают те, чьи ведущие мотивы не связаны с обслуживанием эго. И, напротив, первыми гибнут те, для кого первичными потребностями являются потребности в безопасности и т.д.;

97. Мотив ревности возникает в результате скрытого желания изменить (или страха осудить себя за такое желание). Это касается и любых «версий» мотива власти;

98. Чувство скуки практически всегда означает борьбу с неосознанными желаниями;

99. Порядок рождения нередко оказывает влияние на свойства личности;

100. «Дежа-вю» (психическое состояние, при котором человек ощущает, что он когда-то уже был в подобной ситуации) - это феномен, который может быть обусловлен следующими причинами: работой бессознательного «самореализующегося пророчества»⁷⁹;

⁷⁹ Самореализующееся пророчество (эффект Пигмалиона) – это воплощение в жизнь того, что человек внутренне воспринял как неизбежность. Данный

воспроизведением того или иного «ключа» («якоря») в режиме «НЛП»; восприятием того или иного архетипического опыта, паранормальными явлениями.

Как вы понимаете, здесь, а также в большинстве других разделов нашего «свода законов», можно привести множество других закономерностей (наверно, несколько сотен, если подумать).

Некоторые закономерности социальной психологии

1. **Эффект «распыления долга».** Находящийся в группе незнакомых людей человек скорее, чем одинокий человек, откажется от сопряженной с неудовольствием помощи другому живому существу;

2. **В толпе** человек теряет свою индивидуальность и сливается с коллективным «я»;

3. В толпе человек начинает использовать **архаическое мышление**;

4. В незрелой группе те или иные ее члены неминуемо выталкиваются на позиции «**козла отпущения**» или «**жертвы**»;

5. **Эффект социальной фасилитации**⁸⁰. Этот эффект связан с усилением доминантных реакций в присутствии других. Присутствие других побуждает людей к более энергичным действиям;

6. **Эффект принадлежности к группе.** Групповая идентичность является установкой на принадлежность к определенной группе и регулирует поведение человека в группе. Данный эффект включает

эффект может относиться как к конкретным событиям («двойка» на экзамене, болезнь, или, наоборот, успешное действие), так и к формирующимся в детстве бессознательным «жизненным сценариям». В ситуации же «дежавю» нередко происходит нечто, соответствующее реализации «жизненного сценария», что и приводит к ощущению повторения.

⁸⁰Платонов Ю. «Групповые эффекты». Источник: сайт «Синтон» (к нему относится материал с 5 по 18 пункт раздела «Некоторые закономерности социальной психологии») Ссылка: http://www.syntone.ru/library/article_other/content/848.html

два более частных эффекта – **эффект сопричастности** и **эффект эмоциональной поддержки**. Первый выражается в том, что член группы ощущает себя сопричастным проблемам, делам, успехам и неудачам той группы, к которой он реально принадлежит, или субъективно причисляет себя. На основе эффекта сопричастности формируется чувство ответственности за результаты деятельности группы. Эффект эмоциональной поддержки проявляется в том, что член группы ожидает эмоциональной поддержки, сочувствия, сопереживания, помощи со стороны остальных членов группы;

7. **Эффект Рингельмана**. По мере увеличения количества членов в группе происходит уменьшение среднего индивидуального вклада в общегрупповую работу;

8. **Эффект «синергии»**. При объединении людей в целостную группу возникает прибавочная интеллектуальная энергия, которая выражается в групповом результате, который превышает сумму индивидуальных результатов. Наиболее ярко эффект «синергии» проявляется при проведении «брейнсторминга» – «мозгового штурма»;

9. **Эффект группомыслия**. Это способ мышления, приобретаемый людьми в ситуации, когда поиск согласия становится настолько доминирующим в сплоченной группе, что начинает пересиливать реалистическую оценку возможных альтернативных действий;

10. **Эффект конформизма**. Речь идет о подчинении мнению группы вопреки очевидным свидетельствам разума;

11. **Эффект моды** (подражания). В процессе группового взаимодействия члены группы вырабатывают общие эталоны, стереотипы поведения, следование которым подчеркивает и укрепляет их членство в группе;

12. **Эффект «ореола»**. Речь идет о влиянии на содержание знаний, мнений, оценок личности специфической установки, имеющейся у одного человека по отношению к другому;

13. **Эффект группового фаворитизма**. Это тенденция каким-либо образом благоприятствовать членам своей группы в противовес членам другой группы;

14. **Эффект группового эгоизма.** Это направленность групповых интересов, целей и норм поведения против интересов, целей и норм поведения отдельных членов группы или всего общества;

15. **Эффект «маятника».** Это циклическое чередование групповых эмоциональных состояний стенического и астенического характера;

16. **Эффект «волны».** Это распространение в группе идей, целей, норм и ценностей. Как камешек, брошенный в воду, идея распространяется и охватывает все большее число людей;

17. **Эффект «бумеранга»:** человек, воспринимающий информацию, не признает ее содержание или выводы истинными и продолжает придерживаться ранее существовавшей установки или вырабатывает новое оценочное суждение по отношению к освещаемому событию, и это суждение или установка, как правило, оказываются противоположными той установке, которую пытались ему внушить через средства массовой коммуникации.

18. **Эффект «мы и они».** Это чувство принадлежности к определенной группе людей (эффект «мы») и, соответственно, чувство отстраненности от других, размежевания с другими группами (эффект «они»).

Некоторые закономерности психологии мотивации

1. Законы Йеркса-Додсона:

а) Согласно первому закону Йеркса-Додсона, по мере увеличения интенсивности мотивации качество деятельности изменяется по колоколообразной кривой: сначала повышается, затем, после перехода через точку наиболее высоких показателей успешности деятельности, постепенно понижается. Уровень мотивации, при котором деятельность выполняется максимально успешно, называется оптимумом мотивации.

б) Согласно второму закону Йеркса-Додсона, чем сложнее для субъекта выполняемая деятельность, тем более низкий уровень мотивации является для нее оптимальным. Законы были открыты американскими психологами Р.М.Йерксом и Дж.Д.Додсоном в 1908 г. при исследовании зависимости научения от силы подкрепления

(электроудара) у мышей. Впоследствии законы получили подтверждение на материале других видов деятельности и мотивации как у животных, так и у человека⁸¹;

2. **Эффект незавершенного действия** (эффект Зейгарник). Установлен Б.В.Зейгарник, проверявшей гипотезу К.Левина о том, что прерванные задачи в силу сохраняющегося мотивационного напряжения запоминаются лучше, чем завершенные. В опытах было установлено, что количество запомнившихся прерванных задач примерно вдвое превышало количество запомнившихся завершенных задач. Несмотря на большой экспериментальный материал, эффект Зейгарник не имеет окончательного теоретического объяснения;

3. **Закон Аткинсона** о зависимости успеха от трудности задачи и мотива;

4. **Закон Аткинсона** об инвариантности успеха и неудачи;

5. **Закон Гербачевского–Палея–Аткинсона** о зависимости субъективного чувства успешности от уровня трудности задания и уровня притязаний субъекта;

6. **Закон последствия позитивного выбора** (Аллахвердова) об отождествлении вновь поступающего стимула с содержанием одного из уже образованных классов;

7. **Закон последствия фигуры** (Рубина) о примате уже сделанного выбора над всеми возможными остальными;

8. **Закон Торндайка** (эффекта) о примате действий, приводящих к желательным последствиям над действиями, приводящим к нежелательным последствиям;

9. **Эффект Монте–Карло** – феномен принятия решения. Характеризуется тенденцией связывать два или более вероятностных

⁸¹Краткий психологический словарь. Л.А. Карпенко, А.В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». 1998. Источник: сайт «Академик»http://psychology.academic.ru/3622/%D0%99%D0%B5%D1%80%D0%BA%D1%81%D0%B0-%D0%94%D0%BE%D0%B4%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD Остальные материалы данного раздела относятся к тому же источнику.

независимых событий. В частности, это проявляется в суждении, что после многих проигрышей в игре типа рулетки шансы на выигрыш возрастают;

10. **Эффект консерватизма.** Характеризуется тенденцией сохранять устоявшееся мнение об оценке вероятности события, игнорируя вновь поступающую информацию;

11. **Эффект наглядности** – феномен принятия решения. Характеризуется переоценкой вероятности события в том случае, если человек уже имел с ним дело и может вспомнить из своего опыта соответствующие примеры, особенно при их яркой эмоциональной окрашенности;

12. **Эффект репрезентативности** – феномен принятия решения. Характеризуется переоценкой надежности малых выборок и переносом их свойств на генеральную общность;

13. **Закон Хика** – утверждение, что время реакции при выборе из некоторого числа альтернативных сигналов зависит от их числа. $BP = a \cdot \log(n+1)$, где BP – среднее значение времени реакции по всем альтернативным сигналам; n – число равновероятных альтернативных сигналов; a – коэффициент пропорциональности;

14. **Эффект эгоцентризма** – феномен принятия решения. Характеризуется переоценкой вероятности события в том случае, если она подтверждается личным опытом, а не опытом других людей;

15. **Эффект якоря** – феномен принятия решения. Характеризуется сдвигом оценки вероятности события в сторону первоначально полученной точки отсчета, в качестве которой может выступать оценка вероятности события «экспертом».

Некоторые закономерности психологии восприятия

1. **Закон фигуры и фона.** Воспринимая окружающий мир, человек всегда выделяет ту или иную **фигуру из фона**;

2. Особенности выделяющейся из фона фигуры, как правило, **соответствуют актуальной потребности воспринимающего**;

3. **Человек, как правило, отрицает травмирующую его информацию, если упор делается на чувстве страха.** Поэтому при, скажем, антинаркотической пропаганде необходимо акцентировать

внимание на альтернативах наркотикам, а не фиксироваться на последствиях их употребления;

4. **Эффект ореола** (данная закономерность уже была рассмотрена нами в разделе законов социальной психологии) – распространение в условиях дефицита информации о человеке общего оценочного впечатления о нем на восприятие его поступков и личностных качеств. При формировании и развитии первого впечатления о человеке эффект ореола может выступать в форме позитивной оценочной пристрастности (“положительный ореол”) и негативной оценочной пристрастности (“отрицательный ореол”). Так, если первое впечатление о человеке в целом благоприятно, то в дальнейшем все его поведение, черты и поступки начинают переоцениваться в положительную сторону. В них выделяются и преувеличиваются в основном лишь положительные моменты, а отрицательные как бы недооцениваются или не замечаются. Если общее первое впечатление о каком-либо человеке в силу сложившихся обстоятельств оказалось отрицательным, то даже положительные его качества и поступки в последующем или не замечаются вовсе, или недооцениваются на фоне гипертрофированного внимания к недостаткам. В основе эффекта ореола, как и многих других явлений социальной перцепции, лежат механизмы, обеспечивающие при недостатке информации о социальных объектах, ее категоризацию, упрощение и отбор;

5. При восприятии человека человеком огромное значение имеет **первое впечатление**;

6. **«Эффект правого уха»** – при восприятии вербальной информации при дихотомическом прослушивании в большинстве случаев лучше воспринимается информация, поступающая через правое ухо. Данный эффект обусловлен функциональной латерализацией полушарий головного мозга, поэтому он наблюдается лишь тогда, когда доминантным по речи является левое полушарие⁸²;

⁸²Краткий психологический словарь. Л.А. Карпенко, А.В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС».1998.Источник: сайт «Академик» Ссылка: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/psihologic/2189>. Остальные материалы данного раздела относятся к тому же источнику.

7. **Эффект превосходства слова** – когнитивный феномен, показывающий, что в знакомом контексте объекты опознаются быстрее и точнее, чем в незнакомом. В частности, в словах буквы опознаются лучше, чем в бессмысленных последовательностях. Феномен чаще всего объясняется тем, что сформированные ожидания в отношении появления объекта определенного класса позволяют обследовать новый объект не по всем, а только по вполне определенным признакам;

8. **Закон Эбнея** – эффект суммации яркости нескольких спектральных цветов при их комбинации, обуславливающей восприятие нового цвета;

9. **Закон Эммерта** – закономерность, выведенная немецким психологом Ф. Эммертом, согласно которой видимая величина последовательного образа прямо зависит от удаленности экрана, на который этот образ проецируется. В его основе лежит механизм, обеспечивающий константность видимых размеров реально воспринимаемых объектов. Эта закономерность может не проявляться при больших (свыше 10–15 м.) расстояниях до экрана, а также при эйдетизме;

10. **Закон осознания Клапареда** – отношения, учитываемые в реальном поведении и способствующие его автоматизации, осознаются с трудом и поздно, а отношения, препятствующие автоматизации, рано осознаются. Этот закон был сформулирован на материале изучения детской интроспекции: для маленьких детей значительно проще сказать, что различается в предметах, а не то, что они имеют общего. Таким образом, сходство предметов допускает использование однотипных (автоматизированных) действий с ними, а их различия вызывают нарушение привычного хода действий и ведут за собой особую (ориентировочную) реакцию;

11. **Закон Коффки** об инвариантах восприятия;

12. **Закон Ланге–Веккера-Ломова** о стадильности восприятия;

13. **Закон разрыва шаблона** в случае появления нестандартного стимула.

Некоторые закономерности психологии памяти

1. **Человек помнит все, что воспринял на протяжении своей жизни;**
2. **Оперативная память** человека одновременно может вместить в себя лишь 7 элементов (плюс-минус 2 элемента);
3. Запоминается лучше всего первое и последнее (**эффект края**);
4. Лучше всего запоминается **хорошо структурированный материал;**
5. Хранящиеся в бессознательные воспоминания оказывают сильное влияние на нашу жизнь и опосредуют наши действия и наше восприятие (как **системы конденсированного опыта**);
6. Человек, как правило, забывает подавляющее число событий своего раннего детства (**инфантильная амнезия**);
7. **Ранние воспоминания** человека, как правило, отображают цели и стиль его жизни;
8. У человека могут возникать **«ложные воспоминания»**, скрывающие за собой вытесненный материал;
9. **Человек склонен не допускать в свою оперативную память травматические для него переживания;**
10. **Забытию подвергается, прежде всего, то, что не актуализируется в контексте решаемых задач.** Наиболее интенсивно оно осуществляется сразу после окончания заучивания. При этом лучше всего сохраняется осмысленный и важный материал, приобретающий в процессе хранения более обобщенный и схематический характер. Второстепенные детали забываются скорее. При определенных условиях наблюдается эффект обратимости процесса забывания. Так, воссоздание внешних и внутренних условий, при которых происходило запоминание, использование особых стратегий воспроизведения может приводить к восстановлению забытого материала;
11. **Эффект Раншбурга** – частный случай интерференции в памяти, исследованный венгерским психологом П. Раншбургом.

Характеризуется затруднениями, которые возникают при увеличении сходства заучиваемого материала⁸³;

12. **Закон Йоста** – эмпирическая закономерность, обнаруженная в 1895 г. А. Йостом, согласно которой при равной вероятности воспроизведения из памяти бессмысленной информации более старая информация медленнее забывается и требует при доучивании меньшего числа повторений. Механизмом, лежащим в основе этой закономерности, выступает перевод информации из кратковременной памяти в долговременную;

13. **Закон Рибо** – закономерность, сформулированная в конце XIX в. Т. Рибо, согласно которой разрушения памяти при прогрессирующей амнезии, например, в случаях заболеваний или в пожилом возрасте, имеют определенную последовательность. Сначала становятся недоступными воспоминания о недавних событиях, затем начинает нарушаться умственная деятельность личности. Происходит утрата чувствований и привычек. Наконец, распадается инстинктивная память. В случаях восстановления памяти прохождение этих же этапов происходит в обратном порядке;

14. **Закон Ганзена–Иголина** о слоистом строении памяти;

15. **Закон Генерации** о приоритете в запоминании собственных идей;

16. **Закон Джеймса** о закономерностях удержания информации сознанием в течение длительного времени;

17. **Закон Эббингауза** о соотношении числа элементов для запоминания с количеством повторов для этого запоминания.

Некоторые закономерности психологии способностей⁸⁴

⁸³Источник: сайт «Академик» /psychology.academic.ru. Остальные материалы данного раздела относятся к тому же источнику.

⁸⁴Материалы для данного раздела заимствованы из источника «Психология XXI века» Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.

1. В каждом человеке есть творческое начало (психологически связанное с внутренним ребенком, а психофизиологически с правым полушарием и полноценными связями между ними), и это начало можно раскрыть, иногда просто позволив себе «творить как ребенок» (рисовать каракули, писать «всякий бред» и т.д.);

2. Если при помощи тестов измерять интеллект у людей разного возраста, то выявляется следующую закономерность: **до 17–18 лет интеллект с возрастом повышается, затем в течение некоторого времени показатели остаются неизменными, после чего происходит снижение интеллекта с возрастом;**

3. Большинство исследователей полагает, **что, в целом, развитие интеллекта примерно одинаково у мужчин и женщин.** В то же время у мужчин больше разброс уровня интеллекта: среди них больше как очень умных, так и очень глупых. Эти данные хорошо согласуются с теорией Геодакяна, выдвигающего тезис о том, **что мужское начало связано с выработкой новых возможностей, а женское – с сохранением генетического достояния.** В этом плане объяснимо большее число «всплесков» интеллекта у мужчин;

4. Между мужчинами и женщинами наблюдается также некоторая разница в выраженности различных сторон интеллекта. До пятилетнего возраста этих различий нет. **С 5-ти лет мальчики начинают превосходить девочек в сфере пространственного интеллекта и манипулирования, а девочки мальчиков – в области вербальных способностей. Мужчины значимо превосходят женщин в математических способностях.** По данным американской исследовательницы К. Бенбоу, среди особо одаренных в математике людей на 13 мужчин приходится лишь одна женщина. Споры вызывает природа этих различий. Одни исследователи считают, что их можно отнести за счет генетики. Другие, более феминистски ориентированные, утверждают, что их основа – наше общество, которое ставит мужчин и женщин в неравные условия;

5. **Плодовитость представителей точных наук с возрастом понижается значительно в меньшей степени, нежели у гуманитариев, писателей, поэтов и художников.** При этом творческие личности, обладающие высокой известностью, в

значительной большей степени, чем их менее известные коллеги, сохраняют свои возможности, несмотря на преклонные годы. Особенно это касается композиторов;

6. Таким образом, **работа над собой и постоянная творческая активность позволяет нивелировать влияние старости на плодотворность деятельности.**

Некоторые закономерности возрастной психологии

1. **Развитие дискретно.** Существуют сенситивные периоды, на протяжении которых и только в течение которых определенные психические функции и новообразования развиваются и (или) появляются в максимально благоприятном режиме;

2. **Развитие последовательно.** Каждый новый возрастной период является «наследником» предыдущего. Полноценное развитие в каждом возрастном периоде возможно лишь при благоприятном прохождении предыдущего периода. Одновременно с этим развитие многомерно. Личность может быть высокоразвита в одной сфере, и «фиксирована» в развитии на ранней стадии в другой области;

3. Стадии развития по Э. Эриксону:

Стадия	Возраст	Содержание кризиса	Позитивное разрешение
1	0–1 год новорожденный	Доверие — недоверие	Доверие
2	1–3 года раннее детство	Автономия — стыд, сомнение	Автономия
3	3–6 лет «возраст игры»	Инициатива — чувство вины	Инициатива
4	6–12 лет младший школьный возраст	Трудолюбие — чувство неполноценности	Трудолюбие
5	12–19 лет средний и старший школьный возраст	Я-идентичность — смещение ролей	Идентичность
6	20–25 лет ранняя зрелость	Близость — изоляция	Близость
7	26–64 года средняя зрелость	Порождение, творчество — застой	Творчество
8	65 лет — смерть поздняя зрелость	Интеграция — отчаяние	Интеграция, мудрость

4. **Закон Э. Эриксона.** Развитие подобно башне из кубиков. Если нижние кубики положены неровно, то вся пирамида будет неровной, независимо от того, насколько правильно кладутся верхние кубики. Поэтому нарушения развития на ранних стадиях соответствуют здоровому развитию на более поздних стадиях;

5. Развитие «я» ребенка, так или иначе, основано на отождествлении с родительскими образами (первоначально «объединенными», а затем оформляющимися как образ Отца и образ Матери);

6. **Формирование здоровой психики опосредовано интериоризацией ребенком позитивных образов Матери, Отца и (на основе этих образов) самого себя, а также принятием существования негативных проявлений этих образов.** Другими словами, наше «я» состоит из образов тех, кого любим мы, и кто любит нас. Кроме того, рождение нашего «я» сопряжено с прохождением сквозь пустоту, с процессом сепарации-индивидуации;

7. Каждому возрастному периоду соответствует своя **ведущая деятельность** и готовность (**сензитивность**) к развитию различных **психических новообразований**;

8. Каждому возрастному периоду соответствует определенный конфликт **развития, а подростковому возрасту** – специфические реакции (группирования, эмансипации; увлечения, компенсации и гиперкомпенсации, имитации) и, что еще более важно, рождение нового «я», размышления о смысле жизни, формирование внутреннего мировоззрения;

9. **О формировании собственного «я» младенца (маленького ребенка) свидетельствуют следующие особенности его поведения:** он начинает бояться незнакомых людей; демонстрирует надежную привязанность к матери; безбоязненно исследует окружающую его территорию, время от времени возвращаясь к матери; понимает, что спрятанный объект все равно существует; узнает себя в зеркале;

10. **Личность человека, его истинная самооценка, полоролевые стереотипы и т.д. формируются на основе идентификации с родителями приблизительно до пятилетнего возраста;**

11. **«Жизненный сценарий»** личности в виде генерализированных жизненных установок формируется также до пяти лет;

12. **Развитие интеллекта**, по Ж. Пиаже, «проходит четыре стадии.

I. Сенсомоторный интеллект (от 0 до 2 лет) проявляется в действиях: усваиваются схемы рассматривания, хватания, круговые реакции, когда младенец повторяет действие, ожидая, что повторится и его эффект (бросает игрушку и ждет звук).

II. Дооперациональная стадия (2–7 лет). Дети усваивают речь, но словом объединяют и существенные, и внешние признаки предметов. Поэтому их аналогии и суждения кажутся неожиданными и нелогичными: ветер дует потому, что деревья качаются; лодка плавает потому, что маленькая и легкая, а корабль плавает потому, что большой и сильный.

III. Стадия конкретных операций (7–11 лет). Дети начинают рассуждать логически, могут классифицировать понятия и давать определения, но все это на конкретных понятиях и наглядных примерах.

IV. Стадия формальных операций (от 12 лет). Дети оперируют абстрактными понятиями, категориями «а что будет, если...», понимают метафоры, могут принимать в расчет мысли других людей, их роли и идеалы. Это – интеллект взрослого»⁸⁵.

Некоторые закономерности внимания

1. **Закон апперцепции.** Он свидетельствует о том, что уровень внимания не является величиной постоянной. Уровень внимания зависит от общей направленности личности на конкретный объект, а также от запаса знаний, от настроения, от физического и психического состояния, от энергетического поля, в котором человек пребывает в данный момент;

⁸⁵Палагина Н.Н. «Психология развития и возрастная психология». Москва. Издательство: Московский психолого-социальный институт, 2005.

2. **Закон установки** (внимание направляется установками личности);

3. **Закон четырех составляющих.** Уровень внимания характеризуется четырьмя параметрами: 1. Устойчивость внимания – это способность удерживать объект деятельности в поле зрения на определенный срок (от доли секунды до нескольких часов). 2. Объем внимания – это способность удерживать несколько объектов деятельности в поле зрения за относительно короткое время. 3. Распределение внимания – это способность удерживать в поле сознания объекты одновременно нескольких различных видов деятельности. 4. Переключение внимания – это способность, переходя от объектов одной деятельности к объектам другой, не снижать эффективности деятельности⁸⁶.

Некоторые закономерности в сфере мышления (когниций)

1. Мышление возникает в связи с **необходимостью познания нового**;

2. Основным механизмом мышления, его общей закономерностью является анализ через синтез: выделение новых свойств в объекте (анализ) посредством его соотнесения (синтеза) с другими объектами;

3. Процесс познания начинается с **первичного синтеза** – восприятия нерасчлененного целого (явления, ситуации). Далее на основе первичного анализа осуществляется **вторичный синтез**;

4. При **первичном анализе** проблемной ситуации необходима ориентация на ключевые исходные данные, позволяющие раскрыть в исходной информации скрытую информацию. Обнаружение в исходной ситуации ключевого, существенного признака позволяет понять зависимость одних явлений от других;

⁸⁶Васильева Е.Е. «Законы и приемы управления вниманием». Ссылка: http://www.dv-reclama.ru/others/articles/psihologiya_i_reklama/27408/upravlenie_vnimaniem_zakony_i_priemy_trenirovki_vnimaniya_sposoby_upravleniya_vnimaniem/

5. Основные законы формальной логики – это законы непротиворечивости, тождества, исключения третьего и закон достаточного основания;

6. **Селективность** – способность интеллекта оперативно отбирать необходимые для данной ситуации знания, мобилизовать их на решение проблемы, минуя механический перебор всех возможных вариантов;

7. **Антиципация – предвосхищение развития событий.** Человек способен предвидеть развитие событий, прогнозировать их исход, схематически представлять **наиболее вероятностное решение проблемы**;

8. **Рефлексивность** – самоотражение субъекта. Мыслящий субъект постоянно рефлексировывает – отражает ход своего мышления, критически его оценивает, вырабатывает критерии самооценки;

9. Для мышления характерна постоянная взаимосвязь его подсознательных и сознательных компонентов – **сознательно развернутого, вербализованного и интуитивно свернутого, невербализованного**⁸⁷;

1. **Когнитивные ошибки** по Ф. Беку: а) «искаженные умозаключения», б) «катастрофизация» в) «персонализация» (когда человек приписывает себе значимость событий, к которым, по большому счету, не имеет отношения) г) «сверхобобщение» (на основании одной мелкой неудачи человек делает глобальный вывод на всю жизнь); д) «перфекционизм».

1. **Закон структурного баланса Фрица Хайдера:** люди склонны развивать упорядоченный и связный взгляд на мир; в этом процессе они строят некую «наивную психологию», стремясь понять мотивы и установки другой личности. Основная схема теории Хайдера: Р – О – Х, где Р – воспринимающий субъект, О – другой (воспринимающий субъект), Х – объект, воспринимаемый и Р, и О. Взаимодействие этих трех элементов составляет когнитивное поле, и задача психолога заключается в том, чтобы выявить, какой тип отношений между этими

⁸⁷Еникеев М.И., «Общая и социальная психология». Учебник для вузов. Москва. Издательство Норма, 1999.

тремя элементами является устойчивым, сбалансированным, и какой тип отношений вызывает чувство дискомфорта у субъекта (Р) и его стремление изменить ситуацию;

2. Закон коммуникативных актов Теодора Ньюкома: тенденция к балансу характеризует не только интраперсональную, но и интерперсональную системы отношений. Если два человека позитивно воспринимают друг друга, и строят какие-либо отношения к третьему (лицу или объекту), у них возникает тенденция развивать сходные ориентации относительно этого третьего. Консонантное (сбалансированное, непротиворечивое) состояние системы возникает, как и в предыдущем случае, когда все три отношения позитивны, либо одно отношение позитивно и два негативны; диссонанс возникает там, где два отношения позитивны и одно негативно.

3. Закон когнитивного диссонанса Леона Фестингера: люди стремятся к некоторой внутренней согласованности, как к желаемому внутреннему состоянию. Когнитивный диссонанс может возникать:

1. из логической непоследовательности («Все люди смертны, но А. будет жить вечно»);
2. из несоответствия когнитивных элементов культурным образцам («Родитель кричит на ребенка, зная, что это нехорошо»);
3. из несоответствия данного когнитивного элемента какой-то более широкой системе представлений («Коммунист на выборах президента голосует за Путина (или Жириновского)»);
4. из несоответствия данного когнитивного элемента прошлому опыту («всегда нарушал правила дорожного движения – и ничего; а сейчас оштрафовали!»).

1. Законы конгруэнтности Ч. Осгуда и П. Танненбаума:
а) дисбаланс в когнитивной структуре субъекта зависит не только от общего знака отношений, но и от их интенсивности; б) восстановление консонанса может быть достигнуто не столько за счет изменения знака отношения субъекта к одному из элементов триады “Р,О,Х”, но и путем одновременного изменения и интенсивности и

знака этих отношений, причем – одновременно к обоим членам триады»⁸⁸;

2. Некоторые иррациональные идеи по А. Эллису:

а) «Категорически необходимо, чтобы человека любили или одобряли все представители его окружения».

б) «Человек обязан быть абсолютно компетентным, адекватным и успешным, чтобы быть достойным уважения».

в) «Просто ужасно, когда дела идут не так, как нам бы хотелось».

г) «Причиной несчастий служат внешние обстоятельства, не во власти человека контролировать этот процесс».

д) «Опасные или пугающие события являются основанием для сильной тревоги, об их возможности надлежит постоянно помнить».

е) «Проще избежать определенных трудностей и обязанностей, чем с ними справиться».

ж) «Человек должен зависеть от других и должен иметь кого-то более сильного, на кого можно положиться».

з) «Прошлые переживания и события являются определяющими для настоящего поведения; от влияния прошлого невозможно избавиться».

и) «Без правильного, идеального решения каждой проблемы – не избежать катастрофы»;

15. Образное мышление первично и превалирует над понятийным;

Некоторые технические закономерности в области эмоций

1. Эмоции, выработанные к одному объекту, переносятся в определенной степени на весь класс однородных объектов. Таким образом, одной из закономерностей эмоций является их **обобщенность** и возможность **переноса**;

⁸⁸ Андреева Г.М. «Современная социальная психология на западе (теоретические направления)». Источник: сайт Libok.net Ссылка: http://www.libok.net/writer/3927/kniga/11453/andreeva_gm/sovremennaya_sotsialnaya_psihologiya_na_zapade_teoreticheskie_napravleniya/read/19

2. Существует **притупляемость (адаптация) эмоций** под влиянием длительно действующих раздражителей;

3. Различные эмоции, возникающие при воздействии различных раздражителей, сопоставляются и влияют друг на друга, **взаимодействуют**. На этом основан **контраст эмоций**;

4. Эмоции, систематически вызываемые тем или иным объектом, накапливаются, суммируются;

5. Эмоциональные состояния могут **замещаться**. Так, неудача в одной деятельности может компенсироваться успехом в другой деятельности;

6. Одна из закономерностей эмоций – их **переключаемость**. Эмоции, не удовлетворенные в отношении одного объекта, могут переноситься на другие объекты (всем знакомо явление "возмещения зла на слабым" или женитьба на подруге недостижимого объекта любви);

7. Эмоции одновременно являются **регуляторами деятельности** человека, а также **причиной** и следствием его действий;

8. Человек может быть высоко **интеллектуально развитым (но не умным и, тем более, не мудрым)**, но **эмоционально тупым**;

9. **Способность к сопереживанию**, эмпатичность – важная характеристика зрелости личности – в громадной степени зависит от качества первой привязанности человека;

10. Эмоции, направленные на один и тот же объект, могут быть взаимно несовместимы, то есть **амбивалентны**.

Различают ряд *видов амбивалентности*⁸⁹: 1) амбивалентность в аффективной области, когда одно и то же представление одновременно сопровождается приятными и неприятными чувствами. 2) амбивалентность в области интеллектуальной деятельности, характеризующейся одновременным возникновением и сосуществованием противоположных мыслей, и 3) амбивалентность в области воли (амбитенденция), для которой характерны двойственность движений, действий и поступков.

⁸⁹Краткий психологический словарь. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». Л.А.Карпенко, А.В.Петровский, М. Г. Ярошевский. 1998.

Некоторые закономерности психологии воли

- 1. Подлинная воля** – это воля субъекта, становящегося собой ради Бога и ближнего;
- 2. Воля** выражается в **поступках**, а поступок – это результат внутреннего выбора между **конфликтными личностными смыслами**;
- 3.** Чем в большей степени субъект достигает **целенаправленной интеграции «я» и Другого**, сознания и бессознательного, сохраняя свою нравственную основу, тем в большей степени у него становится развитой воля;
- 4. В противном случае** даже «волевой» человек проявляет не более чем волю одного из своих «автономных комплексов», и зачастую действует в тем более «волевом» режиме, чем в большей степени он дистанцируется от своего «истинного я»;
- 5. Воля может появляться субъектом и в бессознательном состоянии**;
- 6. Подлинную волю** проявляет человек, убежденный в своей нравственной правоте и (или) действующий в режиме трансценденции (действие во имя близкого человека, семьи, Родины).

Закономерности в области нейролингвистического функционирования человека

- 1. Всякое действие (пусть иногда и неадаптивное) направлено на решение проблемы**;
- 2.** У каждого человека есть **ведущая репрезентативная система восприятия**. В случае внутреннего конфликта не ведущая система «выдавливается» в бессознательное и блокируется там;
- 3. Наибольший эффект производит информация, подающаяся во всех трех ведущих репрезентативных системах** в максимальном количестве субмодальностей;

4. При одновременной актуализации всех трех базовых систем восприятия мира (зрительной, слуховой и сенсорной) человек впадает в транс, при котором психика становится особенно восприимчивой и готовой к изменениям;

5. Для актуализации позитивного опыта (позитивной программы) следует сосредоточиться на соответствующем ресурсном воспоминании, делая это во всех трех ведущих системах восприятия.

6. Доверительные взаимоотношения между человеком и человеком усиливаются в том случае, если один человек подстраивается к другому, т.е. начинает ему подражать, соответствующим образом меняя свои а) жесты, б) позу, в) мышечные напряжения, г) дыхание, д) слова-«маркеры», е) ведущую репрезентативную систему, ж) движения глаз, з) голос (высоту, громкость, тембр);

7. Кинестетический ключ доступа (якорь) при прочих равных сильнее других якорей;

8. Позитивный ключ доступа при прочих равных сильнее других. Вообще, позитивное в природе сильнее негативного;

9. Внутренний ключ доступа усиливается при воспроизведении, а внешний – угасает;

10. Ключ доступа является особенно сильным, если его поставит в момент максимально сильных эмоций и ощущений;

11. Подстроившись к человеку, можно его «вести за собой»;

12. Если увлеченно рассуждающему человеку неожиданно указать на то, что он делает (например, сказать: «Вы хлопаете ресницами»), может возникнуть сильное измененное состояние сознания (конфузионный транс);

13. Диссоциация позволяет уйти от невыносимых эмоций и (или) ощущений. Ассоциация позволяет уничтожить «сердцевину» травмы (фобию и т.д.);

14. В случае характерологических (не реактивных) нарушений, снятие фобии или влияния травматического переживания приведет к переносу тревоги на новый объект;

15. Правое полушарие (условно – бессознательное), «не знает» отрицания. Таким образом, нельзя «не думать о зеленой обезьяне»;

16. Когда человек работает с визуальными образами, он смотрит вверх, с аудиальными – в сторону, а с тактильными – вниз;

17. Сила внушения повышается при использовании таких фраз и «шаблонов», как «Если Вы хотите», «Не правда ли», «Действительно», «Глубоко», «Ярко», «К счастью», «Все, всегда, никогда», «Как известно», «Нужно», «Говорят», «Либо ..., либо...».

Некоторые закономерности психологии ощущений

1. **Порог чувствительности** – у каждого рецептора есть нижний порог чувствительности – это характеризует остроту чувствительности рецептора. А вот верхний порог – это сила, при которой достигается максимальное ощущение раздражителя. У каждого из нас чувствительность индивидуальна.

2. **Адаптация** – это процесс, когда ощущение от раздражителя становится все менее выраженным по мере его постоянного влияния на рецептор. Это относится и к болевым, и к приятным ощущениям. Все мирское – суета сует...

3. **Контраст** – изменение интенсивности раздражителя под предварительным или параллельным действием другого раздражителя. Например, на черном фоне фигура кажется светлее, чем без такого фона.

4. **Взаимодействие** – это изменение чувствительности одной анализаторной системы (отдела коры головного мозга) из-за работы другой системы. К примеру, под воздействием кислого вкуса у человека повышается зрение.

5. **Сенсибилизация** – это повышение чувствительности рецепторов в результате взаимодействия факторов или благодаря постоянным упражнениям. Следствием данной закономерности ощущений является тот факт, что мы можем тренировать свои сенсорные системы. Так, парфюмеры учатся чувствовать запахи, которые раньше просто не замечали. Кроме того, известно, что слепые начинают лучше слышать, а глухие – лучше видеть.

6. **Синестезия** – это одна из разновидностей взаимодействия ощущений. Под воздействием одного раздражителя могут возникнуть

ощущения свойственные не ему, а другому сенсорному анализатору. Например, когда мы слушаем музыку, у нас могут возникать зрительные образы, правда, такое явление свойственно не всем людям⁹⁰.

А теперь, «на закуску», несколько скучнейших закономерностей⁹¹...

1. **Закон Блоха** – величина субъективной яркости короткой вспышки света зависит от произведения интенсивности стимула и его длительности. Но этот закон действует лишь в околороговой области и при длительности стимула, не достигающей критической точки;

2. **Закон Бугера – Вебера**. Бугер показал, что минимальный прирост освещения предмета ΔI , необходимый для того, чтобы вызвать ощущение едва заметного различия тени от освещенного экрана, зависит от уровня освещенности экрана I , но отношение $\Delta I / I$ – величина постоянная;

3. **Эффект Пуркинье** – смещение спектральной светочувствительности при переходе от дневного зрения, для которого максимум соответствует длине волн желто–зеленых тонов (555 нм), к сумеречному освещению, для которого максимум соответствует голубовато–зеленым тонам (500 нм). В частности, при сумеречном освещении цвета предметов „холодеют“, красные и желтые оттенки становятся более тусклыми, а голубые и зеленые – более яркими;

4. **Эффект Стайлса – Кроуфорда** – различие в субъективной яркости света, имеющего одну и ту же интенсивность, в зависимости от угла, по которому он попадает в центральную ямку сетчатки. Свет воспринимается как более яркий, если проходит через центр зрачка, и как менее яркий при прохождении через периферические его отделы;

5. **Закон Пипера** – эмпирическая закономерность, согласно которой порог зрительного восприятия уменьшается

⁹⁰Источник: сайт Womanadvice.ru Ссылка: <http://womanadvice.ru/zakonomernosti-oshchushcheniy>

⁹¹Источник данного и других определений в данном разделе: сайт «Академик» <http://psychology.academic.ru>

пропорционально квадратному корню площади стимула, при условии, что эта площадь превышает 1 угловой градус;

6. **Эффект Дж.Р. Струпа** (от лат. effectus – действие, результат) – латентное время называния краски, которой отпечатано слово, увеличивается пропорционально семантической связи этого слова с цветовой областью. Максимальная задержка наблюдается, если слово обозначает цвет, отличный от цвета краски (слово „оранжевый“ напечатано голубой краской); при совпадении значения слова и названия цвета краски происходит уменьшение латентного времени по сравнению с латентным временем называния нейтральных изображений;

7. **Закон Рикко** – закономерность, открытая в 1877 г., согласно которому такие характеристики порогового раздражителя, как его яркость и угловая площадь, находятся в обратно пропорциональной зависимости. Этот закон действителен для световых раздражителей с небольшими угловыми размерами. В качестве его механизма указывается нервная суммация раздражителей, за счет которой происходит настройка глаза к восприятию света малой интенсивности;

8. **Закон Стивенса** – модификация основного психофизического закона, согласно которой между рядом ощущений и рядом физических раздражителей существует не логарифмическая, как у Фехнера, а степенная зависимость: $Y = k * S$ в степени n , где Y – субъективная величина, ощущение; S – стимул; n – показатель степени функции; k – константа, зависящая от единицы измерения. При этом показатель степенной функции для разных модальностей ощущений различен: для громкости он имеет значение 0,3, для электрического удара – 3,5;

9. **Закон Тальбота** – закономерность, согласно которой видимая яркость источника прерывистого света при достижении частоты слияния световых мельканий становится равной яркости непрерывного света, имеющего те же значения светового потока;

10. **Закон Фехнера**, согласно которому величина ощущения прямо пропорциональна логарифму интенсивности раздражителя;

13. **Закон Бардина** о различимости стимулов;

14. **Закон Бугера-Вебера** о постоянстве отношения прироста интенсивности и исходной интенсивности;

15. **Закон Бунзена–Роско** о константности произведения пороговой интенсивности на время воздействия стимула;

16. **Закон Вебера-Фехнера** о константности отношения дифференциального порога к фоновой интенсивности стимула;

17. **Закон Витгенштейна-Роша** о наличии типичных членов класса в границах любого класса при их классификации.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

(некоторые базовые символы сновидений и особенности их толкования)

В Приложении 2 мы рассмотрим значение ряда базовых символов, воспринимаемых нами как в мире сновидений, так и состоянии ясного сознания.

Праформы

Вначале обратимся к «историческим корням». Все древние науки (включая их основу – философию), были основаны на стремлении человека прийти к Другому и преодолеть пустоту. Универсальный язык математики хорошо подходит для непредвзятого описания этого движения. Уподобимся же пифагорейцам и приведем *математическое выражение процесса психического развития (и, соответственно, психотерапии)*. Представленная ниже схема, **схема праформ**, разработана Т.Ю. Колошиной.

Выделим две линии развития человека (на уровне сознания и на уровне бессознательного). Но сначала обозначим центр всего бытия, основу субъективности, основу развития.

В математике она выражается **точкой**. Точка – это источник движения, изначальное Слово, откуда исходит все. Точка не имеет границ. Из нее могут исходить лучи, она может связываться со всем, и, при этом, быть везде. Точка – это центр *круга*.

И здесь мы подходим к линии запредельного («женские» символы). Первый символ бессознательного – круг. Круг – это закрытость, защищенность, материнский живот, безопасное пространство, в котором может находиться таинство развития. Недаром воображаемый или начерченный нами круг позволяет успокоиться, а согласно народному поверью, нечисть не может шагнуть внутрь круга.

Круг – это символ бессознательного единства, а также материнского начала. А мать не только защищает, но и дает жизнь,

побуждает к развитию. Слишком долго сидеть в круге нельзя. Человеческий младенец (равно как и все человечество) должен проявить свою личность, развивать свое «я». Таким образом, проявляется символ спирали. **Спираль** – это и смерть, и рождение, в чистом виде развитие, переход куда-то. Не зря многие люди, пережившие клиническую смерть, говорят, что летят по туннелю в форме спирали, а переживающие серьезные жизненные изменения личности активно рисуют спирали. Символ спирали оказывает мощное тонизирующее (а иногда и тревожащее) влияние на психику человека. С ним надо обращаться осторожно. Но вечно рождаться невозможно, иначе спираль просто закрутится вокруг себя, запутается в себе. Процесс отделения от матери, как мы знаем, позволяет ребенку сформировать свое «я» (эго). А это значит, что формируется переживание себя и Другого (в рамках нашего мира). Самостоятельный человек должен уметь и брать, и отдавать, и проявлять себя, и быть в Другом (на самом деле, одно подразумевает другое). Так появляются две **полусферы**: одна («чаша») символизирует открытость всему, а другая (щит, выгнутая верх полусфера) – возможность побыть в своем внутреннем мире. Но если полусферы разделены, то человек бросается из крайности в крайность (либо забывая о себе, либо впадая в эгоизм). А соединившись, полусферы образуют высший символ бессознательного – **синусоиду**. Синусоида напоминает волну, и это не случайно. Волна – «женский» символ гармоничности и уравновешенности. Волна – часть великого океана, всего необъятного запредельного мира. Недаром вхождение в измененные состояния сознания часто достигается с помощью «равновесных» ритмов, напоминающих течение синусоиды. Наблюдение за волнами успокаивает, дает ощущение безмятежности. Человек, который здоровым образом связан с запредельным, радуется жизни и способен скорбеть, умеет терпеть, и может бороться; стремится к «белому» и выдерживает давление «черного».

Однако если развитие по линии запредельного невозможно без развития «земного предела», то без развития по линии сознания («мужские» символы) невозможно и бессознательное развитие (женское невозможно без мужского, и наоборот).

После формирования базовой структуры психики, основанной на чувстве Другого и на ощущении безопасности, человек (равно как и

человеческое общество) начинает развиваться в сфере сознания. У ребенка это – первые проблески земного «я», а в рамках общечеловеческого развития – существование диких, архаичных мужчин, подчиненных женщинам по закону матриархата.

Архаичная мужественность (женственность сама по себе архаична) символизируется **прямой линией**. Маленький ребенок и дикарь не могут направлять свои влечения, но влечения направляют их. Прямая линия твердо устремлена вперед. Ребенок кричит «Хочу!», а дикарь похищает понравившуюся женщину и убивает соперника. (Следует понимать, что речь идет не столько о мужчинах, сколько о мужественности и женственности, о сознании и бессознательном, которые есть в каждом человеке независимо от пола).

Поэтому во времена матриархата мужчины не очень ценились, поэтому ребенок стремится обрести достаточно сильное сознание. Ведь если все время двигаться вперед, то рано или поздно встретишь непреодолимое препятствие. Стало быть, линия «вынуждена» сворачивать, потом еще, еще и еще...

Так появляется **квадрат**, символизирующий конвенциональную культуру, культуру закона. После появления более или менее «надежного» сознания, последнее «боится» бессознательного и стремится максимально от него отдалиться. Ребенок хочет стать взрослым; он вытесняет тревоги, связанные с бессознательным периодом младенчества и усиленно цепляется за атрибуты своего пола, за представленные родителями правила поведения и т.д. А бывшие дикари-мужчины отстраняются от бывших дикарей-женщин, отправляя их в отдельные части домов, не допуская до голосования и т.д. Так они обороняются от мира бессознательного, мешающего строить «законную» культуру. Недаром в древней Греции женщины были бесправными существами, а среди мужчин процветал гомосексуализм. Однако хотя закон и нужен, он слишком «тяжеловесен». Если все время поступать по правилам, то рано или поздно совершишь глупость или несправедливость. Необходимо быть гибким; сознание нуждается в энергии, исходящей из запредельного. Так появляется **меандр**. Меандр – это «волнообразный» квадрат.

Т.е., это квадрат, но достаточно гибкий для того, чтобы огибать препятствия. Меандр символизирует весьма высокую стадию развития

сознания. Не зря в поздние этапы развития древней Греции большинство орнаментов исполнялись именно в форме меандра. Меандр символизирует способность сознания отойти от своих косных установок и начать «присматриваться» к Другому на уже позабытом уровне трансценденции. Но самое высокое развитие сознания символизируется углом. **Угол** может быть и линией, и кругом. Человек с высочайшим уровнем сознания чрезвычайно близок к запредельному, и жёсток, и гибок одновременно, способен радоваться жизни и глядеть в глаза смерти. Это – человек, слушающий Другого вовне и внутри, и отвечающий ему. Это – человек, живущий изначальными образами на сознательном уровне. Мы вплотную подошли к точке соединения противоположностей, к точке, в которой каждый находится в каждом и остается с собой. Такое состояние символизируется **лемнискатой**, или знаком вечности.

Лемниската – это еще и «петля Мебиуса», в которой обе стороны едины, как едины, в конечном счете, субъект и Другой, сознание и бессознательное, Мужчина и Женщина.

Итак, мы рассмотрели символическое отображение процесса развития психической реальности. Еще раз отмечу, что каждый из представленных выше символов-праформ оказывает мощное воздействие на бессознательное (и, соответственно, на сознание) человека. Если же просто закрыть глаза и последовательно представить себе праформы, то нечто древнее и очень важное начинает звучать во внутреннем мире.

Теперь перейдем к описанию «объемных» архетипических символов, «находящихся» и проявляющихся в психической реальности каждого человека.

Архетипические образы-символы

Дом представляет собой один из универсальных символов, причем едва ли не самый важный. Услышав слово «дом», большинство из нас испытывают чувства радости, душевного тепла, безопасности. Дело в том, что этот символ выражает собой а) всю целостную структуру внутреннего мира человека, и б) «я» человека

как адаптивную систему. Дом – это единство любящих друг друга существ, которые дополняют друг друга и вместе составляют нерушимую целостность. Как мы помним, человек существует в Другом. Наша психическая реальность конституирована Другим. Поэтому человеческое «я» – суть отображение взаимоотношений субъекта со значимыми для него людьми, с близкими. А ближе всего человеку его любимые люди, которые живут в одном с ним доме. Поэтому «я» человека является его внутренним домом, тем местом, где он, в идеале, может обрести энергию для продолжения жизни. Если его взаимоотношения с другими надежны и любящи, то и его внутренний дом (подобно дому внешнему) характеризуется надежностью и безопасностью. Итак, дом – это символ «я» и внутреннего мира. Знание данного факта помогает психологу вести как диагностическую, так и коррекционную работу с клиентом. Сначала поговорим о диагностике. Важно, как выглядит дом, появившейся на «внутреннем экране» клиента (во время занятия на активное воображение, сновидения, сеанса арт-терапии и т.д.).

В частности, следует выяснить, насколько надежно дом стоит на земле, есть ли у него фундамент, каких он размеров (эти данные говорят о крепости «я», его основательности, высоте самооценки и т.д.); есть ли в нем окна и двери, и открыты ли они (такого рода информация позволит психологу сделать выводы о закрытости-открытости субъекта); сколько в нем этажей, какая у него форма, и как он украшен (тут речь идет о степени сложности и дифференцированности «я»; о склонности клиента к консервативной или «авангардистской» установке; о том, насколько он стремится обратить на себя внимание). Затем следует изучить внутреннюю часть дома. Нужно выяснить, все ли части дома доступны для клиента (т.е. использует ли он защитные механизмы расщепления и изоляции [о них ниже, – А.Б.]), есть ли в доме закрытые сундуки, от которых нет ключей (защитный механизм вытеснения), все ли части дома есть желание посещать.

Различные части дома символизируют различные части внутреннего мира человека («комплексы», «субличности»,

«объекты»). Важно сразу определить, кто в доме хозяин (сам клиент или кто-то еще - родители (установка на инфантильность), чуждые сущности (одержимость) и т.д.).

Психологу и клиенту нужно исследовать все помещения дома. Подвал символизирует мир инстинктов и потаенных мыслей. Состояние подвала говорит о степени воплощенности человека, о его внутренних силах (резервах), о его проблемах. Если в сухом подвале есть хорошие запасы зерна, значит, есть и внутренняя стабильность. Если же в пустой подвал просачивается вода, значит, оппозиция со стороны бессознательного подмывает «я», которое, скорее всего, тождественно с «эго».

Важное значение имеют комнаты и этажи. Скажем, детская комната связана с внутренним ребенком, комната родителей – с их установками, комната супруга (супруги) – с душевным состоянием и сексуальными взаимоотношениями, гостиная – с межличностными взаимоотношениями, коридоры – с взаимодействием различных частей внутреннего мира.

Символика чердака во многом идентична символике подвала, но если подвал больше связан с инстинктами влечениями, то чердак – с мыслительной сферой и с высшей интуицией. Чердак может быть и местом хранения хлама (что часто является выражением «мысленного бардака»), и обсерваторией, из которой смотрят на звезды (выражение высших духовных устремлений). Важно, существует ли в доме порядок (порядок в доме (внутреннем и внешнем) – порядок и в «я»), какие там есть предметы, в каком соотношении находятся различные помещения, в каком состоянии лестницы, ведущие с этажа на этаж (если этажей несколько).

Подчеркну: все, что во сне или в видении происходит с домом, имеет громадное диагностическое и прогностическое значение. Скажем, разрушение дома (вследствие пожара или землетрясения), как правило, говорит либо о серьезнейшей угрозе краха «я» (психотическом или невротическом срыве), либо о трансформации «я» (причем с акцентом на деструктивной ее фазе).

И, наоборот, строительство дома, его ремонт и (или) доделка, получение доступа в ранее закрытые части говорят о развитии «я», об укреплении его ресурсов. Один мой друг, испытав сильнейшее

психологическое потрясение (в результате безответной страсти), находился на грани настоящего нервного срыва. Он дошел до такого состояния, что не спал четыре ночи подряд и буквально «сгорал». И вот, наконец, он заснул, и ему приснилось, что его *прежний дом сгорел*, а на его месте осталось пепелище. А на пепелище он со своими друзьями (символизирующими внутреннюю поддержку, здоровые части внутреннего мира) строит *новый дом*. Сразу после данного сновидения моему другу стало гораздо легче, и он смог вернуться к нормальной жизни и начать новые отношения. То есть сновидение символизировало в буквальном смысле умирание и смерть его прежнего «я» (во многом включившим в себя образ девушки, которая не ответила взаимностью), а также рождение, выстраивание нового «я», опорными «камнями» которого стали до времени образы друзей...

Здесь мы вплотную подходим к возможностям собственно психологической помощи.

Уже простое исследование внутреннего дома, знакомство с ним открывает перед клиентом возможность озарения и новых сильных эмоций (а это приводит к изменению «я» и, соответственно, внутреннего дома (в том числе на символическом уровне). Изучая свой внутренний дом, клиент с помощью психолога «снимает» свои защитные механизмы (и на уровне сознания, и на глубинном бессознательном уровне). Кроме того, он (прежде всего, на бессознательном уровне) открывается и психологу, и самому себе (т.е. устанавливается столь нужный раппорт с собой и Другим).

Интересен один пример из моей практики: клиент, лицом к лицу встретившийся в своем доме с прежде пугавшей его фигурой, затем, «спустившись» в подвал, обнаружил, что туда перестала просачиваться вода (зато в доме появился бассейн).

Вариантом символа дома является **«заветный сад»** или **«заветное место»**. Речь идет о таком месте, где человек чувствует себя «как дома». Часто это прекрасный фруктовый сад или лужайка, покрытая зеленой травой и окаймленная рощей берез. Отличие данного символа от собственно дома является его «переходность». Дом – это нечто стабильное и рукотворное. А сад – это часть природы. Отсюда

следует, что сад и заветное место – это идеальный символ, с которого можно начинать знакомство с внутренним миром.

Драгоценный камень. Драгоценный камень может быть символом целостности (к которому стремятся или которого достигли на очередном витке спирали). Выше мы рассмотрели эпизод с моей знакомой, которая, обретя единство с любимым человеком, нашла во сне опору там, где ранее была бездна. Так вот, в этом же сновидении она увидела большой сияющий алмаз поразительно правильной формы и испытала чувство удивительной, сакральной целостности. Сновидящая не была знакома с концепцией «философского камня»⁹², тогда как из мира запредельного перед ней появился символ, который многие бы назвали именно так.

Дерево и Цветок. Дерево и цветок являются символами диалектического единства сознания и бессознательного, души и тела, неба и земли. *Цветок* черпает силы из земли и впитывает в себя лучи Солнца. Сильный, упругий цветок означает, что представляющий его человек имеет хороший внутренний ресурс для интеграции своих сил. *Дерево* имеет те же характеристики, что и цветок, но в дополнении к этому символизирует структуру Вселенной. Корни – это жизненная энергия, находящаяся в материальном, телесном мире. Ствол и ветви – различные уровни бытия, а листья и крона – ворота в мир запредельного и из него. (Впрочем, толкование символики дерева зависит от мировоззренческих позиций интерпретатора).

Очень важен такой символ, как **луг**. Представляющего луг человека следуют спросить, какое сейчас время года (осень – печаль и удовлетворенность, зима – отчаяние и безнадежность, весна – бодрость и оптимизм, лето – радость и удовлетворенность); растет ли на нем что-нибудь; если «да», то в каком состоянии находятся трава и (или) цветы (внутренние резервы и творческие способности), какого они цвета; ясное ли небо над головой (Солнце – общее позитивное состояние, тучи – подавленность) и т.д.

⁹²Открывающего путь к «Самости», к «истинному я», возникающим при сопричастности с Другим.

Во время работы с лугом можно предложить клиенту что-либо сделать (исследование луга – установка на активность). Важно выяснить, что находится за пределами луга (скажем, у некоторых страдающих неврозами людей луг может быть огорожен частоколом или колючей проволокой).

Водоем и символы принимающего начала: океан, озеро, река, ручей, бассейн, вагина, материнское лоно и т.д.

Все водоемы являются символами бессознательного, женской стороны нашей сущности. Недаром находящийся в животе матери младенец пребывает в водной среде. Вода приближает нас к глубиннейшим пластам бессознательного – не подсознания, а именно бессознательного.

Океан символизирует первобытную мощь инстинктов, их жизненную силу и безграничность. *Озеро* – это «окно» в глубины бессознательного. *А река и ручей – путь* в бессознательное и (или) психологический Рубикон.

Идя вдоль ручья, человек движется в сторону Другого. Важно выяснить, насколько чиста в ручье вода (насколько «загрязнена» психика); насколько сильно в нем течение (степень напряженности психической жизни); как клиент относится к движению вдоль ручья (как клиент относится к необходимости развиваться).

Двигаясь вдоль течения ручья, человек, как правило, выходит к большому водоему (т.е. возвращается к основам, в том числе в биографическом плане к области ранних взаимоотношений).

Если человек вообще не может представить себе водоем (видит, например, высохшее озеро), то это говорит о серьезных психических нарушениях. Переход через реку или ручей – это преодоление границы между сознанием и бессознательным, символическая трансценденция. Из воды выходит жизнь, но в воде (бессознательном) находится и множество опасных комплексов. Они символизируются в виде различной нечисти, которая может утащить в глубины, утопить. Так гибнет «я» сумасшедшего, соблазненного движениями своей больной души (анимы) и подвергнутого вторжению со стороны бессознательного (водяной может вылезти даже из бассейна, символизирующего собой «прирученное», окруженное «камнем сознания» бессознательное).

Юнг описывал сон одного из своих пациентов. В ходе этого сна пациент шел через ручей, и в его ногу вцепился рак – символ «оппозиционного давления со стороны бессознательного». Тем не менее, в водоемах находится ключ к спасению души, символ истинного единства и преображения. Это – *Рыба*. Поэтому повторюсь: любой водоем символизирует нашу жизненную энергию и ее источник. Все вышесказанное относится и к принимающим частям женского тела. (При этом, как это ни парадоксально, сами по себе женские половые органы редко означают самих себя. Обычно они отсылают нас именно к тайнам женственности и бессознательного. А вот символы типа чаши, колодца и т.д. в некоторых случаях могут символизировать сексуальные феномены в узком смысле этого слова).

Нужно ли символически погружаться в воду? Когда как. Чаще всего, такой шаг приобщает человека к его внутреннему миру и позволяет ему «впитать» в себя «материнскую» энергию инстинктов. Однако нередко он вызывает тревогу (репрезентирующуюся в виде подводных чудовищ или шторма), которую, впрочем, можно проработать.

Лес – это тоже символ бессознательного, но, скорее в «горизонтальном», а не в «вертикальном» смысле. Т.е. лес, который нередко окружает водоем, это «территория бессознательного», но сознание уже может чувствовать себя там более или менее уверенно и самостоятельно (в лесу – «твердая земля»).

Работу с символом леса лучше начинать с опушки и постепенно заходить туда. И в глубинах вод, и в лесу живут существа, которые символизируют и патогенные, и позитивные комплексы. Когда человек представляет себе лес, то волей-неволей снимается граница между сознанием и бессознательным. Во время движения по лесу нужно соблюдать осторожность и не удаляться слишком далеко (правило таково: нужно идти до тех пор, пока сознание может

амплифицировать⁹³ содержания бессознательного и открываться запредельному).

Пещера. Этот символ отсылает нас к скрытому, вытесненному бессознательному материалу. В пещере, как правило, кто-то *скрывается*. Поэтому при работе с символом пещеры необходимо помнить о необходимости некоторое время находиться рядом с пещерой и посмотреть, кто оттуда выйдет. Как пишет один из толкователей символов: «Символ пещеры многозначен. Он означает жесткие тиски реальности – тесноту пространства, тягучесть времени и вместе с тем – аскетизм, суровую скудость чистых стихий: воды, земли, камня. Пещера может быть вместилищем зла, притоном злодеев и одновременно – убежищем духа, кельей отшельника. Пещера символизирует возврат назад – вглубь времен, в материнское лоно, это о ней говорил Новалис: «Куда идем мы? Все туда же – домой...». Но главное: пещера – это символ иномирности, включенной в нашу обыденность. Это знак перехода, предельности Бытия»⁹⁴.

Гора – это символ развития, труда во имя самосовершенствования. Важно, как выглядит гора (смотреть нужно издалека), которую представляет себе клиент. Если она сделана из искусственных материалов, значит, и развитие представляющего ее человека является во многом «искусственным». Необычная форма горы тоже чаще всего говорит о невротическом развитии (или, в некоторых случаях, о большой оригинальности). Гора, состоящая из сладостей, часто видится человеку, застрявшему на «оральной стадии»⁹⁵ развития (то есть, гора для него является «грудью матери»).

⁹³

То есть интегрировать в структуру личности в измерениях чувства и знания.

⁹⁴ Иванченко В. «Знак пещеры». Источник: сайт «Культурное обозрение» Ссылка: <http://www.cultoboz.ru/-lr/60--4/362-2011-07-11-11-25-36>

⁹⁵ Я позволяю себе здесь поговорить о «фиксациях стадиях развития», но в порядке исключения.

«Грязная» (и тем более состоящая из фекалий) гора воображается человеком, застрявшем на «анальной стадии». Гора в форме фаллоса «приходит» к человеку, решающему конфликты, связанные с «фаллической стадией» решения внутренних конфликтов. Нормальная гора – это гора конусообразной формы примерно 1000 метров высотой. Если же гора слишком высокая (слишком низкая) или неприступная, то значит, клиент по тем или иным причинам не может развиваться и страдает от внутренней разбалансированности.

Высота горы говорит и об уровне самооценки и притязаний клиента: слишком высокая гора отражает низкую самооценку в период активных фантазий всемогущества и «взрыва» тщеславия, а низкая гора собственно низкую самооценку (однако для истинно незаурядных людей высокая гора может отражать их реальные возможности).

Важно проговорить эмоциональное отношение клиента к «своей» горе, ведь она символизирует образы его ранних взаимоотношений и привязанностей. После осмотра горы клиенту можно предложить подняться на нее (т.е. смоделировать процесс развития). Начинать движения лучше с заветного места, «любимого сада» или луга. Кроме того, идти лучше через лес (таким образом, индуцируется вхождение в область бессознательного).

Подъем собственно в гору – это важный диагностический и коррекционный инструмент. Какой путь (тяжелый или легкий) избрал себе клиент? Как он движется вверх (равномерно или «скачками», уверенно или со страхом, целенаправленно или в «режиме отдыха»)? Если на его пути встречаются препятствия, то они могут символизировать внутренние конфликты. С образами препятствий можно поработать, сконцентрироваться на них. И тогда возникает возможность и прояснения конфликта, и его преодоления, причем на высоком эмоциональном уровне.

Здесь хорошо видна разница между целительной работой с образами и бесплодным фантазированием. Фантазии уводят от эмоционального ядра бытия, в целом, и конфликта, в частности, от осмысленного движения к резервуару своей энергии, путь к которому преграждает страх. Работа же с образами позволяет пройти через

страх, напрямую встретится с внутренними комплексами и не поддаться им, но принять позитивную силу своего внутреннего мира.

В случае серьезных внутренних проблем и слабости здорового ядра личности человек падает или скатывается вниз, попадает в ловушки. Тут важно пройти путь в режиме реального внутреннего движения, а не сфантазировать, что уже оказался на горе. Так любят поступать люди с истерическими (в том числе на оральном уровне) нарушениями. Когда человек поднимается вверх, ему открывается вид с вершины. Символически человек обзревает «владенья свои», т.е. свою психическую реальность.

Впереди лежит будущее, позади – прошлое, справа – «мужская», разумная область, слева – «женская», эмоциональная. Важно выяснить, не качает ли клиента в одну из сторон, нет ли где-либо «слепых пятен». «Качание» может говорить и о неспособности клиента быть в режиме «здесь и сейчас». Еще один важный признак: насколько богата и изобильна страна клиента, много ли там «лесов, полей и рек», большое ли там население (слишком большое может говорить о чрезмерном количестве «субличностей»).

Если да, то у клиента – отличные внутренние ресурсы. Об уровне развития сознания говорит количество и величина городов, железных дорог, аэродромов и т.д. Чрезмерное количество «железа» говорит о гордыне сознания и его отщепленности от бессознательного. О духовном развитии путника могут говорить здания церквей и число паломников (если они есть).

После подъема клиент может спуститься вниз. Спуск вниз с горы – это тоже развитие. Спуск символизирует переход к новой цели, к новым свершениям. Категорическое нежелание спускаться может говорить о цеплянии за «персону» и о страхе перед «земной жизнью», о бегстве в «отшельничество» (опять-таки, это верно лишь для большинства людей). Падение вниз свидетельствует о мощной инфляции эго и, соответственно, о «притяжении» со стороны бессознательного.

Лестница и мост – это символы перехода, трансценденции, связи сознания и запредельного. *Мост* связывает различные части Единства, укрепляет и восстанавливает целостность. Недостроенный

мост – это символ незаконченного движения к единству. Часто «роль» моста выполняет радуга, которая является символом завета между Богом и человеком, символом примирения высшего и низшего и взаимообмена между ними. *Лестница* обычно символизирует движение по вертикали: либо подъем (в область сознания, мышления, духовных вершин), либо спуск (исследование низшей части психической реальности). Однако в отличие от пещеры лестница символизирует и внутреннюю способность к подъему или спуску.

Оружие и фаллические символы. Оружие и фаллические символы выражают нашу внутреннюю энергию в «направленном» состоянии и способность ей распоряжаться.

Оружие есть символ творчества, создания нового, преодоления косности. Оружие – это как бы квинтэссенция нашей внутренней энергии. Поэтому если во сне или во время работы со спонтанно появляющимися образами клиент находит оружие (особенно находящееся под землей), значит, в нем пробуждаются скрытые дотоле силы.

Символы животных.

1) Некоторые животные символизируют, выражают собой, прежде всего, *физическую, природную жизненную силу*. Это – теплокровные *живущие животные*: представители семейства кошачьих (собственно кошки, тигры, львы, пантеры, ягуары и т.д.), крысы и волки, однако сюда же относятся и пресмыкающиеся, включая крокодилов.

2) *Способность полноценно жить «здесь и теперь» и сексуальную сферу* символизируют представители тех же кошачьих, а так и всякие *жирафы*).

3) *Правила и нормы* (а также запреты, в общем, *мораль*), а также *прирученные, поставленные под контроль* инстинкты символизируют *домашние животные* типа собак.

4) *Глубинные чувства любви и радости, способность к самоутверждению и совесть, нравственность* символизируют

птицы (птица⁹⁶ – символ души) и вообще летающие (полет – символ трансценденции) существа, а также благородные Кони и Лошади.

5) *Способность к сопереживанию, к пониманию Другого, глубинную мудрость, духовный поиск человека* символизируют образы сказочных животных типа единорога и те же птицы и Лошади.

Как мы говорили выше, осознанное обращение к изначальным образам помогает многим людям реализовывать свою жизненную миссию, а такие образы нередко приходят к нам во снах. Напомним, что сновидение – это непосредственное переживание взаимосвязи между субъектом и Другим, сознанием и бессознательным.

⁹⁶ Говоря о символе птицы, уместно привести еще один фрагмент из творчества Виктора Франкла, описывающего свой внутренний и абсолютно реальный диалог с женой в концлагере: «Был серый рассвет; серым было небо над нами, серым был снег в бледном свете хмурого утра; серыми были наши лохмотья, и серыми были наши лица. Я снова молча разговаривал со своей женой, а может, я пытался найти смысл моих страданий, моего медленного умирания. В последнем яростном протесте против безнадежности и неминуемой смерти я почувствовал, как мой дух прорывается через окутывающий все мрак. Я чувствовал, как он переступает через границы этого бессмысленного мира, и откуда-то я услышал победное "Да" в ответ на мой вопрос о существовании конечной цели. В этот момент зажегся свет в окне далекого домика, будто нарисованного на горизонте, среди серости раннего баварского утра. "Et lux in tenebris lucet" - и свет засиял в темноте. Часами я стоял, врубаясь в ледяную землю. Прошел мимо охранник, осыпая меня оскорблениями. Я опять стал общаться со своей любимой. Я все больше и больше чувствовал ее присутствие рядом со мной, казалось, что я могу дотронуться до нее, протянуть руку и сжать ее руку. Чувство было очень сильным: *она была тут*. И в это мгновение птица тихо слетела вниз и села прямо передо мной, на кучу накопанной мной земли, и пристально посмотрела на меня» (В. Франкл «Человек в поисках смысла». Источник: Электронная библиотека RoyalLib.comсайт Ссылка: http://royallib.com/book/frankl_viktor/chelovek_v_poiskah_smisla.html)

Можно спросить: не опасны ли в духовном плане так называемые «шаманские сны», когда, например, некие животные в «особом месте» разбирают сновидца или сновидицу на части, вновь собирают и т.д.?

На мой взгляд – опасны, и психология не должна с ними работать напрямую. Но, оказавшись в таком сне, тоже следует не бежать, а оставаться собой, выражая себя лицом к лицу с его персонажами.

Все это не отменяет простого факта, согласно которому почти всем девочкам-подросткам, включая русских, снятся кошки и другие «живучие животные», и девушки во снах от них убегают. Очевидно, что здесь имеет место быть некий естественный природный факт попытки спонтанной интеграции подростком своей развивающейся физической энергии, включая энергию сексуальную. Вот в случае таких снов – опасно символически отвергнуть кошку (естественно, кормить ее нужно, оставаясь при этом человеком).

В дополнении к данной главе рассмотрим *символику цвета*.

Символика цвета

В ходе психологической работы крайне важно учитывать символику цвета (как в диагностическом, так и в собственно практическом планах). Ведь люди с разной структурой личности и в разном психологическом состоянии склонны видеть мир буквально в разных цветах. При радости человек видит мир «в розовом свете», гнев «застилает глаза» красным, а печаль – синим, а в английском языке «синий» (blue) имеет значение «грустный, печальный, подавленный»⁹⁷.

«Цветовые оттенки и их сочетания влияют на нас, и это влияние глубоко воздействует на наше психическое и физическое состояние – хотим мы этого или нет. Данные многочисленных экспериментальных

⁹⁷

Яньшин П.В. «Цвет как фактор психической регуляции» // Журн. «Прикладная психология», 2000. № 4. С. 14-27.

исследований подтверждают, что каждый цветовой оттенок оказывает определенное влияние на психофизиологическое состояние человека, вызывая те или иные изменения в его состоянии. Эти изменения касаются деятельности сердечно-сосудистой системы, динамики заживления тканей, состава крови, тонуса мышц, восприятия (боли, температуры, времени), эмоционального состояния, общей активности, психического напряжения. Например, длительное нахождение в «оранжевом помещении» оказывает на нервную систему стимулирующий эффект: повышается давление крови, ускоряется дыхание и сердцебиение, а в «темно-синем» приводит к обратному эффекту – артериальное давление крови снижается, замедляется сердцебиение и дыхание становится медленнее.

Эти реакции на цвет протекают в организме неосознанно. Цвет синонимичен душевным состояниям человека и является своеобразной управляющей программой любой деятельности. Цветом можно вылечить или, напротив, привести в угнетенное состояние. Правильно подобранный (цвет гармонизирует человека и мобилизует его ресурсы)»⁹⁸.

Поговорим же о символическом значении каждого из основных цветов. (В ходе психологической работы, приведенные ниже данные можно использовать и для присоединения к клиенту, и для «провокации» появления вытесненного материала, и для работы по дополнению ведущих функций и установок, и для собственно психотерапии цветом):

Красный цвет – цвет жизненной энергии, цвет круговорота жизни, героических поступков, мужского начала («алая-алая кровь через час уже просто земля, через два на ней цветы и трава, через три она снова жива и согрета лучами звезды по имени Солнце» В. Цой).

⁹⁸Горохова З. «Тайная власть цвета». Источник: сайт sibdesign.ru
Ссылка:
<http://www.sibdesign.ru/index.php?razdel=stat&text=1&textnew=20041223082220>

Он проникает глубоко в человеческий организм, стимулирует стремление к борьбе, победе. На уровне тела, как говорят на Востоке, красный цвет относится к зоне копчика и паха. Там, в тазовой области, «скрыта» наша земная инстинктивная сила.

Оранжевый цвет – это горячий, огненный цвет. Он возбуждает, создает ощущение тепла и радости, повышает настроение. Оранжевый цвет – это цвет сексуальности, активного взаимодействия, жизни «здесь и теперь». На телесном уровне оранжевому цвету соответствует точка на два пальца ниже пупка. Там пульсирует наша сексуальная энергия. Не зря молодежь (этим, кстати, воспользовались политтехнологи из лагеря украинского бандеровца Ющенко во время «оранжевого майдана») предпочитает оранжевый цвет.

Желтый цвет – это цвет надежды и тревоги, изменений и равновесия. Желтый цвет символизирует земную жизнь с ее радостями и невзгодами, переход от тела к душе, и наоборот. Кроме того, желтый свет репрезентирует «серединную точку». Желтый цвет часто связывается с точкой рядом с «солнечным сплетением». Если у человека «в ссоре» душа и тело, нежность и телесная сексуальность, инстинкты и разум, то в зоне солнечного сплетения возникает мощный блок (недаром сексологи советуют массировать эту точку для снятия зажатости).

Зеленый цвет – это цвет любви к бытию, позитивного самоутверждения, роста, развития, восторга бытия. Это – цвет растительного мира, природы. Вызывает ощущение свежести и влаги. Он успокаивает, позволяет расслабиться, снимает боль.

Розовый цвет – цвет любви и нежности, цвет интимных взаимоотношений на душевном уровне, душевной радости и сопереживания, любви к ближнему. На телесном уровне розовому цвету, как и зеленому, соответствует область сердца. Не зря при потере любви у человека «болит сердце», а любящие люди «соприкасаются сердцами».

Голубой цвет создает впечатление свежести и покоя, кажется прозрачным, легким, он «раздвигает пространство». Голубой цвет – это цвет некоторой отстраненности и, в то же время, глубинного

понимания человека человеком, пронизательности. Голубой цвет соответствует зоне горла. Воздействие голубого цвета определяется как «тоскующее, полное тайн, воспринимающее, тонко чувствующее». Подмечено, что если женщина любит мужчину, то при встрече с ним у нее теплеет горло.

Синий цвет – это цвет покоя и расслабленности, связи на уровне бессознательного, прозорливости. Синий цвет – это цвет женственности, воды, принятия. Синий цвет соответствует области между глаз человека.

Фиолетовый цвет – это цвет трансценденции, связи с запредельным. Он «действует на сердце, легкие, увеличивает их выносливость». В то же время он может говорить об инфантильности человека. На телесном уровне фиолетовому цвету соответствует макушка головы.

Белый цвет – это символ чистоты и непорочности. Он включает в себя все цвета радуги, все переливы жизни.

Черный цвет является цветом, отрицающим другие цвета и поглощающим белый свет (при этом золотой свет преодолевает черноту). Символизирует смерть, печаль и скорбь.

Золотой Свет, Свет Божественной любви и любви к Богу, цвет духовного делания символизирует изначальную силу бытия и творчества и преодоление черноты.

Можно привести следующую «цветовую» метафору. **И психологическая работа, и духовное делание (на своих уровнях) представляют собой процесс интеграции разных чистых цветов силой золотого Света (цвета) при отсеивании «загрязнений», вызываемых черным цветом.**

В рамках различных религий символика цвета имеет громадное значение. Каждый цвет несет мощную символическую нагрузку во время религиозных ритуалов, оказывает на верующих сильное эмоциональное воздействие. В частности, в православной христианской Церкви цвету придается следующее значение:

«Цветовая гамма богослужебных облачений состоит из следующих основных цветов: белый, красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый, черный. Все они

символизируют духовные значения празднуемых святых и священных событий. На православных иконах цвета в изображении ликов, одеяний, предметов, самого фона, или «света», как его точно называли в древности, также имеют глубоко символическое значение. То же самое относится к настенным росписям, убранству храмов. Исходя из установившихся традиционных цветов современных богослужебных облачений, из свидетельств Священного Писания, творений святых отцов, из сохранившихся образцов древней живописи, можно дать общие богословские толкования символики цвета. <...> Фиолетовый цвет поражает глубочайшей духовностью. В качестве знамения высшей духовности в сочетании с представлением о крестном подвиге Спасителя этот цвет употреблен для архиерейской мантии, так что православный епископ как бы облачается весь в крестный подвиг Небесного Архиерея, образом и подражателем Которого епископ является в Церкви. Подобные же смысловые значения имеют и наградные фиолетовые скуфии и камилавки духовенства»⁹⁹.

99

Источник: сайт

БОГОСЛОВСКОГО БЛАГОЧИНΙΑ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ
ЦЕРКВИ МОСКОВСКОГО ПАТРИАРХАТА ЕКАТЕРИНБУРГСКОЙ
МИТРОПОЛИИ НИЖНЕТАГИЛЬСКОЙ ЕПАРХИИ Ссылка:
<http://hrammaxim.ru/index.php/vhodyashemu/323-2010-11-26-05-44-57>

Использованные источники

1. Ainsworth M. D. S. «Infancy In Uganda, Infant Care and the Growth of Love». – 1st ed. – The Johns Hopkins Press, 1967.
2. Ассаджиоли Р. «Психосинтез: Принципы и техники» Источник: сайт Twirpx.com Ссылка: <http://www.twirpx.com/file/332852/>
3. Адлер А. «Наука жить», Москва. Издательство: Port-Royal, 1997.
4. Андреева Г.А. «Современная социальная психология на западе (теоретические направления)» Источник: сайт Libok.net. Ссылка: http://www.libok.net/writer/3927/kniga/11453/andreeva_gm/sovremennaya_sotsialnaya_psihologiya_na_zapade_teoreticheskie_napravleniya/read/19
5. Барина А. «Крысы с удовольствием помогают друг другу» Источник: сайт Nat-geo.ru Ссылка: <http://www.nat-geo.ru/nature/191340-krysy-s-udovolstviem-pomogayut-drug-drugu/>
6. Боулби Дж. «Создание и разрушение эмоциональных связей». – 2. – М.: Академический Проект, 2006.
7. Васильева Е.Е. «Законы и приемы управления вниманием». Ссылка: http://www.dv-reclama.ru/others/articles/psihologiya_i_reklama/27408/upravlenie_vnimaniem_zakony_i_priemy_trenirovki_vnimaniya_sposoby_upravleniya_vnimaniem
8. Винникотт Д.В. «Разговор с родителями». Москва, Издательство: Независимая фирма "Класс", 1994.
9. Высоцкий В.С. «Дурацкий сон». Источник: Сайт Masteroff.org. Ссылка: <http://masteroff.org/30708.html>
10. Высоцкий В.С. «Меня опять ударило в озноб». Источник: сайт Otblesk.ru. Ссылка: <http://otblesk.com/vysotsky/-menja.htm>

11. Горохова З. «Тайная власть цвета». Источник: сайт sibdesign.ru
Ссылка: <http://www.sibdesign.ru/index.php?razdel=stat&text=1&textnew=20041223082220>
12. Грот Н.Ю. «Устои нравственной жизни и деятельности». Москва. Издательство «Книга по требованию», 2013.
13. Иванченко В. «Знак пещеры». Источник: сайт «Культурное обозрение» Ссылка: <http://www.cultoboz.ru/-lr/60--4/362-2011-07-11-11-25-36>
14. Еникеев М.И. «Общая и социальная психология». Учебник для вузов. Москва: издательство Норма, 1999.
15. Зубарев З. «Защитные механизмы психики». Источник: сайт PSYLIBE.ru Ссылка: <http://www.psylibe.ru/?mod=articles&gl=2&id=310>
16. Коттлер Дж., Браун Р. «Психологическое консультирование». Издательство «Питер», 2001.
17. Кохут К. Стоит ли нам и сегодня изучать психическую жизнь человека? Источник: <http://xn--d1ajoht.xn--p1ai/psychoan/kohut.htm>
18. Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985.
19. Краткий психологический словарь. Л.А.Карпенко, А.В.Петровский, М. Г. Ярошевский. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». 1998.
20. Краткий психологический словарь . Л.А. Карпенко, А.В.Петровский, М. Г. Ярошевский. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». 1998.
21. Кулаков А.С. «Основы психосоматики». Санкт-Петербург, издательство «Речь», 2003.
22. Лазарус. А. «Краткосрочная. Мультимодальная. Психотерапия». Санкт-Петербург. Издательство «Речь». 2001
23. Лэнг Р. «Расколотое "Я"». Москва. Издательство "Белый кролик", 1995.
24. Мак-Вильямс Н. «Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе» Источник: сайт center-nlp.ru. Ссылка: http://www.center-nlp.ru/library/s55/nlp/mak.html?current_book_page=9
25. Макарова М.В. «Защитные механизмы психики». Источник: сайт «Мир психологии». Ссылка: <http://psychology.net.ru/articles/content/1099315586.html>
26. Маслоу А. "Мотивация и Личность", СПб., Издательство Питер, 2006.
27. Минделл А. «Работа со сновидящим телом» Московский психотерапевтический журнал, М., 1993, № 1, 2

28. Назаренко Е. «Что такое якорь в НЛП?» Источник: сайт Live@learn.ru Ссылка: <http://www.live-and-learn.ru/catalog/article/chto-takoe-yakor-v-nlp/>
29. Нойманн Э. «Происхождение и развитие сознания». Москва. Издательство Рефл-бук, Ваклер, 1998.
30. Палагина Н.Н. «Психология развития и возрастная психология». Москва. Издательство Московский психолого-социальный институт, 2005.
31. Паркинсон С, Уоткинс Э. «Теории психотерапии». Источник: сайт «Синтон» Ссылка: http://www.syntone.ru/library/books/content/5092.html?current_book_page=19
32. Петровский В.А.»Идея свободной причинности в психологии», Источник: сайт Psychology.ru Ссылка: <http://www.psychology.ru/library/00074.shtml>
33. Платонов Ю. «Групповые эффекты». Источник: сайт «Синтон» (к нему относятся материалы с 5 по 18 пунктов раздела «Некоторые закономерности социальной психологии») Ссылка: http://www.syntone.ru/library/article_other/content/848.html
34. «Психология XXI века». Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – Москва. Издательство Пер Сэ, 2003.
35. Редакционная статья «Модель НЛП: якоря». Источник: сайт Trenings.ru. Ссылка: <http://trenings.ru/entsiklopediya-nlp/modeli/2-model-nlp-yakorya.html>
36. Рудестам К.Э."Групповая психотерапия" Источник: сайт «Психология от А до Я» Ссылка: http://azps.ru/ptherapy/rudestam_tesna_procedures.html
37. Сайт «Кабинет психоаналитика» Ссылка: <http://ps-analytik.ru/index.php4?mod=31>
38. Сайт «Академик» http://psychology.academic.ru/3622/%D0%99%D0%B5%D1%80%D0%BA%D1%81%D0%B0-%D0%94%D0%BE%D0%B4%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD
39. Сайт ДокторПитер Ссылка: <http://doctorpiter.ru/articles/15468/>
40. Сайт Booksonline.com Ссылка: <http://booksonline.com.ua/view.php?book=162188&page=99>
41. Сайт Pro-psixology.ru Ссылка: <https://pro-psixology.ru/psixologiya-vyzhivaniya-v-sovremennom-mire/upravlenie-soboj/4794-prinyatie-pomoshhi.html>
42. Сайт Psychoanalyse.narod.ru Ссылка: <http://psychoanalyse.narod.ru/lexicon/begriffe/jung/bewusst2.htm>

43. Сайт Womanadvice.ru Ссылка: <http://womanadvice.ru/zakonomernosti-oshchushcheniy>
44. Сайт Богословского благочиния Русской Православной Церкви Московского Патриархата Екатеринбургской Митрополии Нижнетагильской Епархии Б Ссылка <http://hrammaxim.ru/index.php/vhodyashemu/323-2010-11-26-05-44-57>
45. Сандомирский М.Е. «Психосоматика и телесная психотерапия». Москва. Издательство «Класс», 2005.
46. Семенов В.Е. «Современные методологические проблемы в российской социальной психологии». Психологический журнал, 2007, № 1, стр. 38
47. Соколов Д.Ю. «Сказки и сказкотерапия». Москва: Издательство «Институт Психотерапии», 2005.
48. Сурин Д. «У страха глаза велики» Источник: журнал «Итоги» № 22 (28.05.07) <http://www.itogi.ru/archive/2007/22/21948.html>
49. Ухтомский А.А.. «Доминанта души / Из гуманитарного наследия». Рыбинск: Издательство «Рыбинское подворье», 2000.
50. Франк С.Л. «Смысл жизни». Брюссель. Издательство «Жизнь с Богом», 1976.
51. Франкл В. «Сказать жизни "Да!". Психолог в концлагере» Источник: сайт Knigi-besplatno.org Ссылка: <http://knigi-besplatno.org/psihologiya-samorazvitie/7395-viktor-frankl-skazat-zhizni-da-psiholog-v-konclagere-2011-rtffb2epubmobidocx.html>
52. Хиллман Дж. «Опус психологии: сотворение души» Журнал практической психологии и психоанализа, 2005, № 3.
53. Холмогорова А.Б. «Страх смерти: культуральные источники и способы психологической работы». Московский психотерапевтический журнал, № 2, 2003
54. Хьелл Л., Зиглер Д. «Теории личности». Издательство «Питер-пресс», 1997.
55. Шойфет М.С. «Нераскрытые тайны гипноза». Москва, РИПОЛ классик, 2006,
56. Щербатых Ю. «Ресурсное якорение» Источник: сайт No-stress.ru Ссылка: <http://www.no-stress.ru/stress/methods/resursNL>
57. Юнг К.Г. «Воспоминания, сновидения, размышления». Издательство Харвест, 2003.
58. Юнг К.Г. «Психологические типы». Москва. Издательство «Университетская книга», 1998.

59. Юнг К.Г. «Трансцендентная функция». Источник: сайт Юнглэнд.
Ссылка: <http://jungland.ru/Library/TransFunc.htm>

60. Юнг К.Г.. «Психотерапия и мировоззрение». Источник: сайт
Bookap.info Ссылка: [http://bookap.info/psyanaliz/yung_psihoterapiya_
i_mirovozzrenie_statya/gl1.shtm](http://bookap.info/psyanaliz/yung_psihoterapiya_i_mirovozzrenie_statya/gl1.shtm)

61. Яньшин П.В. «Цвет как фактор психической регуляции» // Журн.
«Прикладная психология», 2000.