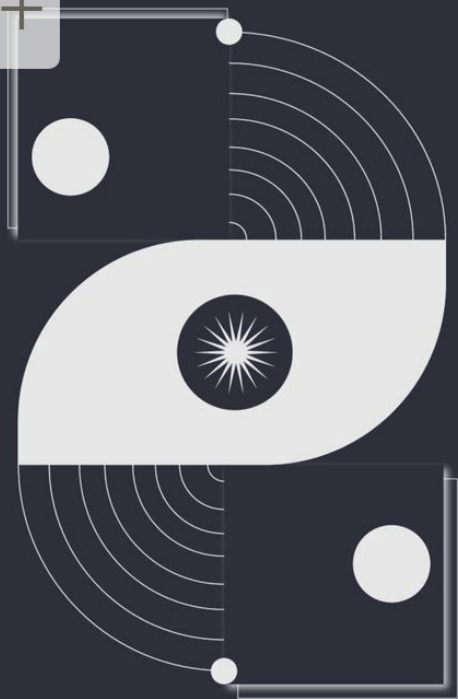


18+



Теория и практика

Символдрама.
Глубокая проработка
подсознательного

Елена Тиранова

Елена Тиранова
Символдрама. Глубокая
проработка подсознательного

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71449240
ISBN 9785006508460

Аннотация

Символдрама – одно из направлений современной психоаналитически ориентированной психотерапии. В ваших руках теоретическое пособие с практическими техниками, которое погрузит в увлекательное путешествие в мир символов и исцеления через осознанные практики. Эта книга станет ценным помощником как для профессиональных терапевтов, так и для всех желающих глубже понять себя и свое внутреннее мироощущение.

Содержание

Метод символдрамы	6
От автора	6
Сущность инициированной проекции символов (ИПС)	11
Значение символизма	14
Бессознательное мыслит мистически	19
Методы, основанные на ИПС	22
Многогранность психики	32
Невротические, пограничные и психотические клиенты	36
Невротический уровень организации личности	36
Пограничный уровень организации личности	37
Психотический уровень организации личности	39
Создание образов символдрамы	44
Интерпретация	49
Основные принципы построения техник символдрамы	52
Список основных символов	55
Символы раскрытия надличностных перспектив	58

Базовые образы	64
Техники для работы с бессознательным	70
РАССЛАБЛЕНИЕ	71
МОТИВ «ЦВЕТOK»	73
Расшифровка образа	77
Конец ознакомительного фрагмента.	82

Символдрама. Глубокая проработка подсознательного

Елена Тиранова

Редактор Елизавета Швецова

Корректор Дарья Дужанова

© Елена Тиранова, 2025

ISBN 978-5-0065-0846-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Метод символдрамы

Глубокая проработка подсознательного

*«Заниматься наукой только для личного блага
постыдно... Необходимо вернуть людям,
употребить им во благо свои знания,
полученные из общечеловеческой
сокровищницы».*

Владимир Вернадский

От автора

В данной работе я хочу поделиться с вами, коллеги, своими наработками по проведению терапии различных психологических проблем с помощью инициированной проекции символов (ИПС). Этот метод, на мой взгляд, является одним из самых простых, эффективных и быстрых способов психотерапии. Я изучала данную методику в течение нескольких лет через символдраму. Информация собиралась по крупинкам из различных источников, а также из личного опыта терапии. Увлечение методом сказкотерапии в начале карьеры спровоцировало интерес к изучению различных образов.

На своем пути я столкнулась с различными трудностями,

так как готовых визуализаций было, на мой взгляд, мало, а как создавать самой и не причинить вред психике клиента при этом, понимания не было. С тех пор началась бесконечная учеба, поиски материалов, значений символов, поиски ответов на огромное количество вопросов, а также прохождение личной терапии с использованием различных визуализаций, что впоследствии привело к написанию двух моих предыдущих книг: *«Сны наяву»* и *«Ты у себя есть»*.

Благодаря постоянной работе с визуализациями я начала замечать всплывающие в голове образы и картины, которые так и просились на бумагу. К слову, я всегда считала, что я абсолютно не творческий человек, и не могу видеть различные сюжеты, описывать их, а после еще и интерпретировать. Но, как говорится, никогда не говори никогда, и мое правое полушарие удалось «активировать» (левое полушарие – центр языка и логики, в то время как правое полушарие отвечает за творчество).

Я намеренно опускаю в этой книге работу со своими клиентами, чтобы Вы, мои коллеги, не заостряли свое внимание на том, как оно может быть или должно быть, а шли за психикой клиента, смотрели, куда она ведет, умели подстраиваться, так как это приводит к гораздо более лучшим результатам. Существует хорошая метафора о том, что поднять вас на десять этажей вверх может только тот психолог, который сам проделал ту же работу. Вот почему так важно проходить личную терапию, самосовершенствоваться, постоянно

учиться и верить в то, что ты делаешь. Помните: наблюдатель влияет на наблюдаемое.

Поэтому я призываю вас верить, пробовать, создавать причинно-следственные связи между образами, комбинировать их между собой, обращать внимание на внутренний отклик и следовать туда, куда ведет психика вашего клиента. Доверьтесь процессу и идите вместе, тогда результаты будут просто ошеломительными.

Чем хороша данная техника? Она позволяет через вариативные мотивы увидеть на примере различных визуализаций то, что скрыто от глаз и нашего сознания в бессознательном. Все время повторяю фразу: **«Невидимое не может быть изменено»**. А значит для того, чтобы начало что-то меняться, нужно достать материал на поверхность в сознание из глубин нашего бессознательного. Основная задача – научиться погружаться из внешнего представления о мире вовнутрь, чтобы позволить нашей психике начать рассказывать.

Я приглашаю вас в увлекательное путешествие в мир психологии и психотерапии, где вы сможете открыть для себя новые возможности и глубины. Доверьтесь своей интуиции и творческому потенциалу, и вы увидите, как ваша работа преобразится и станет показывать невероятные результаты.

Также хочу отметить, что в изложенные в данной работе мысли и выводы основаны на принципах научной парадигмы. Однако несмотря на это автор не претендует на абсолют-

ную объективность и значимость своих исследований. Каждый взгляд имеет свои ограничения и предположения, которые могут варьироваться в зависимости от контекста и точки зрения. Поэтому читателю рекомендуется критически оценивать представленные здесь идеи и подходы, учитывая их возможные ограничения и аспекты субъективности.

Мысли, обозначенные в данной книге, основаны на программе обучения в международной академии репарационной психологии и терапии. Также важна для изучения работа психотерапевта Васютина Александра Михайловича «Психоанимационная терапия».

В этой книге вы обнаружите множество мотивов, многие из которых рекомендованы юнгианским сообществом, возглавляемым уважаемым мной Я. Л. Обуховым. В отличие от простых списков названий, которые можно встретить в интернете, я решила создать для вас нечто большее – я сама собрала, написала и изложила эти мотивы. В свое время я искала опору, некую основу, на которую могла бы опираться в своей работе с клиентами, искала мягкий метод для глубокой работы, и мне самой была необходима такая книга.

Я не претендую на авторство или звание эксперта, но верю, что есть люди, коллеги, кто гораздо умнее меня, и те, кто могут еще лучше разбираться в данном методе работы; я лишь делюсь тем, во что влюбленна, тем, что изучила, собрала, и что стало для меня важным, что помогло мне с клиентами нырять глубоко и видеть чудесные результаты.

Эти мотивы стали не только инструментами в моей практике, но и помогли мне развить свой собственный метафорический язык, который стал моим верным спутником в работе. Надеюсь, что они станут полезными и для вас, открывая новые горизонты в вашей работе и личной практике.

Важно понимать, что ни один метод не может навредить сам по себе – лишь человек, который его применяет, способен это сделать. В руках одного хирурга скальпель становится изящным инструментом, способным творить чудеса, в то время как в руках другого он может причинить боль и оставить глубокую рану. Помните, что именно Вы являетесь тем, кто лечит. Ваша вера в клиента и ваша суть – вот что действительно имеет значение.

С уважением и любовью, Елена Тиранова.

Сущность инициированной проекции символов (ИПС)

Инициированная проекция символов (ИПС) – процесс, который не уступает анализу сновидений в своем аналитическом и терапевтическом значении. Он позволяет пациенту визуализировать и переживать символы своего внутреннего мира с помощью управляемости визуализацией. Этот метод был исследован и развит такими психотерапевтами, как Г. Силберер, Л. Франк, К. Тучек.

Инициированная проекция символов может проявляться через различные техники, такие как свободные ассоциации Фрейда или активное воображение Юнга. Эти методы позволяют пациентам визуализировать и исследовать внутренние символы и образы.

Инициированная проекция символов также может быть связана с практикой аутогенной тренировки И. Шульца, которая позволяет пациентам визуализировать символы и образы. Однако, эта практика описана несколько размыто, и её использование как инициированной проекции символов может быть проблематичным.

Клинический опыт показывает, что многие психологические нарушения имеют истоки на инфантильном или примитивном уровне психики, где мышление в основном происходит на языке символов. Работа с этими символами может

быть наиболее простым способом разрешения неразрешенных конфликтов из детства. Символы имеют намного более глубинное значение, чем просто literalное. Они содержат более глубокий «бессознательный смысл», который не может быть точно определен или объяснен рационально. Они вызывают ощущение чего-то таинственного и непостижимого, что находится за пределами нашего рационального понимания.

Одними из первых работ, которые подтвердили эффективность ИПС, были исследования Доктора Йозефа Брейера. Он заметил, что его пациентка – Фрейлейн Берта (Анна О.), при возможности воспроизводить неприятные события дня во время индуцированного или самогипноза, испытывала значительное облегчение. Брейер назвал эту технику катарсисом.

Техника свободных ассоциаций Зигмунда Фрейда в общем и целом может быть названа инициированной проекцией символа. Нельзя не упомянуть и Карла Густава Юнга со своей техникой активного воображения. Она аналогична ИПС, за исключением того, что Юнг рекомендовал пациентам визуализировать в одиночестве. Возможно, Юнг опасался, что присутствие терапевта может нарушить спонтанность визуализации. Психологу необходимо быть достаточно подготовленным для того, чтобы помочь визуализации с помощью вспомогательных символов в случае, если она «застревает» или становится слишком устрашающей.

Вот почему я так выступаю за личную терапию, помимо общих теоретических знаний, так как Вы, как терапевт, не только ведете клиента, но еще и вместе с ним проживаете каждый сюжет. Чем больше опыта практики, тем больше возможностей для лавирования.

Значение символизма

Бессознательное пользуется языком символов для взаимодействия с сознанием и внутренней коммуникации. Именно язык символов является наиболее эффективным инструментом для перепрограммирования бессознательно-го.

Значение символа в жизни человека прекрасно выразил К. Ясперс: *«Мы понимаем, что человек во все времена жил и живет в мире символов. И именно символы стали для него той действительностью, которая определяет его существование. Мы понимаем также, что эта жизнь в символах принадлежит к основополагающим структурам человека»*. Язык универсальных символов, основанный на свойствах нашего тела, ощущений и разума – общий для всех людей и культур. Этот язык позволяет объяснить и передать эмоциональные конфликты и переживания, лежащие в основе бессознательного.

Эксперименты показали, что символ и бессознательный эмоциональный конфликт тесно связаны. Вмешательство психолога, направленное на символический образ, воздействует на бессознательную динамику и способствует терапевтическому процессу.

Символический язык используется бессознательным для обхода социальных запретов и передачи информации, ко-

торию нельзя выразить напрямую. Поэтому символическое представление становится необходимым для того, что было вытеснено из сознания.

Таким образом, символический язык является мощным инструментом для работы с бессознательным – инструментом, который позволяет перепрограммировать неразрешенные конфликты и достичь глубинных изменений в личности.

В середине XX века американские нейрохирурги Джозеф Боген и Филипп Фогель в команде с нейрохирургом Роджером Сперри установили, что правое и левое полушария мозга выполняют разные познавательные функции. Споры и баталии ведутся на этот счет до сих пор. Исследования также показали, что символы обрабатываются в правом полушарии мозга. Психосоматические симптомы, вероятно, также зарождаются в этой части мозга. М. Эриксон и Э. Росси предположили, что использование метафор и символов позволяет непосредственно общаться с правым полушарием на его собственном языке, так как *«симптомы являются сообщениями на языке правого полушария»*.

Клинический опыт подтверждает, что для большинства психологических нарушений источником являются примитивные и инфантильные психологические пространства, в основном на предсознательном уровне. Именно на этом уровне мышление происходит на языке символов, и поэтому неразрешенные конфликты детства наилучшим образом и наиболее простым способом разрешаются через работу

с этими символами.

Эксперименты также показали, что символ устанавливает тесную функциональную связь с эмоциональным конфликтом, скрытым за ним. Символический язык может использоваться бессознательно для обхода социальных запретов и передачи информации, которую нельзя прямо осознавать из-за запретов «Сверх Я» («Сверх-Я» – наш цензор и критик, хранитель моральных устоев и законов, ограничений, запретов и идеалов, что делает человека цивилизованным и позволяет жить в человеческом обществе). Как сказал Э. Джонс:

«Только то, что вытеснено, представляется символически. Только то, что вытеснено, нуждается в символическом представлении».

Принцип символики – краеугольный камень психоаналитической теории.

Лев Семенович Выготский утверждал, что язык символов возникает уже в первый год жизни ребенка. Это язык, созданный для обобщения личного опыта, основанный на свойствах нашего тела, ощущений и разума. Он является единственным общим языком, созданным человечеством и практически одинаковым для всех народов и рас.

Символизм пронизывает всю нашу жизнь. Даже мельчайшие детали в нашей одежде, речи и поведении являются такими сигналами-символами. К примеру, использование какого-либо жаргона может передавать окружающим инфор-

мацию о нашем внутреннем состоянии и наших предпочтениях. Даже разрезы на одежде и глубокие декольте могут использоваться для отождествления с определенной идеологией, которая нам импонирует.

Символ, подобно метафоре, передает нечто более глубокое, чем просто его очевидное значение. Слово или образ становятся символическими, когда они предполагают нечто большее, скрытое и непосредственное. За ними скрывается более глубокий «бессознательный» смысл, который не может быть точно определен или полностью объяснен. Попытки расшифровать символы часто обречены на провал, особенно без глубокого понимания, как функционирует психика.

Когда сознание пытается исследовать символ, оно сталкивается с понятиями, которые выходят за пределы рационального понимания. Символы и метафоры обладают способностью обращаться к более глубоким и неосознаваемым слоям психики, которые могут быть недоступны рациональному анализу.

Именно поэтому метафорический подход в терапии часто дает быстрые и эффективные результаты. Вместо перевода телесного языка правого полушария в абстрактные модели левого полушария, символы и метафоры напрямую обращаются к правому полушарию и его языку. Они работают на уровне интуиции, ассоциаций и эмоций, что позволяет более эффективно воздействовать на психические процессы

и изменять симптоматику.

Таким образом, символы и метафора позволяют обойти ограничения рационального мышления и прямо воздействовать на глубинные слои психики. Они создают пространство, где неясные и недоступные осознанию аспекты могут быть исследованы и преобразованы. Это позволяет достичь быстрых и глубоких изменений в терапевтическом процессе.

Бессознательное мыслит мистически

Как правило, решение проблемы всегда лежит глубже, чем сознание клиента, иначе бы он сам ее давно решил. Решение лежит в эмоциональной сфере, в зоне бессознательного.

Зона сознания в психике человека крайне невелика. Это всего лишь небольшое пятно, освещенное лучом вашего внимания. Все наши ограничения, установки, родовые послания, вся эмоциональная сфера находятся в зоне бессознательного.

Результаты тысячи проведенных исследований говорят нам о том, что человек принимает решение до того, как его осознает. Задача сознания – объяснить то, что уже решил наш мозг, наше бессознательное.

Бессознательное говорит с нами языком образов. Это открытие принадлежит Зигмунду Фрейду. Он много занимался анализом сновидений и считал, что сны – это королевская дорога в бессознательное, они обнаруживают подавленные желания клиента, его скрытые мотивы. *Но, во-первых, сны полны образов, а во-вторых, чтобы встретиться с бессознательным не обязательно спать.*

Существует зона свободного воображения: там наши эмоциональные состояния становятся зримыми образами, и мы можем все изменить.

Итак, королевская дорога в бессознательное – это образы, спонтанно продуцируемые клиентом во время сессии.

«Психотерапия – это путешествие спелеологов по тёмной пещере бессознательного. Психотерапевт несёт фонарь и направляет луч света в том или другом направлении, освещая уступы и ходы пути вперёд. Клиент сам выбирает направление, сам решает, куда идти, сам принимает ответственность за результаты работы. Нет директивы. Только вера в человека, его ресурс и силу».

Хансакарл Лёйнер

В современности установлено, что наше бессознательное не различает грань между реальностью, видимой глазами, и яркими, воображаемыми сценами. **Ханскарл Лёйнер** – создатель метода кататимно-имагинативной психотерапии – полагал, что психика воспринимает мир воображаемых образов также реально, как и физический мир. Это хорошо прослеживается на примере детей, которые, испугавшись страшных мультиков, начинают бояться темных комнат и спать одни, так как они верят, что эти монстры, которых видели на экране, могут прятаться под кроватью. Их наивное бессознательное воспринимает то, что они увидели на экране, как реальность. Это важный аспект, который объясняет, почему работа с символами и образами дает такие хорошие результаты.

Наше бессознательное мыслит мистически. Оно при-

нимает фантастические образы, представленные в символах и образах, как реальность. Этот аспект подчеркивает, насколько важно работать с символами и образами, чтобы достичь глубоких изменений и приблизиться к пониманию себя.

При работе с символами и образами пациент производит положительные изменения, которые не только разрешают внутренние конфликты, но также влияют на его внешнее поведение. В результате, меняется не только «ландшафт души», но и восприятие мира. Это помогает пациенту освободиться от ограничений в его реальной жизни.

Изменение внутренних установок проявляется в *субмодальностях поведения пациента*, в его словах и действиях. Всем становится очевидно, что человек изменился и представляет себя по-другому. Окружающие начинают относиться к нему с учетом этих изменений и строят отношения, соответствующие его новым внутренним установкам. Именно поэтому после терапии так часто может меняться окружение, и собственно и сама жизнь человека в целом.

Таким образом, работа с символами и образами приводит к глубоким трансформациям, которые оказывают влияние на все сферы жизни пациента, включая его поведение и взаимоотношения с окружающими.

Методы, основанные на ИПС

В настоящее время наиболее известными методами, основанными на ИПС, являются:

- кататимно-имагинативная психотерапия (КПС), включая российский вариант – символдраму;
- психосинтез и эмоционально-образная терапия (ЭОТ).

Они используют символы и визуализацию для работы с психологическими проблемами и достижения психического и эмоционального исцеления. В своей работе я люблю и использую в том числе и ЭОТ, но ее нужно разбирать отдельно.

Кататимно-имагинативная психотерапия (КПС) – метод глубинно-психологически ориентированной психотерапии, известный также как метод «сновидений наяву». Этот метод оказывается эффективным при краткосрочном лечении неврозов и психосоматических заболеваний, а также при психотерапии нарушений, связанных с невротическим развитием личности.

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

Концепция «имагинативный» происходит от латинского

слова «имаго» – «образ». Основу метода составляет свободное фантазирование в форме образов, создаваемых по теме, заданной психотерапевтом.

Противопоказания метода:

- ярко выраженные страхи;
- эпилепсия;
- тяжелые депрессивные состояния;
- истерические неврозы;
- психозы;
- церебрально-органические синдромы;
- отсутствие мотивации;
- заболевания, опасные для жизни;
- возраст менее 6-ти лет;
- яркие шизоидные и навязчивые особенности;
- запущенные расстройства длительностью более 3-х лет.

Вариантом метода Символдрама является *имаготерапия*, которая использует образы, символы и метафоры, рождающиеся у клиента. Исследования особенностей спонтанного, чувственного образа, его структуры, его восприятия и переживания клиентом могут помочь прорыгнуть тот или иной внутренний конфликт в ходе терапии.

Кататимное переживание образов основано на раскрытии бессознательных конфликтов и охватывает области творческого развития и удовлетворения архаических потребно-

стей. Метод позволяет пациенту пережить и осознать свои внутренние конфликты и механизмы защиты. Он способствует глубокому психотерапевтическому воздействию, помогая пациенту преодолеть проблемы и найти гармонию внутри себя.

Ученые и психологи изучают сложные психические процессы, связанные с представлением образов. Мы можем переноситься в прошлое или будущее, представлять людей, которых уже нет на земле, и создавать миры, которых не существует. Эти образы помогают нам понять себя, решить проблемы и конфликты, а также воплотить наши самые сокровенные желания.

Символдрама, или кататимно-имагинативная психотерапия является одним из направлений психотерапии, которое основано на принципах глубинной психологии. Она использует особый метод работы с воображением для наглядного представления бессознательных желаний, фантазий, конфликтов и механизмов защиты человека. Через символдраму эти аспекты могут быть переработаны и осознаны как на символическом, так и на более глубинном уровне в ходе психотерапевтической сессии. Метод символдрамы основан на теоретических принципах психоанализа и позволяет раскрыть актуально действующие конфликты, связанные с бессознательной динамикой.

В процессе работы с клиентом акцент делается на основных методах, способствующих исцелению. Они включают

в себя:

- Проекцию бессознательного содержания с помощью визуальных образов, чтобы клиент мог визуализировать свои внутренние переживания.

- Направленную регрессию, позволяющую клиенту возвращаться к определенным этапам своего развития через образы.

- Обход психических защит для доступа к скрытому материалу без непосредственной конфронтации с терапевтом.

- Эмоционально-корректирующее воздействие для уменьшения травматичности материала и ретравматизации.

- Удовлетворение архаичных потребностей через работу с образами для разрешения внутренних конфликтов.

- Символизацию для создания новых образов и проекции внутренних конфликтов и агрессивных импульсов, что способствует зрелому разрешению конфликта.

В символдраме используется метод работы с воображением, позволяющий экологично, глубоко и эффективно запускать процессы через наше подсознание, активировать нужные слои психики, чтобы восполнять эмоциональные дефициты, запускать нужную динамику, четко ее регулируя.

Терапевтические визуализации отличаются от медитаций тем, что они включают в себя определенный сюжет и наполнены драматургической концепцией. Это позволяет человеку начать испытывать внутри себя определенные чувства, которые в дальнейшем подталкивают его к изменениям

во внешней среде.

Важно отметить, что символдрама может быть эффективной при лечении неврозов и психосоматических заболеваний, а также при работе с нарушениями, связанными с невротическим развитием личности. Она позволяет пациенту обнаружить скрытые конфликты и проблемы, а также развить творческие способности и удовлетворить архаические потребности.

Символдрама – это магический язык, в котором символы, метафоры и ассоциации оживают в нашем воображении. Она позволяет проникнуть в глубины драматических переживаний и сюжетов, чтобы помочь человеку пережить что-то значимое. Кататимно-имагинативная психотерапия позволяет погрузиться в эмоциональный мир человека, в котором созданные образы – имаго, помогают установить контакт с психикой и подсознанием. *Они наполняют эмоциональные дефициты и переносят нас из рациональной коры мозга в глубинные просторы лимбической системы. Напомню, что лимбическая система отвечает за чувства, а неокортекс – за рациональную часть.*

Психосинтез – подход к психологии, расширяющий границы области за счет выявления более глубокого центра идентичности, который является постулатом Самости. Она считает каждого человека уникальным с точки зрения цели в жизни и придает большое значение раскрытию человеческого потенциала. Этот подход сочетает духовное раз-

витие с психологическим исцелением, включая жизненный путь человека или его уникальный путь к самореализации.

Чтобы клиент пришел к целостному видению себя, ему предлагают наблюдать за своим телом, эмоциями (к примеру, грусть), поведением (к примеру, агрессивность), сводя воедино различные «Я». Специалист использует рисунок, письмо, лепку, осознанные сновидения – все, что способствует самовыражению и позволяет вернуться к гармонии. Автором психосинтеза является *Роберто Ассаджиоли (1888—1976)*. Первоначально сам Ассаджиоли занимался психоанализом, и в начале XX века автор психоанализа Зигмунд Фрейд считал Роберто Ассаджиоли одним из основных своих последователей в Италии. Но позднее Ассаджиоли счел, что предлагаемое психоанализом исследование глубин психики индивида является недостаточным для гармонизации личности, хотя и позволяет познакомиться с «темными силами» подсознания, обуславливающими наши проблемы, страхи, внутренние конфликты. Ассаджиоли разработал собственное направление практической психологии, назвав его психосинтезом.

Эмоционально-образная терапия – метод психодинамического направления психотерапии. Специфическим отличием данного метода является сочетание аналитического исследования и коррекции в работе с образами эмоциональных состояний. Он был разработан кандидатом психологических наук, профессором Николаем Дмитриевичем Линде.

Метод завоевал уважение и достойное место среди направлений психологической помощи. Он основан на концепции психоанализа Фрейда, положения транзактного анализа Эрика Берна, *телесно-ориентированной терапии* Вильгельма Райха и других. Опираясь на этот фундамент, ЭОТ шагнул дальше, создав свои уникальные методики. Методика позволяет выразить эмоциональное состояние через зрительный, звуковой или кинестетический образ и трансформировать исходное эмоциональное состояние через внутреннюю работу с этим образом.

Основная идея метода – любое эмоциональное состояние и ответное ему телесное ощущение можно выразить через образ, и, в дальнейшем, проанализировав его и применив соответствующие ситуации техники, трансформировать, что приводит не только к изменению эмоционального состояния человека, но и к переменам в мышлении и поведении. Вступив в контакт с образом, мы можем избавиться себя от страданий, телесных и душевных. С точки зрения ЭОТ, все психологические и психосоматические проблемы проистекают из давних негативных эмоций и принятых на их основе решений, превратившихся со временем с жизненные сценарии. Большинство стратегий с возрастом перестают быть актуальными и объяснимыми, но по-прежнему бессознательно используются человеком.

Принцип работы любым из методов, основанных на ИПС, заключается в том, чтобы наполнить человека ресурса-

ми – энергией, силой, поддержкой. Эти ресурсы проникают внутрь, просачиваются через все слои психики и выталкивают травму наружу. Травма, которая была заморожена и сдерживалась, начинает распаковываться, постепенно освобождая человека от ее влияния.

Проживание травмы происходит добровольно и с анестезией – человек осознанно и с поддержкой спускается в глубины своих эмоций и переживаний, но при этом ощущает защиту и комфорт. Это позволяет ему безопасно и глубоко проникнуть в свою травматическую историю и начать ее исцеление.

Психолог во время сеанса выполняет огромную и мгновенную работу, оценивая появляющиеся образы и их значимость для пациента. Он стремится понять, какие события жизни могут быть связаны с этими образами и в каком направлении нужно направить пациента. Это высоко творческая работа, хотя снаружи может показаться, что психолог просто «слушает», «ведет» по технике и задает уточняющие вопросы. От терапевта требуется особенная бережность и в тоже время решительность и точность. Приходится совмещать на первый взгляд несовместимое.

Я убеждена, что все образы, которые возникают при предъявлении символов, имеют свой собственный смысл у каждого человека. Даже если у разных людей появляется один и тот же образ (или даже один и тот же образ у одного и того же человека, но в разные моменты времени), он может

иметь совершенно разные значения.

Во время сеанса происходит освобождение сильных чувств и эмоций, доводящих до катарсиса с физическими реакциями, такими как: изменение дыхания, мимика, физические импульсы и т. д. Если во время сессии появляются слезы, это свидетельствует о том, что мы касаемся очень значимых событий и через работу с символами эмоционально завершаем их. Это похоже на освобождение гнойника, который образуется вокруг застрявшего осколка и выделяется при его хирургическом извлечении.

Сдержанные или подавленные эмоции, находившиеся в бессознательном в виде незавершенных образов, проявляются в форме слез облегчения. Эти слезы, можно сказать, «фальшивые», так как они освобождаются от эмоционального напряжения. После сеанса пациенты, как правило, чувствуют облегчение и улыбаются, несмотря на то, что их лица запятнаны слезами.

Мы знаем, что незавершенные образы блокируются в бессознательном. Если таких незавершенных образов много или их интенсивность сильна, каждый день требуется невероятное количество энергии для того, чтобы удерживать их за рамками сознания. В результате организм существует на энергетической «мели», что проявляется у человека в депрессии, астении, апатии и других проявлениях. Однако, когда происходит освобождение от этих «заноз», количество энергии существенно возрастает. Обслуживание травм заби-

рает у человека энергию.

Важный момент: вы никогда не узнаете, в какую часть психики удалось пронырнуть. Психика не предоставляет статистические данные, она выдаёт жизнь. Об этом далее.

Многогранность психики

Психика всегда разнообразна. Иногда она представляет положительные образы, указывая на нехватку ресурсов или на ваше хорошее настроение, готовность к пополнению ресурсов, а иногда показывает травматические аспекты, указывая на то, что не идёт по плану и требует внимания. *Помните, что психика не всегда готова встретиться с травматическими аспектами и пережить их, поэтому мы и используем «обходной» метод для встречи с травмой.*

Психика – удивительная сила, способная справляться с любыми трудностями. Все, что вам нужно сделать, – это открыть ту самую волшебную дверь и сосредоточиться на ней. Ошибиться невозможно – просто следуйте за клиентом, который сам покажет вам, что скрыто в его сознании. Каждый клиент предоставляет вам ресурсы, необходимые для помощи, ведь в бессознательном каждого человека таится сила и потенциал для преодоления жизненных трудностей. Ваша задача – обнаружить этот ресурс и помочь клиенту использовать его наилучшим образом.

Также важно, чтобы внутренние изменения клиента проявлялись во внешней жизни, чтобы, покидая ваш кабинет, он превращал свои ресурсы в действия и улучшал свою жизнь. Психика клиента готова вести вас и освещать путь, просто доверьтесь ей и позвольте клиенту раскрыть свои

внутренние возможности. Вместе вы сможете достичь успеха и преодолеть любые преграды.

Следует отметить, что в начале клиент может демонстрировать позитивные образы и достигать быстрых результатов. Однако, когда он начинает углубляться в процесс, могут всплывать травмы. Не стоит этого бояться. Важно предупредить клиента о том, что это возможно. Психотерапия часто сопровождается кризисами – как контролируруемыми, так и добровольными. Без кризисов и фрустраций психика не может исцелиться, поэтому важно поддерживать контакт с клиентом и общаться с ним.

Психотерапия – это не курортный отдых. Это всегда труд и испытания и это нормально. *Но, проникая в глубины, человек получает ресурс, становится более взрослым, сильным и наполненным.*

Еще один важный момент, психотерапия – это не только то, что происходит с клиентами за сеанс. Это еще и то, что происходит между встречами с психологом. Голос терапевта со временем становится внутренним голосом – поддерживающим, теплым, добрым и заботливым, опираясь на который клиент постепенно учится поддерживать себя сам, быстрее справляться с трудностями, легче проживать переживания.

Всегда учитывайте ресурсы и время клиента. В какой-то момент человеку может стать тяжело находиться в определенном образе, так как процесс погружения требует значи-

тельных усилий от души. В таких случаях можно предложить создать новый образ и направиться в иную сторону, чтобы дать возможность клиенту отдохнуть и восстановиться.

В работе с клиентом важно сосредоточиться на его внутреннем «центре» и оценить его максимальный потенциал. Не стоит заикливаться на том, что не работает; лучше обратить внимание на то, каким клиент может стать. Когда мы находимся в контакте со своей сущностью, мы можем лучше понять суть клиента и установить глубокую связь.

Эмпатия – это способность быть рядом с клиентом, разделять его чувства и переживания. Мы должны уметь войти в его мир и поддерживать его в самые трудные моменты, говоря: «*Я с вами*». Когда клиент приходит, он хочет увидеть, насколько мы готовы понять его мир, иначе он может почувствовать себя непонятым, и это запустит привычный для него сценарий. Важно также уметь справляться с агрессией и говорить: «*Я вижу, что вам больно, давайте разберемся, что произошло*». Мы должны быть на шаг впереди, уверенными в себе и готовыми вести клиента за собой (не забывая о метафоре с этажами, упомянутой ранее).

Когда клиент приходит, сначала необходимо установить эмпатический контакт и обсудить его запрос. Это поможет нам понять его состояние, выявить внутренние конфликты и базовые потребности, а также создать подходящий образ.

Задача специалиста – создавать мягкие и экологичные

изменения, которые помогут клиентам почувствовать себя в безопасности, зная, что кто-то готов их выслушать и поддержать, не осуждая и не оценивая.

Невротические, пограничные и психотические клиенты

Ещё один очень важный момент, на который хочу обратить ваше внимание.

Важно понимать, какой клиент пришел вам, и что уровень организации психики может быть разным:

- *Невротический уровень.*
- *Пограничный уровень.*
- *Психотический уровень.*

Исходя из этого понимания выстраивается дальнейшая работа.

Охарактеризуем каждый из них.

Невротический уровень организации личности (далее по тексту «невротик»)

Ближе всего к состоянию здоровья находится невротик. В отличие от психотика и пограничника невротики понимают, что сами отвечают за происходящее. Невротик – это самостоятельная личность. Его душевное здоровье формировалось в раннем детстве в благоприятной обстановке до 3 лет. Однако в возрасте 3—6 лет появляются проблемы,

ведущие к развитию невротической структуры. Невротик легко определяет свою личность, чувства, желания и ограничения. Он воспринимает мир целостно, с умением понимать и хорошее, и плохое в людях. Невротик использует зрелые механизмы защиты для разрешения внутренних конфликтов и стремится к их решению.

При этом из-за внутренней борьбы проявляются такие негативные черты, как: повышенная тревожность, эмоциональная нестабильность, навязчивые мысли, зависимости, гиперфиксации, заострение внимания на собственных ошибки и недостатках.

В современной психологии часто описывают такое явление, как неудовлетворение своего внутреннего ребенка. Человек с невротическим уровнем развития берет пример у родителей и ставит в рамки уже самого себя.

Пограничный уровень организации личности (далее по тексту «пограничник»)

Личность пограничного уровня находится между невротиками и психотиками. Травмы у пограничника возникают в возрасте от 1 до 3 лет, в период формирования отношений с матерью. Эти травмы приводят к амбивалентности в отношениях, желании близости и страхе перед слиянием. Пограничнику свойственно избегающее поведение, неустойчивая

самооценка и идентичность, шаблонное мышление и внутренние противоречия.

Пограничные люди чувствуют себя неполноценными. Их эмоции быстро сменяются на противоположные: любовь – ненависть, радость – тоска. К другим людям они относятся так же: то обожествляют, то резко начинают обесценивать. Мир видится в таком черно-белом цвете, нет каких-то других красок, либо хорошо, либо плохо.

Особенно сильно черты пограничного уровня развития проявляются в стрессовых ситуациях, т. к. человек с трудом понимает испытываемые им эмоции.

Важно не путать этот уровень организации с пограничным расстройством личности.

Признаками пограничного расстройства личности являются:

- примитивные механизмы защиты;
- нестабильная самооценка;
- импульсивные поступки;
- саморазрушительное поведение;
- саботирование;
- избегающее поведение;
- непрекращающееся чувство одиночества;
- неосознанная манипуляция близкими;
- полярность мнений.

Частая проблема пограничных людей – любовные отношения. Это происходит из-за одновременного желания сбли-

зиться с человеком и страха слияния с ним. При этом пограничники склонны к зависимостям, они могут прощать людям плохие поступки, чтобы те оставались с ними.

Психотический уровень организации личности (далее по тексту «психотик»):

Уровень патологии, требующий вмешательства психиатров. Травмы психотика происходят на ранних этапах развития, еще до формирования собственного «Я», делая его психику уязвимой и травму тяжелой. Период образования психологической травмы – до 1,5 лет. В этом возрасте дети сильнее всего нуждаются в матери, она ассоциируется у них с безопасностью. Если же ребенок долго остается один, его потребности не удовлетворяются, нет ощущения защиты, то таким образом формируется психотическая организация личности.

Основные конфликты психотика связаны с жизнью-смертью, безопасностью-страхом, доверием-недоверием. Психотики часто искажают реальность, испытывают бред, галлюцинации, а также используют примитивные защитные механизмы для справления со своим внутренним хаосом.

Психотический уровень организации отличается тем, что у человека размыты грани между реальностью и фантазиями. Его психологическое развитие соответствует детскому

возрасту.

Психотическому типу свойственны такие черты, как:

- незрелые механизмы защиты;
- искаженное восприятие себя и других людей;
- ипохондрия;
- потребность в человеке рядом.

На первом этапе вашей практики в психотерапии рекомендуется работать с невротическими клиентами, а иногда можно принимать и пограничных клиентов. Психотических клиентов не рекомендуется брать на данный этап, так как они требуют более глубоких знаний и сильного внутреннего контейнера, которые, как правило, психологи не осваивают в первые годы работы. Также психотические клиенты всегда идут в параллель работы с психиатром. *Это рекомендация, а не 100% правило.*

Эта рекомендация, для того, чтобы ваши клиенты получали более яркие, лучшие результаты. Потому что у невротически-организованных клиентов результаты будут более быстрые и хорошие.

Как психологу, вам важно различать и понимать эти уровни функционирования психики, чтобы правильно понимать, видеть клиентов и предоставлять им необходимую помощь. Каждый уровень имеет свои особенности и требует различных навыков и знаний. Нэнси Мак-Вильямс, всемирно известный американский психолог и психоаналитик, специалист по психологии личности, опираясь на глубокий опыт,

теоретические и исследовательские знания, пишет очень доступно и понятно, к примеру, в одной из своих книг «Психоаналитическая диагностика». В работе множество примеров из ее практики, и многие «вещи» становятся понятными.

Хотелось бы выделить важные моменты, описанные в книге:

Перенос из буквального во внутреннее – замечательное свойство невротиков, которые могут преобразовывать и воспринимать внешние события, ситуации и объекты в своих внутренних представлениях и символах. Они способны видеть за пределами поверхности и обнаруживать скрытые значения и значимость вещей.

Пограничные клиенты, хотя и в меньшей степени, также обладают способностью к переносу из буквального во внутреннее. Они могут находиться на грани между реальностью и фантазией, позволяя себе более гибкое и символическое мышление.

Психотики, с их нарушением символического мышления, не способны к такому переносу. Для них буквальное восприятие внешнего мира является единственной реальностью. Символические практики, такие как медитации и визуализации, могут быть опасны для них и вызвать усиление психотических симптомов.

Важно помнить, что каждый клиент имеет свои особенности и надо учитывать их при проведении психотерапевтической работы.

Метафора Нэнси Мак-Вильямс про невротиков и психотиков: *«Как если бы невротик стал подобен горшку в печи со слишком плотно закрытой крышкой, и задача терапевта состояла бы в том, чтобы дать пару выйти. В то время, как психотический горшок выкипал, и терапевту необходимо было бы закрыть крышку покрепче и уменьшить огонь».*

Про пограничных клиентов Нэнси Мак-Вильямс пишет: *«Поскольку пациенты редко или никогда не сообщали о галлюцинациях или бреде, их нельзя было считать психотиками, но в то же время, у них не было стабильности, предсказуемости, свойственного пациентам невротического уровня. Они казались несчастными на более глубоком уровне и менее понятном уровне, чем невротики. В ходе психоаналитического лечения эти пациенты иногда становились временно невротическими, но за дверями приемной наблюдалась странная „стабильность“ их нестабильности (другими словами, они были слишком нормальными, чтобы считаться сумасшедшими и слишком ненормальными, чтобы считаться здоровыми). Те, кто наблюдал пограничных пациентов, они особенно подчеркивали понимание опыта взаимоотношений привязанности и сепарации клиента».*

Нэнси Мак-Вильямс пишет, что люди психотического статуса казались фиксированы на слитом, досепарационном уровне, на котором они не могли различить, что находится внутри них, а что во вне.

То есть, психотический уровень – это досепарационный

уровень, в котором не существует границы между мной и другими, «Я» и «Другой» – одно и то же.

Если основной конфликт о сепарации, индивидуации, тогда это о пограничном уровне. Если основные стремления, основной конфликт вокруг индивидуации, соревнования, личностного роста – это невротический уровень функционирования личности. Ну а теперь от теории перейдем к самым образам символдрамы.

Создание образов символдрамы

Во время сеанса психолог выполняет огромную работу всего за несколько мгновений. Он погружается в мир этих образов, исследует их значения и связи с событиями в жизни пациента. Он с особой чувствительностью воспринимает каждую нюансировку и намек, позволяющий понять, в каком направлении нужно двигаться дальше.

Это истинно творческая работа, где психолог становится художником мира, использует свою интуицию, воображение и глубокое понимание человеческой природы для того, чтобы помочь пациенту раскрыть свой потенциал и обрести внутреннюю гармонию. Он исследует цвета и контуры образов, чтобы раскрыть глубину их значения. Он улавливает музыку, звуки и тишину, которые сопровождают эти образы, чтобы раскрыть их эмоциональную сущность.

В этом процессе психолог выступает в роли творца, создающего уникальное произведение искусства, в котором каждая крошечная деталь имеет свое значение и вкладывает смысл. Он подталкивает пациента в нужном направлении, открывая перед ним новые пути и возможности для роста и исцеления.

Психолог может ловко соединять различные мотивы/образы между собой, если чувствует в этом необходимость, силы и возможности клиента. Во время проведения цепочек

символов, некоторые образы, связанные с реальной жизнью, неизбежно всплывают на поверхность. Вот здесь искусство психолога играет решающую роль – как он может использовать эти образы, чтобы превратить их в символы-образы. Если человек воспроизводит что-то реальное, основываясь на стандартном символе-образе, на том, что когда-то произошло в его жизни, то именно с этим нужно работать, так как это связано с каким-то бессознательным конфликтом, который только ждал своего выхода наружу. Конечно, то, что приходится делать в таких случаях, нельзя называть чистой символдрамой. Но так случается практически с каждым пациентом, и важно уметь справляться с этим.

В любых образах важно подключать зрительный, слуховой и чувственный каналы. Чем больше Вы с клиентом соберете мелких деталей, что видит он в образе, тем лучше.

Интерес, любопытство, стремление к исследованию, познанию – источники, подпитывающие базовые структуры нервной системы, и плюс – это антитоксиканты, защищающие нас от травмирующих реакций. Нервная система не может в одно и то же время быть травмированной и поддерживать в нас познавательный интерес, любознательность, стремление к поиску чего-то нового и ясный взгляд на окружающий мир.

Примеры проживания негативных чувств через образы

Если вас охватило какое-либо чувство, оставайтесь наеди-

не с ним в течение некоторого времени. И отмечайте, что происходит в вашем теле. Иными словами, обратите внимание, каким образом проявляется это чувство в вашем организме и в каких его участках сосредоточены эти ощущения. Просто наблюдайте. Удерживайте фокус внимания на этих специфических ощущениях, пока они не начнут изменяться, поймите ритм, который поднимает переход от закрепощенности к освобождению и обратно.

Тут идея в том, что когда мы обращаем внимание на какое-то переживание и на то, как оно ощущается в теле, мы эту застоявшуюся энергию начинаем двигать. Где внимание, там энергия течёт. И это ощущение становится менее сильным или уходит само по себе. Важно понимать, что это не про то, что вы так сделали и этого чувства у человека больше никогда не появится. Один такой шаг сам по себе не исцеляет травму. Но он как массаж, поддерживает и это хороший инструмент самопомощи, саморегуляции, который вы можете давать своим клиентам. И в комплексе с символдрамой, конечно же, он работает на исцеление.

Важно и то, что в символдраме через образы вы можете прожить то, что в сознании подавляете. Например, там, где в сознании страшно потерять связь с человеком, или просто проявить агрессию, можно представить образ зверя, где он сможет напасть, растерзать, защититься, а также защитить и своего детеныша-внутреннего ребенка.

Также существуют примеры, где вам сложно встать и уй-

ти из компании, где уже находиться сильно невыносимо. Попробуйте дать образ, где нужно и хочется бежать, убегать из контакта, например, от того же дикого зверя, и по итогу взобраться туда, где зверь вас не достанет и потеряв интерес к вам, просто убредет обратно к себе в среду обитания. А вы остановитесь, отдышитесь, представите, как успокаиваетесь, как замедляется ваше сердцебиение, пульс.

Иногда важно дать клиенту время побыть в собственном бессилии, не выпрыгивать сразу, не бежать к следующему этапу техники, а дать прожить чувство до конца! Необходимо сосредоточиться на этом ощущении, внимательно следя и полностью осознавая, что с клиентом при этом происходит. Затем, когда клиент почувствует, что достиг крайнего предела, то есть, когда глубина упадка уже не сможет стать больше, тогда, наконец, он будет готов подняться и выпрямить спину. «Выпрямить спину» – это не только в переносном, но и в самом прямом смысле. *И лишь тогда можно будет идти дальше.*

Когда клиента сковывает страх и чувство оцепенения, важно также побыть в этом, прочувствовать, каким образом страх отражается в теле. Крайне важно задать клиенту вопрос: «Что вам хотелось бы делать в этом состоянии?» И мысленно пусть клиент сделает это. Таким образом мотив может меняться, исходя из того, куда ведет Вас психика клиента, но при этом Вы даете ему возможность *прожить эти чувства.*

Безусловно важное значение имеет то, как мы в качестве психологов смотрим на наших клиентов и анализируем их способы справиться со стрессом. Мы должны найти точку равновесия, где сможем видеть и понимать клиента, не навязывая собственных представлений. Первостепенно стоит уважение уникальности и принятие клиента таким, какой он есть. Здесь важен баланс, необходимо избегать крайностей. Не нужно надевать «розовые очки» и игнорировать проблемы, но также важно не превращать естественные защитные механизмы клиента в патологию. Необходимо понимать, что защита – это нормальная стратегия адаптации и может быть полезной и нужной для человека. Большинство защит имеют здоровые, хорошие выражения, то есть, это как нормальная, адекватная стратегия адаптации человека в этой жизни, и они вполне могут быть рабочими, хорошими и нужными человеку.

Интерпретация

Интерпретация – инструмент, необходимый для использования в профессиональной работе. Прежде всего, это предложение клиенту взглянуть на свой мир по-новому. Это творчество, это обмен информацией и создание новых мыслей и видений на глубоком, зачастую бессознательном уровне. Интерпретация – процесс понимания, объяснения и перевода. Она может быть сопровождена созданием новых гипотез и представлений о клиенте. Важно, чтобы интерпретация не превращалась в диагноз, а была именно попыткой понять и объяснить. Интерпретация – о проявлении любви через понимание. Если коротко и простыми словами, то интерпретация – это понимание, когда мы думаем о том, что же происходит с клиентом, что на самом деле является причиной тех симптомов, с которыми он пришёл, и не только. Вся интерпретация – это про понимание. Крайне важно, чтобы интерпретация не превращалась в диагноз. То есть, вот я знаю, что с ним. Очень важно, чтобы интерпретация была именно про попытку понять, про гипотезы. На самом деле, понимание проживается нами как любовь.

Роберт Фрост пишет об аналогичной точке зрения на творческий процесс у поэта:

«Нет ничего удивительного для писателя, нет ничего удивительного для читателя».

Интерпретация также придает смысл переживаниям клиента, опыту, который ранее не имел смысла или обладал искаженным смыслом.

Существует хорошее определение понятия «творчества» авторства Стива Джобса. Это не дословная фраза, но суть в том, что *творчество или креативность – это не когда вы создаёте что-то совершенно новое, а это тогда, когда вы проводите новые связи между уже известными элементами.*

Так вот, интерпретация – про создание новых связей, которые соединяют и дают понимание целостности прожитого опыта. Как ни странно, но целостность тоже способна исцелять. Целостность – это про психическое здоровье.

Часто люди идут к психологу с запросом на понимание. Когда кто-то может понять нас, это дает ощущение любви и возможности понять себя. Понимание – ключевой фактор в исцелении. Когда у нас есть истинное понимание, оно успокаивает и расслабляет наше тело. Это видно, когда интерпретация попадает в точку, тело человека расслабляется. Это главный показатель.

Нет бóльшей силы кроме любви – она исцеляет и физическое тело, и душу (или психику).

Один момент – перед тем, как перейти к основным принципам построения символдрамы, хочу уточнить, что в терапии перед работой с образами и интерпретацией материала во время и после, важно собрать в предварительной беседе

необходимый материал, для того, чтобы определить проблеме клиента, фокус конфликта и уровень его зрелости.

Из моего опыта следует, что психолог должен быть проводником, предлагая варианты и тестирование их в методе проб, но не навязывая свои предложения. Быть ненавязчивым гидом означает вовлечение в образы клиента. Это всегда вызывает трудности, поскольку два человека, смотрящие в одно окно, видят вещи немного по-разному. То, что я создаю в своем воображении, зависит от обратной связи, которую мне дает клиент, что направляет меня, а затем работает воображение клиента, и мое восприятие всегда можно проверить. Если клиент говорит: «Я вижу гору», я могу спросить: «Где именно? Справа? Слева? Впереди? Сзади? На каком расстоянии?» Это помогает мне лучше представить образ и соотнести его с психологическими направлениями – север, юг, восток или запад, каждое из которых имеет свое значение.

Следовательно, общий принцип состоит в том, что чем меньше точных указаний дает психолог, тем повышается контроль у психики клиента и тем больше возможностей для самостоятельного выбора курса. Далее ниже будут рассмотрены шесть принципов построения техник, которые используются только при необходимости везти клиента. Не существует жестких правил; опыт и интуиция должны быть основными принципами.

Основные принципы построения техник символдрамы

– **Принцип конфронтации.** Побуждает и вас, и клиента быть смелыми и противостоять образам, вызывающим тревогу. Успешное противостояние ведет к трансформации и устранению тревоги, пугающая символическая фигура обычно является частью самого себя.

– **Принцип трансформации.** Данный принцип допускает превращение пугающего объекта в нечто более приемлемое. Причем это не просто способ справиться с «неприятностью» – новый объект часто демонстрирует значительный психологический рост (здесь вы, кстати, можете использовать любые «магические» устройства типа волшебной палочки).

– **Принцип кормления.** Согласно принципу там, где конфронтация не подходит или неприемлема, вы можете просто накормить пугающую фигуру, чтобы та сделалась ленивой и сонной.

– **Принцип примирения.** Предоставляет вам возможность стать другом враждебной символической фигуры, обращаясь к ней и прикасаясь к ней.

– **Принцип магической жидкости.** Данный принцип отсылает нас к ручью или реке как к потоку психической энергии и потенциалу эмоционального развития. Образ купания

в реке или питье из нее часто оказывается целебным, ну, а купание в море вообще может показать вам очень и очень многое.

– *Принцип изнурения и убийства.* Его следует применять в исключительных случаях, потому что крайне часто это представляет собой нападение на *Суть*.

В своей работе я также использую в техниках принцип *аспектирования*. Аспект с латинского – вид, ракурс, угол зрения. Соответственно, в терапевтическом поле мы делаем аспектирование (*становимся в другую точку, например, точку идеальной цели*) для того, чтобы посмотреть со стороны на себя же реальных, взглянуть с другого угла.

Прямого определения понятия «аспектирование» нет, можно сказать, что *это рассмотрение чего-либо с разных сторон, выстраивание контакта со своими внутренними частями, когда смотрим на себя через образы глазами разных наших частей*. За счет того, что мы можем посмотреть с разных сторон, собираем проекции и даём право на мысли, чувства, ощущения, проживаем напряжение, возвращая ресурс, каждой нашей части уже становится лучше или поднимается ключевая травма. В жизни аспектирование проявляется так: что-то делаем и думаем: «*а мама бы на это сказала...*». Это и есть аспектирование в воображении. То есть мы мысленно зашли в интроект мамы, посмотрели на себя и сказали себе. Только происходит это мгновенно, без точек и хождения туда-сюда. Внутренние диалоги с кем-то – это

тоже аспектирование. В ходе терапии мы делаем это более медленно, осознанно и эффективно.

В других концепциях это может звучать как техника «два стула». Она предполагает, что человек разговаривает с воображаемым собеседником, который сидит на пустом стуле, расположенном напротив него. Во время этого упражнения говорящий должен высказать все мысли и чувства, которые вызывает этот воображаемый собеседник. А затем важно поменяться местами, сесть на второй стул и понять, что чувствует воображаемый собеседник, что хочется сказать в ответ.

Цель этого упражнения – помочь человеку исследовать свои мысли, эмоции и отношения через визуализацию и диалог.

За счёт проживания напряжения, возвращается ресурс, который удерживался в травме. Мне кажется, «аспектирование» можно ещё, если совсем грубо, заменить словом «исследование». Аспектирование хорошо помогает понять наш внутренний голос и интроекты (субчасти), что сформировались в детстве, а теперь во взрослой жизни дают о себе знать. А так как напрямую нам смотреть туда сложно, то мы посмотрим все эти части через призму образов. Перейдем к списку основных символов.

СПИСОК ОСНОВНЫХ СИМВОЛОВ

– Природные символы

К природным символам относятся: воздух, земля, огонь, вода, небо, звезды, солнце, луна.

Среди основных природных символов можно назвать символ горы (*ему соответствует методика «восхождения»*), а также такие как море, ручей, река, озеро, пруд, ветер, облако, дождь, туман, пещера, дерево, пламя и костер, пшеница, семя, цветок (роза, лотос, подсолнечник и т.д.), драгоценные камни, в частности бриллиант, различные символы, связанные со светом (включая восход и заход солнца, световые лучи и т.п.) и тьмой (включая тень) и т. д.

– Животные символы

К животным символам относятся: лев, тигр, змея, медведь, волк, заяц, буйвол, козел, олень, рыба, гусеница – личинка – бабочка (как символы трансформации); птица (орел, голубь и т.д.); домашние животные (лошадь, слон, собака, кошка и т.д.); яйцо.

– Человеческие символы

Среди человеческих символов можно выделить две группы:

а) *общечеловеческие символы*: отец, мать, дедушка, бабушка, сын, дочь, сестра, брат; ребенок, мудрый старец, волшебник, король, королева, принц, принцесса, рыцарь,

учитель, человеческое сердце, рука и глаз, рождение, рост, смерть и воскрешение;

б) *современные человеческие символы*; сюда входят восхождение на гору, исследователь (включая исследователя космоса), первооткрыватель, ученый-исследователь (физик, химик и т.д.), водитель автомобиля, летчик, теле- или радиоинженер, инженер-электронщик и т. д.

– *Символы творений человека*

К символам творений человека относят: мост, канал, резервуар, тоннель, флаг, фонтан, маяк, свеча, дорога, тропинка, стена, дверь, дом, замок, ступеньки, лестница, зеркало, сундук, меч и т. д.

– *Религиозные и мифологические символы*

Среди религиозных и мифологических символов также можно выделить две группы:

а) *универсальные и западные религиозные символы*: Бог, Христос, Богородица, ангелы, дьявол, святые или праведники, священник, монах, монахиня, воскрешение, ад, чистилище, небеса, чаша Грааля, храм, церковь, часовня, крест;

б) *восточная символика*: Брахма, Вишну, Шива, Будда и т.д.;

в) *мифологические символы*: языческие боги и богини и герои – Аполлон, музы (искусства и науки), три грации (в частности, как символы женственности в ее утонченном смысле), Венера, Диана (как символ женщины, отвергаю-

щей свою женственность), Орфей, Дионис, Геркулес, Вулкан, Плутон, Сатурн, Марс, Меркурий, Юпитер, Зигфрид, Брунгилда, Вальхалла, Ниbelунги, Валькирии и т. д.

– *Абстрактные символы*

Здесь можно выделить:

а) *цифры*: в пифагорейском смысле, например, единица символизирует единство, двойка – полярность, тройка – взаимосвязь и т.д.;

б) *геометрические символы*:

– *двумерные*: точка, круг, крест (разнообразной формы – вроде математического знака «плюс», христианского креста, креста Св. Андрея или знака умножения) равносторонний треугольник, квадрат, ромб, звезда (пятиконечная, шестиконечная и т.д.);

– *трехмерные*: сфера, конус, куб; нисходящая (или восходящая) спираль и т. д.

Символы раскрытия надличностных перспектив

– *Символы интроверсии*

Обращения внутрь крайне необходимы современному человеку ввиду чрезмерной «экстравертированности» нашей цивилизации. Они позволяют нам вернуться к себе и уравновесить чрезмерно активную внешнюю жизнь жизнью внутренней. Обращение внутрь восстанавливает равновесие, укрепляя нервное и психическое здоровье, а также позволяет обрести опыт надличностных переживаний, открыть свой Центр, свою истинную Сущность, что обычно сопровождается «пиковыми переживаниями».

– *Символы спуска и нисхождения*

Данная группа символов позволяет исследовать «дно» нашей души, ее темные бездны. Только там мы сможем узнать свою Тень, изгнанные нами в подсознание теневые стороны самого себя, чтобы потом признать их и включить в состав своей личности наряду со «светлыми» качествами своей Персоны. Ибо подавление и осуждение каких-то сторон своей личности никогда не приносит положительных результатов, а наоборот, стимулирует их на противодействие. Однако признание своей Тени вовсе не значит, что человек должен ей уступить – оно просто является необходимым условием последующего преобразования этих самых теневых сторон.

– *Символы подъема и восхождения*

Подъем и восхождение – возможность освоения внутренних пространств своей психики как бы в «верхнем» направлении. При этом, вы можете освоить восходящий ряд внутренних миров, каждый из которых также имеет и более низкие, и более высокие уровни. *Мир эмоций*, простирающийся от уровня возвышенных чувств; *мир ума*, лежащий между уровнями конкретного аналитического рассудка и отвлеченного философского разума; а еще и *миры интуиции*, воли и непостижимые запредельные миры, которые невозможно выразить словами.

– *Символы расширения и распространения*

Символы расширения и распространения позволяют нам безгранично увеличивать спектр нашего сознания, включая в него все более широкую сферу впечатлений – вплоть до иных реальностей бытия и осознания вечности как вне-временного трансцендентального измерения, в котором наше Высшее «Я» пребывает над потоком времени. Однако дабы не утратить сознание себя в чем-то большем, не потерять себя в целом, расширение должно обязательно дополняться центрированием – обращением вовнутрь и упрочнением центра своей сути.

– *Символы пробуждения*

Символы пробуждения предоставляют нам возможность буквально «проснуться» ото сна в мире иллюзий, т.е. «реальности» картины («карты») мира, отображаемой нашими ор-

ганами чувств, а также порождаемых воображением, эмоциями и мысленными построениями. Ведь все то, что мы воспринимаем как прочное и незыблемое, на самом деле представляет собой бесконечный танец чрезвычайно малых и постоянно движущихся элементов, между которыми – пустота. А воспринимаем мы все это не объективно, а как бы через густую вуаль собственных пристрастий – эмоций, психотравм, убеждений и заблуждений. *Так что на самом деле мы не живем, а спим в мире иллюзий, и не случайно Будду часто называли «Совершенно Пробужденным».*

– Символы света и озарения

Свет и озарение – прекрасная возможность продолжить свое пробуждение, но уже *в области надличной сознательности*. Преследуемая цель – совершить великий переход, который обычно называют «озарением» или «просветлением». Точнее – три перехода, первый из которых позволит нам обрести способность ясно видеть все, что происходит у нас внутри; второй – разрешить неразрешимые ранее проблемы посредством интуиции как особого инструмента внутреннего видения; а третий – испытать собственно *Просветление* как внезапное восприятие *Света*, присутствующего как в душе человека, так и во всех творениях.

– Символы огня

Поклонение огню или почитание его свойственно всем религиям. Повсюду на алтарях в светильниках и лампадах горит священный огонь, мерцает пламя. Огонь позволя-

ет совершить самоочищение собственной психики. Именно огонь является одним из лучших средств «духовной алхимии».

– Символы эволюции и развития

Данная группа символов позволяет высвободить наши внутренние силы и побуждает к переходу от возможного к действительному. Более всего они оказываются применимы к двум разным стадиям человеческого роста: от ребенка до взрослого человека и от «нормального» до «просветленного» индивида.

– Символы усиления и возрастания

Группа символов направлена на усиление жизни, сознания, повышения напряженности жизни. Подобное возрастание имеет две стадии или как бы ступени. На первой происходит усиление всех дремлющих, недостаточно развитых сил и функций человека, а на второй – переход от личных сил к силам надличностного уровня, что часто бывает сопряжено с появлением парапсихологических способностей.

– Символы любви

Любовь – великая сила. Любовь – возможность «выйти за пределы себя», переступить границы обособленного существования и соединиться с другим существом – сначала с человеком, а потом, возможно, и с Богом.

– Символы пути и странствия

Такие символы позволяют нам открыть и обрести свой собственный Путь – сначала земной, а после, может быть,

и эзотерический.

– Символы превращения и преобразования

Превращение и преобразование дают нам возможность «перевоплощения», изменения качества своей души и даже тела в нечто более совершенное и гармоничное, объединение всех сторон человеческого существа; Сознания и Тела; Бессознательного и Осознаваемого; Персоны и Теней; Ролей и Личности – и т. д. и т. п.

– Символы возрождения и обновления

Группа символов связана с предыдущей и позволяет осуществить полное превращение человека: «новое рождение» или рождение «нового» человека из глубин старой личности.

– Символы освобождения

Также родственны символам развития и дают возможность уничтожить любые препятствия на своем духовном Пути, освободиться от иллюзий и комплексов, а также от «ролей», которые мы вынуждены играть, «масок», которые приходится носить, и «идолов», которым почему-то надобно поклоняться.

Эффективность работы с символ-образами обусловлена двумя причинами:

Первая и самая важная – это работа происходит на грани между сознанием и бессознательным. Все корни проблем и болезней, от которых страдает человек, находятся в его бессознательном. А инструменты и возможности для удаления этих «корней» находятся у сознания. Но между ними

находится психосоматический барьер.

Вторая – во время работы с символ-образами вы неизбежно войдете в состояние транса. Именно в трансовом состоянии барьер способен разрушиться. В результате такого разрушения появляется пространство, где инструменты сознательного получают доступ к «корням» болезни. А язык, с помощью которого вы донесете информацию до бессознательного – образы.

Базовые образы

Для начала хочу познакомить Вас с самыми базовыми образами – наработками Лейнера.

Доктор медицины был уверен, что существует 7 основных образов, которые могут исцелить любые внутренние конфликты и травмы. Он также считал, что нужно после каждой сессии зарисовывать то, что видел клиент и после интерпретировать. Действительно, каждому свое, кто-то любит арт-терапию, и поэтому практикует домашние задания для клиентов по тому, чтобы нарисовать образы. Я этого не делаю, так как мне больше импонирует через визуализации собирать необходимый материал и после с клиентом анализировать и интерпретировать. Если есть интерес и желание, вы можете клиенту в конце сессии предложить нарисовать все то, что он видел в образе, либо дать в виде домашнего задания и обсудить рисунок в начале следующей сессии.

Мне кажется, что на сеансах Лейнер столкнулся с вопросом: «Что делать после того, как человек поработал с символами в течение нескольких минут?»

Исходя из его опыта психоаналитика, он естественным образом предлагал пациенту нарисовать то, что тот представлял себе во время работы с символами. Затем они вместе обсуждали и анализировали эту картину. Таким образом протекало время и одновременно с этим проводился анализ, что

в той или иной мере приводило к осознанию пациентом причин его болезни. Поэтому он дал расшифровку на каждый свой мотив.

Опыт личной практики показывает, что во-первых, многие клиенты не готовы рисовать, часто обесценивают данный момент, а во-вторых, как показывает практика, каждый видит в рисунке свое.

Поэтому я призываю, вас, мои дорогие коллеги, не пытаться клиента убедить, что он обязательно должен нарисовать рисунок, не ставить диагнозы клиентам, исходя в том числе из того, как расшифровывал Лейнер свои мотивы. Не пытаться анализировать рисунок или мотив с точки зрения расшифровки символов и того, что они могут подсвечивать, а все же смотреть более обширно, видеть за терапией душу клиента. Я пыталась в самом начале практики работать по шаблону Лейнера, но поняла, что каждая психика настолько уникальна, что вы не сможете предугадать, если ей дать возможность, куда она вас приведет. Ваша задача быть готовым, идти, доверять и поддерживать клиента.

Хороший вопрос, который можно задавать клиенту, когда ему сложно представлять образы в начале терапии: *«Если бы вы были художником или просто использовали свое воображение, какую картину вы нарисовали бы, чтобы описать это чувство?»* Подобное предложение даст полезный ключ к тому, как клиент может использовать образы.

Итак, основные мотивы:

Цветок – отражает актуальное состояние человека. Через него можно выразить и осознать свои эмоции и состояния.

Луг – это символ земли, плодородия, умиротворения и спокойствия. Он соединяет нас с первоначальной матерью, успокаивает, стабилизирует и наполняет энергией.

Ручей – связан с психосоматикой и кожными заболеваниями. Изучая его русло и исток, мы можем узнать о контакте с матерью в первый год жизни. Через этот образ человек рассказывает подсознательную историю из своего детства. Всегда есть что-то о нем самом в его рассказе.

Гора – символ преодоления трудностей и показывает стратегии, которые мы используем для их преодоления. Она позволяет нам пережить и достичь удовлетворения. Гора также отражает нашу способность испытывать оргазмы, способность завершать и спускаться. Важно, чтобы наша психика могла пульсировать, дышать, пропускать и выпускать, рождаться и умирать.

Дом – это образ личности и идентичности. Он укрепляет наши внутренние структуры и помогает нам развивать нашу идентичность.

Опушка леса – это образ, который позволяет нам проработать глубинные страхи и победить их.

Дерево – это сильный символ, который представляет собой опору и поддержку для нас. Оно позволяет нам получать ресурсы и энергию.

Наряду с перечисленными мотивами в последние годы

широко используются также три следующих дополнительных мотива:

- наблюдение и установление контакта с семьей животных – с целью получить представление о проблемах в семье ребенка, а также провести их коррекцию;
- получение во владение надела земли, чтобы что-нибудь на нем возделывать или построить;
- представление себя примерно на 10 лет старше.

При квалифицированной поддержке психолога клиент анализирует образ, исследует свое бессознательное и взаимодействует с ним. В результате начинают осознаваться вытесненные переживания и чувства, интегрируются отщепленные элементы личности, меняются глубинные психологические установки, что и способствует личностному развитию.

Средняя продолжительность курса при работе с символдрамой составляет 15—30 сеансов длительностью 50 минут каждый. Наиболее эффективная частота сеансов составляет 1 раз в неделю.

Даже за 1—5 сеансов можно снять напряжение, избавиться от болезненного симптома, найти нужный ответ на беспокоящий вопрос.

Терапия позволяет решать широкий круг проблем:

- проблемы в личной жизни;
- проблемы детско-родительских и семейных отношений;
- межличностные и внутриличностные конфликты;

- страхи;
- обида и чувство вины;
- зависимости;
- депрессия;
- нежелание жить;
- неуверенность в себе;
- заниженная самооценка;
- нарушения сна;
- стресс;
- патологическая усталость;
- проблемы во взаимоотношениях в коллективе;
- проблемы в бизнесе;
- финансовые трудности;
- трудности в личностном росте и раскрытии своего потенциала;
- мнительность и надуманные болезни.

Ниже я распишу каждый из основных мотивов. И начну я, пожалуй, с самого основного, диагностического теста/мотива, который включает в себя и сам образ цветка, и после пробегаются и по остальным мотивам, тем самым помогая подсветить базовые внутренние конфликты, с которыми в дальнейшем можно будет работать.

Обращаю ваше внимание – в начале пойдут основные мотивы, описанные Лейнером. Интерпретация образов также предложена доктором медицины. Последующие предложенные автором мотивы идут без расшифровки образов, так как

важно сделать акцент на работе с психикой клиента, без опоры на конкретные интерпретации.

Хочу резюмировать: здесь по большому счету вся символическая драма – это про ресурс.

В том числе, как и вся психотерапия, вы можете быть не согласны, каждый имеет право на свое мнение, исходя из типологии личности и методов, в которых работает психолог, знаний, но я убеждена, что в любом случае клиенты приходят к нам за ресурсами.

За все время практики пришло осознание, что когда у нас есть ресурсы, мы идем и делаем то, что нам необходимо. И как это приятно наблюдать, когда клиент приходит с грустью в глазах и тяжестью в теле, а уходит с улыбкой и благодарностью.

Чем больше ресурсов, уверенности мы дадим клиенту, тем быстрее он решит другие свои какие-то задачи.

Техники для работы с бессознательным

Переходим от теории к главному и приятному – к самим техникам.

Перед тем, как давать тот или иной образ клиенту, необходимо его расслабить, переместить его внимание в тело. *Для этого существуют различные методики, вы в праве брать свои, я же предложу ту, по которой работаю сама.*

РАССЛАБЛЕНИЕ

Сделайте пару глубоких вдохов и выдохов. Попробуйте расслабиться максимально.

Представьте любой приятный цвет, который подойдёт Вам сегодня, чтобы лучше всего расслабиться. Пусть этот приятный цвет начинает разливаться по вашему телу и заполняет голову, туловище, руки, ноги и протекает сквозь ваше тело и забирает с собой тот негатив, который можно сегодня отпустить. И через ножки он спускается к центру земли и там трансформируется во что-то хорошее. Сделайте глубокий вдох и выдох.

Представьте, как этот приятный цвет начинает заполнять только вашу голову. Почувствуйте голову, мышцы на лице, почувствуйте лоб, нос, щёки, подбородок. Сделайте глубокий вдох и выдох.

Представьте, что этот приятный цвет начинает спускаться ниже в шею и разливается по плечам. Перенесите своё внимание в руки, почувствуйте плечи, локти, запястья, пальчики на руках. Пускай Ваши руки станут тёплыми и расслабленными. И представьте, что Ваше внимание спускается в грудную клетку, почувствуйте тепло или приятный цвет в груди, солнечном сплетении и животе.

Ваше дыхание спокойное, расслабленное, могут быть разные мысли и звуки, пусть все будет. Это нам не мешает,

а наоборот позволит сосредоточиться на образах.

Представьте, что вы начинаете спускаться ниже в бёдра, почувствуйте приятный цвет в бёдрах, пускай весь таз наполняется вашим вниманием. И спустите этот приятный цвет по ногам, колени, стопы, пальчики на ногах, пусть все Ваши ноги наполняются этим приятным цветом. Сделайте вместе с ним ещё один глубокий вдох и выдох.

А теперь представьте, приятный цвет начинает подниматься по задней поверхности тела. Почувствуйте пяточки, икры, заднюю поверхность бёдер, ягодицы. И сделайте вдох и выдох. Ноги тёплые, расслабленные. Представьте, что Ваше внимание начинает разливаться по спине. Заполняется поясница, мышцы вдоль позвоночника, зона между лопатками. Вся ваша спина наполняется теплом. Сделайте вдох и выдох.

Теперь почувствуйте, как это тепло поднимается по телу и снова разливается в голове. Такой цикл завершается в виде энергии, она циркулирует по передней поверхности тела и по задней поверхности тела.

Мы сейчас с Вами начнём представлять образ. Сделайте глубокий вдох и выдох.

МОТИВ «ЦВЕТОК»

В результате работы с этим символом-образом человек стремится к внутренней гармонии

Цветок на символическом языке часто означает «Я и моё отношение к себе». Когда человек начинает работать с этим символом-образом, он работает с текущим состоянием своей психики. Этот символ-образ также может служить диагностическим инструментом, позволяющим определить, способен ли человек работать с этим методом психотерапии.

– Представьте себе цветок... Опишите его: где он находится, как Вы к нему относитесь, какие чувства он у Вас вызывает? А теперь почувствуйте: как он к Вам относится?

– Попробуйте дотронуться до стебля цветка. Какой он на ощупь? Какой толщины стебель? Насколько он упругий? Проведите по стеблю рукой. Потрогайте листья. Какие они на ощупь? Попробуйте дотронуться до верхней и нижней части листа. Сравните Свои ощущения. Какая чашечка у цветка? Дотроньтесь до неё. Какие лепестки? Какого они цвета? Попробуйте дотронуться кончиком пальца до самой середины цветка. Что Вы чувствуете? Загляните в самую

середину цветка. Как она выглядит? Что там? Как Вы ощущаете запах цветка? Что Вы чувствуете? А теперь проследите вниз по стеблю цветка. Где находится цветок? Что Вы ощущаете, когда смотрите на цветок? Какие чувства он у Вас вызывает?

Что находится вокруг цветка? Что его окружает? Какая сейчас погода? Какое небо? Какая температура воздуха? Какое сейчас время года? Какой месяц? Сколько сейчас времени? Который час? Что это скорее: утро, день или вечер? Как Вы себя чувствуете? Какое у Вас настроение? Сколько Вам сейчас в образе лет? В каком возрасте Вы себя представляете? Какому возрасту соответствует Ваше настроение? Что это скорее: детство, юность или зрелые годы? Как Вы одеты? Что у вас на ногах? Попробуйте пошевелить пальцами ног. Как Вы ощущаете обувь на ногах? Подышите животом. Как Вы ощущаете одежду в области живота и талии? Пошевелите плечами. Как Вы ощущаете одежду в области плеч? Как Вы ощущаете одежду в области груди?

– Сделайте глубокий вдох и выдох.

– Теперь представьте, что Вы можете стать этим цветком. Почувствуйте, что Вы и есть этот цветок. У Вас вот такой стебель, вот такие листья, вот такой цвет. Что это за ощущения, когда Вы такой цветок? Как Вам живётся? Чего не хватает? Хотелось бы Вам что-то в этом образе в качестве цветка? И если Вам что-то хо-

чется, то представьте, что это происходит.

Ну а мы пойдём с Вами дальше.

– Теперь представьте, что вы стоите в лесу... Внимательно разглядите всё то, что Вы видите вокруг себя... И опишите мне всё, что Вы видите...

– В поле Вашего зрения есть или нет тропинка, дорога? Если нет, то где она может быть: впереди, сзади, слева, справа? Идите в этом направлении и встаньте на неё... А теперь опишите мне её...

– А теперь идите по ней в ту сторону, в которую смотрите... И опишите мне – что Вы видите по мере движения, меняется ли лес? И если меняется, то как?

– Впереди Вы видите просвет. Это поляна. Идите к ней. И когда выйдете, расскажите мне – что вы Видите на поляне, какая она...

– А теперь пройдите через поляну и встаньте на опушке лицом к лесу... И сейчас из леса выйдет живое существо... Это может быть любое живое существо, которое бывает в природе или же в наших фантазиях... Когда оно выйдет из леса, опишите его мне... Вы его боитесь или нет?

– Вы можете с ним поговорить, задать какой-нибудь вопрос. И вполне возможно, что получите от него ответ...

– А теперь посмотрите: с правой стороны есть небольшой мысок леса, который скрывает другую часть поляны... Пройдите на нее... И на ней Вы видите пасущихся быка и корову... Рассмотрите их... Что они делают? Мешают они

вам пройти или нет?

– А теперь пройдите мимо них и опять углубитесь в лес. И сейчас, за очередным поворотом дороги, Вы увидите водную преграду. Это может быть любая вода в любом виде, в котором она бывает в природе. И когда увидите воду, опишите её мне...

– Теперь Вам надо через эту воду перебраться – любым способом, который только придет Вам в голову. Перебирайтесь. И когда переберетесь, расскажите мне – как Вы это сделали...

– Перед Вами крутой склон. И Вам надо на него подняться любым способом, который придет Вам в голову. Поднимайтесь... И когда подниметесь – расскажите мне, как Вы это сделали...

Далее тест разный для женщин и для мужчин

Для мужчин:

– Перед Вами куст роз... Посмотрите на него внимательно... И опишите мне его...

– А теперь подумайте: Вам хочется нарвать эти розы? Если да, то нарвите столько роз, сколько Вам хочется... Что Вам хочется сделать с ними?

Для женщин:

– И вот перед Вами длинная дорога. А там впереди – далеко-далеко – Ваш дом. И Вам надо дойти до него... Идите по дороге и описывайте все, что видите...

– Вы слышите – сзади шума мотора... Оглянитесь и по-

смотрите на машину... на шофера... И опишите мне их...

– Шофер вышел из машины и предлагает Вас довезти до дома... Что Вы решаете? Если решаете доехать до дома с ним, то садитесь и езжайте... Что Вы решили?

(Если тестируемая/ый садится на машину, то на этом тест заканчивается. Если же не садится, то эта ситуация повторяется еще два раза).

Этот тест поможет Вам многое понять про клиента и выстроить далее алгоритм работы (количество необходимых сессий, частота встречи, выбор мотивов (образов) для дальнейшей работы).

Расшифровка образа

Цветок – символ личности тестируемого. И те чувства, которые появляются при его рассматривании, показывают его отношение к себе. Имеет значение – какой цветок представил человек – «простой», типа ромашки или же изысканный и шикарный (например, розу). Образ говорит о его отношении к себе. А отношение цветка к нему – об отношении его бессознательного к нему. Имеет большое значение – просто висит цветок в воздухе перед ним или же растёт из земли (оторван человек от земли или «приземлён»).

Я верю, что в символическом плане лес в данном тесте отражает отношение человека к окружающему его миру. Мои исследования показали, что образы, которые возникают в те-

сте, тесно связаны с анамнестическим материалом и другими психологическими тестами. Если человек испытывает тревогу, подозрительность или паранойю, то его образ леса в тесте всегда будет мрачным. И степень мрачности прямо пропорциональна его тревожности.

Например, если испытуемый видит густой лес с поваленными деревьями и густым подлеском, что говорит о его страхе перед миром и постоянном ожидании неприятностей. Если же лес светлый, чистый, залитый солнечными лучами и без подлеска, то это свидетельствует о его адекватном отношении к миру. Возможно, проблема, которая привела его на тестирование, не связана с его взаимодействием с окружающим миром.

Также важно то, какую тропинку тестируемый видит после предложения ее поискать вокруг. Если это узкая извилистая тропинка, которая постоянно петляет между деревьями, это указывает на его ощущение одиночества и постоянную необходимость приспосабливаться, чтобы достичь своих целей. Если на тропинке есть поваленные деревья или лужи, через которые ей приходится проходить, это свидетельствует о его установке, что на его жизненном пути будут встречаться трудности, но он считает их преодолимыми.

Важно также, меняется ли лес при движении вперёд. Если лес становится гуще и более мрачным, это указывает на его негативные ожидания от жизни. Если же лес становится светлее и чище, это отражает его надежды на улучшение

ситуации в будущем.

Я считаю, что поляна является отражением отношения тестируемого к своей жизни. Она может служить своего рода «психологическим райским садом», благоприятным началом психического развития, которое на некотором этапе было нарушено. Это место, куда пациент может вернуться во время визуализации, если сталкивается с чем-то пугающим.

Сама трава в тесте отражает здоровье психического механизма испытуемого. Если трава подстрижена и выглядит искусственно, это может свидетельствовать о чрезмерном развитии его интеллектуальной стороны и неполном выражении эмоциональной стороны. Если трава приближается к осенней, увядающей, то это указывает на его представление о жизни как о «осени». Если же трава густая зелёная и усыпана цветами, это говорит о его восприятии жизни в расцвете и о том, что «осень» ещё очень далеко.

Животное, которое появляется в тесте, отражает взаимоотношения тестируемого с бессознательным. Если животное не выходит из леса, это может говорить о том, что бессознательное не хочет общаться с ним или находится в состоянии обиды. Если животное выходит, но его морда злая и оно не реагирует на вопросы, это указывает на конфронтационные взаимоотношения с бессознательным. Если же выходящее животное слабое и пугливое, это может говорить о том, что его бессознательное испытывает страх перед внешним

миром.

Таким образом, каждый символ и образ в тесте имеет своё значение и отражает внутренний мир и отношения испытуемого с окружающим миром и бессознательным.

Бык и корова – символы родителей или близких людей, которые имеют значение в тестировании. Поведение этих животных, будь то их внимание к появлению на поляне или безразличие, говорит о взаимоотношениях с родными и близкими людьми. Размеры и расположение этих животных на поле также важны.

Количество воды в реке символизирует психическую энергию (либидо), которая протекает через психическую структуру человека. Глубина и ширина реки тесно связаны с описанием личности, как «глубокой», «мелкой», «с широким умом» или «узким».

Турбулентность воды указывает на степень беспокойства человека относительно своих комплексов. Препятствия, которые мешают свободному течению реки, являются символическим выражением конфликтов или комплексов, которые препятствуют свободному выражению психической энергии человека.

Вода в данном тесте отражает сексуальность тестируемого и способы её реализации в жизни. Если человек видит узкий лесной ручей с крутыми берегами, это указывает на недоразвитую сексуальность и отношение к сексу как к «грязному» делу. Стоячая вода указывает на неразвитую сексуальность,

инфантильность или фригидность. Если на поверхности воды плавают мусор, а вода грязная, это часто указывает на сексуальные нарушения и даже перверсии.

Крутой склон является символом преград, с которыми сталкивается в жизни и стиле их преодоления. Высота обрыва отражает уровень притязаний.

Если человек представляет себе вертолёт, который спускает ему верёвочную лестницу, по которой он поднимается вверх, это указывает на слишком большую зависимость от других людей в достижении своих целей, на желание переложить свои проблемы на плечи других. Если человек поднимается вверх, цепляясь за корни своими ногами и руками, это говорит о его адекватном отношении к преодолению трудностей и вере в собственные силы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.