



В. В. Козлов
И. А. Донченко

Направленные
визуализации:
теория и метод

Владимир Козлов

**Направленные визуализации:
теория и метод**

«Автор»

2023

Козлов В. В.

Направленные визуализации: теория и метод / В. В. Козлов —
«Автор», 2023

Монография является уникальной работой в теории и практике современной психологии. В книге изложены новейшие методы самоисследования, самораскрытия и трансформации личности – направленные визуализации. Представляет интерес для психологов, педагогов, психотерапевтов, психиатров, а также других специалистов, интересующихся проблемами личности и личностного роста в психологии.

© Козлов В. В., 2023

© Автор, 2023

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. НАПРАВЛЕННЫЕ ВИЗУАЛИЗАЦИИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДА	7
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Владимир Козлов, Ирина Донченко

Направленные визуализации: теория и метод

ВВЕДЕНИЕ

Вашему вниманию предлагается работа, в которой предоставлен результат многолетнего труда по созданию, обоснованию, исследованию и изучению одного из современных и наиболее эффективных и экологичных методов исследования и трансформации личности – метода направленных визуализаций. Метод разработан доктором психологических наук, профессором В.В. Козловым и прошел научное изучение и апробацию на протяжении 20 лет.

Направленная визуализация понимается авторами, с одной стороны, как психологический продукт человека, основанный на визуальных образах, с другой стороны, как объект психологического анализа, психологической интерпретации этих образов, и с третьей стороны, как психологическая техника, основанная на базовых архетипических символах. Направленные визуализации как интегративные психотехнологии являются эффективным инструментом при работе с психической реальностью человека, гармонизируя его личность и создавая ресурсные состояния сознания, посредством психологической проработки базовых архетипических образов.

Книга состоит из двух частей: теоретической и практической. В первой части осуществлено психологическое обоснование метода направленных визуализаций. Дано его методологическое обоснование. Обозначено, что методологическую базу для разработки метода направленных визуализаций составляет интегративный подход в психологии. Основными методологическими принципами, на основе которых создан метод направленных визуализаций обозначены принципы целостности, обусловленности, позитивности, соотнесенности, потенциальности, многомерности истины, генетический принцип. Раскрыта феноменология психических образов. Описана технология направленных визуализации с позиций интегративного подхода. Обоснована технология подготовки и проведения направленных визуализаций.

Во второй части работы представлена технология проведения базовых направленных визуализаций: «Дерево жизни», «Дорога жизни», «Гора личностного и духовного роста», «Учителя света и учителя тьмы», «Храм внутренней мудрости», «Дела на дороге жизни», «Путешествие на остров тайны». Логика изложения материала в этой части предполагает описание самой техники проведения, указание предыстории создания методики, психологический анализ направленной визуализации в диагностическом и терапевтическом аспектах. Описаны разные техники релаксации, а также другие настройки, которые возможно использовать в работе с направленными визуализациями.

Технически направленная визуализация – это упражнение, которое сочетает расслабление, концентрацию на дыхании и построение образного пространства с включением слуховой и кинестетической модальностей. В ходе направленной визуализации происходит обретение внутренней самоподдержки, а также активизируются подсознательные процессы, направленные на достижение физического благополучия.

Направленные визуализации открывают возможности анализа сознания и личности. Образные сюжеты направленных визуализаций являются интеграцией сознания и бессознательных структур личности, внутренних неосознаваемых конфликтов и напряжений, порожденных отношениями, потребностями, невоплощенными желаниями, страхами и надеждами, страстями и влечениями человеческой природы. Феноменологию визуализаций мы можем рас-

смагивать как намеки и послания индивидуального и интерперсонального бессознательного самосознанию личности.

В целом, направленные визуализации – это путешествие в образно-символическую структуру личности. И такое путешествие требует удивительно аккуратной работы с состояниями сознания и смыслами. И эту работу важно технологически правильно выстраивать, в чем данная работа станет несомненным подспорьем.

Монография является результатом многолетней работы авторов в практической психологии и представляет интерес для психологов, философов, педагогов, психотерапевтов, социальных работников, психиатров, а также других специалистов, интересующихся проблемами личности и личностного роста, исследованиями ресурсов человека.

Авторы признательны коллегам, которые оказали существенную помощь в написании книги: Александру Дробышеву, Юлии Павловой, Виталию Южакову, Юрию Козлову, а также всем бессменным участникам тренингов и почитателям мастерства В.В. Козлова.

ГЛАВА 1. НАПРАВЛЕННЫЕ ВИЗУАЛИЗАЦИИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДА

1.1. Методологические основы метода направленных визуализаций

Данная работа представляет собой обобщение многолетних исследований, проведенных в рамках интегративной психологии. Основная задача авторов – раскрыть технологию использования метода направленных визуализаций в практике работы психолога и психотерапевта. Однако, прежде чем перейти к описанию метода, считаем необходимым обозначить методологические основы, которые определяют базовые принципы понимания нами сущности психики человека, особенностей ее функционирования, в частности, продуцирования визуальных образов и определения на этой основе механизмов трансформации личности путем трансформации образов и их глубинную рефлексию.

Мы неоднократно подчеркивали, что чрезвычайная пластичность и динамичность психики делает практически невозможным создание единой, раз и навсегда принятой теории психического. Единственное, чему мы можем следовать, так это импульсам самопознания, а существующие теории помогают нам лишь организовывать эти импульсы, и если повезет – создавать новые концепции и подходы.

Современная масштабная тенденция, характерная для методологии психологии, – обращение в поисках ответов на свои вопросы к другим областям научного знания и к духовному наследию человечества. Так проявляются интегративные тенденции внутри самой психологии.

Любая система психологии и психотерапии исходит из необходимости интеграции, воссоздания в гармоническом единстве всех осознанных и неосознанных сил и способностей. Однако, каждая теория и технология по-своему понимает, что такое здоровье, целостная личность, каковы главные принципы психологического взаимодействия; что такое структура личности, ее свойства; каковы характеристики кризисных состояний; как и почему происходит изменение личности; что такое человеческая природа; какова роль психолога и т.д.

Интегративный подход дает на эти вопросы свои ответы, вытекающие из опыта и теоретических установок, во многом противоположных ортодоксальным направлениям прикладной психологии и психотерапии, использующей вербальные взаимодействия между психологом и клиентом.

Основная философская предпосылка интегративного подхода состоит в убеждении, что возможности обычного человека значительно больше тех, которые проявляются в его повседневной жизни, где он, пребывая в профаническом мире и в профаническом сознании, отождествлен со своим телом и Эго. Эта ложная идентификация является причиной неподлинного, нездорового и неудовлетворительного образа жизни и основным источником эмоциональных и психосоматических нарушений. Развитие дистрессовых симптомов, не имеющих органических причин, может рассматриваться как указание на то, что человек дошел до предела в ограничении и ущемлении своей природы. Однако кризисная ситуация несет одновременно возможность для исцеления – преодоления внутренней раздробленности личности и разделенности между человеком и миром.

Интегративный подход в психологии является одновременно очень молодым и очень старым. Это очень новый подход в истории западной психологии и чрезвычайно старый – в истории человечества вообще. Мы находим его истоки в шаманском и духовном целительстве, психотехнике транса, используемых в различных культурах, в разнообразных духовных практиках, которые были развиты не только в восточных странах, но и в западных.

В рамках традиционных школ психологии, основанных на вербальном диалоге, серьезная коррекция психодинамических структур, лежащих в основе личностных стрессов и кризисов, требует многих лет систематической работы. Представителям этих школ трудно поверить, что глубокие изменения личности могут происходить за считанные дни или даже часы, так как ортодоксальные теории не в состоянии объяснить эти результаты. Им также трудно принять тот факт, что процесс трансформации может происходить независимо от используемой техники и теоретических воззрений и что наилучшей теоретической стратегией может быть принятие и поддержка с полным доверием всего, что спонтанно происходит в интенсивном интегративном процессе. Однако, с точки зрения интегративного подхода, эти удивительные вещи не только возможны, но и реальны, ибо процесс взаимодействия психолога и клиента по самой своей сути является не «лечением болезни в соответствии с неким рецептом или сценарием», а попыткой самопознания и самооткрытия.

Интегративный подход прямо использует потенциал психики, ее способность к самоизменению, лежащий в сердце дао трансформации. Лишь в нем создаются оптимальные условия для появления этого потенциала, и за 2–3 часа происходит разрешение глубоких конфликтов, напряжений, психосоматических травм. Участник тренинга или индивидуальной сессии получает обширные новые знания о себе, а главное – развивает у себя чувство уверенности и контроля. Он начинает понимать, что единственный человек, который может ему действительно помочь, – это он сам.

Самое элементарное значение понятия «интеграция» – присоединение части к целому. При этом под «частью» понимается вытесненный фрагмент сознания, изгнанный из сферы сознания как чуждый Эго в сферу «Не так», «Не-Я» под знаком отрицания «Нет».

Как известно, понятие интеграции было введено в обиход европейской психологии Карлом Густавом Юнгом. Он понимал под интеграцией следующее:

- а) осознание конфликта между фрагментами сознания;
- б) принятие конфликтующих сторон как равных по значимости.

Мы когда-то считали, что смысл интеграции заключается в том, чтобы та область сознания, которая вытеснялась, подавлялась личностью, более не отвергалась. На уровне фрейдовской карты интеграция означала принятие и осознание того материала психической реальности, который изгонялся из сферы Эго в бессознательное при помощи защитных механизмов (подавление, вытеснение и т.д.).

Понятие интеграции, к сожалению, мало разработано даже среди психологов трансперсонального направления (С. Гроф, Р. Ассаджиоли, К. Уилбер, А. Маслоу), которые по предметной логике должны были бы более глубоко раскрыть эту категорию юнгианской психологии.

Наше понимание, вне сомнения, уже отличается от юнгианского и более поздних наслоений. Мы можем предложить следующие аспекты понимания интеграции:

- 1) интеграция – системообразующий механизм процесса развития и изменения человека, способствующий благополучию на физическом, психическом и духовном уровнях;
- 2) интеграция – необходимый базовый механизм превозмогания и позитивной трансформации кризисных этапов человеческого развития;
- 3) интеграция, как личностный и трансформационный процесс направлена на консолидацию, объединение, снятие напряжения между:
 - различными личностными подсистемами (Я-материальное, Я-социальное, Я-духовное);
 - категориальными и содержательными бинарностями (психическое – соматическое, сознательное – бессознательное);
 - различными измерениями функционирования психического (персональное – интерперсональное – трансперсональное);
 - способами реализации личности (когнитивное – эмоциональное – поведенческое);

– базовыми языками сознания (ощущения, эмоции и чувства, образы, символы, знаковые системы);

– нейропсихологическими основами (правополушарная и левополушарная активность);

– основными отношениями человека («так» – «не так» – «так тоже», принятие – отвержение – смирение);

– временных континуумов (прошлое – настоящее – будущее);

(возможно выделение других аспектов интеграции, но перечисленных уже достаточно для демонстрации того, что интеграция является основным механизмом гармонизации человека во всех измерениях его бытия, обеспечивающим субъективное благополучие человека);

4) многомерное и полимодальное пространство интеграции позволяет интенсифицировать естественный процесс развития кризисных состояний, открывая возможность моделировать, активировать, интенсифицировать, проживать интегративный цикл в позитивном ключе самоисследования, нового необычного опыта, заинтересованности, что способствует формированию целесообразной активности субъекта, предупреждая негативную дезинтеграцию, создавая стойкий ресурс для развития и целостности;

5) развитие интегративных способностей и их практическое применение является стратегической задачей при взаимодействии с кризисными явлениями личности.

С точки зрения жизни человека в среде, интеграция является процессуальной характеристикой функционирования личности, выражением ее экспансивной тенденции.

Чтобы жить и выжить, тем более доминировать и преуспевать, человек все время должен интегрировать энергию, информацию, новые знания, умения, навыки, новый жизненный опыт.

Интеграция является основой развития любой живой системы, тем более человека, это встроенный в сложную систему механизм, обеспечивающий развитие, эволюцию, адаптацию к новым условиям.

Интеграция является таким же системообразующим фактором, как целостность, структурность, открытость, динамичность системы.

На наш взгляд, способность к интеграции является таким же важным свойством, как активность и целеустремленность системы.

На уровне процессуальной характеристики личности интеграция является психологическим механизмом, обеспечивающим интроецирование нового интеллектуального, эмоционального, поведенческого опыта, основой развития, личностного роста и изменения.

На интрапсихическом уровне (уровень, вне сомнения, очень условный) интегративные способности человека являются чрезвычайно необходимыми, т.к. усилие по «восстановлению целостности» это усилие постоянное. Самосознание человека все время борется с деструктивностью внутри себя и в том числе, со стремлением к саморазрушению и смерти. Человек все время преодолевает хаос и безразличие мира, все время преодолевает свою никчемность и бессмысленность бытия, сущностную пустотность своих целей и смыслов перед неотвратимостью болезни, старости, смерти и забвения.

Неполноценность человека и бесконечную никчемность существования невозможно было бы пережить, если бы не было способности к интеграции. Именно встроенный в само человеческое существование механизм интеграции сохраняет целостность его психической организации.

Способность к интеграции, вне сомнения, является ведущей в структуре других способностей, т.к. обеспечивает гомеостазис личности как системного образования и реализацию его системообразующих функций.

Самый важный качественный признак здоровой личности это стремление к интеграции, движению вперед, соединению и объединению, к росту и развитию.

Если на линейной стадии развития способность к интеграции является существенной для полноценного функционирования, то в кризисный период она является необходимым условием выживания системы как целостности.

Наш опыт практической работы показывает, что личностный кризис является всегда кризисом интегративных возможностей человека. Если этих способностей и возможностей достаточно для разрешения многообразных жизненных ситуаций, то кризис невозможен.

Мы видели множество людей, которые так и не пережили ни одного возрастного кризиса, с достоинством встретили старость и умерли без трагичности. Их интегративный потенциал сделал возможным высокую толерантность к кризисным явлениям.

«Нет в жизни события, которое достойно моей пролитой слезы» – такая идеология достойна, наверно, для подражания любому философу и человеку, избравшему духовный путь. И, к сожалению, она маловероятна для обыденного человека.

Но встречается и другая крайность, когда сломанный ноготь становится причиной экзистенциальной трагедии. В таком случае интегративного потенциала недостаточно и ощущение трагичности жизни не покидает человека на протяжении его жизни.

Интеграция как системообразующий фактор личности, обеспечивающий ее целостность, гомеостазис, функциональную коммуникативную, поведенческую, эмоциональную и когнитивную активность, еще мало рассматривается в психологической науке. Мы предполагаем, это тема особых, отдельных перспективных исследований.

Представленное понимание интеграции обуславливает выделение следующих аспектов интегративного подхода в психологии:

1) интегративный подход ориентирован на развитие личности и достижение эвристических, высших, потоковых состояний, ассоциированных с самореализацией и самоактуализацией личности;

2) интегративный подход представляет целостную и непротиворечивую модель психической реальности, применимую на практике для стратегического развития личности, проявления ее способностей и ресурсных возможностей в жизни;

3) интегративный подход предполагает творческий синтез известной палитры методов работы, разработанных не только в прикладном русле базовых парадигм психологии, но и направленных на определенные аспекты функционирования личности (телесно-ориентированная терапия, арт-терапия, символдрама, практики трансперсонального подхода и др.);

4) интегративные психотехнологии при работе с клиентами строятся не только в пространстве «здесь и сейчас», но и в интерфейсе пространств персонального, интерперсонального и трансперсонального характера. Психотехническое пространство является сущностным со-бытием в мире, метафорическим пространством, интегрирующим одновременно внешнюю и внутреннюю реальности, прошлое, настоящее и будущее, включенность в мир и дистанцированность от него.

Основываясь на указанных выше положениях, нами разработано ряд интегративных психотехнологий как рабочих инструментов психолога и психотерапевта, одним из которых по структуре и содержанию предметной направленности и является метод направленных визуализаций. Под интегративными психотехнологиями («псюхе» – душа, «технос» – умение, навык, мастерство, «логос» – понятие, учение) нами понимается совокупность концепций, методов, умений, навыков, необходимых для достижения большей целостности и непротиворечивости личности, сознания, поведения и деятельности, развивающих интегративные способности и ресурсы личности.

Интеграция имеет характер инсайта, это всегда высвечивание какого-то пространства светом осознания. Очень напоминает то, как фонарик высвечивает из тьмы какое-то пространство. Это похоже именно на фонарь, а не на факел. У кого-то фокус этого фонаря четок, ясен, у кого-то расфокусирован, рассеян. Кто-то может держать этот фонарь в цепких руках своей

воли, и луч осознания, как меч в руках зрелого воина, направлен и остер. У другого фонарь скользит бесцельно, как в руках у пьяного или обкуренного гашишем. У одного свет сильный, как прожектор, у другого – слабый и еле теплится. И реальность выхватывается разная – у кого-то гармония, стройность, у кого-то бардак и грязь.

И у каждого бывает время, когда фонарь дрожит в немощных руках и гаснет, гаснет. Но всегда есть место, где загораются другие фонари, и Земля наполнена мерцанием, и зачастую это мерцание заполняет весь космос, живой и неживой. Оно напоено отношением, оценкой и переживанием.

В этом основное отличие человеческого света осознания – оно всегда пульсирует чувством, отношением. Реальность, которая нас окружает, нейтральна. Она никакая, пока не соприкасается с нашим осознанием. Вселенная все время беременна человеческим осознанием. Вселенная вечно возрождается в человеческом осознании. Вне воли, чувства, осознания – пуст орех бытия.

И потому стоит радоваться конфликту, боли, страданию не меньше, чем целостности, наслаждению, благостности. Вместе они составляют удивительно насыщенную палитру осознанной человеческой жизни. И каждый носит в себе космос, пустой, вечный, никакой, и умудряется ежесекундно создавать внутренний мир и наполнять его смыслом и содержанием.

Есть факелы среди фонарей, светящие одинаково всем, – это люди, живущие тотально, реализовано, ради других. Их называют просветленными. Но фонари редко направлены на факелы: свет фонаря исчезает в его свете.

Внутри каждого есть факел. Но всякий раз, когда фонарь встречается с этим факелом, он обнаруживает пустоту. И в этом есть смысл. Пусть все будет «Так».

Почти в любой религиозной, философской, этической, мифологической системах существует метафора рая как места и состояния внутренней гармонии человека, когда он соединяется с Богом, зрит «видение, дарующее блаженство».

Каждый знает, что после грехопадения Адама и Евы у врат Эдема поставлен на страже херувим с огненным мечом (Быт. 3, 24), и вечна тоска человека по восстановлению утраченного единства с Богом, внутренней целостности – чтобы все в жизни было «ТАК». Но есть истекающая от престола Бога «река воды жизни» и растущее «по ту и другую сторону реки» древо жизни (Апок. 22, 1 —2). И вытекают воды из сада Эдема, таинственно подмешиваются к водам земли, подслащивая их горечь. И чудесные плоды сада Эдема приходят на землю для исцеления и утешения людей.

В предельном смысле психолог или психотерапевт, ставящие перед собой задачу трансформации и интеграции личности, является тем человеком, который находит для других людей «плоды» и «воды» внутри них.

Так бывает в самые удачные дни, когда психотерапевт и клиент вместе умудряются осуществить сказочное путешествие в сад Эдема. А в обычные дни – лишь бы «плоды» не были гнилыми и «воды» не ядовиты: «не навреди».

В целом же, интегративные психотехнологии – система концепций, моделей, методов и навыков, которые ведут человека к большей целостности, к меньшей конфликтности, раздробленности сознания, деятельности, поведения. При этом первый шаг в работе с клиентом – это принятие зоны «И так тоже»; вместо жесткого ограничения – гибкий выбор.

Мы далеки от мысли, что интегративные психотехнологии являются универсальными техниками исцеления, трансформации и интеграции личности. Это было бы похоже на сказку. Но достаточно большой опыт работы в пространстве этих психотехнологий показывает, что они обладают рядом преимуществ:

- дают потенциальную возможность проработки вышеуказанных целостностей в совокупности всех компонентов;
- отличаются высокой интенсивностью и скоростью воздействия;

- обладают большой степенью независимости – после прохождения обучающего тренинга каждый человек может самостоятельно их использовать;
- используют внутренние ресурсы психики к самоинтеграции;
- могут удовлетворять потребность в трансцендировании.

Методологическими принципами, которые легли в основу разработки интегративных психотехнологий являются следующие.

1. Принцип целостности, который подразумевает понимание психики как чрезвычайно сложной, открытой, многоуровневой, самоорганизующейся системы, обладающей способностью поддерживать себя в состоянии динамического равновесия и производить новые структуры и новые формы организации.

Сложность предмета наших усилий, а именно личности клиента и групп клиентов, состоит в том, что их содержание не определяется лишь набором проблем, которые они осознают и демонстрируют, или неким кризисным состоянием. Как правило, за демонстрируемыми личностными проблемами стоят более глубокие неосознаваемые структуры (гештальты, системы конденсированного опыта, целостности психической реальности, субличности и т. п.). Они являются своеобразными паттернами связи индивидуальной психики с окружающим миром и несут определенный личностный смысл.

Более того, на наш взгляд, мы все время должны учитывать «вечную философию» человека с ее незыблемой истиной преодоления всех пределов.

«Человек есть нечто, что должно превозмочь» (Ницше), и человек получает свое обоснование, свою целостность и свой смысл в трансцендировании. Трансцендирование существует не только в положительном векторе духовной реализации. Сущность духовного поиска в религиозно-философских традициях состояла в попытке преодоления локальности жизни человека, ограниченности его способностей, его смертности, в попытке перевода человека в космическое измерение.

Через практику философии человек также становится соразмерным Вселенной как всеединству, получает самообоснование в качестве космического феномена. Через предельный опыт в области искусства человек также способен трансцендировать свои границы и воплощать космическую гармонию. Весь этот опыт преодоления себя через создание специфических духовных органов для перевода в космическое измерение был характерен для человека на протяжении всей его истории (Мамардашвили, 1992).

Многоуровневость психики подразумевает и многоуровневость проблемных состояний и кризисных явлений. То или иное кризисное состояние, осознаваемое клиентом и являющееся для него проблемой, можно рассмотреть как незначительную часть мощной энергетической структуры, проходящей через все уровни психического. В соответствии с принципом целостности, любые психологические или социально-психологические трудности клиента несут двоякий смысл: с одной стороны, они являются признаками нарушения целостности функционирования психики, с другой – актом ее восстановления. Поэтому побуждение клиента находить позитивные смыслы в его проблемной ситуации часто является первым шагом к восстановлению целостности.

Соппротивление клиента, столь часто происходящее в процессе психотерапевтической работы, по большому счету, является сопротивлением системы дестабилизирующему, дезорганизующему воздействию специалиста. Мы должны предельно четко понимать, что гомеостатическая тенденция выражена и в личности наркомана, и в личности безработного, в личности бомжа. Если клиент удерживается в процессе психотерапевтической работы, и первоначальные социальные нарушения исчезают, то нет никакой гарантии, что через некоторое время мы не столкнемся с возникновением принципиально новой социальной девиации. Любая социальная девиация носит, прежде всего, компенсаторный характер и является отражением внутренних процессов самоорганизации и стабилизации.

Таким образом, принцип целостности в контексте интегративной методологии является, в первую очередь, принципом экологичности и подразумевает следование логике внутреннего процесса трансформации личности.

2. Генетический принцип, или принцип развития, выражается в том, что развитие человеческой психики имеет множество потенциальных направлений. Эти направления определяются в критических точках – точках бифуркации, где система делает выбор, касающийся пути своего дальнейшего развития. Можно сказать, что в точке бифуркации система находится в состоянии временной нестабильности и чрезвычайно чувствительна даже к незначительным внешним воздействиям. Это состояние системы соответствует начальным этапам кризиса, когда на фоне нарастающей нестабильности происходит мобилизация психических и физических ресурсов и активный поиск новых путей развития.

Опыт практической работы показывает, что клиенту в этом состоянии, как правило, необходима помощь в осознании новых возможных путей развития и организации эмпатической поддержки. Если путь развития найден и принят, то активность направляется на поддержание системы в новом режиме функционирования.

Таким образом, для сохранения эволюционных процессов в системе, которая находится в точке бифуркации, ей необходима кратковременная качественно организованная и структурированная поддержка. Если этого не произошло и если человек не обладает навыками рефлексии и саморегуляции, то выбор дальнейшего пути развития становится зависимым от случайных факторов и может не соответствовать сущностным потребностям как личности, так и социального окружения. В этом случае возникает конфликтное напряжение между уровнями психики и, как следствие, возникают компенсаторные феномены – социальные девиации. Эта ситуация соответствует развернутой картине личностного кризиса, когда состояния относительной стабильности чередуются с состояниями обострения. Каждое обострение несет в себе потенциал обновления и возможность нового эволюционного пути, однако система вновь и вновь делает один и тот же выбор.

В контексте интегративного подхода это состояние является наиболее перспективным для применения мощных интенсивных психотехнологий, связанных с вхождением в измененные состояния сознания. Можно предположить, что опыт высокой интенсивности, с одной стороны, девальвирует значимость когда-то сделанного случайного выбора, а с другой – активизирует непроявленные аспекты различных областей психики, связанных с высшими уровнями иерархии потребностей.

Одной из основных характеристик кризисного состояния является сужение сферы осознания вокруг проблемного поля, которое постепенно становится активной интрапсихической подсистемой, все более проявляющей свою автономию. Расширение сферы осознания в процессах интенсивных интегративных психотехнологий приводит к тому, что качества кризисного состояния трансформируются в поток опыта (позитивная дезинтеграция); при качественной профессиональной поддержке этого процесса происходит формирование новой интрапсихической подсистемы, более сонастроенной с духовными измерениями и обеспечивающей психическую жизнь большую целостность.

3. Принцип обусловленности, согласно которому психическое пространство представляет собой систему взаимосвязанных пространственно-временных сознательных и бессознательных структур (гештальтов, целостностей психической реальности, систем конденсированного опыта и т.п.), между которыми существует энергоинформационное взаимодействие внутри психики. Характер этого взаимодействия определяют паттерны отношений человека с окружающим миром.

Принцип обусловленности подразумевает существование не только линейных причинно-следственных отношений «здравого смысла», но и акаузальных взаимосвязей как внутри психики, так и между событиями внутреннего и внешнего мира.

Одним из проявлений принципа обусловленности является нелинейная смысловая связь между интрапсихическими переживаниями и событиями окружающего мира, названная К. Г. Юнгом акаузальным объединяющим принципом, или синхронистичностью. Появление в жизни клиента таких значимых совпадений свидетельствует об активации спонтанной трансформационной способности психики, которую следует поддерживать и катализировать в психотерапевтической работе. Явления синхронистичности могут способствовать обретению клиентом новых смыслов и нового понимания реальности.

Содержательно одинаковые проблемные состояния могут обуславливать различные направления развития системы – от личностного роста и духовного совершенствования до социальной девиации и идентифицированности личности со статусом социального аутсайдера. Раскрытие кризисного состояния в его положительном векторе подразумевает для клиента потенциальную возможность очищения через опыт страдания, возможность процесса трансформации индивидуальной психики, личности на социально полезные цели и деятельность.

4. Принцип позитивности подразумевает центрирование специалиста и клиента на положительном опыте. Одним из первых шагов в психотерапевтической работе является нахождение позитивных смыслов в проблемном состоянии. Если это удастся, клиент, может быть, впервые получает возможность увидеть то, что с ним происходит, в ином свете.

Главный смысл принципа позитивности состоит в том, что сонатроенность человека с положительными состояниями обеспечивает его высоким уровнем энергии, доступом к творческим ресурсам, эффективными навыками саморегуляции, проявления в социуме.

Выражением принципа позитивности для клиента является осознание им необязательности страдания ради того, чтобы жить в соответствии со своими потребностями, возможностями, и способности творить положительные переживания в собственной жизни.

5. Принцип соотнесенности подразумевает соответствие характера и интенсивности воздействия психотехнологий уровню зрелости пациента и степени сензитивности его психики.

В соответствии с этим принципом можно выделить следующие условия организации и проведения психотерапевтической работы:

- глубокая теоретическая и практическая подготовка специалиста в области психотерапевтической работы, знание того, каким образом психотехнологии воздействуют на физическое и психическое состояние клиента, умение эффективно использовать их в процессе терапии. Кроме того, специалисту необходимо иметь достаточный опыт собственного прохождения тех техник и практик, которые используются в работе с клиентами;

- чувство необходимой достаточности при психотехнологическом насыщении работы. Чрезмерная насыщенность психотерапевтической работы мощными техниками может привести как к возрастанию сопротивления клиента, так и к усилению дезадаптации. В свою очередь, слабая интенсивность психотерапевтической работы, использование «урезанных», сокращенных процессов взаимодействия с клиентами приводит к отсутствию глубины трансформационного опыта и, как следствие, падению эффективности. Следует помнить: не существует техник, эффективных при всех кризисных состояниях за исключением одной – способности специалиста самому нести состояние гармонии, целостности, сострадания и любви;

- психотехнологии и концептуальное содержание психотерапевтической работы должны быть понятны, доступны и приемлемы для клиента. По всей видимости, не стоит предлагать клиентам – убежденным материалистам, миф о переселении душ и заниматься с ними реинкарнационной терапией, каких бы нерешенных проблем прошлых воплощений нам ни хотелось бы у них увидеть. Не следует начинать терапию с мощных эмпирических техник, без предварительной информационной подготовки, если клиент находится в состоянии выраженной астении, под воздействием депрессивного состояния или выученной беспомощности;

- цели психотерапевтической работы, определенные специалистом, должны быть соотнесены с целями клиентов. Не следует во что бы то ни стало добиваться того, чтобы клиент

испытал состояние саттори, если он хочет всего лишь избавиться от бессонницы и раздражительности.

6. Принцип потенциальности. Можно отметить особый способ восприятия пространства человеком. Оно переживается как простор, как то, куда вырываешься из неволи, как чистая потенциальность бытия, воля, свобода, полноценное дыхание, то есть духовная жизнь, не стесненная мирской скорбью.

Интегративная методология, опираясь на целостное видение человека в перспективе его материального, социального, духовного роста, предусматривает при психотерапевтической работе с клиентом раскрытие его потенциальности, развитие интуиции, творчества, высших состояний сознания, личностных ресурсов. Использование этого принципа предполагает, что индивидуум мобилизует свои ресурсы для преодоления кризисного состояния, фрустрации и страха, возникающих из-за отсутствия поддержки со стороны окружающих и неадекватности самоподдержки.

На наш взгляд, каждый человек обладает тенденцией к саморазвитию и потенциальностью, интенцией к целостности, большей свободе.

Раскрытие потенциальности может быть достигнуто на разных уровнях и не обязательно включает в себя так называемый духовный уровень. Более того, формы раскрытия могут быть разными.

В психотерапевтической работе потенциальность может раскрываться:

- в узнавании о различных составляющих своей личности, структуры, качеств, свойств, способностей и т. д.;
- в раскрытии перспектив развития своего материального, социального и духовного Эго;
- в отождествлении или разотождествлении со значимыми фрагментами или качествами своего Эго;
- в раскрытии потенциальных возможностей, способностей, витальных ресурсов;
- в усилении основных тенденций личности, особенно конативной и гомеостатической;
- в получении возможности отказаться от отождествления себя с фрагментами Эго и приобретения способности их контролировать;
- в раскрытии творческих сил личности, высших психических состояний сознания, экзистенциальных смыслов существования.

Мы могли бы продолжить этот список, так как направлений и форм раскрытия потенциальности множество. Самое важное в принципе потенциальности – открытие простора для дальнейшего развития, движения, жизни среди людей.

7. Принцип многомерности истины. Любая теория, концепция, терапевтический миф, учение, идея, житейское суждение о психической реальности при кажущейся их полноте и универсальности справедливы лишь при определенных обстоятельствах и с известной долей вероятности. Следует помнить, что как самые гениальные психологические теории, так и заявления некоторых клиентов о «сглазе», «порче» являются в первую очередь попыткой структурировать и транслировать собственный внутренний опыт. Предельное осознание относительности и в то же время истинности любого понимания психического освобождает специалиста от догм и приближает его к точке мудрости, к драгоценному состоянию Равнозначности. Наш разум производит объяснения, а реальность снисходительно принимает любое из них.

В целом, методологические принципы интегративного подхода являются не сводом правил, определяющих процесс психотерапевтической работы, а скорее направлением профессионального мышления, философской и психологической тенденцией, имеющей практическое применение.

На основе методологических принципов интегративного подхода нами была разработана концепция языков сознания, в рамках которой создавались интегративные психотехнологии

работы с клиентами. Концепция языков сознания для нас является попыткой описать то сложное содержание феноменов, которое определяет индивидуальную субъектную реальность.

Субъектная реальность – это индивидуальное и уникальное восприятие-представление о внутренней и внешней реальности, которое формируется в процессе социализации и является интегративным образованием, определяющим эмоциональные, когнитивные и поведенческие особенности реагирования индивида на стимульное содержание внутренней и внешней среды (Козлов В.В., 2007).

Человеческой психике, сознанию человека свойственно продуцировать реальность, психическую реальность, наполнять ее отношением, значимостью и переживанием. И все это происходит за счет, так называемых языков сознания, которые обеспечивают целостность восприятия и понимания мира.

Обратимся к самой примитивной, на первый взгляд, классификации языков сознания. Тем более, что в терминологическом плане именно эта классификация нам ближе и понятнее: ощущения, эмоции и чувства, образы, символы, знаки. Все это разные языки, обладающие внутренними законами и своей логикой.

В филогенетическом плане все эти языки сформировались в процессе эволюции жизни как способы отражения реальности и в онтогенезе усваивались нами именно в этой последовательности: сначала ощущения, затем эмоции и чувства, затем образы и, наконец, символы и знаки.

Однако следует отметить, что попытка вычленения и классификации языков сознания является больше демонстрационной моделью, педагогическим приемом. В реальном же потоке психического любой сенсорный стимул вызывает перцептивную организацию, эмоционально-чувственное реагирование и попытку категоризации (невозможно не любоваться современным языком когнитивной психологии – как можно столь точно (для профессионалов) и непонятно (для остальных) выразить идею того, что любое переживание человека целостно).

Итак, наиболее древний язык – **язык ощущений**. Для младенца мир не просто наполнен шумами и пятнами. Уже на этом уровне феноменальные перцептивные константы организованы, органы чувств ребенка служат ему, и он воспринимает отдельные впечатления.

В силу указанных причин регрессия к состоянию зародыша, будучи по своей сути гипотетической (в настоящее время), как будто дает единственную, специфическую для жизненного цикла, «натуралистическую» матрицу для качеств изначального состояния за пределами структурированного восприятия.

Одновременно, на наш взгляд, это единственная возможность соприкосновения с той интегративной составляющей существования, которую по традиции называют душой. Не так важно, каков метод, который приводит к погружению сознания в среду этого древнего языка – буддийская випассана, даосская пещерная медитация или утонченная интроспекция отца психологии Вильгельма Вундта.

Не так важно, как мы обозначаем эту среду – первичной чувствительностью (Спирман, 1923), прототаксической формой (Салливан, 1953) или онтогенетической регрессией в изначальное состояние (Козлов, 1995).

Важно, что, «снимая одежды сознания», мы сталкиваемся с той средой, где трансцендированы пространство, время, персона. Невыразимый ужас-восторг, который охватывает человека при приближении к этой среде, растворяется в состоянии безвременности и потери пространственного местонахождения, дереализации и деперсонализации, в ощущении слияния со всем и вся.

Эксперименты со статическими медитациями, проведенные в русле полевых тренингов «Духовные странствия» с 1997 по 2015 годы, показали достаточную ординарность и доступность этого опыта. Это позволило сделать вывод о том, что идентификация с «ничто», самадхи, восприятие-переживание шуньяты или апофатического являются не исключением, а законо-

мерностью при корректном построении структуры фокусировки сознания и обеспечении условий отсутствия помех, выступающих в качестве отвлекающих объектов и смыслов.

Интроспективно-медитативный сдвиг, который осуществляется в условиях частичной сенсорно-перцептивной депривации, основанный на созерцательной ориентации «делании неделания» (вей у вей), позволяет погрузиться в среду архесенсорного слоя функционирования психики за пределами модально-специфического функционирования сознания.

Таинственный на первый взгляд термин архесенсорного (от греч. «древнее ощущение») слоя функционирования психики раскрывает простое предположение, что есть наиболее примитивная форма домодального ощущения, которое в привычном состоянии сознания мы принимаем за базовое «ощущение существования», или «я есмь», не распаковывая и не дифференцируя его.

Онтогенетический и филогенетический регресс, который показывает инволюционный вектор достижения целостности, является научной метафорой, к сожалению, непонятной даже для огромного числа академических психологов и философов. Призыв «Будьте как дети и вам откроются врата небесные», звучащий во всех больших и малых религиозно-теологических системах, тоже воспринимается достаточно потешной методической рекомендацией для зрелого позитивистского ума.

Но на самом деле они правильно отражают направление – назад к целостности, к архесенсорной среде.

Мы должны понимать, что «назад» существует прямо здесь и сейчас, более того, может быть, архесенсорное и является основной средой психического за пределами привычного перцептивного и интеллектуального структурирования, реальным Дао, в котором потенциально есть все.

Мы можем обозначить архесенсорный слой как уровень универсального единства, изначально являющийся единой интегрированной структурой, в которой разделения по смыслам нет. Уровень универсального единства, по всей видимости, соответствует одной из характерных волновых структур Вселенной, имеющей наиболее древнее происхождение.

Этому уровню довольно сложно дать четкое вербальное функциональное описание. Часть людей может описывать взаимодействие с информацией этого уровня как общение с Богом, Вселенским разумом, Единой энергией Вселенной, Универсумом, Мировым Духом и т. д. Наличие такого уровня во внутреннем пространстве индивидуума подтверждается как практическим опытом работы, так и целым рядом исследователей XX столетия: Р. Ассаджиоли, Ст. Грофом, А. Маслоу, Р. Моуди, Э. Кюблер-Россом, К. Уилбером, И. Шахом, К.Г. Юнгом. Это подтверждается также анализом религиозного опыта и положений мировых религий и восточных духовных практик.

Возможно именно архесенсорный слой является неким зеркалом, на котором индивидуальное человеческое сознание активно рисует различные формы трансцендентного и трансперсонального порядка. При этом содержание таких форм зависит не только от индивидуального опыта созерцающего субъекта, но и от всего содержания более поверхностных языков сознания, их взаимодействия, культурно-социального контекста, в котором происходит «встреча с зеркалом».

Мы не можем не остановиться на понятии энергии, которое приобретает все большее значение в европейской психотерапии и психологии, не соотносится ни с какой модальностью опыта и задается как некая данность с различным содержанием.

Многие парапсихологические феномены, особенно обусловленные экстрасенсорным чувствованием энергии (кожная чувствительность, свето- и цветовидение энергии, внутреннее ощущение энергии и др.), стали бы предельно понятны, если допустить, что восприятие энергии связано с особой формой рецепции, с особой модальностью опыта, который мы имели когда-то в древности, но затем утратили или вытеснили как мировоззренчески неприемлемый.

Скорее всего, первое модально-специфическое отражение архесенсорного слоя мы встречаем именно как модальное энергетическое ощущение, и подобное экстрасенсорное чувство-восприятие является максимальным приближением опыта к архесенсорным стимулам, воздействующим на рецепторные поля. Можно сказать, первым способом реконструирования, структурирования сознанием архесенсорного слоя психической реальности. Более сложные интермодальные кинестетические ощущения этого порядка мы называем «приливом сил», «воодушевлением», «подъемом энергии» и др.

Следующий язык, **язык эмоций**, в процессе эволюции возник как средство, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий. Самая примитивная форма этого языка – эмоциональный тон ощущений – существует уже в первые месяцы жизни ребенка (согласно новым исследованиям, уже во внутриутробном состоянии). Эмоциональный тон ощущений окрашивает непосредственные переживания, сопровождающие отдельные жизненно важные воздействия (вкусовые, температурные), и способствует их сохранению или устранению.

Чем дальше развивается ребенок, тем более дифференцированными становятся качества эмоций, усложняются объекты, вызывающие эмоциональное отношение. Ребенок постепенно научается контролировать эмоции, регулировать их внешнее выражение.

Эволюция языка эмоций как в филогенезе, так и в онтогенезе происходит от менее простых к более сложным, от целостных состояний к все большей и большей дифференцированности.

Знание и тонкая рефлексия языка эмоций во внутреннем пространстве чрезвычайно значимы, так как эмоции имеют важную регуляторную функцию. Согласно информационной теории эмоций, роль этого языка в организации целенаправленного поведения заключается в следующем:

- стремление усилить, продлить ситуации, в которых возрастает вероятность удовлетворения потребности (витальной, социальной, идеальной, потребности в компетентности или в преодолении препятствий);
- тенденция к ослаблению, предотвращению активности в ситуации при уменьшении вероятности удовлетворить потребности.

В духовных традициях отношение к эмоциям и чувствам чрезвычайно разнообразно – от полного аскетического отказа до полной включенности и проживания. Часто традиции относятся к ним селективно, культивируя одни и подавляя другие.

Важно, что культивируемое чувство часто является настолько приоритетным, что находится за пределами морали и оценки или, что проявляет изнанку моральной индифферентности, считается высшей добродетелью. Таковыми являются великое сострадание (маха-каруна) в буддизме, любовь к ближнему в христианстве и чувство священной мести (джихад) в мусульманстве.

Мы не будем подробно анализировать данную проблему в этой книге. Но важно отметить, что эти чувства представляют собой не только пиковое выражение высших достижений традиции. Их культивирование является философским кредо и духовным путем.

И все-таки, следует отметить, что все метафоры «слияния», «сияния», «полного растворения», «просветления», которые являются блеклыми и малосодержательными обозначениями пиковых состояний эмоционального экстаза или инстаза, отображают простой факт соприкосновения индивидуального сознания с «энергией» или архесенсорной средой.

Стратегически следует отметить, что любое чувство при глубоком проникновении-проживании может привести к пиковым состояниям-откровениям. При этом мы говорим не только о фрейдовском катарсисе. Это является достаточно важным, но не высшим уровнем постижения содержания чувств. Проникновенная работа с чувством может привести к состо-

янию высшего покоя и целостности наподобие «шуньяты», проживания пустотности как полноты бытия за пределами небытия и инобытия.

На наш взгляд, здесь не важен предмет проникновения: или это радость, или печаль, вулканический экстаз или предельная депрессия, злость, агрессия, сострадание, любовь – за пределами любого чувства есть безбрежный океан целостного сознания.

Следующий язык – **язык образов** – является основным языком, в котором отражается картина как внутренней психической реальности человека, так и внешнего мира во всех возможных модальностях опыта. Этот язык представляет собой не только способ структурирования реальности в модальностях опыта при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности, что связывает их с языком ощущений, но и психологические феномены такой сложности, как «Я-образ», образ другого в социальной перцепции. Самым сложным в содержательном аспекте является образ мира (А.Н. Леонтьев) как целостная система представлений человека об окружающей реальности (физическая и социальная среда), о себе, своей деятельности, спонтанной активности. Мы можем допустить высокую интегрированность языка образов в понятии «субъектная реальность», но в силу того, что она соединяет все многообразие языков сознания, это допущение нам кажется необоснованным.

При работе с образами мы можем предпринять анализ от простых когнитивных структур восприятия к более сложным восприятиям – пра-образам коллективного бессознательного, а затем к условиям их реструктуризации – от формы к ее исчезновению, от полноты бытия в образе к небытию и пустоте.

Одновременно с этим посылом нам хочется отметить, что язык образов является одним из самых мощных методов достижения самадхи во всех известных духовных традициях. Наверное, потому что человек – существо образное в реальности, в представлениях, в мечтах – в жизни и за пределами ее.

Говоря о **языке символов** как еще одном языке сознания, трудно не вспомнить слова Э. Кассирера, который называл человека «animal symbolicum» – «символическое животное». Язык символов, как утверждал выдающийся психолог Л.С. Выготский, возникает уже на первом году жизни человека. Человека характеризует новый способ адаптации к среде – символический, который является для него новым измерением реальности. Человек погружен не только в материальный, непосредственно воспринимаемый мир, но и запредельный, символический мир. Фольклор, мифы, искусство, религия – элементы этого мира. Человек погружен в пространство символических форм, мистических, эзотерических, ортодоксальных, мифологических, художественных, религиозных. Символ касается глубинных структур психики, он многозначен и многомерен, язык архетипов, общечеловеческих первообразов построен на языке символов.

Иногда создается впечатление, что человек больше символическое животное, чем существо, несущее индивидуальное свободное сознание.

Все символично – от появления Адама до безумной человеческой рефлексии. Начиная от прически маленькой двенадцатилетней девочки и заканчивая крестом папы римского или одеждой Алексия П.

Все время хочется зайти за пределы символа, обозначения, образа. Найти за пределами янтра, мантра, икон и картин символистов нечто. И если человек ищет и находит, происходит нечаянная радость или преображение.

С другой стороны, человек все еще придумывает и живет в символах – начиная от того, что и как есть, и заканчивая тем, в каком гробу лежать.

Язык знаков является самым молодым среди языков сознания в филогенетическом аспекте. В онтогенетическом аспекте ребенок только к годовалому возрасту начинает овладевать этим языком. В то же время это самый развитый и культивируемый язык современности.

Язык знаков является высшей формой реализации сознания, так как осознаваемое мышление обычно сопровождается и формируется в речи (письменной и устной). Язык знаков как форма сознания – это сложная система кодов, обозначающих предметы, признаки, свойства предметов, действия и отношения.

Трудно обозначить единицу языка знаков. В первом приближении мы можем обозначить его любой код, выраженный словом или словосочетанием.

Слово или словосочетание обозначает вещи, действия, качества, отношения. В этом и состоит его основная функция, его обозначающая роль. Тем самым мир как бы удваивается. С помощью языка человек может иметь дело с вещами, которые непосредственно не воспринимает, которые даже не входили в состав его прошлого опыта. Слово позволяет мысленно оперировать предметами даже в их отсутствие.

При этом слово-название подменяет, замещает, относит каждый предмет к определенному множеству. Таким образом, слово абстрагируется от предмета и становится орудием мышления.

Называя какой-либо предмет, мы в той или иной мере его познаем, проникаем внутрь его. Это происходит в силу того, что в словах запечатлен, сконцентрирован общественно-исторический опыт познания предметов, свойств, отношений. Слово (или словосочетание) служит средством существования знаний, добытых в процессе познания соответствующих объектов. Сами же знания устанавливаются и передаются с помощью языка слов. В процессе социализации человек при помощи языка знаков не только приобретает знания, овладевая речью, но и учится определенным образом мыслить.

Словосочетание есть материальная оболочка мысли, оно как бы оформляет мысль. Без этой оболочки мысль теряется, «растекается», ею уже нельзя воспользоваться. Таким образом, налицо двойная связь: с одной стороны, то, о чем мы думаем, определяет выбор используемых нами слов, с другой стороны, используемые нами слова определяют то, как мы думаем.

Другая важная функция языка и речи – коммуникативная. С помощью речи люди общаются друг с другом, передают определенные сведения, выражают свои мысли, чувства и тем самым воздействуют друг на друга.

Язык знаков является символической репрезентацией опыта. Это единственная система, которая может представлять все другие языки сознания, а также саму себя. Он не связан непосредственно ни с каким сенсорным органом. Как и другие языки сознания, он не только отражает особенности формирования психической карты реальности, но и расширяет или ограничивает восприятие. Именно в языке знаков проявляется высшая форма демиургова качества сознания – мы создаем свой мир во всех его индивидуальных ограничениях и одновременно неповторимости и уникальности. Кроме того, язык знаков, оформленный в слова и их сочетания, создает ту конфигурацию концессусного сознания, которая существует в соответствии с требованиями общественного и физического порядка и которую мы обозначаем миром повседневной жизни.

Что касается глубинной конфигурации сознания на доמודальном архесенсорном уровне, то она гораздо более сложная и абстрактная. Это полная репрезентация эволюции человеческого сознания и опыта с его архетипическими и трансперсональными пластами, стоящими за пределами смыслов обыденного мира – «профанической реальности».

Проведенный анализ может позволить нам сделать следующие важные выводы.

1. Эволюция человеческого самосознания как в онтогенетическом, так и в филогенетическом аспектах, во всем культурном многообразии, сводится к расширению и освоению определенных языков сознания.

2. Объем и соотношение языков сознания отличаются не только у разных типов личностей, но и у различных современных культур и этносов.

3. Достижение высших ступеней интеграции («самости», просветления, самадхи и др.) стратегически является разотождествлением индивидуального сознания со всеми языками и фактом его соприкосновения с преמודальным архесенсорным модусом бытия.

4. Архесенсорный слой является предельной гранью субъектности и одновременно предельным ее выражением. Под субъектностью понимается идентификация с душой (душой-разумом, или индивидуальным Атманом, или индивидуальным свободным сознанием).

5. Человеческое сознание на настоящий момент не может ни экспериментально, ни логически дифференцировать субъективность или объективность, духовно-психологичность или онтологичность архесенсорного модуса бытия.

В эволюции языков мы можем наблюдать по крайней мере три тенденции.

Первая тенденция является общебиологической и общесоциальной. В биологическом аспекте она выражается в захвате новых ареалов жизни, расширении сферы питания и размножения живых систем. В социальном аспекте эта тенденция выражается не только в территориальной экспансии личности и сообществ, но и в социальном подавлении и духовном, идеологическом расширении своего господства.

Тенденция к расширению является системным качеством самого сознания и выражается в дифференциации и фрагментации реальности не только на пять базовых форм, но и в большем структурном многообразии, большей раздробленности языков на каждом этапе эволюции. Тенденция выражается также в «преумножении сущностей», в реализации избытка словарей языков и уменьшении многозначности их структурных единиц. В языке ощущений и чувств мы можем обнаружить десятки структурных единиц, в развитых рефлексивных системах – сотни, и границы между ними практически неразличимы. В языке образов – их уже тысячи, и границы между ними становятся все более определенными. В словари современных знаковых языков входят уже сотни тысяч слов – смысловых, структурных единиц, многозначность семантических полей сведена к минимуму, а границы между словами и понятиями стали уже очень жесткими. Более того, чем научнее и социально значимее языковая среда, тем важнее ограниченность и однозначность содержания категорий.

Тенденция к расширению языков сознания, дифференциации имманентно включает в себя вторую тенденцию – уменьшения структурной энтропии, увеличения жесткости, определенности и однозначности фрагментов сознания. Мы должны понять, что языки сознания не только представляют собой семантические поля разной степени сложности и дифференцированности, но и проявляют внутреннюю архитектуру самого сознания. Язык и способ мышления тесно связаны друг с другом и взаимно определяют друг друга. Невозможность адекватного перевода понятий, их дифференциации приводит к сложности формирования целостного мышления и целостной картины мира. В процессе эволюции архитектура сознания не только усложняется, но и возрастает степень жесткости границ семантических полей в языках соответствующего этапа.

Третья тенденция является, наверное, несколько абсурдной, так как говорит о примате инволюции по отношению к эволюционным процессам. Экклезиастова мудрость гласит: «... преумножая знания, преумножаем скорбь». Это более всего относится к проблеме языков сознания.

Приходится признать, что расширение смысловых пространств, фрагментации реальности и одновременно самого сознания только увеличивает раздробленность и конфликтность сознания.

Языки сознания встроены в реальное функционирование личности, они являются объектом отождествления, отношения и переживания личности. Иногда кажется, что только они и являются смыслообразующими конструктами жизнедеятельности личности. Более того, мы и есть игра свободного сознания, которое просто ищет, в чем еще воплотиться и во что еще поиграть и в чем понежиться.

Собственно, если разобраться в сущности сознания, то мы можем найти некие метафорические аналогии с океаном.

Так же, как у океана есть волны, а у солнца – лучи, так и собственное сияние сознания – это его пять языков: ощущения, чувства, образы, символы и мысли. У океана есть волны, но это не особенно беспокоит океан. Волны в самой природе океана. Волны возникают, но куда они исчезают? Обрато в океан. А откуда они возникают? Из океана.

Точно так же вся феноменология психического является выражением самой природы ума. Она возникает из сознания, но куда она девается? Она растворяется в том же сознании.

Именно поэтому нам приходится констатировать абсурдный тезис – эволюция языков сознания необходимо увеличивает конфликтность самой личности, и русская поговорка «горе от ума» имеет не частный характер, а онтологический, всеобъемлющий смысл.

Современный человек более всего знаком с языком знаков, остальные он или забыл, или помнит фрагментарно, как слова из песни, уже давно не петой. В то же время жизнь разговаривает с нами на всех языках сознания, она все время целостна и уникальна независимо от слушателя.

Таким образом, мы полагаем, что человеческое сознание прискорбно расщеплено и диссоциировано на конфликтующие фрагменты. Для их интеграции необходимо создание определенных условий, что становится возможным в контексте интегративной психологии. На ее методологических принципах разрабатываются эффективные интегративные психотехнологии. предельной целью которых является интеграция, воссоединение целостной ткани сознания человека.

2.2. Феноменология психического образа

Рассматривая психику человека как особое живое пространство, наполняющее реальность смыслами, мы также можем обозначить ее как мощную энергетическую систему, продуцирующую различные семантические пространства, состоящие из ощущений и восприятий, эмоций и чувств, образов, символов, мыслей. Эти семантические пространства в силу нейтральности и единства продуцирующей энергетической системы соотносимы по сложности.

Однако, предметом нашего анализа в данной книге являются образный и символический языки сознания (принимая во внимание всю условность такого разделения). Поэтому, позволим себе рассмотреть феноменологии образной сферы человека более подробно.

В психологической литературе проблема образа принадлежит к числу фундаментальных. Изучение формирования образа окружающей действительности в сознании человека, его функций в поведении и деятельности, его мозговых механизмов имеет исключительно большое значение для развития как теории психологии, так и для решения прикладных задач психологической практики.

В самом общем представлении, психический образ представляет собой отражение какого-либо объекта, предмета или события.

Процесс формирования психических образов занимает центральное место среди основных функций человеческой личности. Без способности к формированию психических образов были бы невозможны самоосознание, речь, письмо, запоминание, сны, искусство, культура – все то важное, что присуще только человеку.

Образ, как и слово, имеет определенную семантику и выполняет существенные функции в мыслительном процессе, являясь не замкнутой в себе данностью сознания, а образованием, обозначающим предмет.

Образ – предметен (порождается в процессе деятельности), системен (отражает функциональные связи вещи), имеет определенный уровень абстрагированности от реальности, несет на себе «смысловое поле» значений, в которых воспринимается мир (Л. Цветкова).

Выделяются несколько групп образов, соответствующих уровням обобщения наглядной информации.

Сенсорно-перцептивные образы – это первичные образы, образы восприятия. Они появляются при непосредственном влиянии раздражителя на органы чувств человека, и поэтому получили название «чувственные образы». В процессе индивидуального развития у человека складывается определенная сенсорно–перцептивная организация (по Б. Ананьеву), объединяющая совокупность органов чувств в целостную систему. Эта сложная система включает многообразные постоянные и переменные связи между сенсорными модальностями. На их основе формируются своеобразные функциональные органы (по А. Ухтомскому), обеспечивающие различные виды сенсорно–перцептивной ориентировки человека в окружающей среде (Н. Завалова).

Образы-представления – образы конкретных предметов, это классические вторичные образы, представления типа «кошка» или «собака». По своему содержанию образ-представление, также как сенсорно-перцептивный образ, предметен. К уровню представлений относится широкий круг психических процессов, важнейший среди которых – образная память и воображение. Образная память – это фиксация и последующее воспроизведение образов, возникших при восприятии; воображение – творческий процесс, создание новых образов путем трансформаций и комбинаций тех, которые сохранились в памяти.

При переходе от ощущения и восприятия к представлению изменяется структура образа объекта: одни его признаки как бы подчеркиваются, усиливаются, другие редуцируются. Иначе говоря, происходит схематизация предметного образа (Н. Завалова).

Здесь появляются элементарные обобщения и абстракции. На основе многократного восприятия предметов одной и той же категории происходит селекция их признаков: случайные признаки отсеиваются, а фиксируются лишь характерные и потому наиболее информативные. На уровне представлений предмет обособляется от фона, и в этой связи возникает возможность мысленно оперировать объектом независимо от фона.

Существенной особенностью представления является его панорамность, дающая субъекту возможность как бы выхода за пределы наличной (актуальной) ситуации (С. Василейский, Е. Сурков, М. Гамезо). Уровень представлений имеет решающее значение при формировании образов-эталонов «когнитивных карт», концептуальных моделей, наглядных схем, планов и других «когнитивных образований», необходимых для выполнения любой деятельности (П. Базанов).

Эти образы-эталоны включают в себя и представления высшего уровня обобщения внешних предметов (например, это образ мира (А. Леонтьев), мегаобразы, имагены типа «вещь»); и невербальные эталоны философских, моральных, ценностных обобщений, таких как представления типа «справедливость», «добро», «любовь» (Т. Березина).

Основная функция психического образа – регуляция жизнедеятельности человека в окружающем мире. Образ, регулирующий деятельность человека, включает, так или иначе, все три уровня психического отражения. Чтобы у человека сформировался такой образ, который обеспечил бы ему возможность эффективно действовать в различных ситуациях, находить в каждом конкретном случае адекватное решение, недостаточно только чувственных данных, т.е. сенсорно-перцептивной информации. Необходимо раскрыть значение этих данных, выявить существенное, общее, закономерное.

Эффективность образа – в плане его регулирующей функции по отношению к деятельности субъекта существенно определяется тем, насколько он обеспечивает антиципацию, т.е. опережающее отражение (П. Анохин).

Регуляторная функция психических образов отмечалась многими исследователями. Психические образы выступают регуляторами и физиологии организма, и поведения, и психической деятельности, в том числе эмоций и мышления.

Обобщить представления о психическом образе, как центральном регуляторном звене, можно словами: «образ – не только и не столько всего лишь иллюстрация, отображение каких-либо материальных объектов или их функциональных отношений, не только специфическая форма передачи информации. Это еще и ненавязчивый способ передачи философии, идеологии, способа видения мира одним человеком другому. Другими словами, психический образ – это мощный психический регулятор деятельности человека, даже если образ в целом и не фиксируется его сознанием» (И. Сеченов).

Также в научной психологии изучена роль образов, как регуляторов функционального состояния, при этом образы влияют как на психологический, так и физиологический компоненты функционального состояния (Т. Березина).

В теории функциональных систем П. Анохина предлагается мощнейший регулятор функционирования человеческого организма – это формирование акцептора результата действия. Такой акцептор – это ожидаемое состояние функциональной системы, после того как действие будет выполнено. Данное состояние представляет собой образ–эталон. Регуляция деятельности и функциональных состояний, по мнению П. Анохина, осуществляется посредством эмоций. В процессе выполнения действия, результат будет постоянно сличаться с акцептором, несовпадение будет вызывать отрицательные эмоции и деятельность будет продолжаться. Если же готовый результат совпадет с образом-акцептором, человек испытает положительные эмоции, и активность функциональной системы будет завершена.

Для нашего анализа важным является понимание регулирующей функции образа, поскольку направленные визуализации как интегративная психотехнология направлены на:

- активизацию психических образов, в частности образов-представлений продуцируемых как на уровне памяти, так и на уровне воображения;
- осознание символического смысла этих образов;
- регуляцию на этой основе своего поведения, целенаправленной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Поэтому, на наш взгляд, целесообразно рассмотреть понятие символа и механизмы представленности символов в психических образах.

Слово «символ» происходит от греческого «*symballein*», что означает «соединение, сведение». Изначально оно обозначало оговоренный между родственниками или друзьями условный опознавательный знак, состоящий из отдельных разломанных кусков какого-то предмета (например, кольца), которые при «соединении, сведении» вместе образуют целое и, таким образом, доказывают связь их владельцев.

Поскольку символ возникает в результате некоторого рода сгущения, соединения отдельных характерных элементов, то в современной трактовке понятие «символ» включает в себя множество значений: это и «аллегория», и «знак», и «опознавательная примета».

В самом общем представлении символы – знаки, обладающие дополнительным или переносным смыслом. Символы многозначны (полисемичны). Символ – это дискретное, условное обозначение целостного континуального образа; правила употребления символа и его значение закреплены социальным правилом. Символом может быть слово, фразеологический оборот, способ поведения, визуальный знак (эмблема) и т. д.

Понятие символа многими учеными раскрывается через образ (С. Аверинцев). Понятие символа определяется сегодня как имеющий определенный смысл образ, обладающий некоторой силой, имеющий определенное значение знак для обозначения определенного (сверхчувственного) понятия.

Символ включает в себя две половины целого: внешнюю – изображение, сам образ символа и внутреннюю – смысл, который многогранен. Символ – это язык, который связывает видимое и невидимое, Небо и Землю, священное и мирское. В нем через конечное (образ) опредмечивается бесконечное (смыслы) (В. Карелин).

Смысл символа неотделим от структуры образа, не существует в качестве некоей самостоятельной формулы. Структура символа представлена как сочетание предметного образа и глубинного смысла (А. Лосев). Имманентная природа символа заключается в многозначности и расплывчатости границ и имеет следующие признаки: образность, мотивированность, комплексность содержания, многозначность, архетипичность, универсальность, национально-культурная специфичность.

Символ стремится перевести абстрактную понятийную категорию в наглядную. Это сближает его с примитивным мышлением. Благодаря такой близости символики к примитивному мышлению символообразование в значительной мере относится к области бессознательного, но как компромиссное образование ни в коей мере не лишено сознательных детерминант, которые в различном соотношении значительно определяют образование и понимание символа (О. Ранк). Бессознательное проявляет себя посредством языка символов.

Возникающие в воображении образы на самом деле являются символами, представляющими глубоко сидящие внутри нас части нашего «я». Подобно образам из снов, они символизируют содержимое нашего бессознательного (Р. Джонсон).

Символический образ создается произвольно, но в основе этого произвольного образа лежит человеческий опыт, знание о мире (Ю. Лотман).

Формами придания смысла символам служат исторически возникшие категории, восходящие к туманной древности, в чем обычно не отдают себе отчета. Придавая смысл, мы пользуемся языковыми матрицами, происходящими, в свою очередь, от первоначальных образов.

Однако, на разных этапах жизни символ раскрывается по-разному, как книга, которую читаем и перечитываем в разное время жизни. Древние говорили, что символ – это дверь в реальный мир. Он раскрывает сокровенный смысл жизни и передает мудрость тысячелетий. Это возможность увидеть скрытую, сокровенную сторону жизни – и всего мироздания, и нашего внутреннего мира. Это возможность на основе древних универсальных традиций сделать жизнь более полной и глубокой (В. Карелин).

Внутренняя работа с направленными визуализациями требует, прежде всего, понимания этого символического языка не столько бессознательного, а сколько областей человеческого опыта, которые были не осознаваемы личностью.

Что-то более или менее неведомое интуитивно схвачено бессознательным и подвергнуто архетипической обработке. Это предполагает, что вместо процесса мышления, которым пользуется сознательная мысль, архетипический разум входит в работу и выполняет прогностическую задачу. Архетипы, таким образом, имеют собственную побудительную специфическую энергию. Это дает им возможность как производить осмысляющую интерпретацию (в собственном символическом ключе), так и вмешиваться в данную ситуацию со своими собственными импульсами и «мыслительными» образованиями. В этом отношении они действуют как комплексы, – они приходят и ведут себя, как им заблагорассудится, и часто затрудняют или изменяют наши сознательные намерения самым неподходящим образом (К. Юнг).

Нас окружает удивительная символика, которая заключена в предметах, в сказках, притчах, легендах, в нашем мировосприятии. У всех народов существуют общие первоэлементы в восприятии мира – это архетипы, культурно-биологический продукт развития человечества. Они существуют в нас неосознанно, влияют на наши сны и настроения, на наше миропонимание и жизнь. Как часто мы оказываемся под впечатлением поразившего образа, пришедшего во сне или наяву! Как часто нам кажется, что что-то сходное уже было в жизни, – так близки и знакомы новые образы. Их интерпретация достаточно сложна и субъективна, но осознание скрытого в человеке не менее важно для самопознания, чем научные представления и исследования. Современный человек испытывает особую потребность в обращении к символам, создающим целостность бытия, соединяющим противоположные начала. Во многом это объясняется катастрофическими разрушениями и войнами, которые потрясли человечество в

XX веке. Хаос – это тоже символ потери связи со всем живым, с развитием, с возрождением (Х. Керлот).

Толкование символов невозможно превратить в механическую систему и втиснуть в мозги без воображения. Оно требует как растущего знания об индивидуальности человека, так и непрерывно пополняющегося самосознания со стороны самого толкователя. Когда мы пытаемся понять символы, то сталкиваемся не только с самим символом, но прежде всего перед нами возникает целостность индивида, воспроизводящего эти символы (К. Юнг).

Когда психолог обнаруживает интерес к символам, то прежде всего интересуется «естественными» символами в отличие от символов «культурных». Первые происходят из бессознательных содержаний психического и поэтому представляют громадное множество вариаций основных архетипических образов. Во многих случаях они могут быть прослежены до своих истоков, архаических корней – т.е. до идей и образов, которые мы встречаем в самых древних записях и у первобытных обществ. С другой стороны, культурные символы – это, в сущности, те, которыми пользовались для выражения «вечных истин» и которые во многих религиях используются до сих пор. Эти символы прошли через множество преобразований, через процесс более или менее сознательного развития и, таким образом, стали коллективными образами, принятыми цивилизованными обществами.

Но поскольку очень многие люди относятся к архетипам как к части механической системы, которую можно вызубрить, не вникая в смысл, то существенно важно настаивать на том, что это не просто имена и даже не философские понятия. Это куски самой жизни, образы, которые через мост эмоций, целостных переживаний, интегрально связаны с живым человеком. Вот почему невозможно дать произвольную (или универсальную) интерпретацию любого архетипа. Его нужно объяснить способом, на который указывает вся жизненная ситуация индивида, которому она принадлежит (К. Юнг).

Конечно, поверхностный слой бессознательного является в известной степени личностным. Мы называем его личностным бессознательным. Однако этот слой покоится на другом, более глубоком, ведущем свое происхождение и приобретаемом уже не из личного опыта. Этот врожденный более глубокий слой и является так называемым коллективным бессознательным. К. Юнг назвал его «коллективным», поскольку речь идет о бессознательном, имеющем не индивидуальную, а всеобщую природу. Это означает, что оно включает в себя, в противоположность личностной душе, содержания и образы поведения, которые *cum grano salis* являются повсюду и у всех индивидов одними и теми же. Другими словами, коллективное бессознательное идентично у всех людей и образует тем самым всеобщее основание душевной жизни каждого, будучи по природе сверхличным (К. Юнг).

В личном бессознательном это, по большей части, так называемые эмоционально окрашенные комплексы, образующие интимную душевную жизнь личности. Содержаниями коллективного бессознательного являются так называемые архетипы.

Бессознательное психическое, этот универсальный неререфлективный регулятор поведения человека, «структурировано как язык» (Ж.Лакан). Здесь имеется в виду структурирование бессознательного подобно упорядоченной системе, в которой соотношения между дифференцируемыми (т.е. различимыми) элементами, задающие неосознаваемые значения и смыслы, важнее формального выражения самих элементов. Таким же образом структурирован естественный язык человека. Системность и структурированность бессознательного является причиной того, что скрытые смыслы повествования субъекта могут быть реконструированы (Э.Владимирова).

В направленной визуализации используются универсальные символы, которые существуют практически во всех культурах. Не зависимо от того, какое эго на него одевается. Эти символы имеют одно и то же психосемантическое содержание. Для того, чтобы использовать направленные визуализации необходимо утилизировать архетипическую символику и объеди-

нить ее с экзистенциальными смыслами. Это символы онтологические (любой человек хочет разобраться в том, что такое жизненный путь, а символ этого – дорога жизни. Символ горы – базовый символ порядка как пирамиды).

Символ это одновременно и образ, и знак, в смысле семантического пространства, в смысле значения в отношении определенных семантических конструкторов, которые он в себя вбирает. Символ всегда существует в определенной психосемантической топологии, он всегда может соотноситься с определенной культурой, с определенным мифом. Есть символы универсальные, которые являются сущностной частью человеческого бессознательного и человеческого существования сознания и есть символы, которые имеют чрезвычайно частный и специализированный характер, в том числе символ-жест, символ-ритуал, символ-сакральное действие.

Символ без понимания – пустой образ, элемент пейзажа, элемент образного пространства. Понимание символа задает контекст глубинного представления того, где существует твое сознание и где существует твоя личность.

Таким образом, основным материалом для создания метода направленных визуализаций являются базовые архетипические символы человечества, которые являются элементом образной сферы человека и выполняют регулятивную функцию его поведения и деятельности.

1.3. Направленные визуализации как интегративная психотехнология

У каждого человека есть уникальная способность, которой многие не пользуются и даже не знают о её существовании – способность к визуализации.

В самом общем виде, визуализация – свойство человеческого сознания. Это способность человека воспроизводить видимые и невидимые образы визуального (зрительного) ряда в своем сознании. По сути – это картинки, которые наше сознание воспринимает как зрительный образ, или ощущение такого зрительного образа. Само понятие «визуализация» ввел швейцарский психиатр, основоположник аналитической психологии Карл Густав Юнг, проводивший всесторонние исследования человеческого сознания и психики.

Однако визуализация может быть не только естественным свойством психики, но также и методом, инструментом работы специалиста. В таком случае визуализация это метод систематизированного использования ресурса воображения как психического процесса, позволяющий конструировать в визуальной модальности зрительные образы во внутреннем, субъективном пространстве человека.

Само словосочетание направленные визуализации показывает, что сам метод применяется в определенном контексте, с определенной целью, в определенной предметной области человеческого существования.

Визуальные образы по описанию схожи с образами, которые мы можем видеть во сне, но ко сну, и к состоянию полного психического расслабления то, что скрывается за визуализацией, не имеет прямого отношения.

Во-первых, визуальные образы, которые возникают в сознании у человека, можно разделить на две категории – образы визуального ряда и образы ощущения визуального ряда.

Образы визуального ряда – картинки, символы, графические образы, которые возникают в человеческом сознании в состоянии бодрствования. Это то, что «видит» наш мозг, минуя известные зрительные рецепторы.

Образы ощущения визуального ряда – все те же картинки и символы, сюжеты, которые возникают в нашем сознании как ощущения видения, но при этом главный аспект в виде зрительного образа отсутствует. Именно поэтому понятие и имеет название «ощущение визуального ряда», указывающее на то, что человек лишь чувствует, но не видит картинку-образ (Д. Невский).

Кроме того, визуализация в научной литературе рассматривается еще и как общее название приёмов представления числовой информации или физического явления в виде, удобном для зрительного наблюдения и анализа.

Используются такие приемы и в психологии. Не смотря на то, что в научный обиход термин визуализация был введен К.Г. Юнгом, визуализация как техника создания и воспроизведения в сознании образов берет свое начало еще в буддистском учении и его медитации. Впрочем, не только в буддизме существовали и существуют медитативные техники, и не только в медитации начинается и заканчивается визуализация.

В психологии и психотерапии техники визуализации – собирательное название психотерапевтических приемов, направленные на воссоздание и управление зрительными образами во внутреннем, субъективном пространстве человека.

Распространение приемов визуализации обусловлено тем, что практически все люди способны в большей или меньшей мере к воссозданию зрительных представлений. Причем считается, что качество визуального образа не влияет на эффективность визуализации. Как правило, возможности применения визуализации определяются той теоретической концепцией, в рамках которой разработан основной психотерапевтический метод, составной частью которого они являются. Визуализации чаще всего применяются в поведенческой психотерапии, хотя определенный интерес к использованию зрительных образов характеризует практически все основные психотерапевтические направления. Известно, что еще З. Фрейд активно использовал зрительные образы, возникающие в ходе психоанализа. Полученные в ассоциативном эксперименте, они служили материалом, который в дальнейшем подвергался проработке и интерпретации. Образы визуализации в психоаналитической психотерапии рассматриваются как одна из форм получения материала для анализа и в настоящее время.

Иное отношение к зрительным образам сложилось в гуманистической психотерапии. Здесь эмоции, связанные с образом, трактуются как возвращение к повторному переживанию эмоционального психотравмирующего опыта. В гештальт-терапии взаимодействие с воссозданным образом части личности рассматривается как важный этап большинства психотерапевтических процедур и экспериментов. В современных экзистенциальных подходах переживание эмоций, связанных с произвольными визуальными образами, выступает как существенный элемент экзистенциального опыта и личностного роста в целом. В когнитивной психотерапии зрительные образы являются эквивалентами когниций и вместе с ними составляют так называемый план автоматизированного мышления, элементами которого может быть «самопредвидение» – произвольное создание образа возможных, как правило, негативных, последствий. Примером такого самопредвидения может быть яркое визуализированное представление падения с высоты в пропасть или картины негативных социальных последствий в конфликтной ситуации. Такие самопредвидения обладают мощной регулятивной функцией поведения, поскольку они сопровождаются соответствующими эмоциональными переживаниями.

Указанные примеры иллюстрируют интерес различных психотерапевтических школ к визуальным образам и демонстрируют не столько «полноценные» (в современном понимании) визуализации, сколько манипуляции с визуальными образами. Более последовательное использование их с целью диагностики и управления поведением клиентов осуществляется в поведенческой психотерапии. Так, при использовании методики имплозии больным с фобическими симптомами в аутогенном состоянии предлагается воспроизвести последовательные визуальные образы ситуации, в которой обостряется или возникает фобия, с целью снижения интенсивности негативных переживаний. В методике систематической десенсибилизации пациент воспроизводит все более устрашающие зрительные образы, негативные эмоциональные переживания при которых устраняются с помощью мышечной релаксации и самовнушения. При некоторых вариантах классического гипноза внушаются зрительные образы с опре-

деленным терапевтическим смыслом. Указанные варианты применения образов визуализации в поведенческой психотерапии уже в полной мере соответствуют определению для визуализации, поскольку в этих терапевтических подходах имеется в виду не только создание зрительных представлений, но и управление образами визуализации в терапевтических целях.

Более полно возможности визуализации раскрываются в таких современных направлениях психотерапии, как нейролингвистическое программирование, психосинтез, а также психоимагинативная терапия Шорра, трансперсональная психотерапия, арттерапия, интегративной психологии В.В.Козлова и др. В первом из них практически все процедуры различных уровней предполагают использование и управление визуальными образами. В концепции нейролингвистического программирования зрительным образам отводится значительная роль в формировании поведения и в устранении симптоматики в том числе. С точки зрения создателей этого метода Р. Бендлера и Дж. Гриндера, одной из существенных причин возникающих у человека проблем является то, что в сознании самопроизвольно появляются визуальные образы, имеющие негативное эмоциональное значение. Эти спонтанные образы символизируют, повторно воспроизводят (в терминах нейролингвистического программирования «репрезентируют») пережитый опыт и отражают внутренние закономерности функционирования мозга в кодировании и воспроизведении прошлого опыта. Репрезентация опыта осуществляется и другим путем – с помощью вербальных образов (образов речи), кинестетических (телесных, чувственных), реже вкусовых и обонятельных, однако визуальные образы – наиболее частый вариант кодирования опыта (Б. Карвасарский, 2000).

Представление образов и осмысление их значения оказывает несколько терапевтических эффектов. Во-первых, они помогают нормализовать физиологические функции. Исследования, проведенные с помощью методов визуализации мозга, показали, что те части головного мозга, которые активируются при выполнении определенных задач, включаются и тогда, когда человек воображает, что выполняет эти задачи. Некоторые области мозга, участвующие в воображении, контролируют и жизненно важные функции – дыхание, сердечный ритм и пищеварение. И сам факт воображения влияет на эти функции, снижая артериальное давление и регулируя сердечный ритм.

Во-вторых, управляемые психические образы помогают улучшить психический настрой. Процесс создания образов и их восприятие позволяют глубже осознать и прочувствовать свое физическое состояние. Поскольку воображаемые образы часто несут эмоциональную нагрузку, управляемые психические образы помогают изменить эмоции, что, в свою очередь, способствует облегчению состояний, связанных с эмоциональным расстройством, включая боль, тревогу, желудочно-кишечные нарушения и болезни сердца (А. Гостев).

В-третьих, направленные визуализации способствуют изменению неблагоприятных психических состояний. Происходит это за счет формирования образа желаемого состояния. С наибольшей вероятностью состояние изменяется в том случае, когда образы желаемого состояния содержат в себе не только картины возможных событий, но и картины возможного «Я». Регуляция состояний менее эффективна, когда образ содержит только картины возможных событий. В этом случае состояние начинает зависеть от того, как будут разворачиваться события (Н. Бессонова).

В-четвертых, результатом прохождения направленных визуализация является появление ресурсного состояния сознания – это экстатическое или инстатическое состояние, «захватывающее» человека. В этом состоянии доминирует мотивационно-эмоциональная сфера мышления, а не рационально-логический интеллект и доминирует духовность как направленность к высшим силам, к другим людям и самому себе. Самосознание человека релевантно ощущению демиурга. В процессе творения не столько человек создает те или иные идеи, образы, лингвокреативные (языкотворческие) символы и знаки, сколько продуктивные идеи «создают» человека – в их власти находятся увлеченные своими действиями люди. Действующая лич-

ность раскрывается как «causa sui» (причина себя). Так, личность со-творяет себя и «о-творяет» (открывает другому) – в моментах выхода за границы себя (в межличностное пространство) и своих возможностей (знаний, умений, способностей), представленности себя в других людях (бытие человека в другом человеке) и воспроизводстве другого человека в себе.

Подлинный смысл ресурсных состояний сознания – это не столько погружение вглубь бесконечного (антропокосмического), для того чтобы найти для себя нечто новое, сколько постижение глубины конечного (кластеры «образа Я»), чтобы найти неисчерпаемое (обрести духовное). Человек на этом пути «взрачивает» в себе не только Субъекта Деятельности, но и Субъекта Мира (В. Козлов, 2005).

Один из важнейших принципов, на которых базируется направленная визуализация, – принцип метафоризации. Реализуя свои скрытые до сего момента потенциалы в создании нового продукта, а значит, осуществляя творческий акт, человек не просто создает нечто субъективно новое – он конструирует событие, направленное в будущее. Он творит символ – тот знак, который позволяет ему расширить свои возможности по отношению к миру и ошутить свое единство с миром (И. Вачков, 2012).

Технически направленная визуализация – это упражнение, которое сочетает расслабление, концентрацию на дыхании и построение образного пространства с включением слуховой и кинестетической модальностей. В ходе направленной визуализации происходит обретение внутренней самоподдержки, а также активизируются подсознательные процессы, направленные на достижение физического и психологического благополучия.

В целом алгоритм использования направленной визуализации как метода психологической работы следующий. На первом этапе проводится релаксация, цель которой расслабить человека и создать условия для его концентрации на внутренних образах и переживаниях. Второй этап – непосредственно сама направленная визуализация, текст которой читается психологом. Цель этого этапа – актуализировать психологический материал в виде представляемых образов. На третьем этапе происходит прорисовка представляемого образа с учетом основных контекстов направленной визуализации, с целью фиксации образов для последующего их анализа. Кроме того, в процессе прорисовки уже происходит трансформация психологического материала, что, безусловно, носит психотерапевтический характер. И на последнем этапе осуществляется анализ образов, с целью осознания собственных стратегий жизнедеятельности и трансформации тех из них, которые являются дезадаптивными, а также с целью активизации внутренних ресурсов человека. При чем анализ проводится в трех аспекта: аспект самоанализа, аспект группового анализа, аспект профессионального анализа.

В направленных визуализациях люди видят очень много материала, который для них является просто опытом переживания, и у них не хватает знания, что бы распаковать смыслы образов и интерпретировать их как уроки и послания своей психической реальности.

Вся человеческая мудрость, которую мы имеем даже на уровне древних текстов, является эмпирическим опытом внутренних самоисследований в измененных состояниях сознания. К примеру, 2/3 текстов Ветхого Завета составляют различные видения: или это сновидческая реальность, или это продукты направленных контекстуальных визуализаций в измененных состояниях сознания, связанных или с мощными личностными кризисами или с различными медитативными и аскетическими практиками. Во многих смыслах Ветхий Завет, с одной стороны, является мудростью, а с другой стороны, фантазией, но которая имеет очень квалифицированную психодуховную интерпретацию и наполнена верой. Те же самые феномены мы можем наблюдать в Ведах, Авесте, Типитаке и других священных текстах (В. Козлов, 2014).

В самой исторической традиции уже существует определенная модель придавать продуктам измененных состояний сознания и продуктам образной, сновидческой реальности человека особый смысл и особое значение. Образы и видения, которые переживались великими

пророками, святыми, махатмами, магами, всегда были освящены духовностью, сакрализованы, наполнялись глубоким жизненным смыслом (В. Козлов, 2007).

Эту модель придавания особой значимости образам можно эффективно использовать в психотерапевтической и психологической практике. И поэтому использование направленной визуализации как психологического продукта и как объекта психологической интерпретации, психологического анализа является исторически и культурно адекватной.

Самое важное, что нужно смоделировать в работе с человеком – это контролировать, чтобы направленные визуализации были релевантны и соотнесены с потребностями, установками, ценностями людей, в работе с которыми они применяются. В том числе и в работе с самим собой как с клиентом, т.к. базовым клиентом, с которым работает психолог с утра до вечера, является его Эго.

Направленные визуализации открывают возможности анализа сознания и личности. Образные сюжеты направленных визуализаций являются интеграцией сознания и бессознательных структур личности, внутренних неосознаваемых конфликтов и напряжений, порожденных отношениями, потребностями, невоплощенными желаниями, страхами и надеждами, страстями и влечениями человеческой природы. Феноменологию визуализаций мы можем рассматривать как намеки и послания индивидуального и интерперсонального бессознательного самосознанию личности (В. Козлов, 2009).

И чтобы эта релевантность и соотнесенность со структурой и смыслами клиента возникали, надо использовать в направленных визуализациях символику, которая соотносима с архетипическими символами объективного (коллективного) бессознательного, универсальными символами психической реальности.

Символы должны обладать тем уровнем обобщенности, что могли бы иметь смысловую соотнесенность, психосемантическую тождественность с каждой личностью, лейтмотивами и контекстами, в которых функционирует человек. Основных лейтмотивов у человека не так много и они сущностны для любого человека. Мы их можем обозначить экзистенциональными, основными вопросами человеческого существования. Это базовые смыслы, с которыми человек сталкивается и которые он проживает и интерпретирует, которые захватывают личность независимо от пола и образованности, этнической или культурной принадлежности – любовь, свобода, одиночество, успех, смерть, секс, жизненный путь, смысл жизни, слава, наслаждение, гармония. Конечно есть контексты, которые являются новыми с исторической точки зрения, например, лейтмотив самореализации. Но, с другой стороны, мы должны хорошо представлять, что они являются бледными кальками хорошо разработанных в культуре путей самосовершенствования, пробуждения, духовного роста и как в далекие времена не все люди ориентированы на лейтмотивы самореализации, самоактуализации и т.д.

Для того, что бы какой то сюжет направленной визуализации стал значимым, он должен сильно приближаться к тем смыслам и ценностям, которые задевают все мыслящее человечество.

Наиболее значимые символы, активизирующие объективное бессознательное, которые используются нами в направленных визуализациях это символика Персоны – Личности. И такими символами являются масштабные культурные обобщения: Дерево жизни, Дорога жизни, Гора личностного роста, Храм внутренней мудрости, Библиотека Знания, Растение Силы, Животное Силы, Учителя света, Учителя тьмы, Место Силы, Дела на Дороге жизни, Предмет Силы, Меч Воли, Внутренний Мудрец, Воин, Возлюбленный, Маг, Царь, Эталон материальной реализации, Эталон социальной реализации, Духовный Мастер.

Архетипические символы работают потому, что базовые лейтмотивы человеческого существования за последние сорок тысяч лет не изменились. И не будут меняться в обозримом историческом будущем. Архетипические символы содержатся в каждом человеке, и они знакомы и близки каждому человеку; не важно, какой культуре принадлежит человек, какое

образование имеет человек, какой интеллект имеет человек, в конце концов, какую гендерную идентичность имеет человек. Есть какие-то объединяющие символы, связанные, ассоциированные с самой сущностью человеческого бытия в мире. То есть направленные визуализации являются адекватными, релевантными тогда, когда в них используются образы, связанные с архетипическими структурами, архетипическими символами. «Образ работает, потому что он скрыто принадлежит душе наблюдателя и появляется в его мыслях, хотя и не осознается как таковой. Он ускользает от разума и потому ведет себя как независимая личность» (К. Юнг).

В направленной визуализации чрезвычайно важно то, каким образом личностное индивидуальное самосознание сталкивается с архетипическими конструктами. Чем они будут ближе, релевантнее, значимее, тем это столкновение и личные переживания будут более яркими и сильными в процессе прохождения направленной визуализации. Но этого не достаточно.

При работе с клиентами, психолог всегда сталкивается с несколькими феноменами, с которыми сложно работать.

Первый такой феномен – это чрезвычайный эгоцентризм человеческого мышления и второй – чрезвычайная критика по отношению к другому. Самое сложное с чем можно столкнуться в психологической работе – это то, что любой клиент уже все знает и обладает истиной. И на этой территории истины существует, как правило, только он сам и может быть несколько человек, которые очень близки (мама, папа, любимый человек), а психолог в эту территорию не включен. Кроме того существует огромное множество мифов о том, кто такой психолог. И создаются эти мифы средствами массовой информации, примитивными сериалами, различными ток-шоу. Часто считают, что психолог как психиатр – лечит. И еще много чего мифического существует в бытийном сознании человека относительно функции психолога, что тоже, в свою очередь, способствует критике. Поэтому каким-то образом нужно преодолеть критику клиента и занять то место, где бы вы были авторитетом. Это можно сделать используя следующие приемы.

Во-первых, для того, чтобы клиент вас слушал – он должен заплатить, чтобы вы заняли место значимого другого – клиент должен вложить энергию. Без этого ничего не получится. Бессознательно мы ценим только тех людей, в которых вкладываем энергию.

Во-вторых, чтобы усыпить критику, необходимо усыпить самосознание человека, которое мыслит мир на языке знаков и слов, которое все время думает, а по отношению к другому человеку думает критически. Для этого нужно использовать транс, чтобы человек начал вас слушать он должен находиться в измененном состоянии сознания, когда критика минимальна. В этом смысле хороша групповая работа, т.к. в группе работают социально-психологические механизмы: механизм эмоционального заражения, механизм общего снижения интеллекта, делегирования ответственности на другого, исчезает критика по отношению к мнению другого. Однако большую группу не всегда удастся собрать и поэтому нужно создать особые условия для вхождения в транс у любого человека. Это частичная сенсорная депривация и монотония. Должен быть информационно-стимульный голод и активность сознания. Должна быть сенсорная экология. А также нужна энергетическая экология. Никто не должен двигаться, даже если это будет происходить беззвучно. У человека в трансовом состоянии повышаются экстрасенсорные способности. И он мгновенно реагирует на движение как на опасность. При соблюдении же этих условий человек быстро входит в трансовое состояние.

Однако, некоторые люди убеждены, что они не могут направленно мыслить образами, но то, что с ними на самом деле происходит – это неспособность к визуализации «по собственному требованию». Каждый из нас получает то, во что верит. Или, если быть точнее, каждый человек, осознаёт он это или нет, создаёт свою собственную реальность на основе своих верований и убеждений.

Кроме того, образное пространство, как правило, является социальной репрезентацией сил, включающих систему защитных механизмов личности.

Защитные механизмы личности включаются в ситуациях, когда содержание, интенсивность или форма проявления переживания социально табуированы. В образном пространстве эти социальные табу опредмечиваются реальными референтными лицами, реальной ситуацией личностного опыта (В. Козлов, 2007).

Образный компонент отсутствует или мало выражен в том случае, когда подавление связано с внутренними запретами и внутренними переживаниями, хотя на самом деле они тоже имеют корни, которые сопровождаются образным пространством. И систематически используя направленные визуализации как технологию работы со своей психической реальностью можно проработать и эти запреты и табу, а также научиться использовать образное пространство для активизации внутренних ресурсов психики.

Таким образом, направленные визуализации как интегративные психотехнологии являются эффективным инструментом при работе с психической реальностью человека, гармонизируя его личность и создавая ресурсные состояния сознания, посредством внутренней проработки базовых архетипических символов.

1.4. Технология подготовки к направленным визуализациям

Направленная визуализация – техника медитативная. Медитация в нашем понимании – это тот уровень фокусировки осознания, когда существует единение ума и объекта. Любая медитация предполагает концентрацию внимания, его фиксацию на внутреннем или внешнем объекте. Есть два аспекта такой концентрации: отвлечение внимания от мешающих объектов и фокусирование этого обретенного внимания на одном объекте в данный момент.

Поэтому смысл релаксации, с одной стороны, в том, чтобы сфокусировать осознание на объекте направленной визуализации и идти внутрь тех текстов, которые проговаривает ведущий, а, с другой, – в отвлечении от всех тех раздражителей (мешающих факторов), которые не касаются объекта медитации.

Определенное развитие навыков самоуглубления является необходимой предпосылкой практики концентрации. Если все пять чувств активны, это может быть похоже на сидение за столом, на котором стоят пять телефонов и все непрерывно звонят. Внешние чувства приносят мысли, а они, в свою очередь, ведут к бесконечным потокам воспоминаний и размышлений.

Направленную визуализацию следует проводить сидя. Когда человек сидит у него активность сознания и контроля находятся на среднем уровне. Самый высокий уровень активности (и физический, и психический, и витальный тонус) регистрируется когда человек стоит, а самый низкий – когда лежит. Более того, в положении лежа контроль практически исчезает. Поэтому наиболее оптимальным для проведения направленной визуализации является средний уровень активности и контроля, т.е. в положении сидя.

При прохождении направленной визуализации необходимо сесть удобно, закрыть глаза и сосредоточиться на представлении образов, актуализирующихся во время прослушивания текста. На уровне механизмов это означает следующее.

Стимулирование образного пространства человека происходит на основе нормальных механизмов неглубоких измененных состояний сознания. Самыми неглубокими измененными состояниями сознания являются трансовые состояния сознания. Чтобы индуцировать транс должны быть созданы специальные условия, использованы специальные психотехнические методы. В основе этого процесса лежит психологический механизм сужения фокуса сознания, которое происходит при помощи механизмов частичной сенсорной депривации и индукции монотонии (В. Козлов, 2007).

Частичная сенсорная депривация достигается с помощью того, что, во-первых, человек закрывает глаза, и примерно 70-72% информации, которая получается сознанием и структурируется сознанием, как бы схлопывается и человек получает потенциал использовать энергию сознания для других целей. Исследователи, изучающие сознание, склоняются к тому, что быденное сознание это очень не просто (Ч. Тартр, Дж. Гибсон). Чтобы конструировать этот мир, в котором мы существуем, человек тратит огромное количество энергии. И ведущей системой в этом конструировании является зрительный анализатор. Когда мы закрываем глаза и попадаем в темноту, то мы перестаем тратить энергию на то, что бы видеть мир, воспринимать при помощи зрительной модальности.

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.