

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>

На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2500 книг по психологии.

Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.

Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)

Сайт www.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия./

библиотека психологии и психотерапии —

Виктор Яковлев

ВИРТУАЛЬНЫЕ МИРЫ

ТРАНСОВОГО рисунка

или

«Я требую, чтобы меня пожалели!»

Москва

Независимая фирма «Класо

2006

УДК 615.851 ББК 53.57 Я 50

Яковлев В.Ф. Я 50 **Виртуальные миры трансового рисунка, или «Я требую, чтобы меня пожалели»-. -**

М.: Независимая фирма «Класс», 2006. - 304 с. - (Библиотека психологии и психотерапии). ISBN 5-86375-133-9

Трансовое рисование - один из способов познания себя и окружающего мира, развивающий творчество и интеллект, способный подарить неожиданные озарения и открытия.

Эта книга посвящена психотерапевтическим аспектам технологии трансового рисования, мало известным в отечественной литературе. В ней подробно описаны свойства автоматических рисунков, способы введения человека в состояние автоматического рисования и психотерапевтические маршруты трансформации кризисных ситуаций. Рассмотрены принципы и практические аспекты трансового подобия, лежащего в основе психотерапии с помощью автоматического рисования.

Книга адресована практикующим психологам, психотерапевтам, гипнологам, врачам общей практики и педагогам, а также широкому кругу читателей, интересующихся бессознательной деятельностью человека.

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль* Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

© 2006 В.Ф. Яковлев

© 2006 Независимая фирма «Класс», издание, оформление

© 2006 Н.Г. Зотова, дизайн обложки

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству «Независимая фирма «Класс». Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

Отдельные экземпляры книг серии можно приобрести в магазинах: Москва: Дом книги «Арбат», торговые дома «Библио-Глобус» и «Молодая гвар», магазин «Медицинская книга». Санкт-Петербург: Дом книги.

Предисловие

Современные психология и психотерапия интенсивно впитывают в себя знания, казалось бы, далекие от медицины и классической психологии. Трансовый автоматизм принадлежит к числу феноменов, пришедших в психологию из области явлений, которые принято считать паранормальными и недоступными для обычного человека. Однако при ближайшем рассмотрении оказывается, что неглубокие трансы являются частью нашей повседневной жизни. К ним мы привыкли и не замечаем их. За обыденными поверхностными трансами скрыта огромная сфера деятельности психики, которую принято называть автоматической и неосознаваемой.

Одним из «окон», которые природа предусмотрела для нашего проникновения в бессознательное, является автоматическое или трансовое рисование. Язык, с помощью которого бессознательное может общаться с нами, непрост. Он изобилует знаками, образами, ароматами, нечленораздельными звуками, то есть всем тем, что практически невозможно выразить средствами речи. Необходимость в создании учебника по автоматическим трансовым практикам ощущается как практикующими психотерапевтами, так и преподающими гипнотические технологии.

Книга привлекает читателя подробным описанием большого числа способов вхождения в состояние автоматического рисования и, безусловно, является руководством для начинающих трансовых терапевтов. В ней изложены методики проведения сеанса автоматического рисования и правила формирования терапевтического курса, основанные на практическом опыте.

Использование рисунков в диагностике и терапии болезненных психологических состояний само по себе не ново. Подобным подходом широко пользуются в гештальт-терапии, психодраме и арттерапии. Необычным и оригинальным ходом является разделение всего массива рисунков, выполненных пациентами, на обы-

/%

Предисловие

денные и трансовые. Выделив трансовые рисунки, мы тем самым разделяем поток пациентов на два русла. В одном из них сконцентрированы пациенты, лечение которых не требует использования трансовых технологий. Более того, для них трансовые методы воздействия могут оказаться нежелательными. В другом русле находятся пациенты, для которых трансовая терапия не только уместна, но и необходима для того, чтобы вывести их из кризисного состояния.

Трактовка трансовых рисунков и трансового письма в терминах классической психологии возможна, но, по-видимому, непродуктивна. В рамках классической психологии и психодрамы осмысливается каждая деталь рисунка, и в результате он расчленяется на отдельные фрагменты-симптомы, из симптомов складывается тот или иной психологический синдром, по которому впоследствии реконструируется заключение-диагноз. Без сомнения, подход к особенностям рисунка как к психологическим симптомам плодотворен и не может быть отвергнутым. Такой подход хорошо зарекомендовал себя в медицине и психологии и его следует развивать.

Сила симптоматологического подхода заключается в возможности достаточно полно расшифровывать изображения на рисунке. Имея достаточно большой банк симптомов, можно квалифицированно оценить психологическое состояние пациента. Причем чем более систематичен и обширен обзор отдельных симптомов, тем выше вероятность правильного диагноза. Слабость симптоматологического подхода в том, что каждый отдельно взятый симптом или симптомокомплекс не является специфичным.

Суть описываемого подхода к автоматическим рисункам заключается как в использовании новой стратегии поиска и оценки симптомов, так и в способе их использования. Каждый рисунок -это не только образный след реальной или вымышленной истории. Каждый автоматический рисунок служит средством терапии. Формирование терапевтом серии автоматических рисунков на значимую для пациента тему приводит к разрешению психологического кризиса.

Оценка трансовых рисунков происходит не с позиций логического анализа и синтеза, а с позиций эмоциональной и даже интуитивной экспрессии, выраженной метафорой или символом. Подобный подход необычен, поскольку предполагает переход терапевта из обыденного состояния сознания в измененное трансо-

вое. Предлагаемый подход существенно расширяет поле психотерапевтического воздействия. Чем лучше совершен трансовый переход терапевтом, тем больше вероятность адекватного проникновения в суть проблем пациента и тем выше качество оказываемой помощи. Трансовый подход объединяет врача и пациента в одном трансовом мире, позволяя им общаться между собой на одном языке. В идеале терапевт совершает путешествие в тот транс, в котором находится пациент, обнаруживает болезненно измененные состояния психики и руководит выходом пациента из болезни.

Автоматическое рисование - новый инструмент в психотерапии. Книга восполнит существующий пробел среди руководств по гипнотическим технологиям и поможет врачам и психологам осваивать метод терапии с помощью автоматического рисования.

В.В. Макаров,

профессор, вице-президент

Всемирного совета по психотерапии

Благодарности

Если бы это было возможно, то я бы выразил искреннюю благодарность отцу современной медицины Гиппократу, провозгласившему принцип: «*Similia similibus curantur*» («Подобное лечится подобным»). Величайшую благодарность я направил бы Самуилу Ганеману, показавшему реальность явления подобия и создавшему гомеопатию как метод помощи больным. Осмыслить явление трансового подобия, лежащего в фундаменте автоматического рисования, мне помогали идеи Гиппократа и Ганемана. Их учения направляли меня и помогали найти рациональный выход в крайне запутанных рассказах и сериях рисунков пациентов.

Как всякий современный человек, я испытываю сильное влияние идей и методов Зигмунда Фрейда и Карла Густава Юнга. Сегодня каждый из практиков, причастных к психологии, так или иначе является последователем Фрейда и Юнга. Их идеи вошли в кровь и плоть психологии и стали неотъемлемыми элементами культуры наших дней. Искренние слова благодарности я посвящаю им.

Если бы Калиостро и Месмер не проявили дерзость, вторгаясь в запретную сферу гипнотизма, то мы бы робко стояли у входа в мир трансовых технологий и даже не помышляли о таких чудесных явлениях, как сновидение, автоматизм и лечебный гипноз. Я считаю своим долгом воздать им хвалу за смелость. В нынешнее время гипнотические явления стали предметом изучения многих исследователей и распространенным терапевтическим приемом.

Я благодарен судьбе за оказанную мне честь идти дорогой славных учителей и внести свою скромную лепту в постижение тайн бессознательного. Хочу выразить признательность учителям-практикам, раскрывавшим передо мной секреты трансов, что по-

8

Благодарности

зволило мне найти границу между иллюзией и терапией, избежав таким образом многих заблуждений.

Каждый, кто избрал своей профессией психологическую помощь людям, должен осознать, что человек, обратившийся за помощью, пришел к нам не случайно. Неведомым чутьем он выбрал нас потому, что его проблемы созвучны нашим, поэтому он испытывает доверие к нам и надеется на помощь. Мы - зеркало его проблем. Осознание этого факта налагает на нас ответственность и порождает стремление быть достойным поводырем для путников, заплутавших на дорогах жизни.

Я благодарен пациентам за проявленное терпение и доверие, а также за разрешение использовать рисунки в качестве иллюстраций к книге.

При подготовке рукописи к печати огромную техническую помощь мне оказывала Светлана Полякова, за что я очень ей благодарен.

Обращение к читателям

Фраза «*Я требую, чтобы меня пожалели, а он повернулся ко мне попой и спит*» родилась в устах одной взволнованной особы во время рассказа о превратностях семейной жизни. Оказывается, быть счастливой женой совсем непросто. Вы только представьте себе: *он не ест фаршированный перец, который она приготовила*. Более того, *муж* иногда хочет просто *спать*, и с этим *ничего не поделаешь*. После завтрака *он* преспокойно лег спать, хотя *мы* собирались на загородную прогулку. *Он* будет спать до середины ночи, а потом захочет есть, но совершенно не то, что *она* ему приготовила. Согласитесь, ведь *совершенно невыносимо, когда тебя некому пожалеть!*

Первоначально рассказ был воспринят как чепуха, которая вызывает улыбку сочувствия, и ее не следует воспринимать всерьез. Однако фраза «*Я требую, чтобы меня пожалели*» крепко засела в памяти и частенько всплывала, когда другие люди рассказывали о своих проблемах. Фраза могла звучать и по-иному: когда ее произносили мужчины или дети, она выглядела почти неузнаваемой. Ее одевали в роскошные наряды, прятали в философские глубины, перчили крепкой бранью, украшали улыбкой невинности, но внутри сквозил один и тот же ветерок: «*Я требую, чтобы меня пожалели, а Он повернулся ко мне попой и спит!*» Ничего не оставалось делать, как принять эту фразу в качестве точного описания одного из моментов человеческого бытия.

На первый взгляд может показаться, что фраза бессмысленна: требовать внимания - это несерьезно, похоже на абсурд. В действительности все происходит иначе. Мы уверены, что внимание и участие окружающего мира принадлежат нам по праву рождения. А если мы не получаем того, что принадлежит нам, то это неправильно, и мы вправе требовать внимания и участия. Поэтому

/%

10

Обращение к читателям

фраза «*Я требую, чтобы меня пожалели, а Он повернулся ко мне попой и спит*» - совершенна. Действительно, чего мы так часто хотим и так редко получаем? Участия! Если внимательно посмотреть вокруг, то можно увидеть, что и взрослые люди, и дети действительно *требуют участия* и бывают очень разочарованы, если не получают желаемой порции искреннего человеческого внимания. Посмотрите, как сияют глаза людей, получивших необходимый квант искреннего внимания, и как угасают глаза тех, чьи ожидания были напрасны. Недостаток внимания накапливается, и в глазах людей появляется боль. В них застывает немой вопрос: «Неужели я не заслужил такой малости, как искреннее внимание?»

Внимание и участие - особые состояния человека, лежащие в области измененных достояний сознания и называемых трансами. Искреннее внимание и участие люди ставят очень высоко, рассматривая их как непреходящую ценность. Подделки мы постепенно учимся распознавать и отвергаем их. «Единственное, чего я не могу купить, так это внимание мужчины» - так сказала успешная в бизнесе дама на одной из вечеринок.

Возвращая фразу пациентам в первозданном виде, почти всегда удавалось вызвать трансное состояние и психотерапевтический эффект. Парадокс, спрятанный в ней, оказался волшебной пилюлей. О том, как пользоваться «волшебными пилюлями», и рассказано в этой книге.

* * *

Среди своих читателей я хотел бы видеть и людей, профессионально занимающихся научной и преподавательской деятельностью. Интеллектуалы пишут и читают особые книги. Они чрезвычайно трудолюбивы, въедливы и амбициозны. Им нужны непокоренные вершины. Самая лучшая психотерапия для интеллектуала - решение невероятно трудной задачи, которую еще никто не решал. Победа в игре умов - настоящий бальзам для ученого. В мире науки нередко бывает и так, что исследователь состязается не с оппонентом, а прежде всего с самим собой, устремляя свой взор в бесконечные дали Непознанного.

Автоматическое рисование подобно далеким сияющим вершинам. Внутренние миры человека - это психологические Гималаи нашего времени, иногда блистающие своей красотой, но чаще

Обращение к читателям

скрытые густыми облаками. Видения внутренних миров человека подобны миражам - они появляются перед нашим внутренним взором на мгновение и надолго исчезают. Продвигаясь к вершинам-видениям, вы отточите свой интеллект до невероятной остроты и одновременно утолите свою научную дерзость. Научные головоломки раскрываются в трансах, которые называются творчеством. По-видимому, творчество и автоматическая деятельность сродни друг другу. История науки полна рассказов об открытиях, свершившихся как озарение во сне или как акт трансового автоматизма. Автоматическое рисование - это один из способов познания мира, такой же строгий и красивый, как и привычные научные наблюдения и эксперименты.

Дорогие интеллектуалы!

Время психологических открытий бросает вам вызов.

Обратите свой взгляд в сторону Внутренних миров.

Призрачные видения сияющих вершин ждут вас.

Кто смел и дерзок, не проходите мимо!

Введение

Метод, о котором рассказано в этой книге, выходит за пределы стандартов классической психотерапии. В нем есть нечто иррациональное, что обычно относят к оккультной или мистической литературе. Иррациональность или, если хотите, несоответствие здравому смыслу обеспечивает эффективность приемов лечения. Однако сделать психотерапевтическую ставку исключительно на иррациональные приемы означает согрешить против правды жизни. В реальной жизни иррациональное и рациональное так переплетены между собой, что их не разъединить. Разъединил - и убил жизнь, получив две мертвые никчемные карикатуры на то, что раньше было жизнью.

Голый иррационализм однобок и ошибочен точно так же, как и рафинированный рационализм. Психика парадоксальна и объемна, и ее парадоксы похожи на мифы, глубокие абстракции и гротески одновременно. Парадоксы иррациональны и в то же время рациональны. Парадоксы можно отвергнуть или принять. Автор предпочел их принять. Так родилась книга.

Внутренний мир человека - это призрачный мир, но от этого он не стал менее реальным. Реалии внутреннего мира - это иррациональный персонаж «Я» и иррациональное действие, которые невозможно описать на языке мира внешнего. Во внутренний мир можно заглянуть и кое-что в нем понять, но это кое-что мгновенно ускользает, если попытаешься выразить его словами.

Символы, метафоры и аллегории являются тропинками в сказочный внутренний мир. Начав двигаться по этим тропинкам, попадаешь в особые состояния, называемые трансами. В трансах человек совершает автоматические действия: рисует, пишет, поет, танцует, кричит или творит. Иначе говоря, он живет во внутреннем мире сказки, а со стороны это выглядит как автоматические неосознанные действия.

/%

Введение

Символы, метафоры и аллегории имеют два фундаментальных свойства. Они являются описаниями похожести, подобия или наоборот - антиподобия, то есть перевернутости, обратности между явлениями. Явления антиподобны, когда они похожи друг на друга с точностью до наоборот.

В подобии и антиподобии явлений скрыт глубокий смысл. Если существуют обратные явления в природе и психике, следовательно, существует нечто, позволяющее явлению перейти из одного состояния в другое, противоположное ему.

В то же время символы, метафоры и аллегории очень точно описывают парадоксы и абсурд, что в принципе невозможно при использовании логического мышления. Одновременно они являются действием, живой силой природы. Символы, метафоры и аллегории переносят нас из сконструированного нами мира рационального в мир иррациональный.

Парадокс и абсурд с точки зрения здравого смысла не являются таковыми в родном мире иррационального. В родной стихии парадокс и абсурд становятся действующим началом жизни. Без них мы не можем ощутить биение пульса жизни. Эти свойства издавна известны мистикам и математикам всех времен и народов. Пришла пора и другим людям осознать удивительные свойства символов, метафор и аллегорий.

В каждой сказке есть чудеса, творимые добрыми волшебниками. Добрый волшебник - это ты, читатель. Волшебство - это иррациональное действие, создание маленькой картинки. Под влиянием картинок человек подвергается метаморфозе, подобно гусенице. Гусеница превращается в куколку, а затем в бабочку. Так и человек: сначала он был одним, но в один прекрасный день он стал рисовать маленькие чудесные картинки и незаметно преобразился. В кого? Путь от неудачника к сверкающему принцу - это прием рекламы, скорее всего, это полуправда. Две трети правды - это обнаружение себя таким, каков ты есть на самом деле. Рисунки позволяют увидеть себя обнаженным - либо во всей своей красе и простоте, либо с теми изъянами, которые мы стараемся не замечать.

Готовы ли вы увидеть себя обнаженным? Если да, то эта книга для вас.

Никто не скажет, как происходит метаморфоза, но зато известно, как ее начать и что для этого необходимо. В том, как за-

пустить технологическую цепочку превращений, и состоит соль книги.

Как создавать чудесные картинки? Книга задумана как краткое пособие по трансовому преобразованию личности и собственной истории. Прочитав книгу и освоив техники автоматического рисования, читатель обретет качества, столь необходимые *для перехода* от пассивного состояния «*Меня несет по течению, и я не знаю, куда вынесет*» к целеустремленному состоянию «*Я лавирую в потоке жизни, меня ведет моя звезда!*».

В связи с трансовым письмом и рисованием у людей существуют два заблуждения. Первое из них: автоматическое транс-овое рисование напоминает беззаботную прогулку по психике. Ничего подобного. Трансовое рисование всегда предполагает затраты душевных и интеллектуальных усилий. Второе заблуждение: трансовые техники настолько трудны, что доступны лишь необыкновенным личностям. Действительно, трансовые техники необычны и поэтому кажутся очень трудными.

Правда находится посередине. Трансовая деятельность -обычный элемент нашей повседневной жизни, мы неосознанно пользуемся трансами и умом и не задумываемся о том, как мы это делаем. Все это - не что иное, как часть общей культуры человека. Каждому культурному человеку следует уметь грамотно пользоваться возможностями, предоставляемыми трансами и интеллектом.

Далеко не все, что мы наблюдаем в мире психики, можно объяснить. Так же обстоят дела и с автоматическим рисованием. Трудно дать объяснение этому явлению, но можно использовать его в практике. Жизнь нередко ставит людей в такие условия, когда принять решение очень непросто. Разум бессилен, когда неясна ситуация или какое бы решение ты ни принял, все равно очевидны пагубные последствия. Кризисная ситуация уже наступила. Если человеку не пришла помощь вовремя, он совершает бессмысленные поступки или отказывается от действий. В подобных ситуациях нельзя пускать события на самотек, необходима срочная помощь в принятии решения и выходе из кризиса.

Правильное решение приходит после периода трансовой деятельности: рисования, письма, плача, вытанцовывания, драки или крика. И выглядит решение совсем не так, как если бы его конструировал разум. Правильное трансовое решение высвечивает неожиданный ракурс проблемы. Транс позволяет увидеть про-

Введение

блему объемно, во всей ее полноте. Он дает возможность постичь в парадоксе или абсурде то, что скрыто от интеллекта. Позже человек осознает увиденное в трансе, принимает правильное решение и задним числом аргументирует его.

Однако было бы ошибкой начинать поиск решений с трансо-вой деятельности. Опыт показал: без первичной проработки задачи и нахождения интеллектуального тупика трансовый путь принятия решений неэффективен. Символ и метафора живут там, где разум бессилен. Когда разум находится в тупике, тогда эффективен транс. А без интеллектуального тупика для транса нет пищи, поскольку действующим началом остается ум.

Трансовое рисование изменяет личность, выводит из состояний депрессии или возбуждения. Его можно рассматривать как эффективный метод лечения некоторых психических расстройств и мягкой ненасильственной трансформации личности. Метод безвреден для психического здоровья. Автоматическое рисование улучшает психическое состояние, но не ухудшает его. В отличие от состояний, возникающих во время клинического и эстрадного гипноза, трансовых погружений медитирующих йогов и шаманов, трансы автоматического рисования неглубокие. Человек, погруженный в транс автоматического письма или рисования, ориентирован во внешней среде и собственной личности, сохраняет полный двусторонний контакт с тренером, терапевтом и другими участниками автоматического рисования. Он может легко выйти из состояния автоматизма и так же легко вернуться в него. Автоматические состояния мы постоянно переживаем в обычной жизни, но очень редко фиксируем на них свое внимание.

Рисование в трансе - это не только лечебный метод для профессионалов. Автор категорически против кастового подхода к трансовой культуре. Это общечеловеческое достояние и принадлежит всем без исключения - точно так же, как арифметика и грамматика. Добиваться успеха в современной жизни помогают и навыки использования трансовых состояний.

Рисование в трансе - это возможность для обыкновенного человека узнать себя, это увлекательное и безопасное путешествие в свою историю. Из такого путешествия мы возвращаемся обновленными, полными открытий и надежд. Возможности автоматического рисования оказались столь широки, что его можно рекомендовать в качестве метода самоанализа и самопомощи для многих. Каждый из нас: врач, педагог, инженер, бизнесмен или поли-

тик - в состоянии овладеть азами трансовой культуры и умело пользоваться ими. Трансовая культура становится необходимым элементом современной цивилизации.

Эта книга адресована прежде всего обыкновенному человеку. Ее цель - научить обычного культурного человека технике автоматического рисования и письма. Особенность трансовых технологий состоит в том, что в них взаимосвязаны психологические и энергетические явления. Поэтому в книге значительное место уделено азам энергетической культуры применительно к трансовым технологиям. Перед вами букварь трансовых технологий. На большее я не претендую.

Время бросает нам вызов: «Приятель, или ты освоишь тран-совую грамоту и станешь более успешным, или согнешься под тяжестью неразрешенных проблем. Сделай выбор!»

Автор надеется, что и профессиональные психотерапевты, и гипнотерапевты найдут в книге нечто интересное для себя.

Глава 1

Как воспринимать

автоматический трансовый рисунок?

^> Внутри нас живет рисовальный автомат

Трансовый рисунок - это продукт особой автоматической деятельности человека. Мы должны отдавать себе отчет в том, что устроены гораздо сложнее, чем представляем себе. Внутри нас функционируют автоматы с очень сложными и неизвестными нам программами, которые не оповещают наше сознание о своей деятельности. Они просто делают свое дело. Разум терпеливо стоит в стороне, когда действуют автоматы, и ожидает, когда придет момент воспользоваться результатами их действий и внести свою лепту в общее движение по жизни.

Автоматы умеют, как минимум, писать, рисовать, петь, танцевать, плакать и драться. Что еще они умеют делать, мы пока не знаем. Если мы будем достаточно внимательны и умны, то обнаружим следы собственной автоматической деятельности. А если будем очень умны и пытливы, то овладеем искусством управления автоматическими и осознанными действиями. Зачем это нам нужно? Для того чтобы избегать глупостей, которые мы можем натворить с самыми лучшими намерениями всего лишь потому, что свысока смотрели на такие примитивные явления, как автоматизмы.

Формально автоматическим рисунком может быть и фигура человека, и пейзаж, и пятно, и замысловатая линия, и текст, и символ, и даже чистый лист. Как отличить обычный рисунок от трансового? Как отличить трансовый рисунок от подделки шарлатанов, выдающих себя за гипнотизеров и провидцев? На первый взгляд они похожи. В то же время между ними существуют глубокие различия. Обычный рисунок кажется нам понятным, а

/%

18

Глава 1

трансовый - бессмысленным, отрешенным, вычурным или примитивным. Различие заключается в способах рождения рисунка и, соответственно, способах его восприятия.

Обычный рисунок появляется на свет вне транса и несет на себе печать интеллекта. Восприятие рисунка также происходит по интеллектуальному пути. Воспринимая любой рисунок, человек ищет смысловую его часть, которую можно интерпретировать. В обычном рисунке смысловая часть «выпячена», и чем легче распознается смысл, тем лучше рисунок. Чем меньше смысловая часть рисунка, тем труднее его воспринимать интеллектуально, тем он действительно бессмысленней.

Автоматический рисунок рождается в трансе, когда интеллект молчит. Искать интеллектуальный смысл там, где его не должно быть по природе явления, значит совершить ошибку. Если рисунок родился в трансе, то правильное его восприятие также должно быть трансовым, а не интеллектуальным. Постигание трансового рисунка требует особых техник восприятия, называемых созерцанием.

Большинство рисунков, выполняемых человеком в обыденном состоянии сознания, по своей природе являются смешанными, в них присутствуют элементы и рассудочной деятельности, и автоматической. Такова природа мышления в обыденном состоянии сознания. В чистом виде рассудочный рисунок похож на чертеж или схему. Естественно, что его используют в технике и науке. Чистый трансовый рисунок лишен привычной смысловой части и непонятен человеку, находящемуся в обыденном или рафинированном рассудочном состояниях сознания.

Для лучшего понимания различий между обычным и трансовым рисунками рассмотрим способы обычного и трансового восприятия. В обыденном состоянии сознания человек использует такой способ восприятия, как наблюдение. В трансе для восприятия он использует созерцание.

Аксиомы энергетико-психологического подхода к восприятию трансовых состояний и рисунков
Суть энергетико-психологического подхода можно сформулировать в нескольких положениях, которые принимаются в каче-

У

Как воспринимать автоматический трансовый рисунок?

стве аксиом по умолчанию и/или из опыта. Я принял их, исходя из собственного опыта и опыта мастеров гипноза, у которых мне выпало счастье учиться.

Первое положение заключается в признании взаимного соответствия психологических и энергетических состояний. Иначе говоря, каждому энергетическому состоянию соответствует определенное психологическое состояние.

Второе важное положение: каждый человек бессознательно воспринимает энергетическое состояние самого себя или другого человека и через состояние энергетики косвенно и также бессознательно воспринимает психологическое состояние партнера.

Третье положение: человек сознательно оценивает (но не воспринимает!) психологическое состояние самого себя или других людей. Выбор критериев оценки люди производят на основании собственных рассуждений, опыта других людей и предшествующего принятию решения эмоционального состояния.

Четвертое положение: человек бессознательно и точно, без искажений переносит содержание «архивов» бессознательного на рисунок, то есть бессознательное проецируется на рисунок. Рисунок, выполненный в бессознательном состоянии, точно отражает воспринятое энергетическое состояние самого себя или другого человека и не содержит оценочных критериев и установок. Иначе говоря, бессознательный или автоматический (трансвый) рисунок не искажен нашими пристрастиями, то есть реалистичен и объективен.

Пятое положение: содержание «архивов» сознательного переносится на рисунок под контролем сознания и переформируется (искажается) в соответствии с хранящимися в архивах эталонами установок или оценочных критериев.

Шестое положение: адекватность бессознательного восприятия контролируется внутренними настроечными шкалами - эталонами, которые являются неотъемлемой врожденной характеристикой популяции. Эталоны бессознательного, по-видимому, являются отражением или проекцией каких-то фундаментальных природных закономерностей, лежащих в основе мироздания. Бессознательные эталоны формируются без участия сознания, но их состояние и наличие устанавливается с участием сознания.

Седьмое положение: адекватность сознательных оценок контролируется сознанием на основании ранее выработанных (воспитанных) или воспринятых при научении алгоритмов.

Наблюдение

Мы умеем наблюдать. Нас этому учат всю жизнь с раннего детства. Наблюдатель и окружающий его мир чужды друг другу, отграничены друг от друга. Чем больше мы отделены от окружающего нас мира, тем эффективнее наблюдение, тем объективнее процесс его познания. Ум, по мнению наблюдателя, - это он сам.

Все, что доступно расчленению на отдельные части, наблюдатель стремится разъединить, в его языке мало интегральных терминов, а есть преимущественно частные. Особенность действий наблюдателя заключается в том, что ему необходимо с помощью интеллекта реконструировать мир из расчлененных фрагментов. Для наблюдения необходимы правила членения объекта на фрагменты, язык описания фрагментов и логика реконструкции действующей картины мира.

Посмотрим, как мы наблюдаем. Поставьте перед собой любой достаточно большой предмет, например вазу с цветами, и посмотрите на них. Проанализируйте, что вы видите. Чаще всего мы фиксируем взгляд на цветах, а ваза видна, но не фиксируется сознанием. Посмотрев на вазу, мы фиксируем ее и упускаем цветы.

Наш взгляд фиксирует не всю композицию в целом, а лишь отдельные ее части. Для рассмотрения всей композиции нам необходимо переводить взгляд с одной части на другую. Целостность композиции «цветы в вазе» достраивается с помощью логики автоматически, исходя из предшествующего опыта. Рассматривание по частям - типичная черта наблюдения. Наблюдатель во всем происходящем ищет смысл. Перед ним маячат три вечных вопроса: «почему?», «зачем?» и «каким образом?».

Вторую черту наблюдения можно обнаружить, если прислушаться к себе во время наблюдения. Посмотрите еще раз на вазу и слушайте себя. В вас звучит негромкий внутренний голос. Вы слышите в самом себе монолог или диалог. Монолог сам по себе прокручивается в голове, с трудом осознается и практически не поддается управлению с помощью рациональных приемов. Чей это монолог и кто внутри вас ведет беседу и с кем? Ни один практик не ответит на этот вопрос, но он постарается избавиться от монолога или диалога. Иное дело - теоретики.

>

Как воспринимать автоматический трансовый рисунок?

Созерцание

Созерцание - это другой способ восприятия мира. Созерцатель полностью погружен в окружающий его мир, он - его часть и весь мир в нем. Созерцанию в школе не учат. Как научиться созерцанию?

Попробуем посмотреть на вазу с цветами по-иному. Не спуская взгляда с какой-либо части композиции, подвигайте головой чуть-чуть вперед или назад, вправо или влево - и вы вдруг обнаружите, что видите уже всю вазу с цветами в целом и даже все предметы в окружающем пространстве. Поле обзора чрезвычайно расширилось, и все предметы в нем как бы приблизились к вам. Поле обзора «наехало» на вас. Более того, вы непроизвольно распрямились и расправили плечи. Оцените свое психологическое состояние. Вы не столько *видите* всю картинку в целом, сколько *осознаете* ее до мельчайших подробностей. Созерцатели называют это состояние постижением. И действительно, вы постепенно углубляетесь в невидимый ранее смысл стоящей перед вами вазы с цветами. Это и есть состояние созерцания. Природа созерцания - транс.

В состоянии созерцания ваша голова совершенно «пуста», и в ней нет никаких мыслей или диалога. Одновременно у созерцателя как бы закладывает слух, и он хуже слышит внешний мир. В то же время в теле появляется ощущение парения, словно у птицы над землей. Одновременно в теле появляется внутренний звук или даже мелодия. Звучит и поет тело! Оно свободно, расковано и откликается движением на любую мысль и слово. Мелодия тела полностью зависит от созерцаемой картинки.

Бывают картинки, при созерцании которых в теле наступает внутренняя тишина. Молчание тела и ощущение парения - сродни парению птицы в небе. Таковы рисунки в традициях старых школ живописи китайских и японских мастеров. Рисунки пациентов нередко порождают точно такие же феномены в теле. Иногда при созерцании рисунков сильно закладывает уши и появляется ощущение глухоты, но без парения, внутренних звуков в теле и без внутренней тишины. Тело скованное и непослушное. Таковы рисунки глухих людей и их следует отличать от стандартных трансовых рисунков.

>

Созерцатель не отделяет себя от мира, принимая по умолчанию единство мира и себя самого. Исходная предпосылка созерцания в том, что ум - это не индивидуальная черта созерцателя, а всеобщее свойство природы. Созерцание - это двунаправленный процесс: прямое постижение мира созерцателем и одновременное постижение миром созерцателя. Осознавание этой двунаправленностиTM и причастности к ней есть созерцание.

Логика созерцания отличается от реконструктивной логики интеллекта. При созерцании утрачивается структурность мира, но открывается его Безграничность и Пустота. Для созерцания характерно ощущение перемещения сознания в Безграничности, или в Пустоте. Рождающиеся в созерцателе ощущения трудно выразить словами, но тем не менее они имеют свойства вопроса-ответа: «Что это такое? - Это есть «Я» - время-пространство-смысл или Пустота». Каждая картинка рождает особенное, неповторимое ощущение-смысл пустотности, беспредельности и законченности, невыразимой словом.

«Смысл» в контексте созерцания есть нечто протяженное и имеющее одновременно свойства «Я» и окружающего мира. В созерцании есть особое свойство мировосприятия: «Я лечу, и я одновременно и там, и тут». Говоря современным языком, созерцание принадлежит виртуальному миру, в котором свои законы бытия. Многоликость - природное свойство созерцания, это возможность находиться в состоянии одновременного осознания и вопроса, и ответа.

В созерцании заложена возможность совершать своеобразное путешествие во времени, прокручивая его через себя вперед и назад. Созерцаемая картина и созерцатель могут находиться в состоянии вопроса-ответа относительно прошлого, настоящего и будущего. Созерцаемая картина «оживает» и из настоящего переносится в прошлое или будущее. Созерцание прошлого и будущего отличается от фантазий и конструирования событий. Фантазия принадлежит миру интеллекта, созерцание времени -миру транса. Они картины быстро трансформируются в другие, а созерцатель воспринимает не сами картины, но их смысловой подтекст.

В созерцании одновременно живут вопрос и ответ. Как вопрос, так и ответ подчас трудно выразить словами. Вопросом может быть и образ, и символ, и ряд цифр, и звук, и запах, и вспышка агрессии, и ощущение полета. Ответ так же необычен, как и воп-

Как воспринимать автоматический трансовый рисунок?

рос. Форма, в которой приходит ответ при созерцании, может быть любой.

ПРОЦЕСС СОЗЕРЦАНИЯ

Главное в восприятии трансового рисунка - подстроиться под него, войти в состояние созерцания. Несмотря на обилие практик созерцания, все они обладают общими свойствами или фундаментом.

Этапы созерцания

Формально созерцание можно подразделить на несколько этапов или процессов: выбор объекта созерцания, выбор дистанции и ракурса созерцания, присоединение к объекту, формирование вопроса, концентрация, движение-постижение, возврат к обыденной реальности. В жизни эти процессы происходят почти одновременно и очень быстро. Рассмотрим кратко каждый из них.

Объектом созерцания может быть любой предмет или явление природы. В качестве объекта созерцания мы избрали трансо-вый рисунок (рис. 1).

Для созерцания и входа в транс необходимо подобрать соответствующие дистанцию и ракурс созерцания. Выбор дистанции и ракурса созерцания проводят с помощью особых критериев следующим образом. Глядя на рисунок (объект созерцания), перемещайтесь сами или двигайте объект созерцания вперед-назад и вправо-влево до тех пор, пока в вашем теле не появится скованность и дыхание не начнет замирать. У многих людей в этот момент учащается сердцебиение или руки становятся влажными. Вы нашли удачные для созерцания дистанцию и ракурс. Если быть



24

Глава 1

Рис. 1. Трансовый рисунок для созерцания

более точным, вы нашли удачные ракурс и дистанцию присоединения к объекту.

Момент напряжения краток, и не стоит менять свою позицию относительно объекта созерцания. Через 5-10 секунд напряжение в теле сменяется расслаблением мышц, восстанавливается дыхание, прекращается усиленное сердцебиение и исчезает избыточная влажность рук. Наступает следующая фаза созерцания -присоединение созерцателя к объекту созерцания.

Присоединение созерцателя к объекту характеризуется особыми явлениями: прилипанием взгляда к объекту созерцания, отрешенностью от окружающей обстановки и дополнительными движениями созерцателя относительно объекта. Это могут быть и достаточно большие перемещения, и мелкие движения головы. Созерцатель находит окончательную позицию и погружается в транс. У него появляется ощущение осязаемого связующего звена между глазами и объектом. Объект созерцания и созерцатель как будто движутся навстречу друг другу. Со стороны видно, как созерцатель качнулся вперед и затем отклонился назад. Это означает, что произошло окончательное присоединение.

Явление кажущегося движения созерцателя к объекту или объекта к созерцателю называется «наезд». Кажущееся движение созерцателя и объекта навстречу друг другу длится недолго, приблизительно одну или две секунды. В эти две секунды ни в коем случае нельзя ослаблять внимание, необходимо сконцентрироваться на осознании процессов, происходящих во время «наезда».

Опытный созерцатель отнюдь не является безучастным поплавком, движущимся по воле трансовых течений. Любой транс -это активное участие осознания, внимания и воли. Задачи созерцателя - овладеть вниманием и осознанием во время наезда, не выпустить из-под контроля чрезвычайно важные психологические события. Распространенная ошибка - потеря объекта созерцания. Усилием воли необходимо добиться концентрации внимания на объекте созерцания и не отвлекаться на посторонние события.

Динамическая структура «наезда»

«Наезд» - это стандартная последовательность трансовых состояний, каждое состояние есть не что иное, как фаза перехода из обыденного состояния к созерцанию. Первая фаза - начало движения созерцателя на объект или объекта на созерцателя. В

Как воспринимать автоматический трансовый рисунок?

момент начала движения пробуждается особое трансовое внимание, обладающее удивительным свойством - оно способно ускорять или замедлять скорость «наезда». Концентрация внимания по воле созерцателя замедляет «наезд» вплоть до его остановки. Ослабление внимания увеличивает скорость «наезда» до такой степени, что сам «наезд» может остаться незамеченным. Чем опытнее созерцатель, тем лучше он контролирует процесс «наезда» и регулирует его скорость и остановку в нужной фазе движения.

Вторая фаза «наезда» - дополнительная релаксация тела и освобождение осознания от посторонних объектов внимания. Во второй фазе в теле появляются ощущения легкости, внутренней тишины и отрыва стоп от земли. Между ногами и землей как будто возникает воздушная подушка. В фазу дополнительной релаксации созерцателем овладевает безмолвие. Он не способен ни говорить, ни слышать звуки.

Третья фаза - возникновение состояния безмолвного вопроса, которое называется вопрошанием. Войдя в состояние вопроша-ния, созерцатель концентрирует на нем внимание и тем самым останавливает «наезд». Как только «наезд» остановлен, резко расширяется поле обзора и увеличивается четкость и глубина созерцаемой картинки. Фокус внимания обретает свободу движения и устремляется по воле созерцателя в любом направлении, при этом созерцаемая картинка оживает и открывает фильмы видений. Осознание ответа на вопрошание в движении или просмотре фильма происходит само по себе, без усилий со стороны созерцателя.

Четвертая фаза «наезда» - пробуждение расширенного осознания созерцаемого объекта. Расширенное осознание отличается от обычного осознания большей глубиной, объемностью восприятия и особым качеством - осознанием неотвратимости завершения «наезда». Созерцаемый объект движется к созерцателю. Созерцатель физически осязает объект всем телом и пространством вокруг тела. Внешне четвертая фаза «наезда» выглядит как состояние зачарованности.

Пятая фаза - растворение в объекте созерцания. Объект созерцания «въехал» в созерцателя и начал в нем что-то менять. Созерцатель ощущает, как объект созерцания меняет свои размеры, вращается или кувыркается внутри него, а затем занимает свое определенное место. С этого момента созерцателем овладевает эк-

статическое состояние. Он может самостоятельно выйти из состояния созерцания и закончить просмотр фильма, ослабив внимание или совершив любое движение.

Между фазами «наезда» различают кратковременные замедления движения. Суть замедления - переходный процесс от одной фазы «наезда» к другой. Междуфазовый переход подчиняется совсем другим закономерностям по сравнению с фазами. Во время замедления «наезда» резко ослабляется внимание созерцателя. Оно ослабевает настолько, что осознание может ускользнуть и движение может остановиться. В такие моменты движение контролируется только волей и остатками осознания.

Остатки осознания ощущаются созерцателем как тонкая нить, проходящая сквозь тело от головы к ногам. До тех пор, пока движение есть, осознание не теряется. Потеря нити осознания приводит к остановке «наезда» и входу созерцателя в состояние безосознания и потери внимания. Созерцатель погружается в темноту и мрак, а иногда и в сон. Осознание и внимание отключены. Созерцатель либо выходит из транса, либо застревает в состоянии безосознания и бессмыслия. Это состояние тупости. Внешне оно походит на сон с открытыми глазами.

Комментарии к технике созерцания

Различные школы созерцания отличаются друг от друга склонностью находиться в той или иной фазе «наезда». С точки зрения практикующего трансового терапевта, в каждой фазе заложена большая терапевтическая сила, и чем полноценнее проводит созерцание пациент, тем больше у него шансов преодолеть кризисную ситуацию.

Состояния вопрошания и расширенного осознания кратко-временны и длятся лишь мгновения во время «наезда» объекта на созерцателя. Неопытный созерцатель «пролетает» эти моменты и довольствуется ощущением парения и музыкой тела, полагая, что это и есть созерцание. Отчасти он прав. Но не ради состояния парения пускаются в трансовые путешествия. Соль созерцания в том, чтобы попасть в состояния вопрошания или расширенного осознания, удержаться в них, для того чтобы проникнуть в глубины мира.

Каждый человек знаком с состоянием вопрошания. Ежедневно мы пользуемся им, но не фиксируем свое внимание на

Как воспринимать автоматический трансовый рисунок?

этом явлении. Вопрошание широко распространено в природе. Им пользуются не только люди, но и животные, и птицы. Среди людей вопрошание прекрасно используют дети, и поэтому стоит понаблюдать за ними. Яркие примеры естественных форм безмолвного вопроса среди животных демонстрируют собаки. В мире птиц в черте европейского города вопрошание можно наблюдать у ворон и галок. Понаблюдайте за тем, как общаются родители вороны и галки со своими птенцами, которые только научились летать. Вопрошание галчат и воронят настолько демонстративно и комично, что начинаешь сам понимать, какой вопрос они задают своим родителям. Наблюдая за детьми, собаками и птицами, можно до тонкостей понять особенности всех фаз созерцания.

ЕСТЬ ЛИ СМЫСЛ В ТРАНСОВОМ РИСУНКЕ?

В трансовой картинке главное - «снятый» или, иначе, скрытый смысл, то есть то, что стоит за изображением. Скрытый смысл воспринимается не умом, а чем-то иным, иррациональным субъектом нашего «Я». Скрытый смысл открывается в трансовых видениях. Постичь трансовый рисунок и увидеть всю картину целиком можно только во время созерцания. Созерцание позволяет выйти за пределы формального описания рисунка и войти в состояние человека, который его нарисовал.

Трансовые видения возникают в фазах вопрошания и расширенного осознания. Осознание и трансформация смысла видения в терапевтический эффект происходит не сразу. Иногда на трансформацию уходит всего несколько часов, чаще - приблизительно 2-6 недель.

Самый большой срок трансформации, который мне довелось наблюдать, продолжался несколько лет. Пациентка позвонила мне спустя 5 лет после проведенного курса рисования и первое, что она меня спросила, помню ли я ее шестой рисунок. Второе, что я услышал, это признание в том, что она все поняла. Мне было приятно осознать полезность своих усилий, но срок трансформации меня слегка озадачил. Бывшая пациентка рассказала мне, что этот рисунок иногда всплывал в ней как видение и даже несколько раз снился. А недавно смысл и значение этого рисунка открылись ей, она все поняла, и жизнь приобрела другой, неведомый ранее смысл.

В сохранившихся архивах я нашел все ее рисунки и свои записи. Сопоставив рисунок и ее рассказ, я так и не понял, при чем тут рисунок и рассказ пациентки. Они никак не связаны между собой, на мой взгляд. Но ведь пациентка поняла, и ей открылся внутренний смысл!

РАЗЛИЧИЯ ТРАНСОВОГО И ОБЫДЕННОГО РИСУНКОВ

При созерцании обычный рисунок «бьет по глазам», у зрителя возникает ощущение удара или боли в глазах. Обычный рисунок при созерцании отвергается. Трансовый рисунок при созерцании оживает, и у зрителя возникают ощущения «наезда и погружения в рисунок». Созерцатель и рисунок едины, скрытый смысл и жизнь рисунка становятся частью созерцателя. При наблюдении обычный рисунок имеет смысл и принимается, а бессмысленный трансовый вызывает реакцию отвержения и желание его отбросить или закрыть.

Нет необходимости противопоставлять друг другу наблюдение и созерцание. Оба способа восприятия мира абсолютно равноправны, каждый из них уместен в свое время и не может быть заменен другим. Не поняв простого факта, что человек в повседневной жизни не только мыслитель, но и созерцатель, мы искажаем наши представления о природе человека. Следовательно, мы не сможем ему квалифицированно помочь.

Глава 2

Основные свойства трансового рисунка

^> Трансовый рисунок -

зеркало внутреннего иррационального мира

Трансовый рисунок представляет собой комплекс линий, фигур и цветовых пятен на бумаге, картоне или полотне. Он обладает рядом уникальных свойств. Все свойства трансового рисунка обусловлены особенностями внутреннего мира человека и тем, как отражен мир внешний во внутреннем мире. Мир рассудка или обыденное сознание по отношению к внутреннему миру является чем-то внешним и отстраненным.

Природа установила барьеры между осознанным и автоматическим мирами нашего «Я». Осознанный мир мы называем разумным или рациональным миром, а внутренний мир - неосознанным или иррациональным. Так ли все обстоит на самом деле? Мир осознанный и мир неосознанный говорят на совершенно разных языках, но означает ли это, что они не понимают друг друга?

Рассматриваемые в данной главе свойства трансовых рисунков представляют наиболее яркие их качества, имеющие практическое значение. Понимая автоматический рисунок, можно решать как диагностические, так и терапевтические задачи. Рисунки всегда подсказывают направление трансформации истории жизни пациента и критерии эффективности ее преобразования.

^> Энергетичность

Во внутреннем мире царят энергетические законы жизни. Мы плохо знаем законы энергетики и поэтому с недоверием относимся к внутреннему миру. Энергетический подход к трактовке

/%

30

Глава 2

трансовых рисунков означает, что трансовый рисунок в значительной степени отражает энергетические аспекты состояния тела человека и его энергетической оболочки - ауры. Не понимая закономерностей энергетики человека, трудно рационально интерпретировать многие особенности трансовых рисунков. Энергетичность рисунка непосредственно связана с другим его качеством - проективностью.

Проективность - главнейшее свойство трансового рисунка. Она означает проекцию на рисунок энергетического состояния человека и его внутреннего психологического состояния, выведение на «экран» рисунка тех образов, которые скрыты в его психике или энергетике. Иными словами, если пациент рисует синюю линию, то это означает, что своим внутренним зрением он воспринимает некую энергетическую субстанцию, которая выглядит синей. Пациент по законам трансового автоматизма переносит образ видимой энергетической субстанции на рисунок, используя синий цвет. Если пациент избирает красный карандаш, то значит, что своим внутренним зрением он видит нечто именно в красной цветовой гамме. Необходимо лишь четко представлять себе, что «синий» во внутреннем мире не есть «синий» в мире внешнем. Чисто внешнее сходство цветов не должно обманывать нас. Со временем мы постигнем энергетический смысл «синего», «красного» и других цветов внутреннего мира, но сейчас используем цвет карандаша или краски для более точного трансового соответствия, и не более того.

^> Композиционная завершенность

Первое и наиболее яркое свойство автоматического рисунка - композиционная целостность. Отдельные его части композиционно уравновешены и образуют неделимое целое. Композиционно уравновешены не только геометрические фигуры, составляющие рисунок, но и цветовые пятна. Цветовые контрасты и тоновые переходы выдержаны или подчеркнуты столь точно, что приходится удивляться мастерству художника, сидящего внутри нас. Внешне примитивный рисунок поражает композиционным совершенством. Рисунок воспринимается только целиком, а не по отдельным частям. Обычный неавтоматический рисунок крайне редко бывает завершен композиционно. Только взыскательные ху-

Основные свойства трансового рисунка

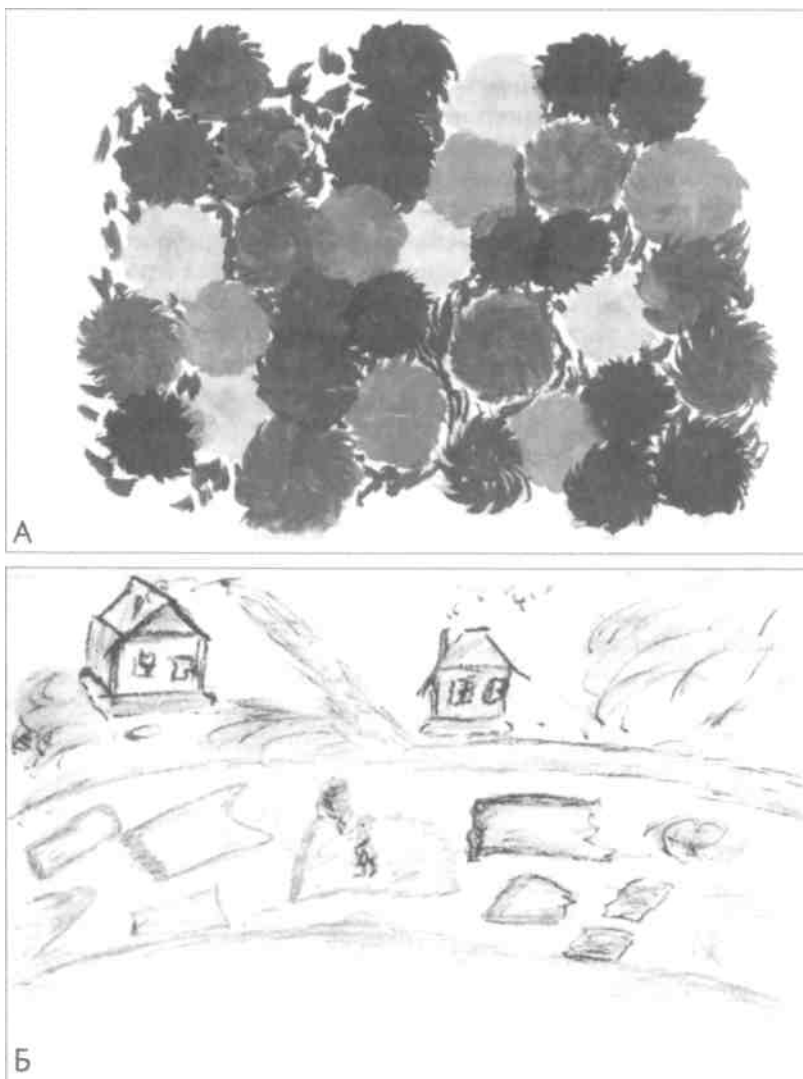


Рис. 2. Сопоставление структур автоматического и неавтоматического рисунков:

А - автоматический трансовый рисунок композиционно завершен и выглядит уравновешенным и неделимым;

Б - неавтоматический обыденный рисунок не обладает композиционной цельностью и состоит из неуравновешенных частей, не представляющих композиционного единства

32

Глава 2

дожники и рисовальщики обладают безупречным чувством композиционной завершенности. Художники изучают законы композиции и сознательно их используют. Обыкновенные люди без художественного образования не знакомы с законами композиции и поэтому не могут их применить на практике. Тем более удивительны совершенные с композиционной точки зрения рисунки нехудожников на сеансах автоматического рисования (рис. 2).

Среди множества автоматических рисунков попадаются весьма специфичные - состоящие из незаконченных образов или разрозненных фрагментов различных картин. Такое впечатление, что рисунок представляет собой свалку мусора (рис. 3). По определению одной из пациенток, рассматривающей собственные трансо-вые рисунки, они соответствуют фекалиям. Подобного мнения придерживались и другие пациенты, анализирующие аналогичные рисунки. «Фекальные» рисунки отражают необходимость наведения порядка в мире иррационального. Пациент может достаточно долго рисовать обломки образов и символов, но в один прекрасный день он переходит на композиционно завершенные образы и



Рис 3. Рисунок-«фекалия», нарисованный в трансе. В таких рисунках отсутствует целостность композиции. Разрозненность и незавершенность отдельных фрагментов не позволяет их объединить в целостную композицию

Основные свойства трансового рисунка

символы. В это время перед вами уже совершенно иной человек по сравнению с тем деформированным пациентом, который обратился за помощью.

^> Экспрессия

Второе свойство, непосредственно связанное с композиционной целостностью, - эмоциональная экспрессивность. Картинка - это не застывшая иллюстрация или схема, композиция рисунка приоткрывает невидимую пружину изображенного действия. *Рисунок - это всегда действие. Если рассматривать с точки зрения грамматики и синтаксиса, то рисунок по своей сути есть сказуемое или глагол.*

Рисунок отражает переход из одного состояния в другое, что бы на нем ни было изображено: человек, животное, растение, цифра или символ. У каждого рисунка есть свои предшествующие и последующие картины. Трансовый рисунок - это всегда фрагмент той или иной истории, реальной или вымышленной, один кадр из фильма-эпопеи. Внутренняя жизнь пациента - содержание этого фильма. Одна из задач автоматического рисования - как можно более полно восстановить основные моменты фильма-эпопеи и обнаружить среди них травматичные для психики и тела события. После обнаружения в фильме-эпопее событий, повлекших драматические переживания и спроецировавшихся в сегодняшнее страдание, драму прошлого необходимо трансформировать в нейтральные или позитивные переживания.

^> Психологическая перспектива

Третье свойство трансовых рисунков - психологическая перспектива или глубина. В рисунках скрыты образы или смыслы, что-то вроде подтекстов. Подтекст, или пружина действия рисунка, всегда хорошо припрятаны, но именно поэтому психологические пружины и срабатывают. Образы-подтексты почти никогда не оформляются в виде слов или текстовых конструкций, но всегда

34

Глава 2

в виде цветозвуковых переживаний, импульсивных действий, мелодичных или отталкивающих звуков.

Как проявить подтексты? Пациенту предлагают всмотреться в рисунок, а затем «проткнуть» его взглядом, «провалиться взглядом» через бумагу или картон, чтобы увидеть то, что находится позади рисунка. «Проваливание взглядом» через рисунок рождает особое трансовое состояние, в котором пациент совершает путешествие по своей истории и самостоятельно обнаруживает сценку из жизни, содержащую эмоцию-подтекст драмы.

Восприятие образов-подтекстов рождает в теле интересное ощущение: «Во мне что-то шевельнулось внутри». Подтексты явно не видны и не бросаются в глаза. К ним нужно *суметь* подойти, и на это требуется некоторое время. Подтексты образуют своего рода лестницу образов-подтекстов, по которой совершаются странствия вверх - вниз, в прошлое - в будущее.

Человек, рождающий или воспринимающий трансовый рисунок, проходит путь от смутной догадки к яркому открытию. Иногда на это затрачиваются доли секунды, но чаще для постижения тайны рисунка требуются дни, недели и даже месяцы. Трансовый рисунок долго не отпускает своего создателя или зрителя и живет внутри него незаметной жизнью. Иногда человек вспоминает ненароком какую-то смутную эмоцию, связанную с рисунком, однако не считает мимолетное видение важным событием. Незаметно для себя и окружающих в зрителе происходят перемены, он сам, его близкие и знакомые люди удивляются граням личности, вдруг ставшим заметными.

С психологической перспективой непосредственно связана геометрическая перспектива картин. На трансовых рисунках мы чрезвычайно редко обнаруживаем привычную прямую перспективу пространства, когда удаленные предметы изображены более мелкими по сравнению с приближенными. Прямую перспективу выделяют цветом: удаленные объекты темнее приближенных. Прямая перспектива присуща обыденному мышлению. Прямая перспектива устремляет взор вдаль, к линии горизонта. Точка схождения линий взора от каждого глаза находится на линии горизонта (рис. 4 и 5).

На трансовых рисунках мы нередко обнаруживаем обратную перспективу и нулевую (панорамную) перспективу. Обратная и панорамная перспективы сопутствуют состояниям созерцания и транса. В трансовых состояниях видимая линия горизонта перед

Основные свойства трансового рисунка

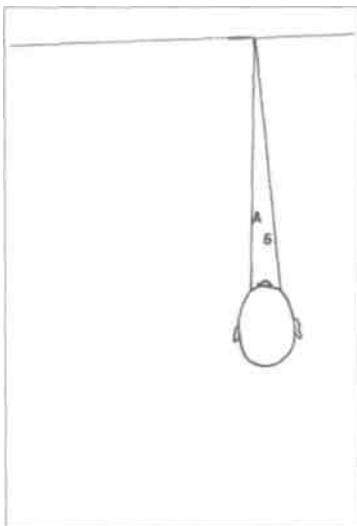


Рис. 4. Схема схождения линий взора при прямой перспективе. Линии взора, исходящие из правого и левого глаз, сходятся впереди смотрящего на линии горизонта человеком не воспринимается так, как это происходит в обыденном состоянии сознания. В трансах созерцания существует явление «наезда» объекта созерцания на созерцателя. Линия горизонта и ее часть также может «наехать» на созерцателя: приблизиться к нему, остановиться на уровне его тела или занять позицию позади тела. Естественно, что вместе с частью линии горизонта на созерцателя «наезжают» и объекты, находящиеся перед линией горизонта. Созерцатель воспринимает не реальное положение линии горизонта и объектов перед ней, а мнимое. Возникает особый трансовый эффект выпуклости пространства, наподобие выпуклого зеркала. Величина выпуклости может изменяться в широких пределах. Верши-



Рис. 5. Рисунок с прямой перспективой

на выпуклости может быть перед созерцателем, совпадать с его телом или находиться позади тела. С точки зрения обыденного мышления, у созерцателя возникает иллюзия наблюдения объекта в выпуклом зеркале со всеми вытекающими отсюда следствиями. Центральная часть изображения в выпуклом зеркале всегда больше периферической. То, что на самом деле удалено, кажется по размерам больше приближенного. Таковы законы обратной трансовой перспективы.

При использовании обратной перспективы изменено восприятие не только размеров предмета, но и его цвета. Объект «наезжает» на зрителя и при этом меняет свой цвет, приобретая яркость и сочность. Периферийные объекты в обратной перспективе всегда выглядят блеклыми, с размытыми цветами. Обратную перспективу подчеркивают цветом, помещая в центр картинки изображения пылающих тонов. При рассматривании картинки с обратной перспективой взор устремляется к кончику носа или точке, находящейся позади головы (рис. 6 и 7).

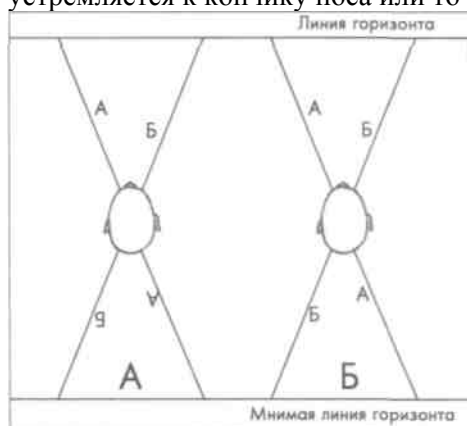


Рис. 6. Схемы трансового восприятия обратной трансовой перспективы. Линия горизонта «наезжает» на созерцателя. Взор стремится к мнимой линии горизонта, приближенной к созерцателю:

А - неполная обратная перспектива. Точка схождения линий взора правого и левого глаз перенесена с линии горизонта к глазам созерцателя или находится в пределах его головы. На виртуальном изображении, которое созерцатель воспринимает как существующее внутри себя, правое и левое поля зрения поменялись местами. Созерцатель воспринимает изображение, подобное зеркальному;

Б - полная обратная перспектива. Точка схождения линий взора находится позади головы. Изображение перевернуто с ног на голову (обратное) и правое находится на месте левого

Основные свойства трансового рисунка



Рис. 7. Автоматический рисунок с неполной обратной перспективой

Различают полную и неполную обратные перспективы. При неполной обратной перспективе объект и точка схождения взора от линии горизонта устремляются к созерцателю и находятся вблизи глаз или в пределах головы. Перенос объекта созерцания и точки схождения взора к глазам приводит к трансформации образа объекта в его зеркальное отражение: правое становится левым, а левое - правым. Низ остается внизу, а верх -верху (рис. 6А). При полной обратной перспективе образ объекта и точка схождения взора находятся позади головы. Изображение перевернуто с ног на голову (обратное) и правое с левым поменялись местами.

Обратную перспективу в своих творениях применяли многие художники. Так, она была одним из канонов китайской и японской традиционной живописи. Русские иконописцы нередко применяли обратную перспективу. Детское творчество также полно картинок с обратной перспективой - дети видят мир совсем иначе, чем мы. Родители и школа не разделяют пристрастия детей рисовать мир перевернутым с ног на голову и в невероятной для

взрослых цветовой гамме. Под сильным психологическим давлением, которое называется «педагогика» и «воспитание», дети отказываются от присущих им способов восприятия и отображения мира. На самом деле после такой «педагогики» дети становятся инвалидами восприятия на всю оставшуюся жизнь. На сеансах автоматического рисования часто обнаруживаешь болезненные проекции запретов на нормальное восприятие.

Восприятие обратной перспективы требует созерцания, и тогда картинка «оживает» - уточки плывут, ветви деревьев покачиваются на ветру, а боги смотрят на нас с икон и говорят с нами.

На самом деле реальная линия горизонта находится и впереди, и сзади, и справа и слева и имеет форму круга.

Нулевая или панорамная (круговая) перспектива присуща трансам особого вида. Созерцатель переходит в состояние кругового восприятия. Внутренним взором он «видит» объекты впереди, сбоку и позади себя. Панорамная перспектива не выделяет приближенных и удаленных предметов в обычном понимании ни цветом, ни размером. Почти все фигуры образуют круг или овал. В центре круга расположена центральная фигура, как правило, она намного крупнее периферийных. Все фигуры лежат на фронтальной плоскости, глубина и выпуклость изображения отсутствуют. Лица людей изображены в профиль, в то время как тело и конечности - анфас.

Картинка при обычном рассматривании выглядит совершенно плоской, невыразительной и скучной, но запоминающейся. При созерцании картинки «оживают». Центральная фигура предназначена для трансового совмещения и персонификации в образе во время созерцания. Возникает эффект панорамности и объемности пространства. Созерцатель попадает в центр картинки. Периферийные персонажи двигаются, говорят, и перед вашим взором разыгрываются целые сцены. Вы на мгновение становитесь участником действия, изображенного на картинке, и переживаете его во всех нюансах (рис. 8, 9). Созерцатель может персонифицировать себя с любым действующим лицом, изображенным на картинке, и пережить сцену через его восприятие. Такова психологическая сила транса, вызванного картинкой с нулевой перспективой.

Наши дети - подлинники мастера нулевой перспективы. В их рисунках всегда есть действия, участниками которых они являются. Нулевая перспектива широко использовалась персидскими и

Основные свойства трансового рисунка

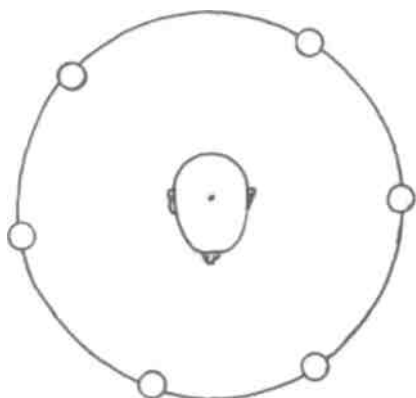


Рис. 8. Схема восприятия нулевой или панорамной (круговой) перспективы. Линии зора как таковые не существуют. Есть панорамное трансовое восприятие с углом обзора 360 градусов. Действующие лица на картинке расположены по кругу. В центре круга главное действующее лицо, с которым идентифицируется созерцатель



Рис. 9. Пример автоматического рисунка с панорамной перспективой

индийскими мастерами при создании особого рода живописи - миниатюр.

^> Символизм

Четвертое свойство рисунков - метафоричность и аллегоричность. В перспективе лестницы образов-подтекстов скрыта метафора или аллегория. Причем метафора или аллегория такие «накрученные», что это уже не просто метафора или аллегория, а суперметафора и мета-аллегория. Постигание суперметафоры или мета-аллегии возможно только при движении по лестнице образов-подтекстов. Чем длиннее прыжок с одной ступеньки лестницы на другую, то есть чем больше ступенек преодолевается за один раз, тем больше метафоричность и аллегоричность проносящихся видений.

Метафоричность и аллегоричность трансового рисунка тесно связаны еще с одним замечательным свойством - символическостью. Пациент спонтанно прибегает к явной или неявной символике как средству создания перспективы для путешествий во времени, подчеркивания неразрывности цепи событий прошлого, настоящего и будущего. Нередко символы играют роль трансовых знаков пунктуации в автоматических сообщениях. Иногда символы похожи на иероглифы или на буквы неизвестного алфавита. Истинное значение символов на автоматических рисунках пока неизвестно. Сами пациенты трактуют символы как запрещающие, разрешающие, предупреждающие, завершающие, разделяющие, соединительные и призывающие. Некоторую аналогию трансовым символам можно усмотреть в дорожных знаках автомобилистов. На рис. 10 приведены некоторые примеры символов, часто встречающихся на картинках пациентов.

Характерная особенность изолированных символов - обрамление. Наиболее популярны обрамления в виде круга, овала, ромба, прямоугольника и треугольника. Рамка вокруг символа играет роль самостоятельного сообщения, модифицирующего символ. Автор посчитал преждевременным давать символам то или иное толкование. Ясно лишь то, что в трансовой деятельности без символов обойтись невозможно.

Основные свойства трансового рисунка



Рис. 10. Символы, часто присутствующие на автоматических рисунках. Правдоподобный комментарий пока неизвестен

По-видимому, символы формируют своеобразный канал передачи информации, то есть проекции структуры событий во времени. Символы как ничто другое блестяще справляются с задачей проецирования переживания вдоль канала времени.

42

Глава 2

Внутренний звук

Пятое свойство трансовых рисунков является непосредственным продолжением четвертого свойства. Автоматический рисунок способен порождать в теле зрителя особые феномены -или внутренний звук, или заложенность в ушах с чувством внутренней тишины. Внутренний звук большей или меньшей интенсивности сопровождает все автоматические рисунки. Рисунки, выполненные вне транса, если они не нарисованы профессиональным художником, не вызывают ни внутреннего звука в теле, ни заложенность в ушах. Интенсивность звука меняется медленно, но некоторые рисунки порождают пульсирующий звук. Такие рисунки указывают на ключ к проблеме и требуют тщательного анализа терапевтом. Ключевым в серии звучащих рисунков может оказаться рисунок «молчащий» с откликом заложенности в ушах.

Феномен заложенности в ушах и отсутствия звука в теле стабильно наблюдают при восприятии рисунков людей с нарушенным слухом. У глухих все рисунки «молчащие» и в то же время они являются трансовыми. Если проводить специальное лечение, то у людей восстанавливается слух, и рисунки становятся обычными. Глухота - это особый тип транса (рис. 11).

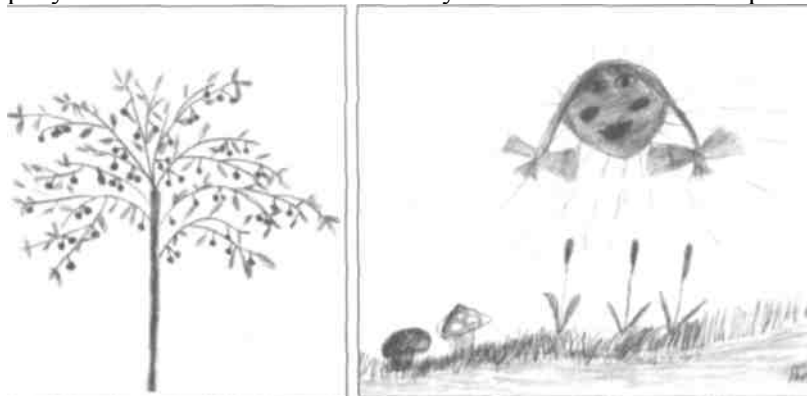


Рис. 11. «Молчащие» рисунки глухих людей. При созерцании рисунков глухих людей внутренний голос не звучит. У созерцателя возникает ощущение заложенности в ушах и немоты. Слова рождаются с трудом

>

Основные свойства трансового рисунка

Историчность и цветозвуковая гамма

Шестое свойство - сопряженность момента истории жизни человека с определенным цветом и внутренним звуком. Рисунки не существуют вне историко-цветовых и звуковых соответствий. Каждый момент истории реализован в только ему присущей цветовой гамме. Персонаж продвинулся в истории хоть на одну секунду в сторону будущего или в сторону прошлого - и цветовая гамма картинка изменилась. Невозможно оторвать цвет от момента истории (рис. 12). Необходимо понимать, что цветовые соотношения мира внешнего, рассудочного, совсем не похожи на цвето-восприятие в мире трансов. Трансовому цветовому миру нет цветового эквивалента в рассудочном мире. Эти явления совершенно разной природы.

Близкое, но не идентичное понимание цвета мы находим у художников, подразделяющих цветовые тона на теплые и холодные. Более точно цвета автоматических рисунков коррелируют с



Рис. 1 2. Пациентка изобразила свой жизненный путь в рисунках разного цвета. Каждый момент истории имеет только ему присущую цветовую окраску

5

44

Глава 2

внутренним звуком, возникающим в теле при восприятии рисунков. Теплым тонам цвета соответствуют ровные и приятные внутренние звуки, вызывающие чувство внутреннего покоя и расслабленности. Холодным тонам соответствуют сдавленные, скрежещущие звуки, вызывающие чувство напряжения в теле. Внутренняя тишина или отсутствие внутренних звуков может сопутствовать как ярким, «кричащим» краскам, так и бледным, «разведенным» тонам любого цвета.



Рис. 1 3. Явление исторического цветозвукового резонанса трансовых рисунков. В серии рисунков пациентка отразила свой жизненный путь. Рисунки, иллюстрирующие каждый этап жизни, выполнены в различных цветах:

А - текущее состояние, Б - два года назад, В - пять лет назад, Г - двадцать лет назад. Цветозвуковой резонанс существует между рисунками, отражающими текущее состояние и события двадцатилетней давности. Остальные рисунки в серии вызывают иные цветозвуковые феномены. Сегодняшнее состояние пациентки расценено как трансовая проекция из событий прошлого

Основные свойства трансового рисунка

Сопряженность момента истории жизни человека с цветом и характеристикой внутреннего звука позволяет сопоставлять как рисунки, так и соответствующие им ситуации. Два рисунка, выполненные в разное время, но в одной и той же цветовой гамме и вызывающие одни и те же внутренние звуки в теле, отражают близкие или идентичные состояния человека. Что бы ни было изображено на рисунках, и сколь сильно бы ни отличались их персонажи, если цветозвуковые феномены идентичны, то рисунки описывают одно и то же состояние человека, даже если выполнены в разное время.

Пациентка Мария жаловалась на приступы тоски, одиночества и обиды. Мы совершили трансное путешествие в историю жизни, и Мария нарисовала серию рисунков, используя пастель разного цвета. Два рисунка в серии были одинакового цветозвукового наполнения и резонировали. Рисунок, отражающий сегодняшнее состояние, срезонировал с рисунком, отражающим состояние двадцатилетней давности. В то время Мария была маленькой девочкой и ее сильно обидели родители. Так события детства спроецировались в сегодняшний день (рис. 13).

Неразрывность момента жизни человека, внутреннего звука в теле и цветовой гаммы рисунка - это фундаментальное свойство внутреннего психического мира трансов. Это свойство позволяет сравнивать рисунки между собой и находить подобные друг другу по цветозвуковой гамме.

Что означает нахождение подобных рисунков, выполненных в разное время или отражающих разные периоды жизни? Это означает, что в разные моменты времени (жизни) внутренний трансный мир может быть занят одним и тем же событием.

^> Цветовой спектр рисунков

и отражение реальной или мнимой истории

Реальные истории. Седьмое свойство рисунков - отражение реальной или мнимой истории человека. Для путешествия в реальную историю своей жизни человек избирает простой карандаш или цветные карандаши бледных, мягких и даже блеклых тонов. Линии тонкие, поэтому рисунки кажутся почти прозрачными и эфемер-

ными. Увидев призрачный рисунок, можно быть уверенным, что пациент приоткрыл одну из тайн своей истории. Призрачный рисунок - это вестник реальных событий (рис. 14).

Картины настоящих воспоминаний почти всегда окутаны дымкой или туманом. Мираж, зыбкие видения - так лучше охарактеризовать настоящие воспоминания. Видения мимолетны, они внезапно появляются и неожиданно растворяются. Видение длится одно мгновение, но мудрец знает, как важно не упустить его. Пациент нередко рисует само видение, но чаще -его след, трансформированный в образ или символ.

Действующие лица скорее угадываются как зеленоватые или бледно-серые тени, чем отчетливые образы. Образы напоминают по цвету хорошо размытые акварельные краски. Видения эфемерны - на границе «кажется, есть - кажется, нет». Фон зеленоватый, лица и тела тоже, видны только слегка затененные контуры тела. Иногда заметны темные или окрашенные пятна на теле. Существует прямое осознание вопросов и ответов. Всмотритесь в туман. Входя в пелену тумана, вы слышите гулкие удары вашего сердца. Следуйте за звуком. Вы погрузились в настоящую историю жизни. Вы видите и слышите изображенных на картинке действующих лиц именно так, как все происходило на самом деле.

Мнимые истории или плен абсурда. Иное дело - рисунки в ярких, сочных и очень насыщенных цветовых тонах. Интерпретация и диагностика по ним вызывает больше трудностей и неопре-



Рис. 14. Автоматический рисунок в блеклых тонах отражает реальную историю
Основные свойства трансового рисунка

деленностей, чем по рисункам в блеклых тонах. Часть рисунков в насыщенных тонах представляет собой экскурс в параллельную, вымышленную историю с позитивным сценарием. Нафантазированная история со счастливым финалом, которого не было в жизни, держит пациента в плену счастливых иллюзий. Цвета счастливых иллюзий - яркие и сочные. «Брызги шампанского в солнечных лучах» - так обозначили цветовую гамму рисунков сами пациенты.

Другая часть рисунков с насыщенными цветами отражает совершенно иное явление - изменение цветовосприятия или цветопередачи. Кроме густых красок на них заметна цветовая инверсия, то есть замена одного цвета на другой. Например, воды реки окрашены не в синие тона, а в красные, листва деревьев не зеленого цвета, а коричневого или черного, луна не золотистого цвета, а фиолетового. Цветовые контрасты подчеркнуты, преобладает необычная раскраска в красно-черные насыщенные тона. Желтый, зеленый и синий тона бывают в качестве редкого включения, но цветовая композиция всегда построена на контрастах (рис. 15). В таких рисунках живет зерно негативизма, и это зерно необходимо найти. Именно оно перекрашивает картинку и всю жизнь в мрачные и устрашающие тона.



Рис. 15. Автоматический рисунок в ярких кричащих тонах чаще всего отражает вымышленную историю

Зерно негативизма - один из фрагментов рисунка. Отыскать его помогает следующий прием. Созерцая рисунок, ищите ответ на вопрос «Почему?» Один из фрагментов картинки привлечет ваше внимание, а остальная часть рисунка уйдет из поля зрения и наступит второй этап созерцания. Объектом созерцания становится фрагмент, а не весь рисунок в целом. Фабула этого фрагмента может быть началом терапевтического маршрута автоматического рисования. Если зерно негативизма найдено и включено в терапевтический процесс, то довольно скоро насыщенные тона отступают и рисунки приобретают естественную цветовую гамму, а жизнь пациента меняется к лучшему.

Параллельная вымышленная история занимает очень важное место в жизни человека. Возникает она, как правило, в качестве психологической и эмоциональной компенсации на реальные травмирующие ситуации. Вымышленная история может быть лучше или хуже реальной жизни, но ее основное назначение - избежать решения реальных проблем или отложить решение. В вымышленной параллельной истории, как в кривом зеркале, уродливо отражена реальная история человека.

Вымышленная история всегда служит заменой реальной, в нее переносится фокус осознания. Сценарий вымышленной истории написан на основе фантастического материала и не менее фантастичных правил. Реальные события встроены в фантазмагии, и найти их среди нагромождений абсурда нелегко. Но абсурд вымышленной истории удивительно приятен и гармоничен. Стоит ли удивляться тому, что пациент находится в плену гармонии абсурда? Надевает ли пациент «розовые очки» или красно-черные, он все равно находится в этом плену. Так или иначе, но абсурд разрушает нормальную жизнь пациента.

Абсурдизм как явление реальной жизни существует независимо от того, как мы к нему относимся. Жизнь у пленников абсурда идет кувырком, и если не оказать помощь, то они выпадут из нормальной жизни. Пациенты испытывают сильное давление вымышленной истории на реальную жизнь. Рисунки лишь отражают интенсивность давления и степень деформации психики пациента. В абсурдизме отчетливо видна самоподдерживающаяся тенденция. Абсурдизм обслуживает несостоятельность пациента, и поэтому с ним крайне трудно бороться. Время работает против пациента, и его жизнь превращается в кошмарное месиво собы-

Основные свойства трансового рисунка

тий реальной и вымышленной истории. Пациентам необходима квалифицированная помощь, для того чтобы вернуться в реальный мир. Действенные средства - абсурдистский рисунок, а также рисунки на темы, взятые из снов пациентов и снов близких им людей.

Первый надежный признак того, что преодолено давление параллельной истории на пациента и он возвращается к реалиям жизни, - появление интенсивного зеленого, желтого и синего цветов в центральной части рисунка. Второй признак - появление более или менее реалистичных персонажей (людей и животных) с четко выраженными эмоциями. Третий признак - автопортрет в виде красивого, сильного и совершенного персонажа. Это может быть аллегория в виде сказочного героя или красивого и умного зверя как олицетворение жизненной силы.

Историчность - важнейшее диагностическое и терапевтическое свойство картинки. Вне зависимости от того, являются ли события, отраженные на рисунке, реальными или относятся к области фантазий, пациент находится в плену этих событий. Одним из следствий этого плена является установка на запрет или разрешение каких-либо действий или же способа этих действий. Трансо-вое рисование снимает ранее наложенный запрет и в то же время восстанавливает естественные запреты, свойственные нормальной человеческой психике.

Гипногенность

Восьмое свойство - гипногенность. Человек, воспринимающий трансовый рисунок, сам погружается в легкий транс. Каковы бы ни были форма, сюжет или колорит рисунков, взгляд невольно останавливается на них и «прилипает» к рисунку. Трансовый рисунок прочно удерживает взгляд зрителя, который при этом невольно и, казалось бы, спонтанно погружается в измененное состояние сознания. Рисунок завораживает зрителя настолько, что пациент почти полностью отрешается от внешнего мира и находится во власти переживаний, вызванных образами трансового рисунка. Этим свойством рисунки напоминают мандалы и могут быть использованы в качестве вспомогательного средства для вызывания трансовых откликов.

У

50

Глава 2

Терапевтичность

Девятое свойство автоматического рисунка - способность изменять состояние психики человека. Традиционно подобные изменения принято называть терапевтичностью. Однако рассматривать автоматическое рисование исключительно как средство вызывания психотерапевтического эффекта означало бы искусственно сужать область его применения. Трансовый рисунок или серия трансовых рисунков обладают высокой способностью изменять личность человека. Серия трансовых рисунков в рамках того или иного трансового маршрута действует как хороший воспитатель, раскрывая лучшие стороны характера: это и осознанный пересмотр установок, и снятие запретов на тот или иной способ действия, и осознание собственной вины перед другими людьми, и желание исправить ранее допущенные ошибки.

Автоматическое рисование - это один из приемов поиска и осознания причин неудач в жизни, возможность заглянуть в прошлое и будущее. Безусловно, почти всегда выявляются собственно терапевтические эффекты: мышечно-суставное раскрепощение, психологическая релаксация или мобилизация, уменьшение интенсивности боли и т.д.

Различают терапевтичность по отношению к создателю рисунка и по отношению к зрителю, созерцающему рисунок или текст. Воздействие рисунка на его создателя очень интересно. После окончания рисования человек переживает состояние «Неужели это я нарисовал?». Он рассматривает рисунок очень внимательно и практически никогда не бывает готов тотчас что-то прокомментировать. Спустя 3-5 минут он очень кратко может охарактеризовать или вспомнить пережитую во время рисования эмоцию или смутную идею рисунка. Как правило, пациент очень легко расстаётся с рисунком и как бы забывает о нем. В большинстве случаев внешне он не проявляет интереса к нарисованным картинкам, и создается впечатление, что рисунки ему безразличны и он забыл о них. Однако это ложное впечатление.

Трансовые рисунки удерживают часть внимания своего создателя и живут в нем параллельной жизнью. Что бы человек ни делал, рисунки всегда стоят перед его внутренним взором. Если быть точным, то это уже не рисунки, а фильмы-эпопеи, просмотр которых начался с момента создания рисунка. Просмотр не овла-

>

Основные свойства трансового рисунка

девает сознанием человека, он происходит параллельно с повседневными делами, то ускоряясь, то замедляясь. Человек редко осознает содержание фильма-эпопеи при внутреннем просмотре. Однако он знает точно, что процесс просмотра идет сам по себе и не требует осознанного участия в нем. Спустя три или четыре недели просмотр незаметно прекращается. Фильм словно растворился, рисунки отпустили создателя. Пациент осознает, что сейчас он уже совсем иной человек. Рисунки трансформировали личность, возвратив ее к естественному здоровому состоянию.

Немой вопрос - немой ответ

Десятое свойство трансового рисунка - присутствие на нем вопроса и ответа одновременно. Такова природа трансовых состояний. Практически на всех рисунках, выполненных в состоянии транса автоматического рисования, заметен немой вопрос, переданный или позой изображенного тела, или выражением лица и особенно глаз. Не обязательно созерцать трансовый рисунок, чтобы обнаружить немой вопрос. Даже при обычном способе его рассматривания в позе и глазах изображенных персонажей читается вопрос, обращенный к зрителю. Поза человека или животного, символизирующего человека, всегда подчеркивает вопрос, дополняя его экспрессивностью. Что это за вопрос? К кому он обращен? Трудно ответить на него в рациональных терминах.

Понять вопрос можно лишь в состоянии транса созерцания. Рисунок родился спонтанно, без замыслов и инструкций. Пациент извлек его из подсознания и явил миру в трансе. Передать словами вопрос очень трудно, по-видимому, невозможно, но пациент охотно демонстрирует суть вопроса движением, жестом, мелодией или ритмом. Трансовый рисунок при взгляде на него рождает в нас внутренний звук. Глаза человека на рисунке вызывают в нас мелодию или ритм. «Музыка глаз» - удивительный феномен! Вдумайтесь: в глазах человека на рисунке заключена музыка, и освободить ее можно через глаза зрителя. Более того, научившись созерцать автоматический рисунок, мы обретаем способность извлекать «музыку глаз» у любого человека. Наши глаза, оказывается, источают музыку, а мы этого и не знали. «Музыка глаз» есть не что иное, как вопрос, глубоко сидящий в нас и ждущий ответа.

>

Вопросу можно придать более явственную форму, предложив пациенту протанцевать его, изобразить интонацией голоса, мелодией или ритмом. Пациент легко находит форму вопроса или в пантомиме, или в интонации, или в ритме, которые отражают его суть. Форма вопроса-пантомимы, вопроса-интонации и вопроса-ритма органично и спонтанно без усилий переходит в другую форму, обычно эмоционально окрашенную. Иногда это плач, но чаще - смех или улыбка.

Что означает вторая эмоциональная форма? Ответ мы находим в спонтанном рисунке, выполненном после смеха, улыбки или плача. Глаза изображенного человека сияют. Немой вопрос, который был на предыдущем рисунке, исчез, он получил разрешение во время исполнения второй формы. Чтобы быть уверенным в позитивном изменении состояния пациента и закрепить достигнутый результат, предложите пациенту изобразить сияющий взгляд второго рисунка движением тела или голосом. Эффект будет сильнее, если терапевт или любой другой участник терапевтической группы примет участие в подборе мелодии, ритма или пантомимы. Обычно пациент и терапевт с удовольствием разыгрывают сцену-диалог. Затем пациент быстро и с удовлетворением рождает рисунок-ответ сияющему взгляду.

Процедура получения ответа на немой вопрос обладает большой терапевтической силой. В простых случаях достаточно одно -двухступенчатой процедуры извлечения «музыки глаз». В более сложных ситуациях процедура извлечения «музыки глаз» и разрешения немого вопроса требует до 6-8 ступенек.

Конфиденциальность

Одиннадцатое свойство рисунка - неотъемлемая часть тайной, внутренней личности рисовальщика. Большая часть автоматических рисунков носит сугубо конфиденциальный характер, и пациент не изъявляет желания выносить свои рисунки на обозрение. К этому необходимо относиться с пониманием. В то же время пациенты просят показать им рисунки других пациентов и рассказать о жизненных коллизиях, приведших их к кризисной ситуации. Что отвечать пациенту?

>

Основные свойства трансового рисунка

Конечно, необходимо находить компромисс. Разъяснив пациенту противоречивость его пожеланий, я прошу у него разрешения использовать рисунки для обучения, чтения лекций, проведения семинаров и для оказания помощи другим пациентам. Обычно при такой постановке просьбы он соглашается на обнародование рисунков. Иногда пациенты хотят, чтобы их имена не называли, а иногда настаивают на том, чтобы от их имени я передавал новым пациентам пожелание быстрее справиться с кризисом.

^> Проективность

Двенадцатое свойство автоматического рисунка - проективность, то есть выведение на рисунок энергетического состояния человека и его внутреннего психологического состояния. Проекция - не что иное, как выведение на «экран» рисунка тех образов, которые скрыты в психике или энергетике человека. Иными словами, если пациент рисует синюю линию, значит, где-то в человеке эта линия есть и до момента рисования она была не проявлена. Задача терапевта - проявление тех линий, цветовых пятен, образов и слов, которые «спят в человеке» и неизвестно когда проснутся. Известно лишь то, что они обязательно проснутся, но почему-то выбирают не самый удачный момент для пробуждения.

Проективность реализуется благодаря удивительному психофизиологическому аппарату, встроенному в наше тело, который в точности копирует скрытые в нашей психике линии и формы в виде символов, образов или текста. «Копировальный аппарат» функционирует только в особых трансах и послетрансовых состояниях. Далеко не каждый транс способен вызвать из нашего бессознательного живущие там образы или символы, описывающие мир иррационального бытия, который живет по своим законам и правилам. Транс автоматического рисования формирует канал передачи информации из мира иррационального в миры обыденности и рационального.

Проективность рисунка - это сообщение, своеобразное послание или отчет о состоянии мира иррационального и происходящих там событиях. Автоматический рисунок точно отражает состояние человека, изображенного на рисунке, вне зависимости

от того, является это автопортретом или нет. Можно предложить пациенту нарисовать автопортрет, и он отразит в нем все свои проблемы. Если пациент по каким-то причинам не хочет или не может нарисовать свой автопортрет, то это не создает никакого препятствия для диагностики и терапии. Следует предложить нарисовать какое-либо животное, или растение, или символ, или даже цветочное пятно. Пусть пациент рисует то, что, по его мнению, является самым легким для рисования. Что бы ни изобразил пациент, он нарисует только себя и свои проблемы.

^> Нативность

Тринадцатое свойство трансового рисунка - нативность. В трансовом рисунке нельзя ничего изменить. Ни размеры, ни оттенки цвета, ни нажим карандаша, ни линия не могут быть «подправлены» без ущерба для картинка. Даже если взять совершенное копировальное устройство и уменьшить или увеличить размер рисунка, он перестает быть трансовым. Изменение размера рисунка неизбежно влечет за собой изменение его цветовой гаммы и композиции, его внутреннего действия и в конечном итоге - потерю трансовости и глубины проникновения в историю жизни. Внутри человека живет гениальный трансовый художник, который может создавать только неповторимые картины. Трансовый рисунок существует только в единственном числе.

Из каждого правила бывают исключения. Трансовость сохраняется при увеличении и уменьшении размера рисунка только тогда, когда кратность изменения размера составляет не целое число, а дробное, причем дробь должна быть бесконечной непериодической. Такими числами являются некоторые известные нам из математики отношения, например число π (греческий алфавит), e - основание натурального логарифма и т.д. Копировальное устройство должно позволять плавно варьировать изменением масштаба рисунка. Визуальный контроль трансовости/нетрансовости позволит найти оптимальную величину изменения масштаба и сохранить трансовость автоматического рисунка.

Правильное изменение масштаба трансформирующего рисунка влечет за собой изменение скрытой пружины его действия и открытие в нем новых трансформирующих возможностей.

Глава 3

Краткая теория метода автоматического рисования

^> История об Анне и торте

Суть метода трансформации хорошо видна при анализе клинических наблюдений. В качестве поясняющего примера рассмотрим одну из историй. За помощью обратилась Анна, 42 лет, с жалобами на плаксивость. Около двух месяцев назад у нее без видимых причин начались приступы невыносимой обиды и плача. Плач Анны особенный: это слезы, застывшие в глазах, они приходят, но не текут, глаза полны слез и в сердце невыразимые тоска и боль. Такое состояние длится не час, не два и даже не день. В состоянии предплача Анна пребывала почти два месяца, иногда она плакала, и ей становилось легче, тоска и боль отступали, но не уходили совсем. Ситуация усугублялась тем, что Анна чувствовала себя одинокой и потерянной, совершала нелепые поступки.

Подобное состояние уже было приблизительно лет пятнадцать тому назад, но оно длилось сравнительно недолго и прошло само, без лечения. Причин прошлой атаки Анна не помнит. В то время ее сынишка был годовалым ребенком, забот с ним хватало, но ее состояние не было связано с проблемами сына. Конфликтов в семье не наблюдалось, и для нее это было счастливое время. Это Анна помнит точно.

Во время нынешней атаки по рекомендации врачей Анна принимала успокоительные лекарства. Желаемое облегчение не наступило. Скорее наоборот - чувство потерянности и одиночества усилилось. Анна отказалась от лекарств, консультировалась у психотерапевта и снова не получила ожидаемого результата.

/%

56

Глава 3

В семье Анна любима, конфликтов с родственниками, которые могли бы послужить причиной обид, выявить не удалось. Анна согласилась на лечение рисованием с недоверием. Перед ней разложили листы цветной бумаги и предложили выбрать какой-нибудь из них, чтобы нарисовать на нем то, что она захочет. Анна рассматривала листы, перекладывала их с места на место, потом внезапно взяла лист бумаги фиолетового цвета и написала на нем мелком телесного цвета слово «торт». Затем она поплакала и рассказала ужасную историю, которую вспомнила и увидела только сейчас.

В детстве Анна и ее младший брат обнаружили одну слабость родителей. Если дети ссорились, то родители для восстановления мира устраивали маленький праздник - покупали для них подарки и старались их приласкать. Анне покупали пирожное, а брату машинку, которую он тут же начинал разбирать на части. Желая получить внеочередные подарки, дети иногда разыгрывали спектакль со ссорой и получали то, что хотели.

Анне было около десяти лет, когда ее и младшего брата однажды пригласили на день рождения к мальчику, которого они знали плохо, но родители Анны и мальчика дружили. В гостях Анна и брат поссорились и даже подрались. Но мама на этот раз не приласкала и не пожалела Анну, а строгим голосом отчитала ее при незнакомых людях. Брату повезло, и он обошелся без наказания. Маленькой Анне было очень горько и обидно. Она поняла, что ее предали, но почему мама поступила так? Анна с трудом сдерживала себя, чтобы не расплакаться и не показать слезы посторонним людям.

Через некоторое время детей усадили за стол и подали им чай с тортом. Все ели торт, только Анна не могла. Слезы душили ее, но из глаз не текли. Анна машинально макала палец в крем на торте и размазывала его по своему фиолетовому платицу. Почему она размазывала торт по платицу? Анна не знает, но все было именно так. Конечно, Анне досталось и в гостях, и дома. Брату и тут повезло. В гостях ему подарили очередную машинку, которую он тут же с удовольствием разобрал. Согласитесь, это действительно ужасная история.

Лечение оказалось на редкость простым и удачным. Анна сказала, что по дороге ко мне она видела чудесный торт, и сейчас она принесет его, если не будет возражений. Спустя полчаса у нас был маленький праздник: чай, вкусный торт и много-много шуток

Краткая теория метода автоматического рисования

и веселых историй. Анна веселилась и рассказывала комичные истории из жизни своей семьи. Слез как не бывало. Второй сеанс не потребовался.

АНАЛИЗ ИСТОРИИ

Разложим историю на составные части, проанализируем ее и сопоставим с сегодняшним состоянием. Во-первых, мама Анны в гостях повела себя необычно, неожиданным для Анны образом. Несмотря на то, что ссора была, и притом самая настоящая, ее никто не приласкал и не пожалел. Вы помните фразу, вынесенную в заглавие книги? *«Я требую, чтобы меня пожалели, а он повернулся ко мне попой и спит»*.

Маленькой девочке так нужно было участие мамы, а что она получила? Ее наказали, отчитав при незнакомых людях. Что это по-вашему? Конечно, попа, и притом очень большая и неприятная. Неожиданность, удивление и, наверное, даже растерянность - первый ключевой момент. Вспомним, что для развития гипнотических состояний гипнотизеры стараются вызвать замешательство у пациента, удивить его, породить недоумение и даже растерянность. Чем искуснее гипнотизер, тем глубже замешательство. Налицо предгипнотическая ситуация. Мама Анны невольно стала таким гипнотизером.

Во-вторых, осознание факта предательства, невозможность принять его - еще один ключевой момент - этический. Мамино предательство - это настоящий переворот в сознании маленькой девочки. Что чувствует человек, когда его предали? Одиночество. На что жаловалась Анна? На чувство потерянности и одиночества, невыразимой тоски и боли в сердце. Так бывает только тогда, когда затронут этический фундамент личности.

В-третьих, состояние обиды, желание плакать и сдерживание себя от слез. Задержанная, подавленная эмоция - третий ключевой момент. Эта ситуация повторилась за столом, когда все ели торт. Анна сдерживала плач в детстве, и ей хочется плакать сейчас. Можно сказать, что если это состояние не транс, то почти транс.

В-четвертых, машинальное размазывание торта по сиреневому платицу. Это уже самый настоящий транс с автоматическими действиями и четвертый ключевой момент.

В-пятых, фиолетовое платице измазано кремом от торта. Пятый ключевой момент - цвет платица и, естественно, всей

травматизирующей ситуации в целом. Вспомним, что Анна выбрала именно фиолетовый листок бумаги среди других листков.

В-шестых, Анна написала слово «торт». Торт связан с травмой детства и в то же время сегодня торт оказался действенным лечебным средством. Праздник наконец-то наступил, и Анна веселилась от души.

В-седьмых, написав слово «торт», Анна все-таки поплакала и выплакала травму детства. Состояние предплача не возобновилось. Для разрешения затянувшегося приступа потребовались листок бумаги фиолетового цвета, слезы, видение начала истории и собственно торт.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОСТРОЕНИЯ

Мы видим, что травмирующая ситуация в детстве и сегодняшнее состояние Анны похожи до мелочей. Различие в том, что в детстве события протекали в течение одного дня, а нынешняя ситуация длится уже около двух месяцев. Изменился временной масштаб события. Иначе говоря, сегодняшнее состояние Анны качественно подобно состоянию Анны в далеком детстве.

Вспомним, что пятнадцать лет назад Анна переживала такое же состояние, но длилось оно сравнительно недолго. Если о нем Анна помнит даже сегодня, то, следовательно, атака длилась не один день и была достаточно яркой. По прошествии многих лет изменяется не только временной масштаб, но и эмоциональный. Сегодня состояние намного тяжелее, чем в прошлом. Важно то, что сама травма и ее причины забыты, но эмоциональная составляющая всплывает через некоторое время, затем пропадает, а через некоторое время снова всплывает.

Существует феномен периодичности эмоциональных атак. Из опыта известно, что срок экспозиции большинства некорригированных первичных трансовых проекций невелик и составляет 3-5 дней, вторичные проекции длятся дольше 14-20 дней, третичные проекции очень длительные и составляют уже 40-60 дней. Промежутки времени между трансовыми проекциями одного и того же качества длятся 7-15 лет.

Провокатором воспоминаний детства стал фиолетовый листок бумаги; слово «торт», слезы и сам торт появились позднее. *Крайне важно то, что провокатор имеет цвет. Следовательно, если мы хотим помочь человеку, то должны в качестве провокато-*

Крсптая теория метода автоматического рисования

ра использовать цвет. На самом деле оказалось, что помимо цвета провокатором может быть и запах, и звук, и мелодия, и прикосновение, и движение, подобное танцу, и даже вкус.

Состояние Анны улучшилось после того, как она поплакала. Но ведь она периодически плакала в течение двух месяцев, и от этого ей не становилось легче. Чего-то не хватало для кардинального улучшения состояния. Чего именно? Не хватало фиолетовой бумажки, которая высвободила подавленную эмоцию и действие, торта и очень легкого кратковременного транса. Когда все было собрано воедино, хватило кратковременного плача и торта, который она увидела по дороге к врачу. Я думаю, что быстрый и срочный поход в кондитерский магазин за тортом есть неотъемлемый компонент лечения. Подавленные эмоция и действие обязательно должны иметь выход.

По своим признакам психологическая травма Анны имела четко выраженную трансовость. И сегодня трансовый подход к разрешению ситуации принес облегчение. Что это значит? Драма травмы и рецепт лечения подобны друг другу не только в цветовой гамме, но и в трансовом отношении. Транс - один из элементов подобия травмы и лечения. Транс и трансовая ситуация являются необходимым и эффективным компонентом лечения.

Транс - один из компонентов травмы, и по закону подобия он должен быть включен в схему лечения.

Транс позволяет собрать воедино все компоненты, которые необходимы для разрешения болезненного состояния. Потому что далекое прошлое и сегодняшнее состояние подобны. Если отсутствует какой-либо элемент, тогда нет подобия, а значит, и терапия неэффективна.

СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ И ДАЛЕКОЕ ПРОШЛОЕ КАЧЕСТВЕННО ПОДОБНЫ

На практике это означает следующее. Если в состоянии больного угадываются «размазанные» трансовые или предтрансовые состояния, то, следовательно, мы имеем дело с последствиями травмы, в которой был компонент транса. Трансовые технологии будут эффективны. Ищи провокатор и собирай травматическую ситуацию.

Не можешь найти элементы транса в сегодняшнем состоянии, - значит, или плохо искал, или в прошлой травмирующей ситуации роль транса была незначительной.

Нетрансовая травмирующая ситуация в прошлом не может сегодня превратиться в трансовую. Это противоречит законам подобия.

Нетрансовая травматическая ситуация не может быть откор-ригирована трансовыми методами. Используй нетрансовые методы помощи - разъяснение, анализ, сопоставление с аналогичными или противоположными историями. Нетрансовая травмирующая ситуация хорошо поддается коррекции рациональными методами.

Необходимо понять, что далеко не все проблемы, которые приходится решать с пациентами, преодолеваются так же легко, как у Анны с тортом. История Анны проста и демонстративна, как иллюстрация в школьном учебнике. Суть трансового подобия обнажена и понятна. Везения такого рода бывают редко. В большинстве случаев разобраться в хитросплетениях травмы непросто. Проанализируем еще одну историю; она более сложна и иллюстрирует иные закономерности трансового мира.

История Ирины

Молодая женщина Ирина после ссоры с мужем у него на глазах выпила упаковку снотворных препаратов. Муж вызвал врачей, которые своевременно оказали необходимую помощь. У Ирины есть ребенок в возрасте одного года.

На второй день после эксцесса мы начали лечение. Ирина объяснила, что в этот день поначалу все складывалось хорошо и ничто не предвещало бурных событий. Потом произошла ссора с мужем, и все в ее состоянии изменилось. По словам пациентки, сначала все вокруг ей надоело и стало противным. У Ирины было ощущение смутного протеста, в ней как будто что-то поднялось и перевернулось. Через некоторое время все изменилось, она была словно в забытьи, как «потерянная», и совершала действия, как автомат. У Ирины все валилось из рук, в груди была необъяснимая боль. Как она выпила таблетки, Ирина не помнит. Однако вспомнила, почему она их выпила. Муж никак не мог понять ее состояния. Молодой женщине казалось, что ее муж бесчувственный чурбан, и таблетки она выпила для того, чтобы ему было больно и так же плохо, как и ей, и чтобы его мучила совесть после того как Ирина умрет.

>

Краткая теория метода автоматического рисования

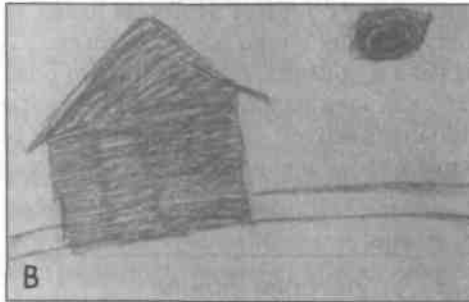
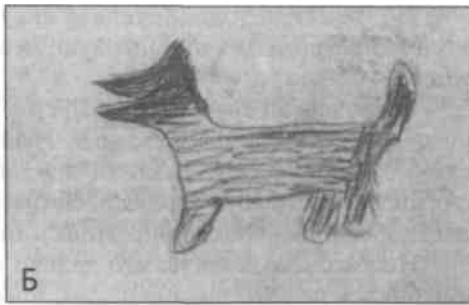




Рис. 16. Серия трансовых рисунков пациентки:

А, Б, В, Г, Д, Е - рисунки, выполненные до лечения (они не объединены в общую фабулу); Е, Ж(автопортрет) - рисунки после лечения

Конечно, с точки зрения здравого смысла подобная мотивация похожа на абсурд. Но давайте вспомним о том, что мир иррационального не похож на привычный обыденный мир. Ирина в своих переживаниях достигла точки абсурда, а абсурд принадлежит уже совсем иному миру. Мерки нашего обыденного мира совсем другие по сравнению с мерками мира иррационального. Для рисования Ирина самостоятельно выбирала листки бумаги и пастельные мелки. Она нарисовала серию разрозненных рисунков (рис. 16). Первым рисунком был портрет мужчины с огромной бородавкой на щеке. Фон рисунка - темно-фиолетовый. Второй рисунок - собака. Третий рисунок - домик. Четвертый рисунок - деревья. Пятый рисунок - лицо человека, овал лица и глаза. Некоторые рисунки прокомментировала Ирина, а некоторые - ее мама. Что интересного удалось выяснить из рисунков и рассказов?

Из рассказа мамы Ирины я узнал, что, когда девочке был примерно год, ее родители поссорились. Отец Ирины имитировал попытку самоубийства, выпив снотворное. Матери он сказал, что выпил упаковку, но когда та начала предпринимать действия по оказанию помощи, отец заявил, что на самом деле принял безопасную дозу. Мотив - чтобы матери было больно и чтобы ее мучила совесть. Как видим, мотивы поступков Ирины и ее отца во многом схожи, и можно говорить о подобии ситуации. Однако если у отца Ирины это был фарс, то у нее самой все было всерьез. Кроме того, отец Ирины рассчитывал оказать психологическое давление. Он полностью контролировал ситуацию, тогда как сама Ирина ситуацию не контролировала. Она была в забытьи, то есть в трансе. Откуда пришел транс? В прошлом его не было. Полного подобия в этих ситуациях нет, есть элементы подобия, точнее, подобие наоборот.

Инсценировка самоубийства отца Ирины - что это за элемент? Случаен он или нет? По моей просьбе мать Ирины поговорила с родственниками ее отца и выяснила, что в их семье уже были попытки самоубийства. Брат отца Ирины предпринял демонстративную попытку самоубийства, когда отцу Ирины было примерно 10-12 лет. Мальчик слышал разговоры родителей об этом событии. Для отца Ирины инсценировка самоубийства, по-видимому, также являлась проекцией эпизода жизни его дяди. Впоследствии брат отца покончил жизнь самоубийством в зрелом возрасте. Однако, по прижизненным и посмертным заключениям

врачей, он не был душевнобольным. В семье Ирины по линии матери никто не страдал психическими болезнями.

Рисунок человека с огромной бородавкой Ирина прокомментировать не смогла. Однако ее мама вспомнила, что это за человек, и даже нарисовала его портрет (рис. 16Е). Когда маме Ирины было лет 15 или 16, она увидела этого мужчину в автобусе. Мужчина очень странно смотрел на нее и пытался к ней приблизиться. Маму Ирины охватило беспокойство, и она в панике выскочила из автобуса. По ее словам, она была не в себе, ей было страшно и действовала она как автомат. Как мама Ирины тогда добралась домой, она не помнит, вероятно, дошла пешком. Иными словами, у мамы в прошлом была травмирующая трансовая ситуация, и транс из ее прошлой травмы переключался (спроецировался) в сегодняшнюю ситуацию дочери¹. Четко прослеживается проекция подобных элементов.

Собаку на рисунке опознали все. Это та собака, которая укусила Ирину, когда ей было 7 лет. Девочке было очень больно и обидно, ей хотелось, чтобы ее пожалели. И действительно, Ирину жалели и отец, и мать. Что было в прошлом и чего не хватало Ирине сегодня? Сочувствия и любви. Своим поведением она требовала, чтобы ее пожалели. Муж не понял ее состояния, он сам был причиной травматического эксцесса. Точнее, он стал провокатором выхода конфликтных проекций из событий жизни Ирины и ее родителей.

Домик на рисунке - это бабушкина дача. Ирина в детстве любила бывать на даче. Взаимоотношения с бабушкой были непростые, характер у бабушки был железный и чрезмерно строгий. Однако сегодня Ирина с теплотой вспоминает о бабушке и ее даче.

Деревья - из кошмарного сна с пожаром и жутким страхом. Лицо - это автопортрет. На автопортрете Ирина неузнаваема. Но он достаточно точно описывал ее состояние: растерянность и «отсутствие лица», вместо лица - безликая невыразительная масса.

Как исправлять такую ситуацию? Конечно, с помощью того элемента, которого не хватало. Чего не хватало в рисунках Ирины? Ключом к пониманию того, чем необходимо дополнить набор первоэлементов, послужил автопортрет Ирины. Я отметил соб-

¹ Трансовое состояние переключивается от одного человека к другому при тесном общении. Нетрансовое (интеллектуальное) состояние не переключивается. Это явление хорошо известно гипнологам, но непрофессионалы мало с ним знакомы.

Краткая теория метода автоматического рисования

ственное трансовое восприятие Ирины, когда она рисовала. Я видел только глаза, нос и овал лица. Ни губы, ни уши, ни тело Ирины не воспринимались. Их не было. Мы оба были в трансе, и мой транс был созвучен ее трансу. Следовательно, я воспринимал ее точно так же, как она воспринимала себя. У Ирины произошла психологическая «ампутация» ощущения и осознания тела во время ссоры с мужем. Это могла быть и насильственная ампутация, и самоотречение от тела в результате неосторожно брошенного слова. А когда тела нет, то в чем жизнь держится? Жизнь еще держится в глазах, но ценности она уже не имеет. Жизнь стала лишней. Остается только выпить таблетки.

Направление лечения обозначилось - вернуть тело Ирины на место. Транс для этого необходим? Конечно, да. Ирине было предложено полюбить свое тело и нарисовать его. Она рисовала по частям: отдельно ноги, отдельно руки, отдельно торс. После рисования ее психическое и соматическое состояние улучшилось. Через две недели повторный сеанс автоматического рисования не выявил травмирующих мотивов среди рисунков.

Несмотря на явный успех лечения, меня мучил вопрос, откуда пришла психологическая «ампутация» ощущения и осознания тела. Либо Ирина раньше его испытывала, либо кто-то из ее окружения был знаком с ним. Расспрос родителей выявил воспоминания об эпизоде из жизни мамы Ирины. Три-четыре года назад в семье был кризис, когда все было плохо, и неприятности накладывались друг на друга: безденежье, крах фирмы мужа, утеря контактов между членами семьи и еще тысяча и одна неприятность. В то время у мамы Ирины было ощущение, что тела у нее нет, и она не знала, жила ли она свете или нет. По ее словам, она была и глухой, и немой, и неживой. Мама Ирины что-то делала, боролась, но как неживая, скорее, как автомат. Отец Ирины также боролся с ситуацией, но у него не было потери ощущений тела. Он был весь в борьбе. Воспоминания мамы Ирины подтвердили мою догадку о привнесении и этого ключевого эпизода в общую картину истории болезни Ирины.

АНАЛИЗ ИСТОРИИ

Как видим, картина сегодняшней травмы не подобна в целом ни одной из травм прошлого Ирины и ее родителей. Сегодняшняя травматическая ситуация, как мозаика, набрана из разнородных

первозлементов. Каждый из первозлементов или в точности подобен одному из элементов событий, которые происходили с Ириной или ее родителями, или элемент подобен с точностью наоборот, то есть перевернут, или антиподобен. Подобие всей сегодняшней ситуации набирается из подобия отдельных фрагментов, так же, как и вся ситуация набрана из кусочков: что-то от мамы, что-то от папы, что-то из собственных снов и из истории детства.

Выделим главные моменты в истории с Ириной, обеспечившие успех лечения. Недостающий элемент, ставший лечебным средством (тело Ирины), был распознан на основании трансового самовосприятия Ирины и трансового восприятия ее терапевтом. Именно сходство восприятия терапевта и Ирины позволило позже проанализировать всю картину в целом и логически понять суть произошедшего явления. Будь терапевт в обычном состоянии сознания, а пациентка в трансовом, ключевой момент вряд ли был бы найден. Поиски его шли бы в ином направлении. Транс терапевта и переход его сознания в состояние, близкое к состоянию пациентки, позволил терапевту коротким путем найти правильный выход.

Технология автоматического рисования такова, что терапевт обязан совершить собственное трансовое погружение до глубины транса пациента. Собственное погружение в транс должно быть совершено очень точно. Транс терапевта обязан быть не глубже транса пациента и ничуть не более поверхностным. Глубина трансов пациента и терапевта должны быть одинаковой.

Погружаясь в транс до уровня транса пациента, обнаруживаешь ряд стандартных явлений, происходящих с тобой: появление пластики тела, подобной пластике пациента, голоса и интонаций пациента, ощущение телесного единства с пациентом. Однако интеллект терапевта «вынесен» за пределы общего трансового тела, что позволяет управлять ситуацией и пациентом.

Одноуровневость трансовых погружений позволяет терапевту смотреть на мир глазами пациента. На разных трансовых уровнях мир выглядит неодинаково. Только на глубине трансового погружения пациента терапевт способен найти адекватную гипнотическую формулу, провести серию автоматических трансформаций и вынырнуть в обыденное мышление вместе с

Краткая теория метода автоматического рисования

пациентом. Такова суть лечения трансами-автоматизмами, в какой бы форме пациент их ни воспроизвел. Для лечения годится все: автоматический рисунок, автоматическое письмо, автоматический танец, автоматический крик, автоматический плач и даже автоматическая драка, которую умело контролирует опытный терапевт.

Остановимся более подробно на автопортрете Ирины. При рассматривании серии ее рисунков именно автопортрет порождает в зрителе особенный феномен - трансовый отзвук или появление в теле пульсирующего внутреннего звука. Звук то нарастает, то сменяется тишиной с ощущением заложенности в ушах. Все остальные рисунки порождают в теле ровный внутренний звук, кроме еще одного - человека с бородавкой. Рисунок человека с бородавкой вызывает ощущение заложенности в ушах и тишины в теле. Сопоставив рисунки человека с бородавкой, выполненные Ириной и ее мамой, обнаруживаем, что и мамин рисунок тоже молчащий. Я спрашиваю у Ирины, не теряла ли она слух во время ссоры с мужем. Она подтвердила, что сначала потеряла слух, а потом начала действовать как автомат.

Именно появление трансового звукового резонанса позволяет выделить его из всей серии и анализировать более внимательно. Без знания этого свойства автоматических рисунков очень сложно найти зацепку в картинках.

Сходство восприятия терапевта и пациентки позволяет проводить идентификацию элементов. Терапевт должен смотреть на мир глазами пациента. Если терапевт не видит тела, следовательно, его не видит и пациент. И наоборот, если пациент вдруг увидел нечто, например, духа болезни в виде химеры, его увидит и терапевт. И вдвоем они будут его гнать, что приведет к выздоровлению. С точки зрения обычного восприятия и так называемого здравого смысла, все написанное - абсурд. Еще в школе мы учили, что головы без тела не бывает, что химеры возникают только в больном воображении, и так далее, и тому подобное.

Трансовый мир автоматического письма и рисования - это не обычный мир, где властвует логика и рациональный интеллект. В нем многое выглядит по-иному, интеллект воспринимает видения и образы трансового мира как нечто запредельное, лишенное привычного смысла. Однако отвергнуть трансовый мир только потому, что рациональный интеллект не приспособлен для восприятия

необычного, означает совершить ошибку. Человек вхож в транс-вый мир, и окружающая его природа многолика. Понять и принять транс-вый мир с его иррациональной логикой сложно только поначалу. Нужно просто вернуться к своим истокам и разбудить в себе дремлющие возможности. Тогда многое встанет на свои места, а иррациональное лечение не будет выглядеть безумием.

В подавляющем большинстве драматичных ситуаций, с которыми приходят пациенты, отсутствует простой перенос (проекция) событий прошлого в сегодняшний день. Драма сегодняшнего дня, как мозаика, набрана из фрагментов драм, которые происходили с пациентом или его окружением в далеком прошлом.

Расщепление травмы

на разнородные проекции

Помимо каскадных и мозаичных проекций в психической сфере существует и другое транс-вое явление - расщепление (дивергенция) травмы на качественно разнородные транс-вые аспекты и проецирование их на болезненно измененные органы и части тела (рис. 17). Поясним явление транс-вого расщепления на конкретном примере. Пациентка Светлана перенесла хирургическую операцию на брюшной полости по поводу гнойного перитонита. Послеоперационный период осложнился медленным заживлением раны и свищом, из которого постоянно сочилась гнойная жидкость. К исходу первого месяца после операции была предпринята попытка ускорить заживление с помощью курса автоматического рисования.

В сериях спонтанных рисунков пациентка отразила два эпизода: один из периода собственного внутриутробного развития, второй касался детских впечатлений в возрасте 5-6 лет. После автоматической прорисовки травмирующих эпизодов заживление раны ускорилось, а свищ закрылся.

Спустя четыре месяца после операции у Светланы обострился хронический бронхит. Помимо медикаментозного и физиотерапевтического лечения пациентка прошла курс автоматического рисования, состоявший из трех сеансов. Основная серия спонтан-

5

Краткая теория метода автоматического рисования

69



Рис. 17. Схема расщепления травмы на качественно разнородные трансовые проекции.

Изолированные трансовые проекции «оседают» на органы и части тела и проявляются в составе острых или хронических психосоматических болезней. В каждой болезни, по-видимому, есть элементы трансовых проекций

ных рисунков отражала этапы перенесенной операции по поводу перитонита. Самым мучительным переживанием было то, что Светлана во время операции слышала обрывки разговоров хирургов о плохой зимней погоде с сыростью и туманами. Несмотря на то, что пациентка в это время была под наркозом и не должна была слышать никаких разговоров, ее возмущало то, что хирурги смотрят не на рану, а по сторонам, и рассуждают о погоде, а не о ее болезни. Физической боли во время трансов Светлана не ощущала, ее мучила душевная боль от черствости хирургов. После курса автоматического рисования в течении болезни наступил пе-

релом. Из бронхов выделилось с кашлем много мокроты, и обострение бронхита быстро завершилось выздоровлением.

Через месяц после обострения бронхита у Светланы появились боли в поясничной области и шейно-грудном отделе позвоночника. Они были такой интенсивности, что прикоснуться к спине для массажа и мануальной терапии было невозможно. Наиболее разумным решением нам представлялось введение пациентки в транс автоматического рисования для высвобождения связанных с болезнью образов, так как боль сама по себе является одним из трансов.

Первоочередным этапом было рисование пятен пальцами - для того чтобы снять эмоциональное перенапряжение. После нанесения разноцветных пятен Светлана взяла карандаши и нарисовала первые этапы перенесенной операции: разрезы тканей, перевязки кровоточащих сосудов, наложение ранорасширителей. Самым главным в ее ощущениях и переживаниях было физическое восприятие раздвижения, растяжения и деформации тканей. По словам пациентки, тканям это было неприятно, они возмущались, и все манипуляции хирургов вызывали у нее протест, идущий от мышц живота. Возмущалась вся передняя стенка живота. Во время автоматического рисования болезненность в спине уменьшилась и наступило значительное расслабление мышц. Появилась возможность провести массаж и перейти к мануальной терапии. Массажист и мануальный терапевт провели свои курсы лечения.

Через три месяца после обострения остеохондроза позвоночника развился острый бурсит левого голеностопного сустава. На второй день после отека конечности был проведен интенсивный курс автоматического рисования. Среди других тем на рисунках была серия проекций перенесенной операции по поводу перитонита. Главные ощущения - резчайшая физическая боль в животе, слабость, проливной пот, перевозка в машине «скорой помощи» и конечный этап операции с наложением швов на рану и дренажей. Все ощущения были сконцентрированы внутри живота и связаны с содержимым брюшной полости. После сеанса рисования пациентке потребовался сон. Она проспала 16 часов, отек ноги и сустава значительно уменьшился. К исходу третьих суток от начала заболевания от бурсита не осталось и следа.

Через два месяца после бурсита отмечен эпизод необъяснимой скованности мышц и суставов, ухудшение настроения и тоска. Снова в качестве первоочередных мер предпринят интенсив-

Краткая теория метода автоматического рисования

ный курс автоматического рисования. Единственной темой рисунков были эпизоды перенесенной операции по поводу перитонита. Светлана пережила операцию совсем иначе.

Она видела себя и врачей сверху, со стороны потолка, наблюдала, как хирурги вершат свое дело, советуются с анестезиологами и бестактно рассказывают друг другу истории из своей жизни. Сверху все видно: кто сопереживает телу и хочет ему помочь, а кто просто отрабатывает время и зарплату. Однако самое неприятное в переживаниях - бесцеремонность, с которой хирурги копошатся в теле. «У них нет никакого уважения к телу, они его потеряли. Один из них просто безумец. Как его могли допустить ко мне? Кто им дал право так грубо влезать в живот? Отверстие в животе для блестящей трубки он просто с усилием проткнул каким-то инструментом, да еще сопровождал разрушение тела противным анекдотом. Слова непонятны, больно ранит интонация и мелодия анекдота. Человеческое тело - не мешок для картошки. С ним нельзя так грубо и бесцеремонно обращаться. К телу нужен подход, чтобы оно не возмущалось. Хирург должен быть чист душою, он должен договориться с телом». Высвобождение образов во время автоматического рисования привело к расслаблению мышц и облегчению движения в суставах, настроение улучшилось, тоска больше не беспокоила.

Проанализируем историю Светланы. В течение десяти месяцев после операции ее беспокоили болезни, на первый взгляд никак не связанные друг с другом: послеоперационный свищ, обострение бронхита, обострение остеохондроза позвоночника, бурсит и скованность мышц с приступом тоски. Задействованы были разные органы и части тела. Общим для всех эпизодов болезни было присутствие компонента, связанного с перенесенной операцией по поводу бронхита. Однако в каждом эпизоде ракурс операции индивидуален и неповторим. Операция расщепилась на совершенно разные аспекты, и каждый аспект нашел собственное «место прикрепления» в теле. Свищ и медленное заживление раны связаны с моментами внутриутробного периода и детства. Обострение бронхита - с разговорами хирургов о сырой погоде и отвлечением от операции. Обострение остеохондроза позвоночника опосредовано восприятием деформации тканей и их протестом против нарушения целостности. Острый бурсит развился на фоне «осаждения» образов, переживания предоперационных событий и наложения дренажей. Скованность мышц и тос-

ка присоединились к особой форме бессознательного восприятия бесцеремонного отношения хирургов к телу. Ни один из трансо-вых эпизодов не повторился, но все вместе они составили общую картину операции.

Расщепление травмы на несколько самостоятельных проекций заслуживает особого внимания. Каждая из проекций существует не сама по себе, а в соединении со следами ранее перенесенных заболеваний. Высвобождение трансовых проекций облегчало обострение хронических заболеваний тела. По-видимому, у каждой болезни тела, будь то заболевание органов дыхания, пищеварения или органов движения, есть свой трансовый компонент. Происхождение его может быть различным, но имеет смысл высвободить трансовый образ, сцепленный с болезнью, для того чтобы ускорить выздоровление. Таким образом, автоматическое рисование или иная автоматическая деятельность обретают смысл не только психотерапевтического приема, но и общетерапевтического метода. Автоматическое рисование как действенный метод помощи может занять достойное место в психосоматической медицине.

Теоретические построения и практические рекомендации

Суть излагаемого метода - освобождение человека от болезненных проекций событий из прошлого в настоящее путем бессознательного автоматического действия. Это действие может быть реализовано как автоматическое письмо или психография, автоматическое трансовое рисование, прорыв откровенности в виде рассказа, освобождающий мелодичный крик, пение, взрыв эмоций или плач, иллюзия запаха, конвульсии, агрессия или ритуалоподобный танец. Среди множества выведенных проекций необходимо выбрать те, которые обуславливают сегодняшнее болезненное состояние. Каким образом сделать это? Осуществить трансовую экскурсию в прошлое и найти подобный рисунок-образ.

После идентификации образа болезнетворного события из прошлого его трансформируют в безболезненные образы. Трансформированный образ события вновь проецируют в сегодняшний и завтрашний день.

>

Краткая теория метода автоматического рисования



Рис. 1 8. Простая временная проекция психической травмы. Травма периодически проецируется в качественно однотипные трансовые состояния. С течением времени каждая последующая проекция в психологическом отношении становится тяжелее предыдущей

Обобщим наиболее наглядные закономерности трансовой проекции или трансового переноса событий сквозь время. В простой временной проекции событие повторяется до деталей, оно качественно подобно исходной травме или впечатлению. Различие состоит в масштабах событий. События имеют свойство меняться во временном и эмоциональном масштабах. Проекция выводится на экран жизни периодически через много лет, образуя своеобразную каскадную лестницу качественно однотипных трансовых состояний. С течением времени каждая последующая проекция переживается тяжелее предыдущей (рис. 18).

В более сложной временной проекции ситуация собирается, как мозаика, из фрагментов разнородных по своей природе психических травм не только личной истории, но и историй родителей и их окружения. Каждый из фрагментов сегодняшней травмы имеет в прошлом подобный первоэлемент (рис. 19).

Помимо проекций в психологическую сферу, трансовые образы могут «осаждаться» в сфере телесных страданий, формируя прочный психосоматический комплекс болезни.

Как разобраться в хитросплетениях мозаики сегодняшней ситуации? Что в ней главное, а что является второстепенным? Как выбрать верное направление лечебной трансформации? Такие вопросы возникают у терапевта после беседы с пациентом и просмотра диагностической серии рисунков.

Ключ к выбору лечебного маршрута автоматического рисования - трансовое созвучие, переход, дрожание голоса, век и ресниц, замирание дыхания, любое автоматическое трансовое движение, которое демонстрирует пациент. Закончив диагностическую серию спонтанных рисунков - откликов на цвет или что-либо другое, ищи в них трансовый ключ.

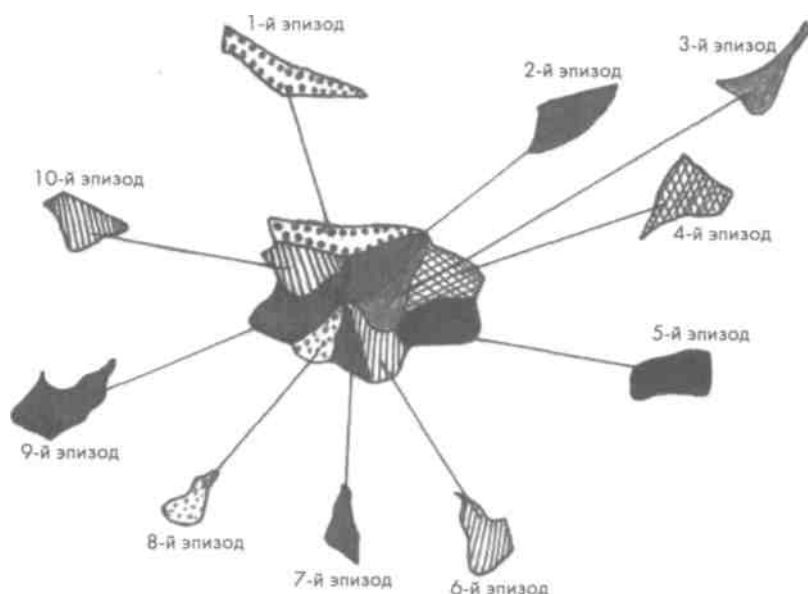


Рис. 19. Принципиальная схема мозаичной трансовой проекции

Текущее трансовое состояние, как мозаика, набрано из трансовых аспектов эпизодов, относящихся к различным этапам собственной жизни. Клиническая картина трансов чрезвычайно полиморфна. Каждой отдельно взятой трансовой проекции соответствует собственное цветозвуковое сочетание, не похожее на другие трансовые проекции. Воедино мозаичные транс-овые состояния собирают особые трансы неожиданного разочарования и одиночества

СЛУШАЯ ПАЦИЕНТА, ИЩИ В ЕГО РАССКАЗЕ КЛЮЧ. НАБЛЮДАЯ ЗА ПАЦИЕНТОМ, ИЩИ КЛЮЧ В ЕГО ДВИЖЕНИЯХ

Транс трансу рознь. Один транс - простой, он вырос из недоумения или удивления, с которого начиналась психическая драма. Неожиданность - главнейшая характеристика простых трансов. Пациент ожидал, что по отношению к нему проявят участие, а от него отвернулись, не оправдали его ожиданий. Помните замечательную фразу: «Я требую, чтобы меня *пожалели*, а Он *повернулся ко мне попой* и спит»?

Вы понимаете подтекст фразы? *Мне так плохо, мне так хочется, чтобы меня обняли и приласкали, как маленького ребенка. А что сделал Он? Неожиданно повернулся ко мне попой. Я так рас-*

Краткая теория метода автоматического рисования

считывала увидеть Его лицо, обращенное ко мне, я так хотела ощутить руки, обнимающие меня. Все трансы неожиданного разочарования похожи друг на друга, как две капли воды. Это всего лишь стандартная трансовая прелюдия ко второму, драматическому типу трансов. Все главные трансовые события еще только разворачиваются. Драма впереди. Транс неожиданного разочарования имеет специфическую окраску. На что рассчитывал пациент? На участие и внимание. Как мы чаще всего проявляем участие и внимание? Чтобы нам поверили, мы прикасаемся руками к телу другого человека, подкрепляя слова прикосновением. Пациент в свое время желал получить прикосновения, они бы его успокоили.

Поэтому для вызова и позитивной трансформации транса неожиданного разочарования в терапевтическую схему должны быть включены прикосновения. Хорошая имитация дружеского касания - легкое прикосновение шелкового шарфа к руке или шее пациента. Транс неожиданного разочарования может иметь и другие дополнительные характеристики, и их надо кропотливо искать по правилам подобия. Такой транс не может являться основным ключом к разрешению драматической ситуации. Но по закону подобия он обязательно должен быть включен в терапевтическую схему как один из необходимейших элементов. Этому правилу следовали все великие гипнотизеры.

Очень хорошей «пилюлей» для лечения трансов неожиданного разочарования оказалось высказывание маленькой трехлетней девочки Маши К.: *«Руки нужны, чтобы обниматься»*. Целесообразно предложить высказывание Маши в качестве ключевой фразы для инициации транса автоматического рисования. Эту фразу мне подарила психолог Эльмира Черноусова.

За этапом неожиданности следует этап драмы. Соль драмы - чувство одиночества и незащитности, пришедшее на смену разочарованию. Мотив одиночества присущ большинству психологических драм, переживаемых нами. Транс одиночества имеет много оттенков, но главнейший из них - объемность восприятия огромного пространства вокруг себя. Пространство имеет цвет, аромат, в нем палит беспощадное солнце или дуют леденящие ветры. Но, пожалуй, самое яркое свойство одиночества, встречающееся у большинства пациентов, это лунный свет. Свет Луны подчеркивает и обостряет чувство оторванности от внешнего мира. Одиночество и лунный свет неразделимы. Люди, переживающие приступы

одинокства, - пленники Луны. В критические фазы Луны: полнолуние, четверть Луны и новолуние - приступы одиночества могут стать нестерпимыми и привести к трагедии.

Рис. 20 родился на сеансе автоматического рисования. Студент С. испытывал приступы одиночества, тоски, незащитности, которые тщательно скрывал от своих родственников и друзей. Внешне он ничем не отличался от своих сокурсников, энергичных и жизнерадостных молодых людей. Меня удивил закрашенный силуэт тела среди лунного света. Студент пояснил рисунок следующим образом: «Когда на небе Луна, я пуст и не принадлежу себе. Меня нет, есть оболочка, скафандр тела. Что-то выходит из тела и бродит под Луной. Что-то лучше всего назвать *Оно*. Тело без-



Рис. 20. Автоматический рисунок во время спонтанного транса одиночества. Темный контур фигуры человека - автопортрет без особого трансового персонажа Оно
Краткая теория метода автоматического рисования

молвно лишь следует за *Оно* и выполняет любые его пожелания, как слуга. *Оно* любит красть. Воровство и лунный свет придают *Оно* силы. Солнце не может дать силы *Оно*, только Луна может. Не у каждого человека есть *Оно*. Многим людям *Оно* не нужно, они так устроены и поэтому равнодушны к Луне. У *Оно* много врагов, прежде всего люди. Среди людей есть такие, которые питаются *Оно*, они его выпивают. Если такие люди не выпьют *Оно*, то они болеют. Тот человек, у которого выпили *Оно*, тоже болеет и может умереть. Отпитое *Оно* переживает свою беззащитность, одиночество и страх быть выпитым до конца. Я знаю три лекарства: лунный свет, воровство и чужое *Оно*. Каждый выбирает то лекарство, которое ему легче взять.

Когда Луна восходит, она выталкивает *Оно* из тела, а когда заходит - заталкивает его обратно. Во время полнолуния и новолуния людей мучит жажда *Оно* и они выходят на охоту. *Оно* в это время более всего доступно. *Оно* можно вытащить также во время ссоры и отпить его. Так многие и поступают. Они ухаживают за людьми и приручают их, для того чтобы беспрепятственно доить, как корову. Когда они выпьют все *Оно* у своей коровы, то человек-корова погибает от болезней или состояния безвыходности. Тогда нужно искать следующую корову. Человек, пьющий *Оно*, разговаривает особым противным поющим голосом, и от него трудно отсоединиться. Единственное спасение - сильно ударить пьющего, чтобы причинить ему боль. Иначе его не остановишь.

Оно есть не у каждого человека, но есть у всех деревьев, кошек и собак. Мое *Оно* не понимает языка кошек и собак, а деревья не хотят говорить со мной. Человеческое *Оно* почти бесцветное, у кошек - зеленоватое, у собак - с синевой, а у деревьев *Оно* темно-фиолетовое, почти черное. Мой рисунок обозначает то, что я вышел на охоту. Я не могу не украсть, иначе мое *Оно* не успокоится».

Судьба студента сложилась трагически. Через полгода после наших встреч студенты уличили его в воровстве, и он покончил с собой.

Очень точно выразила состояние безысходности и одиночества при почти выпитом *Оно* пациентка Оля: «Один, совсем один, без моего *Оно*». Не удивляйтесь, пол «внутреннего пациента» может не совпадать с полом пациента, сидящего перед вами. Во время автоматического письма и рисования она переживала ощущение покинутости и абсолютной незащищенности в безграничном

пространстве, залитом светом Луны, и назвала имя человека, который постоянно пил ее *Оно*. Судьба Оли сложилась так же трагично, как и студента С. Без *Оно* у Оли не было сил жить. Оля высветила одну интересную особенность человеческой психики. *Оно* есть нечто такое в природе человека, что дает нам ощущение «неодиночества». При сохранном *Оно* мы не ощущаем одиночества, даже если вокруг никого нет. Если же с *Оно* что-то случилось, то чувство одиночества возникает даже тогда, когда вокруг много людей. Об этом свидетельствуют многочисленные истории людей, покончивших жизнь самоубийством. Вокруг страдающих от одиночества всегда было много людей, не замечавших трагедий, разворачивающихся на их глазах. Второй аспект проблемы одиночества - люди, которые не прочь полакомиться *Оно*, всегда рядом. Транс одиночества обладает дополнительным специфическим качеством - цветом, запахом, мелодией, произвольными слезами, тревогой, ритуалом необычных движений, изнуряющим жаром, пронизывающим холодом, звуками, паузой между словами

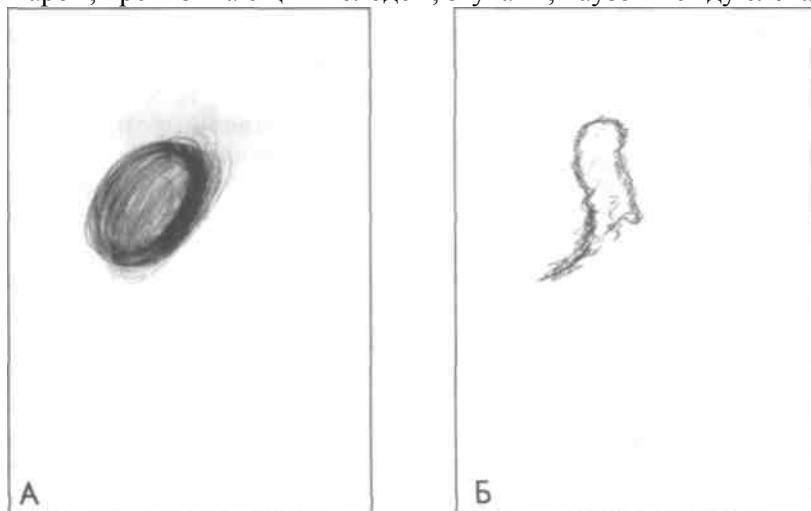


Рис. 21. Характерные изображения трансового персонажа Оно:

А - нормальное Оно в виде гармоничной фигуры; Б - поврежденное Оно в виде ущербной фигуры

Краткая теория метода автоматического рисования

или, наоборот, отсутствием пауз в речи, обостренным ощущением тела или части тела, отсутствием ощущения тела (бестелесность полная или частичная, с ампутацией частей тела), незавершенностью или подавленностью действия - и многими другими качествами. Специфическое качество проецируется из прошлого и как цемент скрепляет всю мозаику. Разрушишь специфическое качество - мозаика рассыпается и пациент выздоравливает.

Транс одиночества - необходимый элемент помощи. Однако предварять его необходимо исследованием состояния *Оно*. Предложите пациенту подобрать краску или карандаш к образу *Оно*. Если *Оно* не выпито и у человека достаточно сил, чтобы выстоять против одиночества, образ *Оно* напоминает гармоничное облако. Выпитое или отпитое Оно напоминает ущербную тень (рис. 21).

Только удостоверившись, что *Оно* в состоянии противостоять одиночеству, проецируйте транс одиночества. Транс одиночества - не игрушка в руках тренера или терапевта. Вызвать его можно с помощью формулы «Один, совсем один» или предложения нарисовать лунный свет. Вызвав транс одиночества, ищите его специфическое качество и предъявляйте это качество для вызывания трансового отклика. Как правило, это является основным этапом разрешения кризисной ситуации, спроецировавшейся из прошлого в настоящее.

Глава 4

Трансовый копировальный аппарат и его основные свойства

^> Трансовый копир

воспроизводит автоматический рисунок

В трансе или послетрансовом состоянии человек рисует то, что видит или видел внутренним зрением. Задача рисовальщика -передать на рисунке и в текстовом сообщении только то, что видит внутреннее зрение без помех и искажений. Природа человека, его телесные и психические возможности предоставляют ему такой шанс. В человека встроен удивительный копировальный аппарат, который активизируется в трансе и не функционирует в обыденном состоянии.

Трансовый копировальный аппарат связывает линии и пятна видений внутреннего зрения с движениями рук. То, что видит внутреннее зрение, автоматически отображается в движениях рук. Остается вложить в руки карандаш или кисть или просто макнуть пальцы в краску - и автоматическое рисование происходит само по себе. В трансовом состоянии сознания кисть следует за взглядом автоматически. Трансовый копир позволяет проводить и обратную операцию: переносить движения рук на движения глаз и переносить информацию во внутреннее зрение.

Глаза и кисть человека в трансе образуют жесткий механизм. Движения глаз и движения кисти подобны в геометрическом смысле слова. Эти движения различаются масштабом, но фигуры, которые они описывают, подобны.

Трансовый копировальный аппарат копирует все, что передается в канал внутреннего зрения. Внутреннее зрение способно принимать и трансформировать в образы и символы информацию,

/X

Трансовый копировальный аппарат и его основные свойства

поступающую из других отделов нашего «внутреннего Я»: из внутреннего слуха, внутреннего времени и из внешних источников информации.

^> Состояние «пустой головы»

Во время копирования не имеет значения, видит ли внутренний глаз реальный объект, мнимый, эйдетический, вымышленный, визуализированный или хранящийся в архивах памяти запечатленный образ. Энергетический копировальный аппарат в точности передаст на лист бумаги образ, поданный мозгом на глаза, и глаза, как и кисти, параллельно отразят образ. Согласованные движения глаз и кисти происходят на фоне тишины в мыслях. Образно и очень точно это состояние называют состоянием «пустой головы», то есть происходит остановка потока мыслей.

Состояние «пустой головы» характеризуется замечательными свойствами. Прежде всего это состояние психологической и физической релаксации. В то же время человек концентрирует свое внутреннее трансное внимание и отсекает внешнее рассудочное внимание.

Для того чтобы лучше освоить технику трансного рисования, рекомендуется выполнять следующее тренировочное упражнение. Произнесение русских слов «ух», «ива», английского слова «see», польских слов «проше» и «пшекруй», итальянского слова «регке» помогает найти необходимое состояние. Основными критериями перехода в необходимое состояние являются произвольное легкое сгибание ног в коленях, расслабление мышц тела и ритмичное покачивание тела в такт дыханию.

Расслабление тела легче достигается при слегка расслабленных (отпущенных) коленях. Тело при этом начинает слегка покачиваться вперед-назад, вправо-влево или совершать ротационные движения. Если этот прием не помогает, то необходимо дополнить его легким ступенчатым сгибанием рук в локтевом суставе. Каждая ступенька характеризуется покачиванием или замиранием тела.

Останьтесь в позиции покачивания расслабленного тела. В таком состоянии мысль замирает, отсутствует внутренний диалог, и поэтому оно называется еще состоянием «пустой головы». Все

действия в этом состоянии выполняются автоматически, в режиме «автопилота». Осознание действий происходит, но слегка запаздывает, и внимание не фиксирует осознание, так что голова на самом деле не совсем пустая. Начало любой оценочной или логической деятельности мгновенно прерывает состояние «пустой головы», и в теле появляется напряженность.

^> Чистота транса автоматического рисования

Рисовальщик или тренер, руководящий автоматическим рисованием, должны успешно решить две взаимосвязанные задачи. Первая задача - наиболее полно использовать возможности трансового копира, вторая - не создавать помех для его нормального функционирования.

Наиболее полное использование возможностей трансового копира зависит от качества транса, его чистоты. Чем чище транс, тем выше его продуктивность при нахождении образов в лабиринтах бессознательного. Чем чище транс, тем меньше искажений внесено в рисунок или текст. Рисунок, полученный в «чистом» трансе, завораживает зрителя, погружая его в транс и рождая ответный трансовый отклик. «Грязный» транс вносит помехи в работу копировального аппарата. Рисунок, рожденный в «нечистом» трансе, вызывает у зрителя болезненные ощущения деформированное™ собственного тела. Такой рисунок не способен вызвать ответный трансовый отклик у зрителя.

На чистоту транса влияет отточенность техники вызывания трансовых откликов: особенности речи терапевта, структура вызывающей транс формулы и другие причины. Чистота трансов автоматического рисования и письма достигается точным следованием технологии трансового рисования. В главах «Трансгенные факторы речи терапевта» и «Технология трансового рисования» подробно описаны эффективные способы вызывания трансовых откликов.

Чистоту транса нередко путают с глубиной транса, то есть степенью отключенности от внешнего мира. Чем глубже транс, тем больше отключенность пациента от внешнего мира и тем труднее контакт терапевта (тренера) с пациентом. Трансы автоматического рисования не требуют большой глубины, в них полностью

Трансовый копировальный аппарат и его основные свойства

сохраняется контакт терапевта и пациента. В то же время только высокая чистота трансов обеспечивает трансовый отклик, то есть извлечение из бессознательного сообщения в виде рисунка, текста, танца, плача или крика.

Для вызывания трансового отклика длительность транса не имеет значения. Мимолетный транс столь же продуктивен с точки зрения выдачи образов на копировальный аппарат, как и транс длительный. Чем выше чистота транса, тем он непродолжительнее и тем глубже и осязаемее трансовый отклик. Терапевтичность транса в значительной мере определяется его чистотой, а не иными качествами.

Помехи для функционирования трансового копира

Помехи для трансового копира создают состояния обыденного сознания. В обыденном состоянии сознания глаза и кисти рук действуют независимо друг от друга. Кисть автоматически следует за мыслью или эхом мысли и является ее продолжением. Мысль выражается движением пальцев рук. Точнее, кисть следует за смыслом мысли. Это второй удивительный аппарат нашего тела, осуществляющий перевод смысла мысли в письменную речь или смысловой рисунок. Смысл трансформируется в движения пальцев рук.

Второй аппарат тела следует назвать трансформирующим. Согласованному движению мысли и пальцев рук сопутствует внутреннее звуковое или беззвучное проговаривание ощущений и действий. Голова «заполнена» монологом или диалогом, которые препятствуют выведению трансового отклика на внутреннее зрение и кисти. Трансовый копир и трансформирующий аппарат конкурируют между собой за исполнительный механизм - кисти рук. Копир и трансформер не могут функционировать одновременно. Иными словами, вызванный в трансе образ не может быть воплощен в текст или рисунок в условиях помех со стороны интеллекта. Это положение справедливо не только для автоматического рисования и письма, но и для других видов трансовой деятельности - автоматического танца и крика. Как только диалог будет остановлен, трансовый отклик тотчас же воплотится в соответствующей форме.

>

Внешние факторы, такие как шум или недоброжелательная обстановка, также отрицательно влияют на функцию трансового копира.

^> Инициация трансового копира

Включение трансового копира проводят по пяти основным подготовительным процедурам: инициация от зрения, инициация от слуха, инициация от ума, инициация от кистей рук и инициация от языка. В результате инициации трансового копира глаза и кисти рук совершают «содружественные» движения. Между глазами и кистями существуют перекрестные и одноименные энергетические связи. Правый глаз связан сильной связью с левой кистью и слабой связью - с правой кистью. Левый глаз связан сильной связью с правой кистью и слабой связью - с левой кистью.

ЗРИТЕЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА

В ее основе лежит техника скользящего взгляда. Это особый трансовый феномен. Осваивают скользящий взгляд следующим образом. Посмотрите рассеянным взглядом на любой предмет или в пространство поверх предмета. Взгляд приобрел особые свойства, он скользит по граням предмета или по формообразующим линиям. Более того, взгляд вовлекает в движение шею, туловище, руки и ноги. Рассеянный взгляд активизирует трансовый копир.

Второй разновидностью инициации трансового копира является оброненный взгляд. Взгляд нужно уронить. Процедура состоит в следующем: медленно поднимите взгляд и голову снизу вверх до линии горизонта, на линии горизонта всмотритесь вдаль и затем уроните голову. В результате взгляд обретает особые свойства и происходит инициация трансового копира.

СЛУХОВАЯ ПРОЦЕДУРА

В ее основе лежит активизация трансового копира при вслушивании в затихающий звук и послезвучие. Вслушивайтесь в любой затихающий звук и в тишину, возникающую после того, как звук смолкнет.

Трансовый копировальный аппарат и его основные свойства

ПРОЦЕДУРА ОТ УМА

В основе процедуры инициации трансового копира от ума лежит фундаментальное свойство здоровой психики в обыденном состоянии сознания - чередование кратковременных эпизодов транса и рассудочной деятельности. Рассудочная деятельность всегда перемежается с трансовой, образуя временную цепочку «транс - логическое мышление - транс - логическое мышление -и т.д.».

Помимо трансов и логической деятельности существуют переходные состояния между ними, не являющиеся ни трансами, ни рассудочной деятельностью. В переходном состоянии остановлены и мышление, и транс. Распознается переходное состояние по дрожанию ресниц, отсутствующему взгляду, состоянию перед плачем или перед смехом, кашлю, чиханию, экстрасистолам сердца и другим признакам. В обиходе переходное состояние называют «тупостью». На самом деле это не так, переходные процессы крайне важны в жизни человека.

В таком состоянии между эпизодом мышления и трансом происходят два важных события: кратковременная спонтанная активация трансового копира для его функционирования во время наступающего эпизода транса, а также «отключение» аппарата трансформации смысла в текст. В переходном состоянии между трансом и эпизодом мышления трансовый копир прекращает свою деятельность и активируется аппарат трансформации смысла в текст или схему. Иными словами, следует различать переходы «мышление - транс» и «транс - мышление».

В общем виде обыденное состояние сознания выглядит как цепочка событий «переходное состояние - транс - переходное состояние - логическое мышление - переходное состояние - транс - переходное состояние - логическое мышление - переходное состояние». Так как обыденное состояние сознания состоит из длинной цепи быстро сменяющих друг друга кратковременных эпизодов мышления, переходных состояний и трансов, все вместе выглядит непрерывным процессом.

Суть приема инициации трансового копира от ума заключается в следующем. Трансовое состояние неизбежно должно наступить после эпизодов мышления и переходного состояния. Однако спонтанный транс приходит сам по себе и уходит сам по себе. Фактически спонтанный транс наступает и без воли терапевта. Эпизод спонтанного «незагруженного» транса можно использо-

вать для вызывания трансового отклика. Терапевт должен успеть провести процедуру вызывания трансового отклика во время спонтанного «трансового окна» между двумя эпизодами мышления. Конечно, ему придется быть ловким и быстрым в своем деле.

Для того чтобы эпизоды мышления, переходных состояний и трансов были различимы, нужно с помощью релаксации замедлить ход обыденного состояния сознания, вызвать у человека состояние лени. Дождавшись эпизода мышления, следует на его «хвосте», во время переходного состояния нагружать наступающее трансовое состояние стимулом для вызывания отклика автоматического рисования.

На практике терапевт поступает немного иначе, беря инициативу в свои руки. Он заранее готовит формулу трансового отклика, состоящую из двух частей - логической и трансовой. В первой части пациент решает чисто логическую или «умственную» задачу. Ему нужно задать простой вопрос на сообразительность. Решив задачу, пациент на некоторое время расплывается от удовольствия. Состояние удовольствия после решения логической задачи - не что иное, как переходный процесс между эпизодами логического мышления и последующим эпизодом транса. В это время трансовый копир инициирован, и его можно загружать трансовым откликом. Это один из лучших моментов для предъявления трансового стимула - второй части формулы.

ПРОЦЕДУРЫ ИНИЦИАЦИИ ОТ ПАЛЬЦЕВ РУК

Инициация трансового копира от пальцев рук подразумевает использование карандаша для рисования, кисточки или любого предмета, способного оставлять следы, в качестве инициатора трансового инструмента. Хороший карандаш или хорошая кисть легко активируют трансовый копировальный аппарат.

Среди множества карандашей и кисточек, взятых в руки, только некоторые могут инициировать транс. Правильно подобранный карандаш, или мелок, или кисть с краской, переводят вас из обыденного состояния сознания в транс автоматического рисования, когда глаза и кисть функционально объединены в элементы трансового копира. Подробно о технике подбора карандашей и других инструментов, способствующих переходу в транс автоматического рисования или письма, написано в главе «Технология трансового рисования».

Трансовый копировальный аппарат и его основные свойства

ПРОЦЕДУРА ИНИЦИАЦИИ ОТ ЯЗЫКА

Язык человека является уникальным инструментом, активирующим как трансовый копир, так и аппарат, трансформирующий смысл. Положение языка относительно зубов предопределяет инициацию трансового копира или аппарата, трансформирующего смысл. Человек непроизвольно меняет позиции языка во рту и переходит от одной деятельности к другой.

Наиболее важны две интеллектуальные позиции. Первая позиция - кончик языка находится в полости рта позади зубов и не касается ни зубов, ни нёба. Ее используют взрослые люди и лишь иногда к ней прибегают дети. Вторая позиция - кончик языка высунут изо рта и находится перед зубами (рис. 22). Второй позицией чаще пользуются дети и лишь иногда - взрослые. Интересно отметить, что молодые кошки и собаки для вхождения в трансо-вые состояния используют вторую позицию языка.



Рис. 22. «Интеллектуальные» позиции языка относительно зубов:

А - кончик языка находится в полости рта и не касается ни зубов, ни нёба; Б - кончик языка слегка высунут изо рта и не касается зубов

Необходимо знать также позицию языка, вводящую человека в состояние перехода между интеллектуальной и трансовой деятельностью. Кончик языка упирается в верхушки верхних и нижних зубов при сомкнутых челюстях. Похожа на нее, но имеет совсем другой смысл еще одна позиция языка. Если челюсти разомкнуты и кончик языка находится между верхним и нижним рядами зубов, то это состояние тупости (рис. 23).

Трансовые позиции языка находятся у корней зубов. Поставим кончик языка на верхнее нёбо возле зубов и попадем в прямой режим функционирования трансового копира. Движения глаз и кистей «содружественные», и изображение на рисунке точно соответствует образу во внутреннем зрении. Поставим кончик язы-

Глава 4



Рис. 23. Позиции языка в состоянии перехода:

А - позиции языка соответствуют переходным состояниям между трансами и обыденным состоянием психики. Кончик языка прикасается к верхушкам нижних и верхних зубов одновременно;

Б - челюсти разомкнуты, кончик языка находится между зубными рядами - позиция интеллектуальной и трансовой тупости

как у нижнего края зубов, и движения пальцев и глаз станут противоположными (рис. 24). Изображение на рисунке будет обратным изображению во внутреннем зрении. Изображения подобны, но перевернуты, как в фотоаппарате.

Таковы уникальные свойства языка, и их следует учитывать при анализе трансовых рисунков. Рассматривая трансовые рисунки или любые графические изображения, мы произвольно меняем положение языка во рту и тем самым приспособливаем наше восприятие.



Рис. 24. Трансовые позиции языка:

А - кончик языка упирается в верхнее нёбо - прямой режим функционирования трансового копира; Б - кончик зубов упирается в нижнее нёбо - обратный режим функционирования трансового копира

Трансовый копировальный аппарат и его основные свойства

Во время сеансов терапии автоматическим рисованием или письмом использование языка как трансового инструмента увеличивает эффективность терапии. Чем больше пациент напоминает своей непосредственностью ребенка, тем лучше извлекаются болезненные образы и тем скорее наступает выздоровление.

Свойства копира

Главная функция трансового копировального аппарата - в точности передать то изображение, которое воспринимается внутренним зрением. В идеальном случае объект, воспринимаемый внутренним зрением, и объект, воспроизведенный на рисунке или в тексте, точно соответствуют друг другу. Форма, цвет, масштаб, перспектива, правая и левая стороны, верх и низ изображения на рисунке соответствуют изображению во внутреннем зрении. Однако так бывает далеко не всегда и работу копировального аппарата необходимо контролировать.

Копировальный аппарат по непонятным пока причинам способен менять масштаб изображения. Отход от масштаба 1:1 в сторону увеличения или уменьшения мы распознаем с помощью уточняющего вопроса о реальном масштабе. Пациент с легкостью отвечает на этот вопрос и даже обозначает масштаб изображения.

Не менее распространены два других искажения объекта: переворот объекта с ног на голову и перемена местоположения правой и левой сторон. Эти два искажения могут встречаться по отдельности или вместе. В последнем случае изображение на рисунке будет противоположно изображению во внутреннем зрении. Для того чтобы правильно читать рисунок, необходимо попросить пациента, пока он еще в трансе, обозначить координаты «верх - низ», «правое - левое».

Повороты изображения вокруг вертикальной или горизонтальной осей во время копирования следует отличать от нарушения схемы объекта во внутреннем зрении. Повороты изображения во время копирования не есть помехи. Эти и другие феномены, например, изменения масштаба изображения или переход от прямой перспективы к обратной, отражают лишь спектр программных настроек копира. Никакого отношения к проблемам пациента программные настройки трансового копира не имеют.

У

90

Глава 4

Необходимо учиться использовать этот удивительный инструмент.

Нарушения схемы объекта (точнее, схемы тела) с внутренними поворотами направо и налево, вверх и вниз соответствуют особенной клинической картине: либо парезы скелетной мускулатуры на одной стороне тела уже проявились, либо они проявятся в недалеком будущем. Нарушения схемы тела с заменой правого на левое проявляются не только во внутреннем плане, но и в обыденной жизни. Пациенты, выполнившие такие рисунки, находясь в полном сознании, часто путают правое и левое (рис. 25).

Пациент Алексей нарисовал себя и обозначил правую часть тела как левую, а левую - как правую. Иногда это свойство ему мешало нормально водить машину. Когда Алексей ведет машину самостоятельно, без чьих-либо советов и просьб, он поворачивает туда, куда нужно. Но стоит кому-либо попросить его повернуть направо, он сначала вильнет налево и лишь затем повернет направо. Вследствие этого Алексей не единожды попадал в неприятные ситуации.

Перевероты изображения во время копирования можно отличить от поворотов во внутреннем мире по тому, как ориентируется пациент. Поворот внутреннего изображения всегда сопровождается безотчетным путанием верха и низа, правого и левого. Через некоторое время, необходимое для обдумывания, пациент поправит себя и верно назовет правое и левое. Если изображение во внутреннем мире одно, а поворот произошел во время копирования, то пациент будет настаивать на том, как сориентировано изображение во внутреннем мире.

Изменение цвета во время копирования достаточно легко распознается с помощью проверочных вопросов о том, какого цве-



Рис. 25. Нарушение восприятия правой и левой сторон, не связанное с состоянием созерцания и обратной перспективой. Право-левая инверсия на рисунке связана со сменой правого и левого в восприятии собственного тела

Трансовый копировальный аппарат и его основные свойства

та карандаш или краска используется в данный момент. Если пациент не дальтоник, то он точно ориентируется в цветовой гамме - как в трансе, так и в обыденном состоянии сознания. Другое дело, что цвета внутреннего видения по названиям не соответствуют цветам в обыденном мире. Красный наяву и красный в трансе - это непохожие цвета. Красный в трансе может быть и черным, и зеленым. Если копир функционирует с цветовыми заменами, то пациент неправильно называет цвета.

В трансовых рисунках прямая перспектива изображения используется нечасто. Однако и в этих случаях возможны нарушения перспективы по вине копира или же перспективные искажения могут существовать в группе объектов или объекте внутреннего зрения. Нарушения перспективы объекта во внутреннем зрении соответствуют нарушению восприятия внутреннего времени. Прямая перспектива в объекте внутреннего зрения соответствует нормальному ходу внутреннего времени: внутреннее время убегает вдаль за горизонт. Нарушение внутреннего времени в объекте соответствует «набеганию» времени из глубины на объект, что проявляется в форме обратной перспективы.

Таким образом, анализируя трансовые рисунки, терапевт (тренер) должен задавать себе ряд вопросов и искать ответы на них:

1. Как функционирует трансовый копир, с помехами или без них, на какие программы копир настроен?
2. Каково изображение во внутреннем видении?
3. Что необходимо изменить в технике вызывания трансово-го отклика, чтобы добиться чистоты транса и получить неискаженное и прямое изображение на рисунке?

Трансовый копир весьма чувствителен к мышечным напряжениям. Перед сеансами автоматического рисования и письма целесообразно «размягчить» пациента массажем или иным способом. Мышечная и психологическая релаксация способствует нормальному функционированию трансового копира.

Глава 5

Трансовый голос

Трансогенные факторы речи

Эффективность выявления и поддержания транса автоматического рисования зависит от особенностей голоса и речи терапевта. Именно характеристики речи и голоса во многом обеспечивают эффективность или неэффективность трансового погружения. Под термином «трансовый голос» обычно понимают не только характеристики собственно голоса терапевта, но и ритм, и мелодику речи, а также сопутствующие голосу особенности взгляда и движения индуктора транса. «Трансовый голос» облегчает диалог терапевта с подсознанием пациента.

Для того чтобы обычный голос стал трансовым, его необходимо пропустить через свое тело. Как это сделать? Можно ли этому научиться или «трансовый голос» дан нам как редкий дар небес? Некоторым счастливицам «трансовый голос» действительно дарован при рождении. Всем остальным придется запастись трудолюбием и жадой учиться. Однако когда Бог раздавал трудолюбие и желание учиться на гипнотизера, он почему-то обошел стороной счастливиц. В итоге получается, что в среде практикующих высокопрофессиональных гипнотизеров счастливицы составляют всего лишь 5-8%, а все остальные развили в себе качества, необходимые для успешной практики.

Справедливости ради надо сказать, что известны другие профессии, аккумулирующие счастливых обладателей «трансового голоса». Как ни странно, но среди высококлассных кондитеров и поваров почти каждый обладает прекрасным «трансовым голосом». Нелишне упомянуть, что гипнотизеры крайне приве-

/h.

Трансовый голос

редливы в своих гастрономических склонностях и нередко стремятся сами готовить себе пищу по своему вкусу. Любовь гипнотизеров к гастрономическим изыскам роднит их с кондитерами и поварами.

Наиболее важными с практической точки зрения являются такие характеристики «трансового голоса» терапевта, как *скважность*, интрига и собственно голос.

Одной из характеристик «трансовости» речи является ее *скважность*, то есть наличие или отсутствие пауз между словами и группами слов. В обыденной речи слова и группы слов отделены друг от друга паузами. Человек, говорящий с паузами, понимает то, о чем он говорит. Тот, кто слушает речь с хорошо расставленными паузами, понимает сказанное другим человеком. Беспauseная (бесскважная) речь непонятна ни тому, кто говорит, ни тому, кто слушает. Паузы облегчают понимание речи. В предложениях подлежащее и сказуемое обычно отделены друг от друга паузами. Паузы также отделяют главные члены предложения от второстепенных. Между фразами и предложениями мы также расставляем смысловые разделительные паузы.

В трансовых технологиях пауза выполняет несмысловые функции. Она переводит человека в особенное психолого-энергетическое состояние. Трансовая пауза не связана с интеллектуальными операциями и осознанием. Наоборот, во время трансовой паузы осознание отходит на второй план или отключается.

Трансовая пауза выполняет несколько функций. Во-первых, она способствует переходу из обыденного состояния сознания в трансовое. Во-вторых, паузы регулируют глубину транса. В-третьих, во время паузы содержимое бессознательного имеет выход на органы движения, в том числе и на кисти рук. В-четвертых, во время паузы происходит выход из транса.

Трансы условно можно разделить на три большие группы. К первой группе принадлежат трансы, возникающие под влиянием либо пауз в речи между словами, фразами или предложениями, либо в результате отсутствия пауз в речи. Ко второй группе относятся трансы, возникающие во время речи с интригой в результате намеренной недосказанности или хорошо завуалированного абсурда. Недосказанность и абсурд вызывают реакцию недоумения и растерянности, переходящие в транс. В третьей группе сконцентрированы трансы, возникающие исключительно за счет умелой модуляции голоса. На самом деле все три особенности индукции

транса применяются одновременно, и транс по происхождению является смешанным - скважно-интригующе-голосомодулированным. Однако с учебной целью полезно рассматривать каждую особенность «трансового голоса» изолированно, в условном отрыве от остальных свойств.

Закономерности распространения звуков голоса в теле человека и погружение в транс

Какой должна быть длительность паузы, чтобы человек перешел из обыденного состояния сознания в транс? Ответ на этот вопрос мы можем получить, если понаблюдаем, как распространяется звук в теле человека.

Распространение звука в теле человека подчиняется определенным закономерностям. Звук голоса рождается в гортани и распространяется по всему телу к конечным пунктам назначения: пальцам рук и ног, копчику, кончику носа, ушным раковинам и зрачкам глаз. Этот этап называется заполнением тела звуком.

У хорошего специалиста по трансовым технологиям тело является звукопроводящим инструментом, необходимым для распространения вокруг себя трансовых волн, которые вторично вовлекают в транс людей, попавших в зону действия трансовых волн.

Во время прохождения звуковой волны по телу изменяется психологическое состояние человека, и он из обыденного состояния сознания погружается в транс. Транс длится до тех пор, пока звук (звуковая волна) движется по телу. Тело должно заполниться звуком. После заполнения звуком всего тела человека его поверхность становится вторичным источником (ретранслятором) звука и он распространяется в пределах ауры, окружающей тело.

Транс переходит в следующую фазу - проведения звука по ауре. Выйдя за пределы ауры, звуковая волна рассеивается в окружающем пространстве, а человек в это время выходит из состояния транса. Для того чтобы поддержать состояние транса, необходима последовательность звуковых волн, распространяющихся по телу и ауре вокруг тела (рис. 26).

Пауза распространяется по телу человека аналогично звуковым волнам. Для вызывания транса не имеет принципиального

>

Трансовый голос

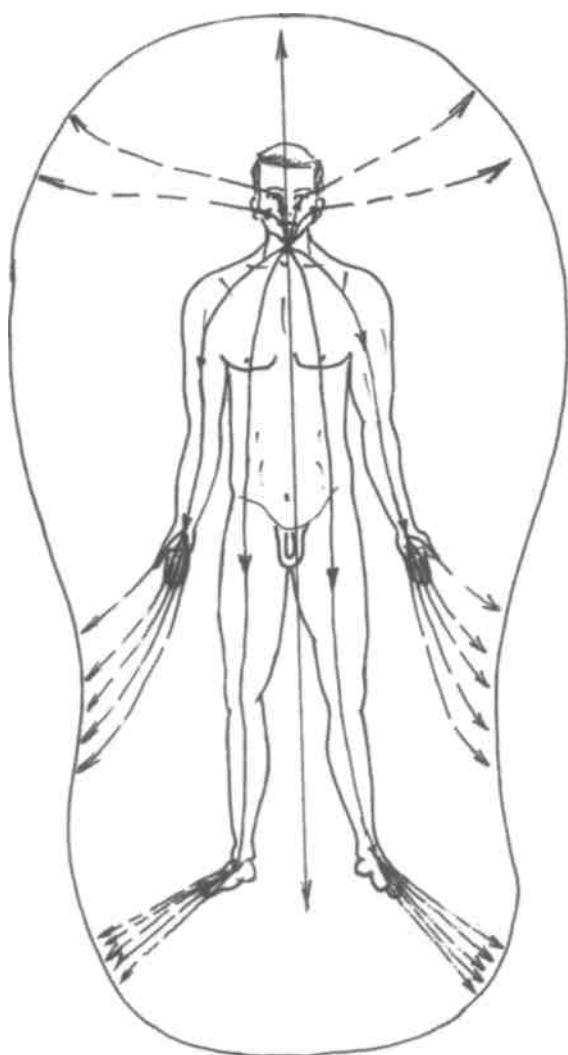


Рис. 26. Прохождение звуковой волны и рождение транса.

На первом этапе звуковая волна движется от гортани к поверхности тела и пальцам рук, ног, ушам и глазам. Это явление наполнения тела звуком. Первый этап прохождения звуковой волны обозначен непрерывными стрелками. На втором этапе звуковая волна распространяется от поверхности тела по пространству собственной ауры человека или общей ауры и индуктора транса и вовлекаемых в транс людей. Второй этап прохождения звуковой волны обозначен прерывистыми стрелками

96

Глава 5

значения, что распространяет индуктор транс - трансгенные звуковые волны или трансгенные паузные волны. Подавляющая часть гипнотизеров для вызывания трансов использует как звуки голоса, так и паузы между звуками. Пауза может распространяться по тем же энергетическим магистралям, что и звук, но для пауз в теле человека предусмотрены собственные магистрали проведения. При использовании системы проведения пауз человек погружается в особенное состояние, которое называется *безмолвие*. В рамках практик автоматического рисования и письма нас в большей степени интересуют магистрали, способные проводить как звуки речи, так и паузы, возникающие в речи.

Ч

Звукопроводящие сегменты тела человека

Звук (пауза) распространяется по телу человека с непостоянной скоростью. Одни участки тела он преодолевает быстро, другие медленно. Суставы звук преодолевает медленно, межсуставные промежутки - быстро. Совокупность участка медленного проведения звука и участка быстрого проведения звука, расположенных рядом, представляет собой структурно-функциональную единицу, обозначаемую как звукопроводящий сегмент тела (рис. 27).

Тело человека разделено на двадцать восемь звукопроводящих сегментов. Отсчет сегментов ведут от гортани, в которой происходит звукоизвлечение. Первый сегмент тела расположен между гортанью и яремной вырезкой (впадиной) над грудиной (нижнешейный сегмент).

Второй сегмент включает в себя пространство туловища, ограниченное ключицей спереди и остью лопатки сзади, а также головкой плечевой кости снизу.

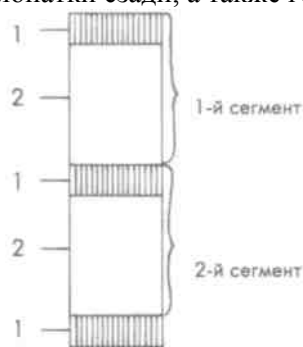


Рис. 27. Структура звукопроводящего сегмента тела:

- 1 - медленнопроводящий участок;
- 2 - быстропроводящий участок

Тоансовый голос

Третий сегмент простирается от ключицы до уровня сосков.

Четвертый сегмент - от уровня сосков до солнечного сплетения.

Пятый сегмент - от уровня солнечного сплетения до пупочной области.

Шестой сегмент - от уровня пупочной ямки до лобковой кости (точнее, до лонного сочленения и крестцово-копчикового сочленения). Этот сегмент завершает туловищную часть первого пакета сегментов звукопроведения.

Седьмой сегмент - от лонного сочленения до тазобедренного сустава. Сегмент соединяет туловищную и ножную части пакета в единый звукопроводящий комплекс. Прохождение звука через седьмой сегмент иногда бывает затруднено из-за неправильного положения шеи или ног. Звукопроведение через седьмой сегмент можно облегчить двумя способами. В первом случае слегка вытягивают шею вверх. В это время происходит легкий вдох, дополнительный забор воздуха, и голос снова обретает способность двигаться по телу. При втором способе преодоления седьмого сегмента необходимо равномерно распределить вес тела между обеими ногами и слегка согнуть ноги в коленях. Опора с преимуществом на правую или левую ногу блокирует проведение звука через лонное сочленение и тазобедренные суставы.

Восьмой сегмент - от тазобедренного сустава до середины бедра.

Девятый сегмент - от середины бедра до коленного сустава.

Десятый сегмент - от коленного сустава примерно до середины голени.

Одиннадцатый сегмент - от середины голени до голеностопного сустава.

Двенадцатый сегмент - от голеностопного сустава до нижней поверхности стопы - пятка и плюсна (исключая свод стопы и пальцы ног). Но звук держится на стопе и не переходит в землю или окружающее пространство.

Тринадцатый сегмент - от гортани до сочленения первого шейного позвонка с основанием черепа.

Четырнадцатый сегмент - от основания черепа до скуловой дуги (кости).

Пятнадцатый сегмент - от скуловой дуги (кости) до крыши черепа.

Шестнадцатый сегмент - от крыши черепа до височно-нижнечелюстного сустава.

98

Глава 5

Семнадцатый сегмент - нижняя челюсть - свод стопы - головка плечевой кости.

Восемнадцатый сегмент - головка плечевой кости - приблизительно середина плеча.

Девятнадцатый сегмент - от середины плеча до локтевого сустава.

Двадцатый сегмент - от локтевого сустава до верхней трети предплечья.

Двадцать первый сегмент - от верхней трети предплечья до нижней трети предплечья.

Двадцать второй сегмент - от нижней трети предплечья до лучезапястного сустава.

Двадцать третий сегмент - от лучезапястного сустава до центра ладони.

Двадцать четвертый сегмент - от центра ладони до пястно-фаланговых суставов.

Двадцать пятый сегмент - фаланги пальцев рук и ног.

Двадцать шестой сегмент - кончики пальцев рук и ног.

Двадцать седьмой сегмент - копчик и кончик носа.

Двадцать восьмой сегмент - зрачки глаз.

После заполнения звуком тела в звукопроведение вовлекается пространство ауры человека в радиусе 1,5-5,0 метров от поверхности тела.

Звукопроводящие сегменты объединены в стандартные пакеты: шейный, ручной, головной, туловищный и ножной. Каждый пакет сегментов звук преодолевает на одном дыхании (выдохе).

Проведение звука по следующему пакету звукопроводящих сегментов тела требует физиологической голосовой паузы для добора воздуха. Во время вдоха проведение звука по телу не происходит.

^> Звуковые трансовые маршруты

Издаваемый гортанью звук может пойти по одному из нескольких направлений в теле человека: вверх к голове, вниз в туловище и ноги или в руки - или же распространяться по всем направлениям одновременно. Направление звука зависит от особенностей позы индуктора транс автоматического рисования. Общим для всех трансогенных поз является расслабленность мышц тела, положение ног и способ распространения нагрузки на них.

Трансовый голос

Расслабленность мышц тела обеспечивает благоприятные условия для проведения звука. Напряжения в мышцах препятствуют звукопроводению, от них желательно избавиться. Расстояние между стопами должно быть таким, чтобы обеспечить беспрепятственное распространение звука по телу. Лучше всего звук распространяется, когда это расстояние примерно равно длине голени. Это немного больше, чем ширина плеч. Вторая особенность позы звукоизвлечения - нагрузка на ноги должна распространяться равномерно. Следует избегать опоры на одну ногу. Третья особенность - ноги в коленях слегка согнуты. В равнонагруженной позе глаза автоматически оказываются в горизонтальной позиции и голос имеет естественные бархатистые тона. Естественный мягкий голос буквально «льется» и легко воспринимается слушателем. Бархатистый голос обладает значительной трансовой силой. Прямые и напряженные ноги превращают бархатистый естественный голос в неприятный скрежещающий или лающий, что вызывает в слушателе непроизвольное чувство протеста вместо транса автоматического рисования.

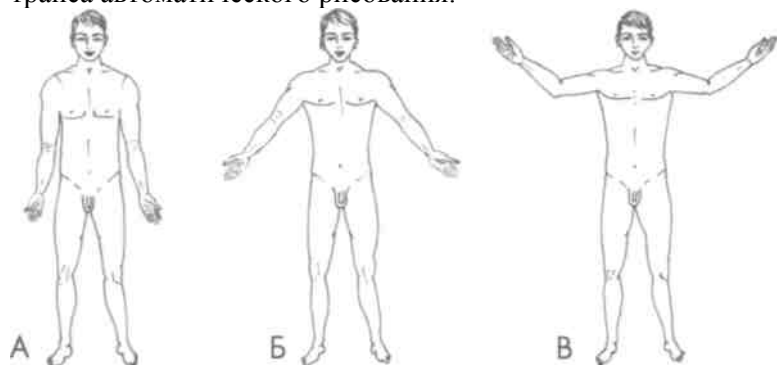


Рис. 28. Основные позы трансогенного звукоизвлечения.

Общим для всех поз является небольшая согнутость ног в коленях, необходимая для вхождения в состояние «пустой головы». Варьирование положением рук относительно туловища позволяет произвольно регулировать трансогенную окраску голоса и подстроиваться к любой аудитории.

А - руки располагают вдоль туловища. Звук первоначально идет через туловище вниз к ногам и затем распространяется на голову и руки; Б - руки расположены перед туловищем на уровне солнечного сплетения. Звук от гортани первоначально идет в руки, затем к голове и впоследствии через туловище к ногам; В - руки подняты вверх над туловищем. Звук первоначально распространяется по голове, а затем через руки и туловище

Рассмотрим наиболее часто применяемые позы трансогенно-го звукоизвлечения (рис. 28). Позиции ног в трансогенных позах практически неизменны. Варибельная часть позы - позиции рук. Изменяя позицию рук, мы можем изменить направление, по которому звук распространяется по телу, а также немного варьировать высотой и тембром голоса.

При опущенных вдоль туловища руках звук от гортани распространяется по шее вниз к грудной клетке и животу, затем переходит в ноги до пяток и предплюсны. После достижения стоп звук вторым этапом распространяется от гортани к крыше черепа и затем к нижней челюсти. Третий этап - распространение звука по рукам до кистей. Четвертый этап - распространение звука по пальцам рук и ног, копчику, кончику носа и через глазные магистрали. Пятым этапом является проведение звука по пространству ауры вокруг тела.

Вторая поза звукоизвлечения предназначена для пропуска звука первоначально через руки и голову, а затем уже через туловище и ноги. Слегка согнутые в локтях и кистях руки расположены перед туловищем таким образом, что кисти находятся на уровне солнечного сплетения.

Третья поза звукоизвлечения предназначена для первоначального проведения звука в голову, а уже затем через руки, туловище и ноги. Приподнимите руки выше плеч, и голос изменит свой маршрут движения по телу. Описанные позы звукоизвлечения просты и помогают приспособиться к любым условиям проведения сеанса автоматического рисования.

^> Трансовый такт и его внешние проявления

Проведение звука по сегменту тела в психологическом отношении составляет особую единицу трансового состояния, обозначенную как трансовый такт или трансовая ступенька.

Трансовый такт включает в себя совокупность физических, физиологических и психических явлений, которые происходят при распространении звука, голоса, внутреннего голоса или паузы в одном звукопроводящем сегменте тела человека. Для простоты терминологии обозначим и звук, пришедший к нам извне, и звук нашего голоса, и внутренний голос, и паузу между словами или фразами просто звуком.

Трансовый голос

Состояние транса автоматического рисования возникает при прохождении звука или паузы по телу человека. Преодоление одного сегмента тела звуком или паузой означает погружение человека в транс на одну ступеньку. Чем больше произошло трансовых тактов, тем больше трансовых ступенек пройдено и тем глубже транс автоматического рисования.

Рождение звука в обыденном состоянии сознания сопровождается колебанием или движениями тела, которые передаются на движения глаз при проведении звука по телу. Современные люди приучены гасить колебания тела и глаз, но у детей эти колебания отчетливо видны. Погашенные колебания тела во время звукоизв-лечения вызывают напряжения мышц и психики, к которым большинство из нас привыкло, и мы считаем состояние погашенных колебаний нормой. На самом деле это ошибочное мнение. Погашенные колебания тела и глаз во время и после звукоизвлечения порождают фоновое, ничем не спровоцированное психическое и физическое напряжение. Фоновое напряжение проявляется в виде тревожности, мнительности или немотивированной агрессивности.

Проведение звука по сегменту сопровождается колебанием глазных яблок и подрагиванием верхнего века (движением ресниц). При переходе звука с сегмента на сегмент заметны колебания пройденного звуком (освобожденного) сегмента тела. Трансо-вый такт укладывается в промежуток времени между двумя сериями затухающих колебаний тела.

Колебания глаз происходят в две фазы. Первая фаза - относительно медленные и высокоамплитудные колебания глаз, легко заметные и осознаваемые. Вторая фаза - быстрые и мелкие коле-



Рис. 29. Движения глаз при прохождении звуковой волны по звукопроводящему сегменту тела:

А - медленные высокоамплитудные движения глаз при прохождении звука через медленнопроводящий участок сегмента; Б - быстрые низкоамплитудные движения глаз при прохождении звуком быстропроводящего участка сегмента

бания глаз, которые легко обнаруживает опытный в трансовых техниках наблюдатель. Малоопытный наблюдатель не обращает на них внимания.

Первая фаза колебаний глаз соответствует началу движения звука по медленнопроводящему участку тела. До тех пор, пока звук преодолевает медленнопроводящий участок тела, глаза совершают высокоамплитудные колебания. Вторая фаза колебаний начинается с момента преодоления звуком медленнопроводящего участка и во время движения звука по быстропроводящему участку (рис. 29).

Окончание трансового такта знаменуется особыми феноменами: «опустошением головы», расслаблением мускулатуры на том участке тела, где происходило проведение звука, и ритмическим покачиванием этого участка. Как только возникает покачивание на данном участке тела, звук начинает проходить по следующему участку маршрута в медленнопроводящей его части.

Трансовый такт достаточно индивидуален и зависит от высоты голоса, типа произносимых звуков, размеров человеческого тела, его состояния и многих других причин. В то же время он постоянно выявляется и, несмотря на индивидуальность, может служить объективным критерием изменения состояния человека.

В норме любой звук первоначально возникает как прообраз в каком-либо участке тела, затем он проецируется в область гортани, где происходит звукоизвлечение, и от гортани начинает распространяться по стандартному маршруту. Прообраз звука зарождается при дыхании, задержанном на выдохе, затем следует проекция звука в гортань (или уши) при кратковременной паузе в дыхании и внутреннем безмолвии. Потом появляется внутренний звук, который сопровождается низкоамплитудными движениями глаз и туловища, и, наконец, в гортани звук извлекается в сопровождении высокоамплитудных колебаний тела и глаз. Затем звук от гортани последовательно проводится во все участки тела посегментно.

^> Речевые трансы

На практике гипнотерапевт редко использует простые звуки для вызывания трансовых откликов.

Одним из основных приемов является произнесение гипнотических формул или диалог с паци-

Трансовый голос

ентом. Проведение по телу фраз или словосочетаний похоже на проведение простых звуков, однако имеет свои особенности.

Первая особенность проведения речи по телу состоит в том, что сегменты тела, проводящие речь, гораздо больше, чем сегменты для проведения простых звуков. Речепроводящие сегменты тела заключены между крупными суставами.

Вторая особенность заключается в том, что проведению подлежат не просто слова, а группы слов, формирующие грамматические и синтаксические конструкции. Грамматические, синтаксические конструкции и паузы между ними образуют функциональную речевую и трансовую целостность.

Третья особенность: пауза - это всегда задержка дыхания или вдох, тогда как словесные конструкции произносятся на выдохе.

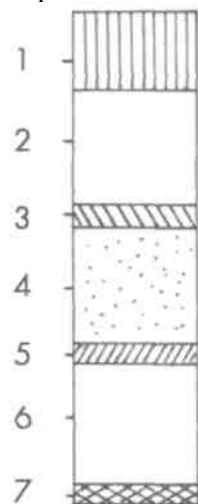
Для того чтобы речь проводилась по телу, необходимо совершить маленький вдох и «взять паузу».

Первая пауза необходима для того, чтобы речь «вставилась» в звукопроводящий сегмент тела. В каждом крупном сегменте есть особый участок, или вход (тамбур), в который «входит» речь, и с него все начинается. Если перед речью не «взять паузу» на вдохе, то она не будет проводиться по телу, а станет беспаузой, малопонятной скороговоркой на повышенных или шипящих тонах.

С произнесения первого слова начинается движение речи по быстропроводящему участку сегмента (рис. 30). Группа слов, обо-

Рис. 30. Структура речепроводящего сегмента тела:

- 1 - тамбурный участок сегмента для вставления фразы в сегмент во время предварительной паузы;
- 2 - быстропроводящий участок сегмента для проведения группы слов подлежащего;
- 3 - медленнопроводящий участок сегмента для проведения паузы между подлежащим и сказуемым;
- 4 - медленнопроводящий участок сегмента для проведения слов группы сказуемого;
- 5 - медленнопроводящий участок сегмента для проведения паузы между сказуемым и второстепенными членами предложения;
- 6 - быстропроводящий участок для проведения группы слов второстепенных членов предложения;
- 7 - медленнопроводящий участок для проведения завершающей паузы и постановки смысловой точки



значающая подлежащее, преодолевает быстрый участок проведения сегмента, затем следует остановка и естественная пауза (скважина). Во время паузы дыхание замирает. В этот момент речь должна «войти» в медленнопроводящий участок тела. Для «входа» необходим маленький вдох. Вдох «входа» в медленнопроводящий участок речи бывает настолько легким, что его не замечают, но он всегда есть. После вдоха «входа» на выдохе обычно произносят группу слов сказуемого. Именно группа слов сказуемого или слов, эквивалентных сказуемому, преодолевает блок крупных суставов, обеспечивая проведение речи по телу.

Преодоление медленного участка проведения речи (блок -крупные суставы) возможно с помощью двух приемов - произнесения слов группы сказуемого или умолчания. Умолчание - это прием опускания (не произнесения) группы слов сказуемого или любой другой группы слов. Технически это осуществляется следующим образом. После вдоха «входа» в медленнопроводящий сегмент необходимо выполнить дополнительный небольшой вдох. После дополнительного вдоха развивается пауза умолчания, которая преодолевает медленнопроводящий участок тела.

Дополнительные члены предложения проводятся через следующий участок быстрого проведения речи по описанной технологии. Проведение фразы продолжается до тех пор, пока не исчерпаются смысловые группы слов или пока говорящий не «поставит точку». Пока дыхание задержано, проведение речи по телу происходит, несмотря на то, что слова уже произнесены. Пауза во время задержки дыхания после окончания речи обеспечивает проведение речи по телу не только у говорящего, но и у слушающего. Выдох обозначает окончание проведения речи по телу, то есть «постановку точки» в наведении транса.

РЕЧЕВАЯ ТРАНСОВАЯ ЛЕСТНИЦА

Звуки речи, издаваемые гортанью, преодолевают шесть главных препятствий при движении вниз: грудную клетку, тазовые кости и тазобедренные суставы, коленные суставы, голеностопные суставы, кости стопы и границу между подошвой стопы и землей или полом.

Движение звука вверх к голове начинается не с момента его произнесения, а только после того, как звук прошел через ноги в землю. Несмотря на то, что путь от гортани к голове очень коро-

Трансовый голос

ток, звук или пауза идут вверх только после прохождения через стопы в землю. Звуковая волна поднимается вверх к голове, преодолевая препятствия в суставе между первым позвонком и основанием черепа и затем сочленения костей, формирующих череп.

Трансовые состояния развиваются по мере проведения по телу словосочетания, или фразы, или паузы между двумя словосочетаниями или фразами. По ходу прохождения суставного препятствия преодолевается ступенька транса. Всего существует восемь препятствий для прохождения звуковой речи и, соответственно, восемь ступенек или глубин речевого транса. Между восемью препятствиями для звука заключено семь речевых (трансовых) тактов.

Речевой трансовый такт - более сложный феномен, чем звуковой трансовый такт. Во время звукового трансового такта происходит движение простого звука, например «о-о-о» по единичному сегменту. Речевой такт - это преодоление большого участка тела не просто звуком, а звукословесной конструкцией, состоящей из слов. В звукословесной конструкции или во фразе должно быть заключено действие и слово, его обозначающее (сказуемое). Без сказуемого или его аналогов звукословесная конструкция не движется по телу.

ПРОХОЖДЕНИЕ РЕЧИ ПО ТРАНСОВОЙ ЛЕСТНИЦЕ

Прохождение трансовой ступеньки сопровождается покачиванием тела. По мере движения звуковой волны по телу и преодоления препятствия колебания обретают большую амплитуду. На каждом препятствии меняется характер покачиваний - например, раскачивания вправо-влево после прохождения препятствия могут смениться на покачивания вперед-назад, а те, в свою очередь, на круговые или торсионные движения туловища. Чем больше ступенек пройдено, тем сильнее раскачивание тела. Наблюдая за пациентом, можно точно определить глубину транса.

Перечислим крупные ступеньки трансовой лестницы.

Первая ступенька соответствует преодолению костей грудной клетки. Колебания грудной клетки обычно незаметны для глаза, но их можно зафиксировать, приложив в ней руку.

Вторая ступенька соответствует преодолению костей таза и тазобедренного сустава и характеризуется мелкими, почти незаметными покачиваниями тела.

Третья ступенька транса соответствует преодолению коленных суставов и вовлечению в движение бедер, что сопровождается усилением покачиваний тела.

Четвертая ступенька соответствует преодолению голеностопных суставов и вовлечению в колебания голени. Колебания туловища хорошо видны, заметно вовлечение в колебания голени.

Пятая ступенька соответствует преодолению звуком костей стопы: стопы начинают качаться, и человек становится неустойчивым. Колебания тела увеличивают амплитуду.

Шестая ступенька транса характеризуется прохождением звукового барьера между подошвой стоп и землей. Подошвы прилипают к земле, и колебания тела становятся заметно слабее. На шестой ступеньке транса больного трудно оторвать от пола, он «прилипает» к нему.

Седьмая ступенька транса наступает после преодоления барьера из семи шейных позвонков и сустава между первым шейным позвонком и основанием черепа. В колебания вовлекается шея, и больной колеблется всем телом - от пяток до головы. Голова может совершать круговые движения.

Восьмая ступенька транса наступает после прохождения голоса по всем костям головы. На этой ступеньке колебания тела резко ослабевают, голова откидывается назад, тело вытягивается в струнку. Пациент стоит вытянувшись и запрокинув голову назад. Он в глубоком трансе, но сознание не покидает его. Человек слышит, видит и даже оценивает все происходящее вокруг.

Время на прохождение речи по всем ступенькам трансовой лестницы составляет 13-15 секунд.

ТРАНСОГЕННАЯ ПАУЗА

Естественной единицей измерения длительности трансовой паузы является трансовый (речевой) такт. Какова должна быть пауза для достижения транса? Хороший трансовый отклик возникает уже при длительности паузы, равной длительности одно-го-двух речевых тактов. Паузы длительностью 3-4 речевых такта являются оптимальными для вызывания откликов автоматического письма и рисования. Паузы длительностью 5-7 трансо-вых тактов также вызывают трансы автоматического рисования и письма.

Трансовый голос

Некоторые пациенты при больших трансовых паузах склонны переходить из трансов автоматического рисования в гипнотический сон без всякого участия тренера. Трудно однозначно ответить на вопрос, как поступать в таких случаях. Безусловно, когда один из пациентов погрузился в гипнотический сон, а остальная группа рисует, тренеру необходимо отвлечь внимание от заснувшего. Опыт показал, что заснувшему нужно создать благоприятные условия для сна и продолжать занятие с остальными участниками. Ничего страшного и необычного в таком повороте событий нет. Обычно гипнотический сон недолог и пациент просыпается самостоятельно. Как правило, он переживает во сне видения. После выхода из сна он выглядит удовлетворенным. По-видимому, гипнотический сон является одним из эквивалентов автоматического рисования или письма. Иными словами, тренер (терапевт) обязан внимательно отслеживать ход событий на сеансе и быть готовым к тому, что кто-то из участников погрузится в гипнотический сон вместо транса автоматического рисования.

Запаситесь подушками!

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПАУЗ ВО ФРАЗЕ

Паузы (скважины) расчленяют фразу на трансогенные фрагменты: подлежащее, сказуемое и второстепенные члены предложения. Паузы бывают также соединительные (союзы «и», «или» - пауза после союза) и разъединительные (союзы «а», «но», «однако»). Соединительные паузы должны длиться не более одного-двух трансовых тактов. Разъединительные паузы всегда должны быть продолжительнее соединительных и могут достигать 3-5 трансовых тактов.

Рассмотрим эффективную трансогенную фразу: «Ой, туманы, туманы, обнимите меня». Бесскважная фраза типа «Ой туманы туманы обнимите меня» не произведет никакого впечатления на пациента. Иное построение фразы - с паузами «входа» и между словами, разделяющими группы слов подлежащего и сказуемого, - обязательно приведет к трансовому отклику. Обозначив паузу точками, произнесем ее следующим образом: «...Ой туманы-туманы... обнимите... меня...»

Как показал опыт, хороший трансогенный эффект достигается при произнесении фраз, состоящих из 2-7 слов, разделенных 2-4 паузами. Оптимальное число пауз - 2-3. Излишняя скваж-

ность речи с большим числом пауз приводит к эффекту ускользания пациента из транса, выходу в межтрансовое состояние и отвлечению. •

ПОСЛЕФРАЗОВАЯ ТИШИНА

Длительность паузы в значительной степени определяет глубину погружения пациента в транс. Пауза влияет на глубину трансового отклика. Пациент чутко реагирует на паузу произвольными покачиваниями тела, движениями глаз и изменением глубины дыхания. Во время произнесения фразы терапевтом пациент замирает и останавливает дыхание. В начале фразы перед паузой он задерживает дыхание, концентрируя слуховое внимание, а в начале звучания слова он делает выдох чуть больше обычного. В состоянии углубленного выдоха пациент остается до наступления послефразовой тишины.

Во время транса для поддержания хорошего контакта с пациентом следует говорить тихим голосом и короткими фразами. Тишина во время транса обладает рядом замечательных свойств. Когда терапевт замолкает и держит послефразовую паузу до выдоха, пациенты находятся на стадии вслушивания. Вслушивание в наступившую тишину является стадией углубления транса.

Чем длиннее пауза, тем из большей глубины подсознания извлекается трансовый отклик. Однако трансовая пауза не может быть очень длинной. Максимальная ее длительность может составлять до семи трансовых тактов. Дальнейшее удлинение трансовой паузы приводит к феномену «выскальзывания» пациента из транса.

БЕСПАУЗНАЯ РЕЧЬ

Парадоксально, но непрерывная беспаузная или бесскважная речь также стимулирует развитие транса. Первое условие трансо-вости непрерывной беспаузной речи - ее длительность должна составлять не менее 10-12 речевых тактов.

Второе условие - необходимо «вставить» речь в звукопроводящий сегмент с помощью «взятия паузы».

Третье условие - прохождение блоков осуществляют с помощью повышения тембра голоса или замедления темпа произнесения отдельных слов.

Трансовый голос

Выделение слов голосом или изменением темпа речи эквивалентно употреблению сказуемого в речи с паузами. Бессквашность речи подразумевает, что паузы-скважины отсутствуют внутри текста, но две паузы обрамляют его - до и после фразы.

Бессквашное произнесение фраз достигается за счет использования ряда технических приемов.

Первый прием - заполнение пауз между словами протяжными неопределенными гласными звуками, похожими на «о», «а», «э», «и», «у». Лингвисты определяют подобные звуки как «закрытые». Неопределенные звуки выполняют две функции: (1) голосового заполнителя промежутков между словами (смысл фразы несколько затеняется, но ее трансовая сила возрастает); (2) выделения голосом или интонацией смысловой или паузной нагрузки. Неопределенный звук - это пауза наоборот. И пауза, и неопределенный звук способствуют проведению речи по телу.

Второй прием - произнесение фразы нараспев.

Третий прием - произнесение длинных фраз без пауз, особым сдавленным голосом, как это делают рок-певцы.

Кроме бессквашного произнесения фраз, силу трансовости речи можно увеличить и другими приемами, удлиняющими фразу. Первый прием - искусственное удлинение относительно коротких фраз за счет выделения как ударных, так и безударных гласных. Второй прием - произнесение согласных «л», «м», «н», «р», «ж», «с», «з», «ш» как коротких гласных. При использовании дополнительных приемов необходимо соблюдать меру и не злоупотреблять удлиненными звуками. Избыток удлиненных звуков в речи уменьшает ее трансовость, а также раздражает пациента.

ИНТРИГА

Интрига фразы или трансовой формулы - это особый компонент трансовости. Функция интриги состоит в том, чтобы построить трансовую перспективу и «впустить» подопечного в трансовое пространство. Трансовая перспектива фразы возникает при ее незавершенности, когда необходимо что-то домыслить или совершить выбор между примерно равноправными, но совершенно неприемлемыми завершениями фразы.

Интрига необходима для усиления трансового внимания, которое отличается от интеллектуального внимания. В трансовом

ПО

Глава 5

внимании отсутствует определенность, скорее всего, оно напоминает вопрос при плохой слышимости: «Что вы сказали?» или «Что?». Трансовое внимание предшествует интеллектуальному. Интеллектуальное внимание всегда направлено на конкретную цель. В нем заключен вопрос: «Что *это* такое?». Интрига фразы способствует переводу пациента в межтрансый переход.

Она достигается несколькими способами. Первый наиболее простой - сжатие фразы или скороговорка. Это происходит за счет укорачивания гласных в словах и пауз между словами. В результате речь становится быстрой и малопонятной, пациенту необходимо вслушаться и слегка напрячься. Скороговорка - это простая и эффективная интрига.

Силу скороговорки можно увеличить за счет следующего приема. Фразу разделяют на две части. Первую часть произносят скороговоркой, затем делают интригующую паузу - и вторую часть фразы произносят нараспев, постепенно повышая голос. Завершить фразу необходимо паузой на выдохе. Этот прием создает хорошую трансую перспективу.

Скороговорку иногда применяют перед завершением фразы. Это способствует перемещению из одного транса в межтрансый переход и затем в следующий транс.

Интригу создает и включение во фразу бессмысленного набора звуков или слов из неизвестного пациенту иностранного языка. Бессмыслица порождает недоумение и растерянность, которые помогают плавно переместить пациента в транс. Однако бессмыслица не должна выглядеть как грамматическая, орфографическая или иная ошибка. Это вызывает недоверие к терапевту и упрек в косноязычии.

Бессмыслица только тогда сможет выполнить свою задачу, когда она музыкальна и не нарушает мелодический или ритмический рисунок речи. Пациент не должен обнаружить бессмыслицу, ее необходимо скрыть в мелодии речи. Бессмыслица, вставленная в обычную фразу, подобна чудесной лодке, на которой пациент пересекает реку между миром логики и миром иллюзорности. Бессмысленные слова легко конструируют дети, и к их языку стоит прислушиваться. Трансовое словотворчество детей - вечный и чудесный источник. Слова из детского лексикона следует коллекционировать и включать в трансогенные фразы. Детские слова-интриги совершенны, музыкальны, поэтичны и великолепно встраиваются во фразы, придавая им «полетность» и трансовость.

Трансовый голос

Другим источником бессмысленных интригующих слов служат произведения писателей и поэтов-абсурдистов, которые целенаправленно создают слова-интриги. Эффективен также прием включения во фразы научных и технических терминов, особенно из учебника по органической химии. Практически любое устрашающее название органического вещества, вставленное во фразу и пропетое или произнесенное скороговоркой, вызывает быстрый трансовый отклик. (Например, термин «циклопентанпергидрофе-нантрен» почему-то бывает хорошим ключом для вызывания трансовых откликов.) Неплохие слова-интриги можно обнаружить в текстах песен рок- и поп-певцов, обработанных мелодически и ритмически так совершенно, что не заметить их невозможно. Слова-интриги из лексикона популярных певцов приносят неизменный успех.

Прекрасно создают интригу термины из мистической литературы. Вставленные во фразу, казалось бы, не к месту, они полностью исполняют свое предназначение, способствуя развитию трансового отклика. Большое трансовое впечатление производят астрологические термины. Однако, используя термины в трансо-генных фразах, легко совершить одну ошибку - предъявить их специалисту и вместо транса вызвать критику в свой адрес.

Голос индуктора транса ' и техники голосового подсоединения

Успех сеанса автоматического рисования во многом зависит от особенностей голоса терапевта. Чем шире голосовые возможности терапевта, тем больше у него шансов на успех. Вызвать трансовый отклик у пациента лучше всего удастся с помощью особого «трансового» голоса. Это весьма специфический инструмент. Терапевт ведет пациента по дорогам трансформации прежде всего с помощью своего голоса. Голос помогает «присоединиться» к пациенту и войти в состояние, которое обозначают как раппорт, или психологическое подсоединение для вызывания транса. Голос проникает в пациента и начинает трансформацию, он поддерживает транс и выводит пациента из транса. Поэтому овладение голосом является первостепенной задачей обучения автоматическому рисованию.

Техник голосового подсоединения известно много. Для эффективной практики начинающему терапевту вполне достаточно освоить две базовые техники. Они противоположны по исполнению, однако их можно видоизменять применительно к ситуации, а также использовать к комплексу, что предоставляет широкие возможности подстройки к самым разным пациентам.

Первую технику называют глазогласовой, поскольку ее особенность состоит в использовании глаз. Она заключается в следующем. Рассеянным взглядом медленно скользите по телу пациента и слушайте свое тело, свой внутренний голос. Вначале внутренний голос не проявляет себя. Но при взгляде на некоторые участки тела ваш внутренний голос воспроизведет звук. Остановите взгляд и прислушайтесь к внутреннему звуку. Начните вводную часть сеанса своим обычным голосом, который вы попытаетесь наложить на внутренний голос. Обычный голос будет «соскальзывать» с внутреннего голоса. Необходимо поварьировать внешним голосом. Задача заключается в том, чтобы ваш обычный голос сре-зонировал с внутренним голосом. Как только внутренний и внешний голоса срезонировали, появляется внутренне-внешний голос, который звучит совсем по-иному. Резонансный внутренне-внешний голос присоединяет вас к пациенту, «проваливается» в него и куда-то устремляется. В этот момент ваше тело качнется по направлению к пациенту, а пациент передернет телом или поежится.

Первый этап подсоединения закончен. На этом этапе ваш голос сковывает тело и психику пациента. Если не выполнить второй этап, то пациент будет напоминать застывшую глыбу цемента. Это негодный транс.

Второй этап начинается с того, что вы отводите взгляд с точки, на которой появился внутренний звук. Точнее, взгляд сам сползает с нее. С этого момента начинается ваше собственное терапевтическое погружение в транс и вы «видите» свой голос в форме образов в теле пациента. Образы могут быть самыми невероятными. Воображение придаст им форму известного вам предмета или явления: дерева, скорпиона, осьминога, факела, шляпы, первой жены и еще бог знает чего или кого. Не обращайтесь на это внимание. Этот феномен есть не что иное, как игры иллюзии, сопровождающей транс. Но он свидетельствует о том, что вы подошли к очень важному моменту - возможности присоединения к некоей иррациональной сущности пациента, которая в ладах с его бессознательным.

Трансовый голос

В это время появляется новый голос. Он приходит извне. Голос расковывает пациента, он оживает в другом измерении. Самое любопытное, что это вы говорите новым голосом, а не кто-нибудь иной. С этого момента между вами и пациентом натянут прочный канат вашего «трансового» голоса, который открыл шлюз для трансовых откликов. Можете начинать собственно трансформацию. Гипнотизеры называют это состояние «раппорт».

Восприятие «трансового» голоса терапевтом и окружающими людьми неодинаково. Вам он кажется необычным и очень красивым, но окружающие могут сказать, что вы начали скрипеть, говорить нараспев, скандировать, нести чушь или что-то в этом роде. Пациент может не слышать вашего голоса или слышать только первые слова, но он в его власти. Вы замолкаете, и он реагирует на это трансовым откликом: рисует, пишет, погружается в оцепенение, принимает вычурную позу или танцует. При этом вы контролируете себя и пациента изнутри, но плохо оцениваете ситуацию вне себя и пациента, попавшего под влияние вашего «трансового» голоса.

Вторую технику называют слухоголосовой, поскольку ее особенность состоит в использовании терапевтом собственного слуха. В отличие от первой техники терапевт не смотрит на пациента. Он может даже стоять к нему спиной. Взгляд отдыхает и ни к чему не привязан. Можно даже закрыть глаза, это позволит лучше слышать пациента.

Терапевт прислушивается к многочисленным звукам, исходящим от пациента. Тот дышит, сопит, шуршит одеждой, кряхтит, слегка стонет, чмокает и вообще издает так много нечленораздельных звуков, что можно составлять целый каталог. Мы их не замечаем, потому что смотрим на пациента. Глаза делают нас глухими. Пациент также не замечает их, потому что они не связаны с сознанием. Однако именно эти нечленораздельные звуки причмокиваний и стонов являются отражением той жизни, которая скрыта за броней сознания. Задача терапевта - через щели и неплотности брони сознания по звукам проникнуть туда, где царствует иррациональное.

Голос терапевта - подходящий инструмент для такого проникновения. Идея способа заключается в том, что аппарат звуко-извлечения у человека один, а «управляющих» двое - иррациональное и рациональное. Но рациональное чаще выигрывает конкурентный спор за обладание гортанью, и мы нередко осознаем то, что говорим.

Кто из читателей скажет, что он осознает, когда кряхтит, чмокает или высовывает язык? Окружающие этого тоже могут не заметить, потому что у них открыты глаза и они не осознают, что слышат кряхтение, сопение и чмокание. Кроме того, они сами кряхтят, чмокают, высовывают язык и не осознают и не видят происходящего. Так мы общаемся друг с другом в перерывах между сознательными сообщениями. Бессознательное, иррациональное общение на то и бессознательное, чтобы не засорять сознательное.

Для проверки моих слов попросите родственников или друзей записать на видеокамеру ваше спонтанное поведение. Потом сядьте перед телевизором с карандашом и листком бумаги и посчитайте, сколько раз вы скорчили гримасу и при этом издали нечленораздельный звук. Даже если вы телезвезда, то 10-15% времени звучания вашего голоса приходится на нечленораздельные и не контролируемые сознанием звуки. У людей обычных профессий уровень неконтролируемых звуков еще выше.

Рациональное издает звуки, которые складываются в осмысленную речь или язык коммуникации. Если иррациональное издает звуки, то они являются частью языка иррационального. Освоив язык иррационального или хотя бы имитируя его, мы получаем доступ в иррациональное. Иными словами, с иррациональным нужно говорить на его языке: чмокая, хрюкая, мыча или сопя. А кому такая затея не нравится, пусть бросается на броню сознания. Может быть, что-нибудь получится. Когда он устанет, то или откажется от предприятия, или будет осваивать язык иррационального, или его родственники найдут дорогу к психиатрам.

Техническое исполнение метода состоит в распознавании моментов времени, когда пациент выдает сообщения иррационального, отсечении сообщений рационального, настройке на нечленораздельные звуки, подражании им до феномена резонанса, вхождении в транс и трансового «отзеркаливания» своим, уже «трансо-вым» голосом нечленораздельных сообщений и как кульминации -нечленораздельном диалоге. Диалог кратковременен, за ним следует трансовый отклик в виде рисунка, или письма, или душераздирающего стона, или мелодичного крика, или бессознательного танца, или плача.

Способ настройки на нечленораздельные звуки похож на присоединение к внутреннему голосу. Отличие состоит в том, что вы можете не «видеть» свой голос, но ощущать его как некую

Трансовый голос

связку между собой и пациентом. Связка вспыхивает на мгновение и освещает два пятна контуров - ваш и пациента. Настройтесь на кряхтение, причмокивание, стон.

Для начала годится любой нечленораздельный звук. Эффективность присоединения увеличивается, если к тому же подстраиваться под ритм дыхания. Через некоторое время вы обнаружите, что чмокание пациента происходит всего лишь на мгновение раньше вашего чмокания. Попрактиковавшись, вы сможете устраивать целый диалог из нечленораздельных звуков. Звуки сами исходят из вас. Удивительнее всего то, что и в этом состоянии вы можете спонтанно произнести целый монолог, который никто не понимает. Один лишь пациент внимает вам и рисует или пишет в ответ.

Трансовый отклик может быть любым. Если это стон или плач, то вы как терапевт должны взять пациента за запястье или обнять его и удерживать от порывов эмоций, пока он не успокоится. Пациент в это время переживает страх и сильное волнение, и один на один со страхом или сильным волнением он не может справиться. Мелодичный крик, наоборот, требует предоставления полной свободы пациенту. Терапевту лучше всего отстраниться от пациента и стать как можно незаметнее. Если появился приступ чихания или кашля, то его не прекращают, а дают возможность разрешиться полностью.

Вспышки агрессии и неконтролируемых движений гасят плотным объятием и прижиманием пациента к себе. Агрессия быстро переходит во всхлипывание и не причиняет вреда ни пациенту, ни терапевту. Если пациента вовремя не обнять, то вспышка агрессии усилится и понадобится посторонняя помощь для сдерживания пациента. Заканчивается такая вспышка рыданиями и протрацией.

В качестве тренировочной практики вслушивайтесь в звуки, которые издают знакомые, сослуживцы, члены семьи и просто встречные. Дополнительной и важной практикой является вслушивание в звуки, которые издают животные и птицы, и подражание им до резонанса и подсоединения. Через некоторое время вы обнаружите, что легко присоединяетесь к самым трудным пациентам. Ваш «трансовый» голос обретет особую силу, выразительность и мелодичность.

Глава 6

Голосовые трансовые стили

^> Трансовый стиль

Трансовый стиль - это манера проведения сеанса и способ преимущественного использования одного из вариантов «трансо-вого» голоса. «Трансовый» голос может быть и громким, и негромким, и тихим, и обычным. В зависимости от того, какую задачу при рисовании ставит терапевт, необходимо выбирать ту или иную высоту голоса и соответствующую ему технику вызывания трансового отклика.

Терапевт решает четыре основные задачи: введение пациента в межтрансовое состояние, переход из межтрансового состояния в транс, поддержание транса во время диалога с пациентом, выведение пациента из транса.

Введение пациента в межтрансовое состояние лучше удастся при использовании громкого и тихого голоса. Для вызывания транса применяют и громкий, и негромкий, и тихий голоса. Поддержание транса и диалог с пациентом во время транса требуют негромкого и тихого голосов. Выведение пациента из транса чаще производят громким обычным (нетрансовым) голосом, но можно использовать негромкий и тихий трансовые голоса.

^> Негромкий и тихий голоса

Негромкий и тихий голоса обладают выраженным трансоген-ным эффектом, именно они наиболее часто используются в тех-

/%

Голосовые трансовые стили

нологиях автоматического рисования и письма. Негромкий голос звучит тише спокойного ненапряженного голоса. Тихий голос звучит почти как шепот. Негромкий и тихий голоса - это две расположенные рядом голосовые ступеньки, и технологии пользования ими ничем не отличаются. Относительным противопоказанием к применению негромких стилей вызывания у пациента трансового отклика является сочетание трех признаков: возбуждение, блеск глаз и пена в уголках рта. Таких пациентов необходимо готовить к трансу автоматического рисования, выводя их из состояния возбуждения.

Внешне негромкий и тихий стили наведения транса выглядят очень просто и даже странно. Мягкий и улыбчивый терапевт не виден среди рисующих пациентов. Очень часто он сам рисует вместе с пациентами, а иногда и спит, пока длится транс. В меж-трансовый период он бросает короткую фразу и снова погружается в гипнотический сон, а пациенты в это время рисуют. Чем глубже погружение терапевта, тем эффективнее трансформации у рисующих пациентов. По окончании сеанса терапевт просыпается и говорит, что очень устал и ему было трудно. Пациенты, напротив, оживлены и веселы.

Негромкий и тихий стили в технологическом отношении сложнее громких. Они требуют длительной работы над собой. По моим подсчетам, на двадцать (!) «громкоговорящих» гипнотерапевтов приходится один (!) «тихоговорящий». Иными словами, среди гипнотизеров всего лишь пять процентов говорящих тихо.

В то же время негромкий и тихий стили наведения транса могут быть очень простыми и эффективными. При определенном усилии и терпении простые виды трансов автоматического рисования и письма доступны очень широкому кругу людей. Главное условие успеха - естественность, простота и лаконичность.

Тихий и негромкий голоса и соответствующие им стили наведения и поддержания транса используют в четырех главных вариантах: напряжения, покоя, расслабления и мяукания. Между основными вариантами существует много промежуточных и комбинированных стилей. Строго говоря, любой голос тише спокойного среднего звучания несет в себе элемент напряжения. Каждый стиль, характеризующийся негромким голосом, либо подчеркивает оттенок напряжения, либо специфическим образом избавляется от него.

Напряженный голос «паутинка»

Напряженный вариант трансового голоса характеризуется легким дрожанием. В нем угадывается «паутинка» напряжения, и эффект трансовости голоса достигается именно за счет ее легкого дрожания. Варьирование дрожанием голоса открывает широкие возможности для трансовой терапии. Терапевт должен войти в особое энергетико-психологическое состояние, которое называется состоянием «паутинки».

Состояние «паутинки» - это реальность, в которой имеются энергетические, психологические и анатомические аспекты. Различают две разные в энергетическом и анатомическом отношении «паутинки». Первая образована энергетическими нитями, исходящими из кончиков пальцев рук, точек на голове и межпальцевых промежутков на ногах. Нити формируют в теле энергетическую «паутинку», которая управляет голосом. Контрольное ощущение - тепло в кончиках пальцев при напряжении «паутинки».

Вторая энергетическая «паутинка» соединяет межпальцевые промежутки рук, верхушки пальцев ног и точек на голове. Контрольное ощущение - холодок в межпальцевых промежутках при натяжении сети.

Овладеть состоянием «паутинки» помогает следующая энергетико-голосовая практика. Состояние «паутинки» реализуется в определенной позе.

Встаньте прямо, ноги примерно на ширине плеч, при этом стопы развернуты наружу и образуют угол примерно девяносто градусов. Ноги расслаблены и слегка согнуты в коленях. Точное положение рук определяется с помощью следующего приема. Медленно опускайте руки сверху вниз и одновременно произносите какой-либо гласный звук, например, «а-а-а». В какой-то позиции голос станет прерывистым, дрожащим. Бывает и другая ситуация. Отсутствие голоса сменяется прерывистым голосом. В позициях прерывистого голоса ощущается сначала холодок в межпальцевых промежутках - система «прерывистый голос - афония» (отсутствие голоса) или тепло в кончиках пальцев - система «непрерывный голос - прерывистый».

Расстояние между крайними позициями рук, в которых голос приобретает прерывистость, занимает примерно 5-7 сантиметров. В рамках этого пространства всегда можно найти такие ха-

>

Голосовые трансовые стили

ристики голоса, которые терапевт считает лучшими. Продолжайте произносить звуки дрожащим голосом. В области солнечного сплетения появляется пульсация (вибрация) с ощущением расширения и сжатия тела. Через некоторое время аналогичная пульсация возникает в других областях тела: в верхней части груди под ключицами, в области губ и передних зубов, в нижних частях затылочной области, в области темени, нижних частях живота, коленях, пятках, локтевых суставах. Вибрирует и звучит вся «паутинка» с вкрапленными в нее центрами вибрации (пульсации). Когда вибрации овладевают всем телом, голос приобретает тонкость «паутинного» напряжения, и его прерывистость становится практически незаметной. Такой голос имеет выраженную трансо-вость, осязаемую легкость и особое качество - полетность. Голос проникает в глубины сознания и подсознания пациента и может быть нагружен лечебной формулой. Как овладеть «паутинкой» в голосе? Этому помогут специальные упражнения, которые описаны ниже.

Встаньте прямо, руки расположены на уровне нижней части грудной клетки, пальцы расставлены, кисти рук - в одной плоскости со стопами (рис. 31). Сначала найдите нити «паутинки» -

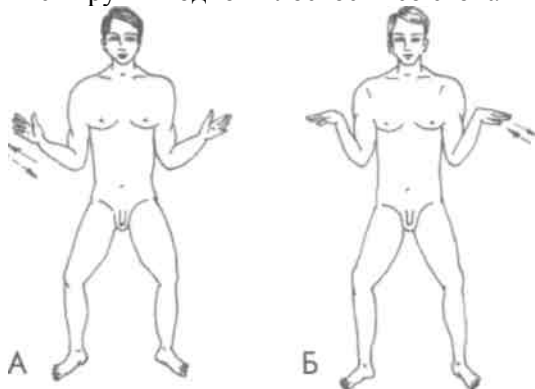


Рис. 31. Две позиции тела для активизации «паутинок» в голосе.

Ноги и руки слегка согнуты и расположены под углом 90 градусов по отношению друг к другу.

А - позиция тела для активизации «паутинки», проходящей через кончики пальцев рук. Кисти расположены вертикально;

Б - позиция тела для активизации «паутинки», проходящей через кончики пальцев ног. Кисти расположены горизонтально. Короткими и легкими рывковыми движениями напрягаете «паутинку» тела и находите оптимальное для трансогенного эффекта дрожание голоса

сконцентрируйте внимание на межпальцевых промежутках (кончиках пальцев) и слегка подвигайте руками вперед-назад. При правильно выбранной позиции рук и ног в межпальцевых промежутках появится ощущение холода и шевеления. Теперь короткими рывковыми движениями слегка напрягайте «паутинку». В теле появляется ощущение нитей, идущих от кончиков пальцев к нижней части живота ниже пупка. От межпальцевых промежутков нити тянутся к области выше пупка.

Эффект «паутинного» дрожания применим при любой громкости голоса. Вопрос состоит лишь в том, насколько хорошо терапевт владеет голосом как инструментом наведения транса.

СПОКОЙНЫЙ ГОЛОС

Спокойный голос не имеет черт напряжения и расслабления, главные его характеристики - покой и безмятежность. Говорить ненапряженным голосом нелегко. Гораздо легче разговаривать напряженным голосом громче или тише спокойного.

В этой голосовой технике трансогенный эффект достигается за счет двух факторов - глубочайшего покоя и акцентирования пауз (скважин) между словами. Каждый из этих факторов сам по себе является трансогенным. Пациент, попадающий в общество такого терапевта, невольно подчиняется его безмятежности и оказывается в состоянии межтрансогового перехода. Паузы между словами переводят пациента из состояния межтрансогового перехода в транс автоматического рисования.

Спокойный голос подобен голосу певчих птиц, он естественен, как дыхание. Самый короткий путь к освоению спокойного естественного голоса основан на регулировании позиции взора. Направление взора должно совпадать с линиями, исходящими из глаз и лежащими в плоскости горизонта. Естественно, что у каждого человека своя плоскость горизонта в зависимости от роста. При совмещении плоскости взора с плоскостью горизонта мышцы шеи и глаз расслаблены, голова занимает естественное положение. Глаза смотрят вперед и находятся в равновесном положении. Нет необходимости наклонять голову вперед или отклонять ее назад (см. рис. 32 А, Б, В). Когда плоскость взора совпадает с плоскостью горизонта, правый луч зрения по длине равен левому лучу. Голос индуктора транса естественен, «льется» без малейшего психологического напряжения и не таит в себе вялости.

Голосовые трансоговые стили

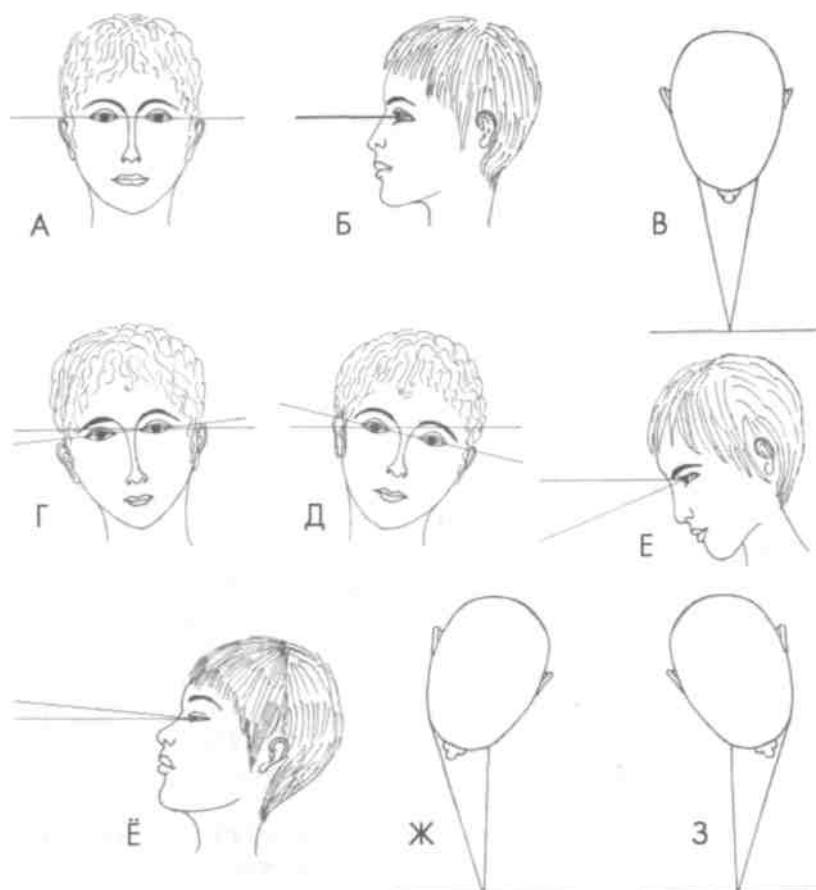


Рис. 32. Правильные и неправильные позиции головы при трансгенном звукоизвлечении:

А, Б и В - правильные позиции головы, которые обеспечивает естественный ненапряжённый трансгенный голос.

А - вид спереди, Б - вид сбоку, В - вид сверху;

Г, Д, Е, Е, Ж, З - неправильные позиции головы;

Г - голова наклонена вправо;

Д - голова наклонена влево;

Е - голова наклонена вперед, взгляд исподлобья;

Ё - голова наклонена назад, напряжены мышцы шеи; чтобы привести плоскость взора к линии горизонта, глаза необходимо опустить вниз - взгляд свысока;

Ж - голова повернута вправо;

З - голова повернута влево.

Голос окрашен в приятные для слуха бархатистые трансогенные тона. Слушатель подпадает под трансогенное влияние индуктора транса.

Основные ошибки, которые совершают люди при попытках освоить спокойный голос, связаны с неправильным положением шеи и головы. Первый тип ошибок - подъем взора выше линии горизонта или опускание его ниже линии горизонта, то есть голова слегка запрокинута назад или чуть-чуть опущена вниз (рис. 32).

При наклонах головы плоскость взора пересекает плоскость горизонта.

Когда голова наклонена вправо, голос неестественен и имеет вялые или чрезмерно расслабленные оттенки. Слушатель переходит в состояние немотивированного раздражения и склонен к истерическим реакциям (рис. 32Г).

При наклоне головы влево голос неестественен и напряжен. Он неприятен слушателю и таит скрытые угрозы. Слушатель переходит в состояние оппозиции и контр-агрессии (рис. 32Д).

Если голова наклонена вперед, то человек смотрит исподлобья. В его голосе появляются оттенки скрытой или явной угрозы (рис. 32Е).

При наклоне головы назад, напряжены мышцы шеи. Чтобы привести плоскость взора к линии горизонта, глаза необходимо опустить вниз - получается взгляд свысока. В этом случае голос имеет трансовую силу, но слушатель улавливает в нем скрытое лукавство и высокомерие. У него возникает неосознанное противостояние индуктору транса и желание делать все наоборот (рис. 32Ё).

Если голова повернута вправо, при этом голос имеет отталкивающие «рычащие» оттенки (рис. 32Ж).

Наконец, если голова повернута влево, голос сдавлен и не имеет трансогенной силы. При ротациях головы правый и левый лучи зрения не равны между собой. Неправильные позиции головы и шеи не позволяют использовать естественный ненапряженный трансовый голос (рис. 32З).

Второй тип ошибок связан с наклонами головы вправо или влево. При этом один глаз находится выше другого и оба глаза никак не могут располагаться на горизонтальной плоскости.

Третий вид ошибок - голова находится в горизонтальном положении, но повернута по или против часовой стрелки. При ошибках третьего вида правый и левый глаз устремлены на линию

Голосовые трансовые стили

горизонта, но возникает напряжение мышц глаз и шеи, что вызывает напряжение голоса.

Расслабленный голос

Расслабленный вариант голоса реализуется в специфичном состоянии терапевта - в состоянии внутренней улыбки. Именно внутренняя улыбка терапевта обладает мощным трансогенным эффектом. В состоянии внутренней улыбки нет необходимости думать о паузах и мелодике речи. Паузы и мелодика сами автоматически становятся на свои места, формула обретает законченность и трансовую силу. Большинство тихо говорящих гипноте-рапевтов во время сеанса пребывают в состоянии внутренней улыбки.

Описать состояние внутренней улыбки невозможно. Каждый народ кропотливо отбирал лучшие способы выражения трепетности и приязни. Эти состояния названы внутренней улыбкой. Внутренняя улыбка - это безбрежный океан удивительных состояний духа. Это тайна, чудесный свет изнутри. Это лабиринт, это транс. Увидеть внутреннюю улыбку можно, в нее можно войти, но описать словами нельзя.

Техник помогающих достичь состояния внутренней улыбки, известно много, есть способы простые и сложные. Каждая подчеркивает тот или иной вход в нее. В самой внутренней улыбке скрыто множество ступеней, коридоров и лабиринтов. Практикующий терапевт бродит по лабиринтам этого состояния, открывая для себя глубину и тонкость человеческих отношений. Мир из состояния внутренней улыбки выглядит иным, контрасты утрачивают свою значимость, на первый план выходят глубины человеческого ума и духа, богатство оттенков цвета и игры эмоций. Как достичь состояния внутренней улыбки? Для этого необходимо выполнять четыре простых, но жестких правила.

Правило 1. Не позволяйте себе ругаться ни вслух, ни мысленно. Победите в себе желание поносить и оскорблять кого бы то ни было: людей, животных, растения, пищу, погоду и т.д. Склонность ругать все и вся - дурная привычка, признак бескультуры и душевной грубости. Автоматическое рисование и письмо - дело людей тонких и деликатных.

У

Правило 2. Научитесь не комментировать события, свидетелем которых вы были. Вы можете принять или не принимать произошедшие события или людей, которые в них участвовали. Но не сплетничайте об этом с друзьями или подругами.

Правило 3. Не задерживайте в себе чувства и слова благодарности. Благодарите искренне и немедленно. Когда вы искренне выражаете чувство благодарности, вы улыбаетесь. Такова природа человека.

Правило 4. Здоровайтесь первым, не ждите момента, когда при встрече начнете испытывать неловкость от затянувшейся паузы. Тот, кто поздоровался первым, уже искренне улыбнулся. Тот, кто здоровается вторым, искренен далеко не всегда. Он может ответить искренней улыбкой, но может и процедить приветствие сквозь зубы только потому, что пропустил момент для искренней улыбки, а выдержать паузу неловкости далеко не просто. Задерживая приветствие, вы разрушаете и себя, и добрые отношения с людьми.

Начинающим гипнотерапевтам полезно освоить два простых и эффективных входа в состояние внутренней улыбки.

Вход 1. Практика уходит корнями в ритуальные знания южных славян. Идея состоит в том, что внутри каждого из нас живут два энергетических человека: внутренний психический и внешний материальный. Жить они могут совместной и слаженной жизнью или порознь, независимо друг от друга. Внутренний энергетический человек живет тонкой эмоциональной и интеллектуальной жизнью. По-украински внутренний энергетический человек называется «прозора людина» (транскрипция - «прозора людына»), что означает «прозрачный человек». Внешний энергетический человек живет движением тела.

Если эти два энергетических человека слиты воедино, тогда каждое движение мыслей или эмоций проявляется в движении. Движения тела приобретают выразительность. По движениям человека можно читать его мысли и эмоции, и это состояние называют непосредственностью. В состоянии непосредственности внутренняя улыбка появляется естественно и спонтанно.

Если внешняя и внутренняя энергетические составляющие человека разъединены, то по движениям невозможно судить о переживаемых эмоциях и мыслях. Такое состояние называют замкнутостью и непроницаемостью. В состоянии непроницаемости внутренняя улыбка недостижима. Если мы улыбаемся губами

Голосовые трансовые стили

внешнего человека, а внутренний человек молчит или занят своими мыслями, то нас принимают за лжецов.

ТЕХНИКА ОВЛАДЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ УЛЫБКОЙ

Найдите в себе внутреннего эмоционального человека. Найдите его губы и зафиксируйте внимание на их уголках. Улыбнитесь и убедитесь, что внутренний эмоциональный человек может жить отдельно от тела, уголки губ физического тела неподвижны. «Вденьте» губы внутреннего человека в губы внешнего человека и соедините кончики губ их обоих. Кончики губ инициируют «вдевание» внутреннего человека во внешнего. Внешний и внутренний сливаются в единое целое. Теперь психическая жизнь человека и его движения соединены в одну цепочку.

Улыбка «сборного» человека обладает одним уникальным свойством. Уголки губ при еле намеченной улыбке «цепляются» за энергетические центры, находящиеся в области сустава между плечевой костью, ключицей и акромиальным отростком лопатки. В состоянии «зацепления» улыбка «включает» энергетические центры всего тела человека и оно обретает приятный взгляду вид.

Если улыбнуться шире положения «зацепления», энергетическая связь между уголками губ и центрами в суставах прерывается и тело «гаснет». Внутренняя улыбка рождает состояние психологической и энергетической открытости, ровного и радостного психологического состояния. С улыбкой следует не только познакомиться, в ней надо чаще бывать - и тогда она станет привычным состоянием.

Вход 2. Второй вход в состояние внутренней улыбки значительно отличается от первого и восходит к китайским традициям. Аналоги метода внутренней улыбки известны и в европейской гипнотической традиции. Идея метода состоит в «зажигании» улыбкой «точки сознания внутреннего Я». «Внутреннее Я» -энергетико-психологическая реальность в рамках многих систем знаний о внутреннем мире человека. «Точка сознания внутреннего Я» является средоточием осознания внутреннего мира и одновременно пунктом приложения психической энергии. При внутреннем видении «точка сознания внутреннего Я» идентифицируется в виде светящейся точки или капли голубоватого цвета.

В норме у европейцев «точка сознания внутреннего Я» находится в грудной клетке в области сердца. Она проецируется при-

близительно на середину линии, соединяющую соски молочных желез. Эта точка может мигрировать по системам энергетических магистралей тела и пространства ауры вокруг тела. Многие энергетические практики состоят в волевом перемещении «точки сознания внутреннего Я» в заданную позицию для выполнения специальных задач. После выполнения задачи «точка сознания внутреннего Я» должна автоматически вернуться на место. Люди, практикующие эту технологию, обладают уравновешенностью, живостью ума и хорошей координацией движений.

У людей с неразвитым осознанием «внутреннего Я» «точка сознания внутреннего Я» может находиться в любом месте общей энергетической системы тела и ауры. У таких людей данная точка идентифицируется либо как светящаяся, либо как темная с очень тонким светлым ободком вокруг нее и темным ореолом вокруг ободка. Обнаружить эту точку можно чаще за пределами тела, в пространстве собственной ауры - впереди тела, за спиной, над головой, внизу у земли или в боковых позициях. Такие люди отличаются крайней неустойчивостью психики, мышления и координации движений.

Техника внутренней улыбки в этом варианте довольно проста. Встаньте прямо, чуть ослабив колени. Если вы спокойны, ваше тело начинает слегка покачиваться. Закройте глаза и поднимите взор в самую крайнюю верхнюю позицию. Осторожно выдвигайте нижнюю челюсть вперед, и в какой-то момент ваше тело расслабится, а покачивания резко усилятся и затем ослабеют.

Внутренним взором оглядите пространство своего тела и пространство вокруг себя. Обычно пространство вокруг себя выглядит темным или темно-серым. Довольно быстро вы обнаружите или светящуюся точку, или темное пятнышко.

Если это «точка сознания внутреннего Я», вы отчетливо это осознаете. Как только вы осознаете ее, она начнет движение к телу или к грудной клетке. Улыбнитесь «точке сознания внутреннего Я», и она молниеносно станет на свое место. На своем месте точка всегда светлая. Затем свет от точки начинает распространяться вниз по туловищу и по ногам. После осветления нижней части тела свет начинает подниматься от груди к голове и охватывает все тело. В момент осветления всего тела вы осознаете, что улыбаетесь всем своим существом. Следующим этапом улыбнитесь земле, на которой стоите. Вы ощутите новое состояние - парение. Это и есть внутренняя улыбка. Не выходите из этого состояния, привыкайте к нему.

Голосовые трансовые стили

Следующий шаг - передача или дарение внутренней улыбки. Передачу внутренней улыбки выполняют одним и тем же способом, вне зависимости от использованного входа. В состоянии внутренней улыбки прикоснитесь к уголкам губ кончиками третьего и четвертого пальцев рук. Вы почувствуете внутреннюю улыбку у себя на пальцах. Отнимите пальцы от уголков губ и плавным движением вперед и в стороны передайте улыбку окружающему пространству и людям в нем.

Передача внутренней улыбки - одна из вершин человеческого совершенства, ее можно по праву считать королевой улыбок. Каждому из нас жест передачи внутренней улыбки знаком, им часто пользуются артисты, спортсмены, политики в моменты триумфа и единения с людьми. Простые люди также владеют этим приемом, но делают это редко. Чем счастливее человек, тем чаще он одаривает окружающих внутренней улыбкой. Внутренняя улыбка предназначена всем, всему миру.

На внутреннюю улыбку очень похож воздушный поцелуй, но это не одно и то же. Воздушный поцелуй передается от середины губ, губы вытягиваются в трубочку, и человек устремляется к другому человеку. Во время передачи воздушного поцелуя люди смотрят глаза в глаза. Воздушный поцелуй предназначен конкретному человеку и является одной из вершин любви.

Если терапевт хранит в себе внутреннюю улыбку, успех на сеансах трансового рисования и письма ему обеспечен. Ваш негромкий голос будет творить чудеса, как волшебная палочка. Внутренняя улыбка - это не только тренинговая практика гипно-терапевта. Освоив эту практику, ее можно перенести на сеансы психотерапии для коррекции депрессивных состояний.

Мяукающий и журчащий голоса

Четвертый вариант негромкого трансового голоса называют мяукающим за характерное произношение слов и фраз, очень напоминающее кошачье мяуканье и мурлыканье. Мяукающий голос и соответствующий ему стиль речи автоматически используют хитрые женщины. В этом голосе чудесным образом соединены и вкрадчивость, и просьба, и устремление к тебе. Умом понимаешь, что просьба абсурдна, но ни кошке, ни женщине отказать невозможно.

>

Мяукающий голос выполняет специфическую задачу - он переводит пациента из обыденного состояния сознания в меж-трансовый переход, а сам пациент уже без влияния терапевта легко соскальзывает из состояния межтрансового перехода в нужный транс и выполняет любое задание. В мяукающем стиле терапевт может предлагать очень сложные формулы, и пациент с легкостью и блеском их воплотит в рисунок или стих. Такова сила негромкого мяукающего голоса.

Опыт использования мяукающего голоса показал его эффективность при воспроизведении формул, состоящих из 7-15 слов. Небольшое количество слов трудно «промяукать», а слишком большие формулы, высказанные в мяукающем стиле, вызывают у пациента агрессию против терапевта.

Технически мяукающий стиль воспроизводить очень трудно, существует множество его вариантов. Единственный способ его освоить - это слушать и проникать в голоса кошек и женщин. При достаточной внимательности и тренировке мужчины осваивают его и успешно используют в гипнотической практике. Любопытно отметить, что женщины непринужденно пользуются мяукающим голосом в быту, но избегают его в гипнотической практике, тяготея к вариантам громкого голоса.

Очень близок к мяукающему журчащий стиль. Голос напоминает журчание ручейка, но более всего разговор кошек между собой или с человеком. Вспомните, как кошка просит вас приласкать и почесать за ухом. Она сначала потянется к вам и затем произнесет что-то вроде «жмру». Кошачьи фразы тихие, очень короткие, а просьбы успешны.

Точно так же излагают свои просьбы маленькие дети, и тоже всегда с успехом. Взрослые в минуты отключенного самоконтроля и полной естественности охотно пользуются этим приемом. Звуки, которые мы произносим в естественном состоянии, под контролем сознания воспроизвести не удастся. Они очень близки к кошачьим, если не идентичны им. Хорошая практика освоения журчащего стиля состоит во вслушивании и присоединении к подобным нечленораздельным звукам. Журчащий стиль является вариантом техники вызывания трансовых откликов с помощью нечленораздельных звуков.

Журчание обладает особым качеством - устремленностью к адресату и точным высказыванием пожелания. Кошки и дети глазами присоединяются к нам, а затем очень быстро что-то произно-

Голосовые трансовые стили

сят. Мы притворяемся, что ничего не поняли, а на самом деле все прекрасно уяснили. Такая игра нравится всем. Потом мы молча удовлетворяем не высказанную словами просьбу.

На сеансах автоматического письма и рисования журчащий стиль наведения транса уместен и эффективен.

^> Металлический трансовый голос

Металлический трансовый голос используют все гипнотизеры. Металл в голосе, доведенный до крайних степеней, позволяет легко ввести пациента в любой транс, как поверхностный, так и глубокий. Металличность голоса - одно из эффективных средств лечения подсознания за счет упорядочивания хранящейся информации. Примерами металлического голоса могут служить голоса певцов. Металлическим голосом исполняют песню «Мамбо итальяно».

Основные характеристики металлического голоса - его безэмоциональность и монотонность. Смысловая характеристика формулы не решает главной задачи при наведении транса. Главная задача вызывания трансового отклика решается металличностью голоса.

При использовании металлического голоса применяют две разновидности трансогенных техник. Первая - произнесение слов и фраз нараспев, намечая паузы между словами, сглаживая паузы между фразами и повторяя фразу 3-5 раз. Закончить произнесение формулы, вводящей в транс, можно двумя путями: резко повысить голос и оборвать звук или же, наоборот, медленно протянуть последний слог, постепенно понижая его. Вторая разновидность - произнесение формул с четко выраженной паузой между словами и фразами.

Металлический трансовый голос следует отличать от жесткого голоса грубых людей. Жесткий голос похож на металлический, но отличается от него эмоциональностью и смысловым подтекстом. Жестким голосом командуют людьми, заставляя их совершать поступки против своей воли. Жесткий голос - это средство насилия, он дезорганизует подсознание.

Жесткий голос, как и металлический, легко проникает в подсознание, но основное его свойство - разрушение хранящейся там

130

Глава 6

информации. Целью терапевта не является порождение хаоса в подсознании пациента и тем самым провоцирование нелепых поступков. Наоборот, пациент пришел к терапевту с надеждой исправить свою жизнь. Использование грубого, жесткого голоса вместо металлического является ошибкой.

Металлический голос редко бывает дарован людям от рождения. В основном его вырабатывают, слушая других обладателей металлического голоса.

^> Скрипучий голос

Скрипящий или скрипучий голос похож на скрип трущихся друг о друга металлических или деревянных поверхностей. Такой голос бывает у противных желчных старух, донимающих домочадцев злобным ворчанием. Формулы принуждения у старух бывают очень длинными - до 20-30 речевых тактов. Чтобы произнести такую формулу, нужно обладать отменным здоровьем и отточенной техникой использования голоса. Наверное, они всю жизнь тренировались в злобе. Слушать такой голос неприятно. Скрипучий голос способен спровоцировать кашель, приступ тошноты и даже рвоты, боль и звон в ушах. Люди не любят такие голоса и стараются избегать общества их обладателей.

Однако в трансах автоматического письма и рисования он может быть очень полезным для реанимации трансовых откликов из прошлого. Не старайтесь походить на старух во время сеансов трансформации, используя длинные формулы. Формулы для скрипучего голоса должны быть краткими и состоять из 3-5 слов. Повтор или продолжение другой части формулы хорошо ложится через 1-2 трансовых такта и вызывает трансовый отклик по закону подобия.

Основное свойство скрипящего голоса, имеющее для нас практический интерес, - способность переводить человека из одного трансового состояния в другое. Скрипящий голос желательно освоить, наблюдая за стариками и слушая их речь. Скрипучий голос - не постоянная черта злых старух, они могут разговаривать и нормальным, спокойным голосом. Но когда старухи хотят кого-нибудь донять или заставить выполнить что-то такое, чего другие не хотят делать, тогда они используют скрипучий голос. Скрипучий голос - это специальный прием для принуждения.

Голосовые *трансовые* стили

Как освоить скрипучий голос? Он чем-то напоминает голос -«паутинку», но сильно отличается от него по технике извлечения и энергетике. Старухи говорят скрипучим голосом, практически не выдыхая, что сильно отличает его от других способов звукоизвлечения. Кроме того, они практически вонзают взгляд вглубь тела, проникают им до какой-то границы и начинают скрипеть. Вонзить взгляд нужно приблизительно на глубину 1,5-3 сантиметра до появления противного дребезжания голоса и чувства онемения в теле в месте проникновения взгляда. Буквально на втором-третьем слове онемение начинает быстро распространяться по телу, и человек становится обездвиженным, пока вы дребезжите и скрипите.

Необходимо отметить, что во время использования скрипучего голоса сильно изменяется цветовое восприятие как у терапевта, так и у пациентов.

Скрипучий голос легко вводит пациентов в трансное состояние, и на последующих этапах сеанса его можно уже не использовать.

Скандирующий голос

Скандирующий голос обладает прекрасными гипногенными свойствами, погружая в транс психически неустойчивых пациентов или упрямцев, не желающих вникать в инструкции терапевта. Этот голос целесообразно применять в тех случаях, когда под влиянием негромкого трансового голоса основная группа пациентов вошла в транс, а один или два человека активно сопротивляются. Переход от негромкого голоса к громкому и скандирующему вызывает у них оцепенение и спокойное погружение в транс. Для остальных членов группы, погруженных в транс, скандирующий голос также полезен в качестве средства, поддерживающего транс.

Скандирующий голос гипнотизера занимает промежуточное положение между голосом поэта, читающего свои стихи, и завыванием котов. Несмотря на необычность примеров, скандирующий голос гипнотизера очень похож именно на эти феномены. У поэтов следует взять интонации и «тянущую» манеру произнесения, особенно согласных звуков. У котов следует поучиться жуткому тембру и тоже способности тянуть звуки. Сочетание этих

>

двух замечательных качеств голоса вызывает эффект легкого наведения транса автоматического рисования и письма. Не удивляйтесь рекомендации учиться трансовому голосу у мартовских котов. Природа трансов одна для всех, а коты - отличные гипнотизеры.

Скандирующий голос требует больших пауз между формулами. Сама формула может быть краткой, но за счет скандирования она получается длинной. Формула для наведения транса скандирующим голосом должна быть четкой и выверенной. Скандирующий голос похож на металлический и близок к нему, но отличается большей напряженностью и эффектом застрявшего в горле звука «л-л-л-л».

Различают два способа скандирования: в голос и внутренним голосом без произнесения звуков. Скандирование внутренним голосом предшествует скандированию в голос и является первым этапом наведения транса, своеобразным проверочным тестом на приемлемость для пациента самой техники скандирования.

Техника трансогенного скандирования заключается в следующем. Опустите взгляд на поверхность тела пациента в области лица или груди и медленно отводите его в сторону. На расстоянии 2-4 сантиметров от поверхности тела вы неизбежно попадете в такую точку пространства, при взгляде на которую вы будете слегка покачиваться вперед-назад или вправо-влево. Медленно и глубоко вдохните и медленно выдыхайте, следя за реакциями пациента и продолжая смотреть в эту точку.

Во время дыхания пациент может начать раскачиваться в такт вашему раскачиванию. Этот феномен означает, что вы (терапевт) энергетически подстроились к пациенту. Теперь медленно произносите трансовую формулу внутренним скандирующим голосом и следите за реакциями пациента. Если пациент начинает покачиваться сильнее или слабее в такт внутреннему скандированию, значит, есть смысл скандировать трансовые формулы в голос. Если пациент не реагирует на внутреннее скандирование терапевта, следует подумать о более подходящей технике наведения транса.

Иногда терапевты проводят пробу на скандирующий голос, предупреждая пациента о том, что голос терапевта во время сеанса может быть необычным и не следует этого пугаться. Подобное предупреждение, как показал опыт, не бывает лишним.

Применять скандирующий голос следует осторожно, у части пациентов любой громкий звук, а тем более скандирующая речь

Голосовые трансовые стили

вызывает обострение болезненной симптоматики. Скандирующий голос применяют тогда, когда возможности других голосовых техник исчерпаны или перед вами упрямый и негативно настроенный пациент, ищущий повод сорвать сеанс и уйти победителем. Когда пациент привык к терапевту и доверяет ему, можно широко варьировать голосовыми техниками. Эффективность скандирования возрастет, если в группу отобраны пациенты, которым показано применение скандирующего голоса.

^> «Пулеметный» голос

«Пулеметный» голос характеризуется очень громким, быстрым и монотонным произнесением длинных формул без выделения пауз между словами и фразами. Речь напоминает пулеметную или автоматную очередь. Высота голоса - почти крик на грани истерики. Формула может включать в себя до 200 слов и даже больше.

Трансовый эффект достигается за счет громкого произнесения очень длинной формулы. Лечебный эффект - за счет включения в формулу скрытой или явной инструкции, противопоставления, метафоры или аллегории. Именно метафоры, аллегории и противопоставления являются ядром формулы и впоследствии изменяют личность.

Формула, произнесенная «пулеметным» голосом, практически полностью «въезжает» в подсознание и вызывает не только рисовальный транс, но и в значительной степени кодирует пациента. Несмотря на высокий гипнотический эффект, «пулеметный» голос следует применять с величайшей осторожностью.

У некоторых пациентов подобный стиль наведения транса сначала вызывает благоприятный эффект, но впоследствии они начинают испытывать страх. Поиск корней страха приводит к словам из длинной формулы, произнесенной «пулеметным» голосом. Эти слова не составляли ядро формулы и не были ключевыми, указывающими на проблемную ситуацию. Однако безразличные слова стали болезнетворными в результате лечения. Причины данного явления неясны, и это сужает терапевтические возможности «пулеметного» стиля вызывания трансового отклика.

134

Глава 6

^> Крик

Крик, точнее, выкрикивание очень короткой формулы, состоящей из одного или двух слов, также обладает трансогенным эффектом. Выкрикивание применяют для очень узкой группы пациентов, нечувствительных к громкой, негромкой и тихой речи, а также не реагирующих на скважность речи. Строго говоря, выкрикивать можно не только лечебную формулу, но и любой звук или слово. Рисовальный автоматический транс с хорошим лечебным эффектом развивается даже в ответ на выкрикивание бессмысленных звуко сочетаний.

Эффективность крика зависит от предварительной предтран-совой подготовки пациента. Подготовку осуществляют следующим образом: пациенту долго и терпеливо объясняют существо его проблемы, стремясь вызвать в нем замешательство или недоумение. Когда эффект замешательства достигнут, самое время выкрикнуть формулу.

Торжество резонанса

Эффект рисовального транса достигается при любой высоте голоса. Много зависит от темперамента терапевта, особенностей пациентов, решаемых задач и даже от погоды. В ежедневной практике все же следует отдавать предпочтение негромкому или тихому голосам, привлекающим внимание пациента. Громкие голоса с успехом используют при трудных, неординарных случаях или при лечении пациентов с нарушенным интеллектом.

Излишняя эмоциональность речи не способствует вызыванию трансовых откликов, поэтому следует избегать эмоциональных подтекстов в речи. Монотонность голоса также может «убить» транс. Оживляют голос и увеличивают его трансовость состояние «паутинки» или внутренней улыбки терапевта. Тренировка голоса и оттачивание техник вызывания трансового отклика приведут к автоматизму в использовании трансовых стилей. Во время сеанса вам даже в голову не придет размышлять, какой голос лучше использовать. Голос будет литься сам собой или трепетать, как паутинка, в зависимости от складывающегося диалога, и пациент

>

Голосовые трансовые стили

охотно погрузится в транс. Однако естественность возникает в результате долгих и вдумчивых тренировок голоса.

При анализе ключевых слов обращайтесь внимание на тональность вашего собственного внутреннего голоса, возникающего в ответ на слышимую речь. Ваш внешний голос должен точно сре-зонировать с тональностью внутреннего голоса. Внешний голос не может и не должен быть идентичен внутреннему. Каждому звуку внутреннего голоса соответствует определенный звук голоса внешнего. Внутренний звук проецируется в звук, произносимый обычным голосом. Звук внешнего голоса, настроенный на звук внутреннего голоса, становится мелодичным и трансовым.

В каждом движении пациента, в его руках, мимике, интонации речи заложена инструкция о том, каким голосовым стилем следует пользоваться при взаимодействии с ним. Ваш голос не обязательно должен совпадать с голосом пациента по звучанию, но должен точно соответствовать резонансной настройке на внутренний голос. Слушайте голос пациента и ищите глазами то место на его теле и в пространстве вокруг него, при взгляде на которое вы услышите свой внутренний голос, резонирующий (откликающийся) на речь пациента. И тотчас ваш внешний голос отреагирует изменением тембра, тональности и паузности. Ваш внешний голос в точности соответствует возможностям восприятия пациента. Он вас слышит и понимает инструкцию, заложенную в вашей речи. Как только вы отведете свой взгляд от этой точки, ваш внутренний голос замолчит, внешний голос не будет резонировать с внутренним и ваша речь перестанет быть значимой для вашего пациента.

Глава 7

Технология трансового рисования

Ключевые слова и их аналоги

С чего необходимо начинать трансформацию личности с помощью автоматического рисования? Вначале необходимо выслушать жалобы пациента - на слабость, приступы отчаяния, апатии, тоски, плаксивость, чувство страха и неуверенности в себе. Эти общие жалобы ничего не проясняют в происхождении проблемы, мучающей пациента, но они четко указывают на ее присутствие.

Полезно выяснить, как давно появились жалобы. Если они возникли сравнительно недавно, примерно месяц или два назад, то можно ожидать быстрого эффекта трансформации. Застарелые формы поведения (до нескольких лет) хуже поддаются терапии автоматическим рисованием. Однако если терапевт будет внимателен и настойчив, он сумеет найти подходящий трансовый маршрут для лечения.

Основная задача терапевта - найти в поведении или рассказе пациента симптомы, помогающие понять проблему, с которой он пришел за помощью. Симптомами являются ключевые слова и их аналоги. Ключевые слова пациент выделяет интонационно и нередко сопровождает мимикой или жестами. Мимика и жесты выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они выпускают или гасят эмоцию, сопровождающую воспоминание. С другой стороны, нередко выражают отношение к тому или иному эпизоду рассказа или персонажу. Интонация, мимика и жесты в таком случае - не что иное, как дополнительные характеристики ключевых слов и одновременно указатели их неординарности. Слово, сопровождаемое дополнительными характеристиками, является ключевым.

/%

Технология трансового рисования

Не всегда пациент охотно рассказывает о своих болезненных проблемах. Порой он прячет значимые для терапевта слова и фразы, но одновременно сигнализирует об умолчании беспаузной речью или, наоборот, очень большими паузами между словами. Паузы либо их отсутствие неизбежно сопровождаются необычными движениями тела или, наоборот, «застыванием» тела в одном положении. Паузы, застывания или необычные движения и есть аналоги ключевых слов. При предъявлении пациенту ключевых слов и их аналогов они вызывают трансы автоматического рисования и письма.

Каким образом находят ключевые слова и их аналоги? Различают несколько разных путей или приемов.

Первая группа путей связана с рассказом пациента о своих бедах. Из его рассказов терапевт выбирает ключевые фразы и слова, которые используются для рождения рисовального транса. Рассказывая, пациент вспоминает травматические ситуации и невольно сопровождает их изменением тембра голоса, паузами, восклицаниями, движениями рук и тела. В эти моменты он находится в плену образов бессознательного и очень точно выражает свое отношение к ним. Специфика отношения к образу в бессознательном и есть тот золотой ключик, которым открывают дверь в транс автоматического рисования и письма. Условно эту процедуру мы будем называть путем от пациента.

Вторая группа связана с использованием чувственных доступов к бессознательному. Различают зрительный доступ, слуховой, обонятельный, вкусовой, тактильный, кинестетический (через движение или его отсутствие) и болевой доступ. Вторая группа путей нахождения ключевых слов и их аналогов одновременно является и способом вызывания трансового отклика. Если терапевт решил избрать второй путь, то ему потребуются специфические инструменты для инициации чувственных входов. Инструментальные пути подробно описаны в последующих параграфах.

Суть инструментальных путей кратко можно изложить так. Пациент берет в руки инструмент для письма или рисования, манипулирует им и входит в транс, в трансе высвобождается тот или иной образ-видение. Исключениями являются тактильный и болевой пути нахождения ключевых образов - когда терапевт прикосновением или с помощью болевых ощущений погружает пациента в транс автоматического рисования.

Хорошо зарекомендовали себя следующие инструментальные пути для нахождения и выбора ключевых слов и их аналогов:

- О путь от карандаша,
- О путь от листа бумаги,
- О путь от рисовальной доски,
- О путь от трансового рисунка,
- О путь от шелкового платочка,
- О путь от клубка ниток,
- О путь от звука колокольчика,
- О путь от аромата,
- О путь от вкуса, привкуса и послевкусия,
- О путь от разбрасывания зерен,
- О путь от камней и драгоценностей.

Особые пути к трансовому рисунку - рисование красками с помощью пальцев, вызывание трансового отклика болью и высвобождение образов из сновидений.

^> Путь от карандаша

Путь от карандаша прост и эффективен при поиске скрытых проблем, готовых вот-вот проявиться неожиданным образом. Показаниями к использованию этого пути являются состояние смутной тревоги на фоне общего благополучия, всплывшие в памяти случайно оброненные кем-то слова, навязчивая мелодия, которую нужно отогнать, и другие мелкие симптомы. В целом состояние пациента часто расценивают как неплохое и отпускают без лечения, так как значительные проблемы не видны.

Однако через несколько дней и даже через несколько часов после встречи с терапевтом состояние отпущенного пациента резко меняется. У него развивается немотивированный эмоциональный взрыв или он совершает нелепые поступки, которые сам не может понять. Последствия таких поступков могут быть разные - от недоумения и иронии до драм, порождающих сложные коллизии с разрывом устоявшихся социальных связей.

Причинами внезапного кратковременного оглушения и потери контроля над собой являются скрытые проблемы, рвущиеся наружу, но еще не давшие о себе знать яркими манифестациями.

Технология трансового рисования

Предвестником манифестаций является ложное оглупление, которое, по сути, является межтрансовым переходом. Первыми манифестациями становятся навязчивые мысли и образы, которые достаточно легко отогнать. Именно поэтому мелкие симптомы всерьез никто не рассматривает. Однако на самом деле они предвещают душевный кризис и могут быть эффективной трансовой пилюлей для упреждающей терапии автоматическим рисованием или письмом.

Галина М., по профессии библиотекарь, была на консультации у психотерапевта с жалобами на навязчивые мысли, которые необходимо отгонять, и она справлялась с ними. Галина вообще любила лечиться. Терапевт побеседовал с ней и, не найдя ничего страшного, предложил прийти на релаксацию через 2-3 дня. Вернувшись домой, Галина устроила грандиозный скандал с битьем посуды, сдиранием занавесок с окон и дракой с мужем. Понадобилась экстренная помощь. Рисовали мы сразу же после снятия приступа ярости. Оказалось, что во время скандала Галина в точности воспроизвела поведение своей бабушки, когда в детстве была у нее в гостях. Даже проклятия использовала те же, что и бабушка.

Что необходимо для проведения сеанса автоматического рисования? Удобное помещение, стол, стул, чистые листы бумаги, доска, которую подкладывают под лист бумаги, и наборы простых или цветных чуть притуплённых карандашей. В большинстве случаев этого достаточно, чтобы провести сеанс рисования. При отсутствии специальной доски для рисования листы бумаги можно класть просто на стол.

Особенность автоматического рисования заключается в использовании специальных инструментов, способствующих возникновению транса. Такими инструментами могут быть различные предметы, например, карандаш, лист бумаги, кисточка для красок, краски, собственный палец, если используется техника пальцевого рисования, банка с распылителем краски и многие другие предметы.

В качестве трансового инструмента используют также невещественные явления - звуки голоса или музыкального инструмента, аромат, прикосновение, воспоминания и многие другие. Выбор трансового инструмента зависит от возможностей терапевта и конкретной обстановки проведения сеанса.

Одним из самых простых и в то же время эффективных инструментов является карандаш. Понимание принципов использования карандаша для возбуждения трансовых откликов позволит освоить техники автоматического рисования с любым инструментом. Карандаш удобен потому, что выполняет три функции одновременно: способствует нахождению ключевых образов, слов и их аналогов, переводит пациента из обыденного состояния в трансо-вое и служит инструментом собственно рисования.

Среди множества карандашей необходимо выбрать пригодные для автоматического рисования. Тщательность выбора карандаша - залог успеха. Основное требование - он не должен вызывать ощущение напряжения и неловкости в теле, конечностях и пальцах.

Взяв в руки карандаш, вы должны ощутить легкость в теле. Кисть легко движется с карандашом, движения плавные и в то же время быстрые, текучие, стремительные, но нерезкие. Карандаш легко вращается вместе с кистью и образует единое и подвижное целое с телом. Тело устремляется за кончиком карандаша, оно во власти образов бессознательного. Бессознательное в этот момент может выдать образ в виде неосознанного движения тела, письма или рисунка (картинки на бумаге или холсте). Остается лишь прикоснуться кончиком карандаша к листу бумаги - и происходит чудо рождения автоматического письма или рисунка.

Текучесть движений руки с карандашом - это очень важный акцент в трансовой технологии автоматического рисования. Второй важный акцент - кисть с карандашом и глаза совершают содружественные движения. Кончик грифеля и взор совершают подобные или обратные движения. Подобные движения - когда взор и кончик карандаша движутся в одном и том же направлении, обратные движения - взор движется в одну сторону, а кончик карандаша в другую. Третий важный акцент - сознание запаздывает по отношению к движению или возникает ощущение того, что человек видит себя со стороны, но все равно осознает свои действия с некоторым запозданием. Действие и осознание разделены во времени, иногда это доли секунды, а иногда и минуты.

Кисть руки сцеплена с карандашом, и карандаш является продолжением вашего тела. Как только появилось ощущение слияния тела с карандашом, человек готов к автоматическому рисо-

Технология трансового рисования

ванию. Карандаш переводит человека из обыденного состояния в трансовое. Рисунок может появиться спонтанно, без стимулов извне, и это значит, что карандаш подобран правильно.

Идеально подобрать карандаш удастся не всегда. Хорошо, но не идеально подобранный карандаш переводит пациента в транс, однако трансовый отклик слегка запаздывает, ему необходимо некоторое время для вовлечения трансового копировального аппарата в действие. Лучше всего немного подождать, и образ спроецируется на лист бумаги. Если ожидание затягивается, уместно слегка простимулировать пациента. Для стимуляции подбодрите пациента тихим голосом, сказав ему, что образ он видит и сейчас начнет рисовать. И действительно, пациент рисует «спонтанно» пришедший образ. На самом деле образ вызван из подсознания свойствами карандаша.

В тех случаях, когда этот прием не срабатывает, необходима дополнительная трансовая стимуляция, высвобождающая рисунок или текст из подсознания пациента. Это может быть и инструкция о том, как сесть удобнее, и легкое прикосновение к телу пациента, и щелчок пальцами, и выстукивание костяшками пальцев простенького ритма по столу. Каждый терапевт волен разрабатывать и применять такие приемы стимуляции, которые более всего уместны в этот час и с этим пациентом.

Единственное условие эффективной дополнительной трансовой стимуляции - она должна быть легкой и краткой, как дуновение ветерка. Цель стимуляции - помочь трансовому отклику вырваться на свободу, он всего лишь задержался на мгновение, словно ждал разрешающего сигнала. Если терапевт будет терпелив и деликатен, то внешне все будет выглядеть так, словно рисунки или слова сами появляются на бумаге.

Потренируйтесь в выборе необходимого карандаша. Возьмите карандаш пальцами и попытайтесь его вращать или двигать. Затем возьмите второй, третий карандаши и сравните свои ощущения, возможность движения рук и туловища. Вы обнаружите, что с одним типом карандашей рука движется очень легко, с ним вам хочется двигать не только рукой, но и всем телом, даже возникает спонтанный танец. Карандаши вовлекают тело в движение.

Иногда ощущение свободы в руках и теле появляется в том случае, если взять в руку несколько карандашей. Пациент, ориентируясь на свои ощущения, отбирает несколько карандашей разного цвета, раскладывает их в руке и рисует сразу несколькими

карандашами. В итоге получается своеобразный рисунок, состоящий из нескольких разноцветных рисунков-траекторий, дублирующих друг друга по форме (рис. 33). Использование нескольких карандашей одновременно - прекрасный вход в транс автоматического рисования.

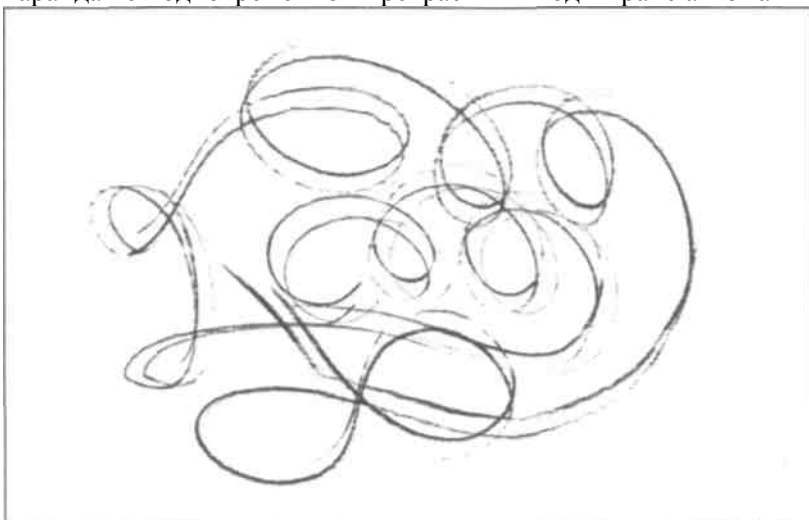


Рис. 33. Прием использования нескольких цветных карандашей для инициации предтрансовых состояний и входа в транс автоматического рисования и письма. Ученик рисует сложные завитушки и входит в транс

С карандашами второго типа рука двигается менее легко, а движения всего тела почти неощутимы. Вам может попасться и такой карандаш, с которым рука словно попадает в вязкую жидкость - в ней появляется ощущение скованности. Однако эта скованность не порождает ощущения неловкости в теле, она не мешает и поэтому чаще всего остается незамеченной. Только взгляд со стороны позволяет обнаружить необычность движений. Руки утрачивают способность свободно двигаться, и остается только одна степень свободы - движения вперед-вверх и назад-вниз. С таким карандашом в руке тело словно застывает, оно подобно сказочному персонажу, под влиянием колдовства превращающемуся из живого человека в каменную статую. Движения становятся скованными, перевод взгляда с одного предмета на другой требует поворота туловища и ног.

Технология трансоеого рисования

Тем не менее, для этого состояния тоже характерны основные признаки транса автоматического рисования - присоединение тела к карандашу, сцепленность взора и кончика карандаша и запоздалое осознание. При работе с карандашами второго типа, как правило, не возникает спонтанных трансовых откликов и не происходит рисования без инструкций. Пациент в подобном состоянии нуждается в поддержке специальными ключевыми фразами, которые описаны в разделе «Ключевые слова».

Желательно иметь под рукой широкий выбор простых и цветных карандашей, который можно дополнить цветными мелками, рисовальным углем художников, сангиной, сепией, пастелью, кистями с акварельными и гуашевыми красками. Кисти для рисования красками выбираются по тем же критериям, что и карандаши.

ВАРИАНТ «ЛЕТАЮЩЕГО» КАРАНДАША

«Летающим» карандаш назван потому, что он рождает ощущение полета руки и тела. Перед пациентом раскладывают много цветных карандашей и чистый лист бумаги. Желательно иметь как можно большую палитру цветов в наборах карандашей. Затем пациенту нужно предложить посмотреть на карандаши рассеянным скользящим взглядом и выбрать «приятные». Он должен поочередно брать в руки те карандаши, за которые взгляд «цепляется» - то есть ненадолго останавливается и появляется смутное желание протянуть руку и взять карандаш.

Взяв в руки карандаш, необходимо повернуть его в пальцах или слегка помахать им перед собой. Во время помахивания карандашом у пациента рождается слово или даже целый образ, которые фиксируют на чистом листе бумаги. Перебрав несколько заинтересовавших пациента карандашей и отметив слова-ассоциации и образы-ассоциации, в итоге получаем набор ключевых слов и образов.

Иногда «цепляние» взгляда сопровождается быстрым безотчетным движением руки и даже тела. Рука хватает карандаш, трансовое ключевое слово рождается у пациента очень быстро, и он начинает рисовать.

В отличие от «цепляния» взгляда существует феномен «скольжения» взгляда по карандашам. При «скольжении» отсутствуют даже намеки движений тела и желания выбрать тот или

иной карандаш. Взгляд скользит по карандашам безучастно, и ключевое слово не рождается. Однако во время скольжения взгляда по веренице карандашей перед внутренним взором пациента довольно часто мелькает какой-то образ. Глаза пациента останавливаются и слегка расширяются. Он на несколько мгновений цепенеет, застывает в какой-то одной позе. Необходимо дать пациенту время побыть в этом состоянии, не торопя и не отвлекая его. Слово и образ могут отчетливо не осознаваться, но спустя некоторое время пациент выходит из состояния оцепенения, берет нужный ему карандаш и начинает рисовать без проявленного ключевого слова.

ВАРИАНТ «СТОЯЧЕГО» КАРАНДАША

«Стоячим» карандаш назван потому, что основное ощущение в руке и теле - напряженность. Для того чтобы карандаш вызвал трансовый отклик, его необходимо поддерживать особым образом. Обычно мы рисуем карандашом, сильно наклонив его к листу бумаги. Лист и карандаш образуют острый угол. Для вызывания трансового отклика необходимо взять карандаш особым способом, расположив его перпендикулярно к листу бумаги. Карандаш «стоит» на листе. Именно по этим свойствам выбора карандаша и способа его поддержки карандаш именуют «стоячим».

Пациенту предлагают выбрать самый «неприятный» карандаш. Взяв его в руки, пациент испытывает отвращение, его рука с карандашом становится неподвижной, а в теле появляется скованность. Терапевт может легко распознать, какого качества карандаш видит пациент. При взгляде на «стоячий» карандаш пациент непроизвольно отклоняется назад, рука слегка, но резко отклоняется назад и по лицу пробегает тень неприятия. При взгляде на «приятный летающий» карандаш тело пациента слегка наклоняется вперед, и рука непроизвольно тянется к карандашу.

Правила использования карандашей

Сравнение свойств «летающего» и «стоячего» карандашей выявило их особенности и правила пользования ими. «Стоячий» карандаш вызывает к жизни как скрытые образы и слова, проявляя их, так и рисунки, разрешающие скрытую кризисную ситуа-

>

Технология трансового рисования

цию. Если с помощью «стоячего» карандаша находят скрытый образ, то пациент по непонятным причинам соскальзывает с образа в межтрансовый переход и больше к нему не возвращается.

«Летающий» карандаш хорошо проявляет скрытые образы. Скрытый образ, вызванный «летающим» карандашом, живет в подсознании достаточно длительное время, и пациент остается зафиксированным в трансе скрытого образа. Самое главное - пациент может проводить различные манипуляции и трансформации образа. Исходя из особых свойств карандашей, родились два самостоятельных способа их использования во время сеанса трансово-го рисования.

Первый способ. Сеанс проводят только «летающими» карандашами и с их помощью ведется поиск трансовых образов и слов. После нахождения ключевых образов их подвергают трансформациям по подходящим для этого случая трансовым маршрутам, описанным в главе «Трансовые маршруты». Путешествие по достаточно длинному трансформирующему маршруту можно провести только с помощью «летающих» карандашей. Способ хорошо себя зарекомендовал при работе с пациентами, быстро входящими в транс.

Второй способ. Сеанс проводят «летающими» и «стоячими» карандашами. Как и при первом способе, поиск ключевых образов проводят «летающими» карандашами. После нахождения образа или слова пациенту предлагают порисовать на эту тему самым «неприятным» карандашом. Пациент рисует или пишет текст «стоячим» карандашом, и к окончанию рисунка «стоячий» карандаш превращается в «летающий». Эффект превращения «стоячего» карандаша в «летающий» свидетельствует о хорошем течении процесса трансформации с помощью трансового рисования.

^> Путь от кисточки для рисования красками

В качестве одного из инструментов для поиска ключевых образов и слов используют кисточки и краски для рисования - акварель или гуашь. Первоначально выбирают подходящую кисточку, вводящую пациента в транс, а уже затем соответствующую краску. Чем больше выбор кисточек, тем эффективнее терапия трансовым рисованием. Известны два способа выбора кисточки, надежно вводящие пациента в транс.

Первый способ. Техника выбора кисточки подобна технике выбора карандаша. Выбирают «летающую» или «стоячую» кисточку.

Второй способ является непосредственным продолжением первого. Выбрав «летающую» кисточку, необходимо в нее «войти», впустить в кисточку свое «Я». «Вход» осуществляют следующим образом.

Сконцентрируйтесь на своих ощущениях в кончиках пальцев, держащих кисточку. Затем медленно и слегка сжимайте кисточку пальцами, и в какой-то момент в ваших руках появится не зависящее от вашей воли движение. Трансовый копир активизирован. Вы автоматически обмакнете кисть в краску, на бумаге родится образ - и вы испытаете чувство огромного физического и психологического облегчения. Можно взять другой лист бумаги и повторить все сначала.

Пути от цвета краски

Цвет краски является эффективным трансогенным фактором. Хорошо зарекомендовали себя две методики использования цвета краски для вызывания трансового отклика - рисование пальцами и размывание краски.

РИСОВАНИЕ ПАЛЬЦАМИ

Поставьте перед собой набор красок. Вместо кисточек используйте свои пальцы. Особенность техники заключается в том, что под краску вы подбираете не кисточку, а свой палец. В одну краску не хочется макать ни один из десяти пальцев, а в другую хочется макнуть один из них. Макнул - и как будто сошла пелена с глаз, а палец сам стал рождать образ. Остальные пальцы тоже сами выберут краски и начнут рисовать.

РАЗМЫВАНИЕ КРАСКИ НА ЛИСТЕ БУМАГИ

Размывание краски или уменьшение интенсивности цвета -эффективнейший прием извлечения образов из глубин подсознания. Технически прием выполняется очень просто и почти не дает

>

Технология трансового рисования

сбоев. Однако среди других приемов он занимает особенное место. Размывание краски обладает большой трансовой силой и налагает на терапевта большую ответственность за исход сеанса.

Методика показана в тех случаях, когда пациент «затвердел» в своих переживаниях, загнал их глубоко вовнутрь и стал безэмоциональным, как истукан. Разведение краски оживляет эмоции и вызывает слезы, которые должны были пролиться очень давно. Слезы могут течь рекой, но может быть и всего одна слеза, которая и становится проявлением катарсиса.

Технически сеанс выглядит следующим образом. Пациенту предлагают взять любую приглянувшуюся краску, нарисовать пятно или полосу, с этого пятна взять немного краски и нарисовать рядом такое же пятно. Во второе пятно добавить воды (или растворитель, если это масляные краски) и размывать пятно, понижая интенсивность цвета. Повторить эту процедуру несколько раз (рис. 34).

При четвертом и пятом разведениях краски цвет лишь угадывается, при дальнейших разведениях он совсем исчезает для глаз. Но внутреннее зрение по-прежнему различает разведенные цвета и на определенном разведении пациент входит в транс автоматических действий. Первые трансы автоматизма возникают уже на третьем и четвертом размываниях краски, они могут быть эффективными. Однако лучше продолжить и исследовать трансы при более глубоких размываниях краски. Чем больше ступенек размывания пройдено, тем выше терапевтический эффект. Вызывание трансформирующих ^{кая} эффективность сеанса.

образов путем размывания краски.

Ступенчатое размывание краски и пониже- *ffa определенной ступени размы-*

ние интенсивности цветовых пятен способ- *втия* *обычт ижд* *цет_*
ствует извлечению образов из подсознания *~* *л*

и обладает сильным терапевтическим эф- *вртои U десятой, ПОЦиеНШ ПОгру-*
фектом *жаается в транс и к нему приходят*



видения. Между третьим и десятым разведениями краски можно инициировать две-три волны трансов автоматизма. Каждая волна вскрывает присущие только ей видения и иницирует специфичные терапевтические метаморфозы. Пациент может рисовать, плакать, смеяться и даже танцевать в трансе.

Слезы и рассказ - стандартные этапы послетрансового состояния при этой методике. Они могут развиваться сразу же после размывания, но порой приходят через час или два, а иногда и через двое-трое суток или через неделю.

^> Путь от листа бумаги

Путь от листа бумаги означает, что пациенту первоначально предлагают выбрать подходящий для рисования лист бумаги из набора разных по цвету, размерам и свойствам. Показания к использованию пути от листа бумаги - оформленные дисфории, последствия психических и физических травм, нерешенные проблемы, которые не хватает сил решить или же решение принято, но нет сил его выполнять, а также депрессия и психомоторные возбуждения. Путь реализуют в зрительном и тактильном (пальпа-торном) вариантах.

ЗРИТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ

Выбор листа бумаги определяет возникновение смутного и неотчетливого трансового образа, который подталкивает пациента ко второму этапу - выбору карандаша или подходящей кисточки и краски. Нередко у пациента на набор разноцветных листов бумаги возникает такая реакция: он медленно переводит взгляд с одного листа на другой, затем выбирает один из них, сминает его или рвет на части, шумно вздыхая и как бы внутренне сокрушаясь. Иногда пациент впадает в задумчивость, иногда - в остервенение, а порой в слезы.

Спустя 2-3 минуты пациент веселеет, выбирает второй лист бумаги, нередко того же цвета, что и скомканный или разорванный, и начинает выбирать карандаш. Иногда он очень долго не мо-

Технология трансового рисования

жет сделать выбор и порывается уйти. В таком случае можно разрешить дилемму, предложив пациенту разорвать какой-нибудь лист бумаги или несколько листов, мешающих ему. Если же он отказывается выбирать лист бумаги, необходимо быстро сменить тактику ведения сеанса, избрав другой путь поиска ключевых образов.

Разрывание листов цветной бумаги приносит пациенту явное облегчение, и он с интересом начинает рисовать и даже весело болтать. Пока он рисует, рот его не закрывается, и терапевт обязан выслушать все, до последнего слова. Во время рассказа у пациента одновременно появляются и смех, и слезы, и все происходящее напоминает клоунаду. От терапевта в эти минуты требуется искреннее соучастие в представлении и поддержание атмосферы доброжелательности.

Некоторые пациенты отвергают бумагу интенсивного цвета, предпочитая выбирать среди оттенков цветов. Большой выбор оттенков предоставляют высококачественные сорта писчей бумаги. Пациенты в буквальном смысле благоговейно перед такой бумагой, нежно гладят ее и очень тщательно подбирают карандаши. Как правило, трансовый рисунок быстро переходит в трансовое письмо с хорошим лечебным эффектом.

Еще одно требование - в наборе должны быть листы и малого формата, и очень большого. Формат (размеры) листа также является одним из индукторов транса, не менее важным, чем его цвет. Большинство пациентов чувствует себя более уверенно, когда есть возможность выбора листа бумаги по размерам. Смелость, с которой они выбирают большой, средний или малый формат листа, впечатляет. Терапевт не всегда успевает отреагировать словом на действия пациента, который тут же хватает карандаш и рисует без раздумий.

Помимо размеров и цвета большое значение имеет форма листа. Так, пациенты выбирают средние и большие листы прямоугольной формы. Очень популярны узкие лентообразные листы типа свитков. Свитки провоцируют трансы автоматического письма чаще, чем трансы автоматического рисунка. Из средних листов популярны прямоугольники и овалы. Среди листов малых размеров предпочтение отдают бумаге в форме правильных многоугольников и круга. Листочки очень малых размеров овальной формы более предпочтительны, чем круги, прямоугольники и ромбы.

Тре-

150

Глава 7

угольная форма листа бумаги вызывает множество терапевтических образов.

Удачное сочетание размеров, формы и цвета листа бумаги определяет точную адресацию и глубину транса. Вспомним, что пациент в трансе оформляет картинки и символы в рамки треугольной, прямоугольной, круглой и овальной формы. Предъявляя пациенту листок бумаги той формы, которую он использует для создания образа или символа, мы тем самым используем эффект трансового подобию для поиска более точного поиска и высвобождения образов.

Опыт показал, что пациенты чаще выбирают листы большого формата черного, фиолетового, зеленого цвета. Листы желтого, оранжевого или синего цвета чаще выбирают малых форматов. На листах красного цвета и малого формата пациенты создают большой рисунок, который вылезает за рамки листа. Еще одна особенность листов красного цвета - на них долго смотрят, шумно вздыхают, откладывают в сторону, возвращаются к нему, пытаются найти ему позицию, поворачивают и снова откладывают. Затем выбирают лист черного или синего цвета, рисуют, а потом самостоятельно берут отложенный лист красной бумаги и на нем легко рисуют.

Пациент может выбрать большой лист бумаги и нарисовать изображение величиной с булавку, но этот рисунок является трансовым и решит одну из проблем пациента. Если пациент взял небольшой лист бумаги, вошел в транс и автоматически рисует, выходя за границы небольшого листа, необходимо осторожно подложить ему недостающие листы, ни в коем случае не выводя пациента из рисовального транса.

Зрительный путь поиска ключевых образов иногда целесообразно усилить инструкцией следующего содержания:

«Перед вами разложены листы разноцветной бумаги. Один из этих листов скрывает рисунок, который вы хотите нарисовать. Рисунок почти не виден, но при внимательном рассмотрении его легко угадать. Всмотритесь в листы».

Пациент добросовестно вглядывается в листы и через некоторое время выбирает лист, карандаш или мелок и делает серию рисунков на отдельных листах.

Технология трансового рисования

ПАЛЬПАТОРНЫЙ ВАРИАНТ

Одним из вариантов пути от листа бумаги является пальпа-торный или тактильный выбор листа бумаги. Индуктором транса является лист бумаги в руках. Взяв его, можно закрыть глаза, но это не является обязательным условием. Пальцами осторожно ощупывают лист бумаги, но не сминают его. Полезно поводить подушечками пальцев по листу или помахать им. Ключевое слово или ключевой образ неизбежно всплывают при манипуляциях с листом.

Фактура бумаги - плотность, гладкость или шершавость -также влияют на скорость вхождения пациента в транс. Трудно предугадать, какие свойства бумаги вызовут у конкретного пациента трансовый отклик. Чем разнообразней набор рисовальной и писчей бумаги мы можем предложить пациенту, тем больше шансов на успех лечения. Нелишне упомянуть, что светло-коричневый картон от упаковочных коробок так же часто вызывает трансовые отклики, как и высококачественные сорта бумаги. Почему истерики любят упаковочный картон?

Путь от шелкового платочка

Шелк обладает уникальными трансогенными свойствами. Можно смело утверждать, что шелк - король средств, высвобождающих трансовые образы. Ни дерево, ни металл, ни минералы не могут сравниться с шелком в легкости и точности высвобождения ключевых образов. Если уместна аллегория, то можно сказать, что над трансами витает Дух Шелка. Кто умеет поклониться Духу Шелка, тот стоит у врат мастерства. Не зря цыгане - корифеи трансовых технологий - так любят одежду из шелка.

Шелк - наилучший помощник в тех случаях, когда ситуация грозит выйти из-под контроля: нет контакта, пациент не может понять задание или видит образ, но не может его зарисовать и т.д. Контакт с шелком переводит человека из обыденного состояния в межтрансовый переход, а затем и в транс. Уже в трансе пациент хорошо воспринимает инструкции терапевта и охотно рисует.

«Путь от шелкового платочка» - название условное. На самом деле это может быть и шелковая лента, и шелковый шарфик,

У

и шелковая блузка, и даже костюм из шелка. Шелк используют тремя главными способами.

Первый способ - поглаживание платочком обнаженной поверхности тела, или поглаживание платочка ладонью, или кончиками пальцев.

Второй способ - платочек берут за один конец кончиками пальцев и помахивают им в воздухе или наматывают на руку и начинают танцевать.

Третий способ - одеться в шелк, иногда достаточно завязать шарфик на шее или ленту на голове.

Особенно эффективен способ высвобождения трансового рисунка с двумя шелковыми платочками и произвольным танцем - вытанцовывание травматического или трансформирующего образов.

Не следует злоупотреблять шелковыми платочками, особенно при работе с людьми, склонными к истерическим реакциям. Избыток стимуляции подсознания шелком проявляется в шелковой интоксикации. Распознать шелковый токсикоз легко - у пациента появляются пена в уголках рта, бегающий взгляд, лихорадочный блеск глаз, движения становятся стремительными и неконтролируемыми. Пациент в состоянии шелковой интоксикации подвержен гневу и упрямству.

Шелковая интоксикация нередко приходит спонтанно и, безусловно, является проекцией из прошлого. Преодолеть интоксикацию шелком помогают обмывания лица и глаз талой водой с льдинками. Внутрь надо принять 2-3 небольших глотка настойки из черного перца.

Настойку готовят следующим образом: смешивают 3-4 объема водки с 1 объемом молотого черного перца. Настаивать 10 минут в темноте. Перед употреблением настойки нужно перекрестить рюмку двухперстным крестом, или щелкнуть над ней пальцами два раза, или два раза сильно хлопнуть над рюмкой в ладоши и поставить ее на 1-3 минуты на салфетку из яркой красной ткани.

Путь от клубка ниток

Ключевые слова и трансовые образы хорошо высвобождают шерстяные нитки для вязания, обмотанные вокруг тела. Собери-

>

Технология трансового рисования

те набор из клубков шерстяных ниток разных цветов. Чем шире палитра их красок, тем выше вероятность вызывания трансового отклика. В вашем наборе ниток желательно иметь и грубошерстные, и тонкошерстные.

Обматывание нитками проводят в нескольких вариантах разной степени сложности. Наиболее простой вариант вызывания образов с помощью шерстяных ниток заключается в следующем.

Вам потребуется два клубка ниток контрастных цветов, например, черные или коричневые и белые или светло-серые. Хороший результат дает обматывание нитками красного и синего цветов.

Цвет ниток может выбрать как сам пациент, так и тренер (терапевт), проводящий процедуру.

Важно соблюдение контраста цветов.

Нитки плотно обматывают вокруг лучезапястных и голеностопных суставов по следующей схеме:

правую руку - левую ногу одним цветом, например, черным; левую руку - пра-Д

5

ВуЮ ногУ контрастным бе-

лым цветом (рис. 35).

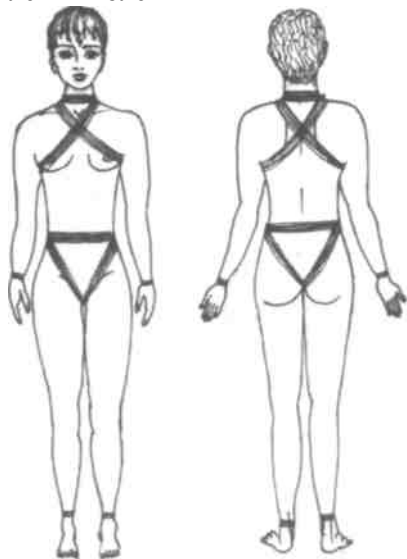
Более сложные вари-

Рис. 35. Приемы простого обматывания шерстяны- аНТЫ ДОПОЛНЯЮТ обматЫ-ми нитками: ВЭНИеМ НИТОК Вокруг Шви

А - вид спереди, Б - вид сзади

и QT основания шеи к под-

Красные нитки - правый голеностопный сустав и левый лучезапястный сустав. Синие нитки - левый голе-



мышечной впадине крес-

ноостопный сустав и правый лучезапястный сустав. Кре-

стообразное обматывание разноцветными нитками по

траектории «шейно-надплечный переход - подмышеч-

ная впадина, Обматывание нитками с формировани-

треугольника «талиа - промеж-

ность». В основании треугольника нитки двух цветов,

бедра треугольника - нитки разных цветов

ТОООраЗНЫМИ Турами, ВО-

круг тулОВИЩа на уровне

диафрагмы И ВОКРУГ ТЗ-

QT основания шеи к ем равнобедренного

ПрОМеЖНОСТИ. Вариантов

обматывания шерстяными

154

Глава 7

нитками может быть много. По мере накопления опыта нарабатываются новые варианты, включающие обматывание рук, ног и головы. При определенном навыке тренер (терапевт) быстро проводит обматывание, и еще до его завершения появляются образы из прошлого. Образы воспоминаний можно утилизировать в автоматическом письме, рисунке, крике, плаче или вытанцовывании.

Для сложных вариантов обматывания нитки подбирают по принципу контраста или дополнительности цветов. При использовании контрастных цветов нитки одного цвета располагаются по диагоналям человеческого тела «правая рука - левая нога» и «левая рука - правая нога». Контрастные и яркие цвета ниток используют преимущественно при обматывании периферийных отделов человеческого тела: кистей, стоп, голеностопных и лучезапястных суставов и головы.

Принцип дополнительности означает, что к яркому цвету подбирают нитки оттенков и полутонов основного цвета. Например, к ярко-синему основному цвету подбирают нитки синего цвета более темного и более светлого тонов, составляя гармоничную композицию из 2-5 цветов. Обматывание композицией из ниток дополнительных цветов предусматривает следующие основные схемы расположения ниток.

1. Обматывание начинают от правого (левого) лучезапястного сустава, поднимаются к плечевому суставу, обматывают туловище сверху вниз и переходят на левую (правую) ногу, заканчивая у голеностопного сустава. Подобным же образом обматывают контрастной композицией вторую диагональ человеческого тела от левого (правого) лучезапястного сустава к правому (левому) голеностопному суставу.
2. Основными яркими тонами обматывают периферические отделы конечностей, повторяя простую схему. Дополнительными цветами обматывают вышележащие крупные коленные и локтевые суставы.
3. Двумя полными композициями ниток обматывают по встречным спиралям шею и туловище.
4. Нижнюю половину тела - от стоп до талии - обматывают одной композицией ниток, а верхнюю - от талии до кистей - второй композицией ниток.

Технология трансового рисования



Рис. 36. Тугое обматывание нитками или узкими лентами ткани с ограничением подвижности конечностей и тела

Самые сложные и ответственные обматывания проводят с полным или частичным обездвиживанием тела без стеснения дыхания. При полном обездвиживании применяют тугое обматывание, когда движения тела скованы и почти невозможны. Руки прибинтовывают к телу, а ноги - одну к другой (рис. 36). Процесс напоминает тугое пеленание младенца. Различие состоит лишь в том, что используют не пеленки, а шерстяные нитки.

Строго говоря, обездвиживание является неполным. У пациента остается достаточно большая свобода движений. Он в состоянии совершать волнообразные и извивающиеся движения туловищем и шеей, шевелить связанными ногами, как рыба хвостом, двигать нижней челюстью, высовывать язык, кричать, петь, издавать нечленораздельные звуки, вращать глазами, использовать мимическую мускулатуру лица, напрягать и расслаблять мышцы промежности, кистей и стоп. Однако это открытие ему еще предстоит совершить на третьей-четвертой процедуре обматывания. Первое обматывание нитками все пациенты воспринимают как полную обездвиженность и почти как конец света.

Набор оставшихся движений отличается крайней эмоциональностью и глубокой исторической перспективой. Большинство древних движений являются автоматическими и неосознанными, сопровождающими любое событие нашей жизни. Индукторами образов служат как состояние обездвиженности, так и состояние свободы движений в древних алгоритмах. Чем скованнее почувствует себя пациент, тем точнее трансовый образ, извлеченный из прошлого. Чем ярче проявляются древние автоматические движения, тем ближе образы, приносящие избавления от недугов.

Пациента, обмотанного нитками, кладут на спину или на живот, накрывают простыней или легким одеялом, гасят свет или

занавешивают шторы для создания полумрака и в тишине оставляют на 5-40 минут.

Нередко пациент сам выбирает позу для обездвиживания. Во время объяснения смысла процедуры он уже заранее в своем воображении подбирает подходящую позу и предлагает ее терапевту. Она может показаться вычурной, нелепой и даже глупой, но именно ее и надо использовать. Подсказки пациента очень часто отражают реальную позу тела, «запомнившую» драму. Пациент охотно принимает вычурную и неестественную позу и застывает в ней, как статуя. Вам остается только зафиксировать ее нитками. Застывание пациента в нелепой позе (статуарность) предвещает исцеляющее путешествие в прошлое. Если застывания не происходит, не огорчайтесь, все равно обматывание нитками будет полезной экскурсией в историю. Чаще всего пациенты отдают предпочтение обездвиженности лежа на спине, лежа на животе и лежа на боку в позе эмбриона.

Пациента в состоянии обездвиженности оставляют наедине с самим собой - в полумраке и тишине. Некоторые при обездвиживании засыпают, другие погружаются в безэмоциональные отстраненные воспоминания, третьи впадают в приятное состояние отсутствия всяких мыслей, у четвертых на глазах появляются слезы, и они тихо плачут, пятые буквально на 5-7-й минуте обездвиженности вновь остро переживают драматические события своей жизни. Вне зависимости от поведения пациента после освобождения от пут он нарисует эффективные серии спонтанных рисунков. Критерием завершенности экспозиции служит трансовый голос пациента, которым он зовет тренера или разговаривает сам с собой.

При освобождении от пут соблюдают несложные правила. Это можно делать быстро и медленно. Скорость освобождения должна точно соответствовать скорости развертывания действий в переживаемых в трансе видениях, а не темпераменту пациента.

При использовании быстрого варианта пациенту предлагают глубоко вздохнуть и попытаться самому освободиться от ниток. Напряжение физических и психических сил пациента - необходимейший элемент высвобождения образов. На высоте напряжения вы быстро разрезаете все нитки, и пациент испытывает состояние настоящего освобождения. Он готов к рисованию, и нельзя терять ни одной минуты.

Технология трансового рисования

При использовании медленного варианта освобождения процедуру разрезания ниток растягивают на 5-15 минут. Разрезав несколько ниток, предложите пациенту освободиться самому, пусть извивается и использует новые возможности движения тела. Каждую порцию свободных движений пациент должен буквально заслужить собственными потугами к освобождению.

Пациенты, остро переживающие драму прошлого, требуют особого внимания. Ключевой момент процедуры - разрезание ниток и освобождение тела от пут - проводят тогда, когда человек под влиянием нахлынувшего образа начинает громко причитать, плакать, завывать, стонать, выкрикивать отдельные слова, фразы и даже монологи, а его тело совершает мощные извивающиеся движения, наподобие движений гусеницы или конвульсий. Все слова, произнесенные пациентом, необходимо быстро записать на бумагу, но лучше на магнитофон. Эти слова бесценны. В них ключ к истории болезней и жизни пациента. Каждое слово и каждая интонация, возвращенные пациенту позже на сеансах рисования, будут буквально перерождать его, освобождая от тяжелого груза прошедших событий. Осторожно разрезайте путы на пике движений, постепенно освобождая тело.

В процедуре освобождения от пут есть две тонкости. Во-первых, нельзя разрушать путы до мощных движений, пока образ не собрал все свои характеристики и тело не запросило свободы. Голос пациента подскажет вам момент освобождения, в нем появится надежда, сила, требовательность и даже приказ.

Во-вторых, нельзя быстро освобождать тело. Нужно создать у пациента впечатление, что он сам освободил себя. Вы очень постепенно возвращаете свободу движениям тела пациента, перерезая небольшое число нитей и добиваясь увеличения амплитуды движений. Когда движения вновь стали сильными, перерезаете еще несколько нитей - и так до полного освобождения.

После освобождения можно переходить к автоматическому рисованию, но уместнее дать пациенту отдохнуть и напоить его чаем, кофе или коктейлем. Практически у всех пациентов после тугого обматывания разыгрывается аппетит. Желание подкрепиться - очень хороший признак. Вы действительно добрались до Жизненной Силы пациента, а за время перерыва образы никуда не убегают.

Приведу пример высвобождения образов во время сложного обматывания нитками с использованием принципа дополнитель-

ности. Пациентка Светлана перенесла операцию на органах брюшной полости. Послеоперационный период осложнился медленным заживлением операционной раны и свищом. Было принято решение искать образы прошлого, которые могут позитивно повлиять на состояние больной. Во время обматывания двумя композициями ниток *желтого и фиолетового* цветов пациентка пережила возврат во внутриутробное состояние и испытала сильное удушье и переживания своей мамы. Беременная мама в тот момент опаздывала на работу, ей было очень плохо, не хватало воздуха, она испытывала слабость и очень боялась опоздать на работу. В те времена опоздание на работу грозило большими неприятностями, а беременность не могла послужить смягчающим обстоятельством.

Светлана очень подробно описывала образы-переживания мамы. Мама собирала все свои физические и душевные силы и, преодолевая ощущения сладковатой дурноты, удушья, потемнения в глазах, металлического привкуса во рту и слабости, бежала на работу. Ноги ее подкашивались, она падала, но страх гнал маму на работу.

По ощущениям Светланы, ее собственное сердце буквально «хотело выпрыгнуть наружу, а тело хотело упасть и расправиться, но оно было зажато в тиски со всех сторон». Светлана физически ощущала хаотичные удушающие сокращения матки, сжимающие тело. Боль сдавливала тело со всех сторон, приходилось извиваться ужом и переворачиваться с боку на бок, что приносило некоторое облегчение. Основная переживаемая эмоция - *темный сиреневый Страх* приближающейся *Смерти*, а рядом с нею - *Страх мамы* и ее *бьющая Мысль*: «*Успеть. Не опоздать. Совсем нечем дышать. Скоро рожать. Только бы успеть*».

В трансе живут осязаемые и вещественные Страхи и Мысли. Они дергают за невидимые ниточки внутри собственного тела, и от этих прикосновений очень больно, ощущение такое, что ты прощаешься с жизнью.

Ключевые слова были записаны сразу же после обматывания. Для рисунка Светлана выбрала *темно-фиолетовый лист бумаги* (рис. 37). По ее словам, *Страх Смерти мерцает от темно-фиолетового цвета к сиреневому*, он приближается и отступает, он обволакивает ее. *Страх мамы совсем другого цвета, он - металличес-*

Технология трансового рисования

кий, алюминиевый и блестящий. Кроме того, Страх мамы имеет металлический привкус.

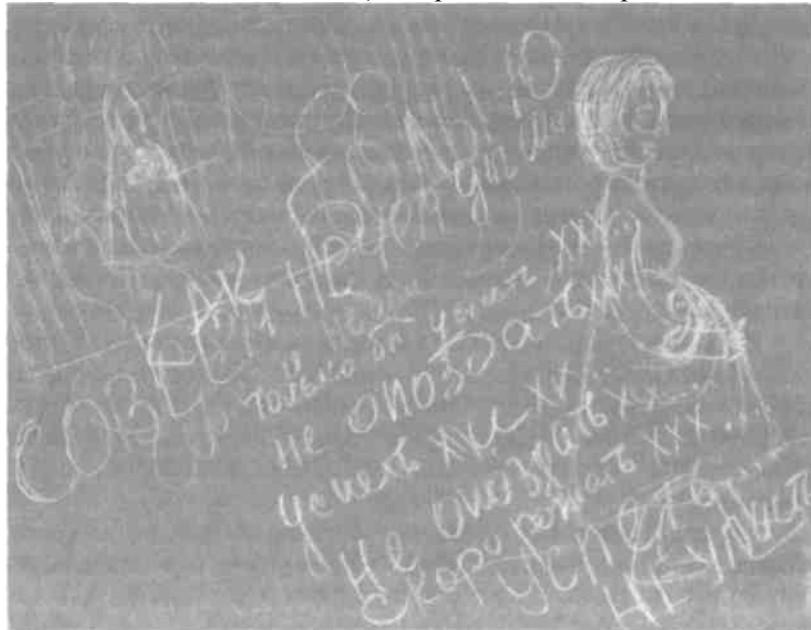


Рис. 37. Образы-переживания пациентки во время возврата во внутриутробное состояние, вызванные тугим обматыванием шерстяными нитками. Беременная мама и плод вместе с ней испытывают состояние удушья, головокружения, слабости в теле («ноги подкашиваются») и сильного страха

Образы-переживания Светланы очень характерны. Ее ощущения сводились к двум типам видений. Первое видение - объемное восприятие вокруг себя тела мамы. В мамином теле она живет, как в большом скафандре, четко осознавая границы тела-скафандра. Светлана ощущала вокруг себя объем оболочки тела мамы, заполненный мерцающим светом: «Я маленькая, скафандр большой, я в центре тела-скафандра, вокруг меня мягкое улыбающееся пространство. Мамин скафандр изнутри серебристый, я вижу его внутренним зрением целиком, со всех сторон».

Второе видение совсем иного плана. Первоначально Светлана находится внутри тела-скафандра. Тело мамы заполнено мерцающим сиреневым Страхом Смерти. Внезапно Светлана видит ме-

таллическое алюминиевое тело мамы снаружи сбоку и чуть-чуть спереди. Видя маму снаружи, Светлана живет ее Страхом и ощущает металлический привкус во рту. Мама шатается и старается не упасть. *Мысли мамы гулко отдаются в теле Светланы, но особенно больно там, где сегодня расположен свищ.*

Было проведено три сеанса обматывания нитками и автоматического рисования с интервалом в два дня. После первого сеанса возникло состояние изнеможения, перешедшее в острое желание жить. Жажда жизни можно было видеть воочию. На двух последующих сеансах высвобождались образы из детства, но уже не такие страшные, как первые. От сеанса к сеансу общее состояние больной улучшалось, операционная рана быстро заживлялась, свищ закрылся через две недели после первого обматывания нитками.

Помимо шерстяных ниток эффектом высвобождения образов обладают также нитки из льна и хлопка. Нередко высвобождение образов происходило под воздействием ниток из синтетических материалов. Взаимодействие нитки и подсознания пациента индивидуально и определяется правилами трансового подобию. Шерстяные нитки чаще высвобождают образы в холодное время года, тогда как лен и шелк бывают эффективны в теплое время года.

В то же время к выбору ниток нельзя подходить догматически. По мере накопления опыта у вас появятся тонкое чутье и понимание пациента. Вам будет достаточно одного взгляда на кожу пациента, чтобы определить цвет, материал ниток и способ обматывания. Чем больше в ваших запасниках клубков ниток самых разных оттенков и качества, тем больше шансов на успех.

Самое трудное - определить основной тон ниток, увидеть его внутренним зрением, остальные цвета подбирают по правилам контраста или дополнительности. Хорошо помогает набирать чутье ощупывание и поглаживание ниток. Перед внутренним взором у всех людей в это время появляется видение окрашенных нитей. Большинство из нас не обращают внимания на такие мелочи и считают их интеллектуальным мусором. С этим трудно не согласиться - видения внутреннего мира осложняют функцию интеллекта. Но поскольку вы решили заняться трансовыми видениями, то перед вами прямо противоположная задача - не осложнять работу трансовым «приборам» интеллектуальным мусором.

Технология трансового рисования

Второй прием освоения технологии - катание клубка ниток по телу пациента. Этот прием напоминает выбор карандаша для рисования. Правильно выбранный клубок ниток легко катится по телу, и создается ощущение, что он сам выбирает направление движения и руководит вашей рукой. Клубок ниток стал «летающим». Вам остается только следить за направлением его движения и обматывать тело пациента. Неправильно выбранный клубок ниток порождает в руках ощущение вязкости, им не хочется обматывать тело пациента.

Путь от минералов

Большинство людей безразлично относятся к минералам, но существует категория людей, чувствительных к ним. Достаточно взять в руки любой природный камень - и они уже в транс, камни великолепно высвобождают ключевые образы. Для таких людей минералы - родная стихия и прекрасное целительное средство.

Чувствительные люди делятся на два типа - понимающие камень и понимающие руду. Поэтому в своей коллекции минералов необходимо иметь один или два образца какой-нибудь руды. Трудно предсказать, какой именно минерал высвободит ключевой образ. Список природных минералов так велик, что дать конкретные рекомендации трудно. На сеансах были случаи, когда пациент входил в транс от прикосновения к груди морской галькой, после того как использование бирюзы не дало результата. Чем больше набор минералов, тем выше вероятность успеха. Совсем необязательно использовать гладкий обработанный камень. Чем ближе минерал к природному состоянию, тем эффективнее вхождение в транс.

Как пользоваться минералами для вызывания трансовых откликов? Хорошим приемом является прикладывание минерала к крупным суставам: коленному, голеностопному, локтевому, лучезапястному или любому другому. Минерал должен плотно соприкасаться с костью и слегка надавливать на нее. Прекрасный способ высвобождения образов - легкое массирование минералами костей головы, особенно в местах их соединения друг с другом. Таких мест на голове несколько (рис. 38).

>

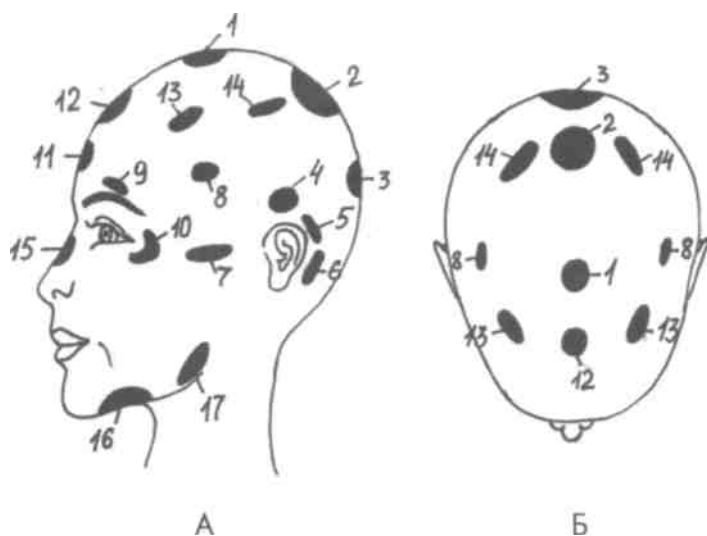


Рис. 38. Области головы для массирования минералами:

А - вид сбоку, Б - вид сверху; 1 - теменная область, 2 - область завитка, 3 - затылочный бугор, 4 - надушная область, 5 - верхняя заушная область, 6 - нижняя заушная область, 7 -скуловая дуга, 8 - верхняя височная область, 9 - надбровье в месте перелома бровной дуги, 10 - наружный угол глазницы, 11 - центр лба, 12 - брегма - верхняя граница роста волос на лбу, 13 - область перехода лба в висок, 14 - переход височной области в затылочную, 15 -спинка носа, 16 - граница между щекой и подбородком на нижней челюсти, 17 - угол нижней челюсти

^> Путь от Боли

Каждая боль имеет форму, голос, образ и цвет. Боль - это особое внутреннее «Я». В этом смысле Боль - имя собственное, ведь она моя и не может быть одновременно еще чьей-то. Боль -это одно из моих имен. Боль имеет собственное «Я» и свои желания, а также умеет говорить с нашим другим «Я» или со сведущим в этих делах человеком. Кроме того, на определенных ступенях интенсивности Боль и транс неразделимы. Можно с уверенностью сказать, что Боль есть разновидность трансов, точно так же, как и отсутствие Боли.

Технология трансового рисования

Трансы предоставляют возможность общаться с Болью, знакомиться с ее образом и уменьшать интенсивность. Так как Боль почти всегда сопровождает травмы и болезни, в трансовых состояниях есть шанс повлиять на болевые ощущения. Конечно, сильные боли в результате ранений или острых воспалительных процессов трудно корректировать одними трансами, и автоматический рисунок не заменит противоболевую терапию. Тем не менее, включив терапию трансами в общую схему лечения, можно существенно повлиять на психическое состояние больного и придать ему стойкость в борьбе с недугом.

Путь от Боли особенно эффективен при работе с хронически больными людьми, потерявшими перспективу жизни. В чем суть

метода? На теле человека расположено много болевых точек, связанных с больными органами. Орган проецирует Боль на небольшие участки поверхности тела. Болезненность точек может быть разной - от небольшой болезненности при сильном надавливании до сильной боли при легком прикосновении.

Точки имеют свою цветовую и образную модальность, то есть на теле человека расположены болевые точки, окрашивающие боль в красный цвет, и одновременно от этого же органа исходят болевые проекции зеленого, коричневого и других цветов (рис. 39). Точки многократно продублированы. Терапевт находит на теле болевые точки собственными пальцами или специальным щупом и надавливает на них, увеличивая давление до тех пор, пока безликая боль не превратится в трансовую Боль. В этот момент пациент опознает Боль в виде образа или видения и может ее зарисовать, вести с ней диалог и договариваться с ней о том, как им лучше жить, не беспокоя друг друга.

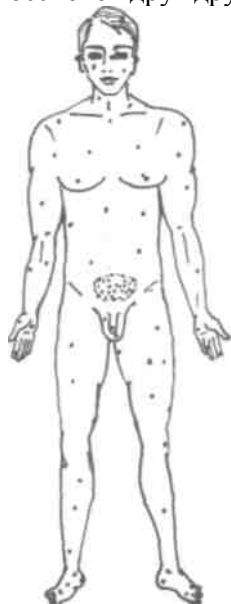


Рис. 39. Принцип распределения болевых точек различной психологической модальности и цвета по телу от заинтересованного органа

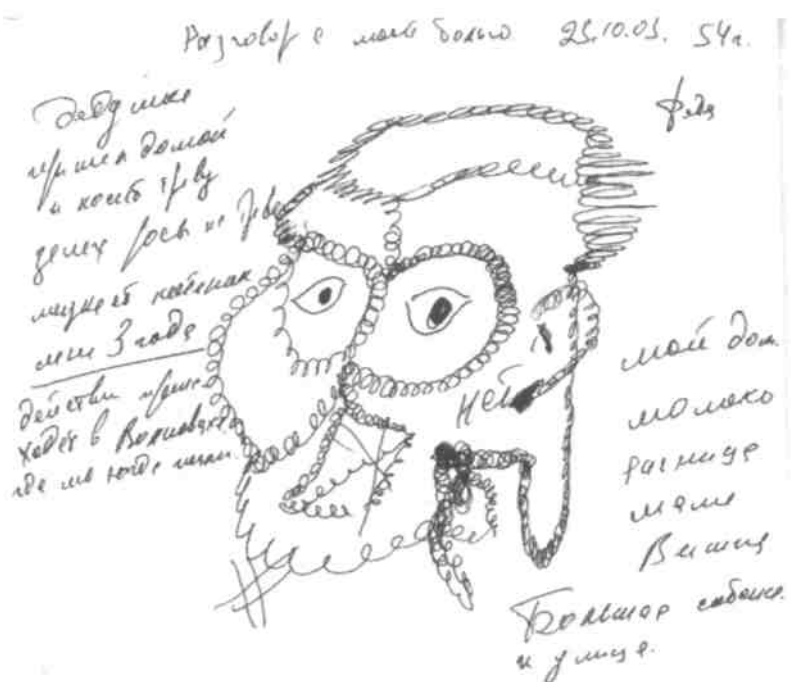


Рис 40. Пример автоматического рисунка - разговор с Божью
Технология трансового рисования
165

Задача терапевта - найти трансовый порог Боли, когда возникает видение и транс автоматического рисования или письма. После транса ранее болезненная точка становится безболезненной. Одновременно ослабевают болевые проекции на другие участки тела и боль в страдающем органе ослабевает. За один сеанс можно выявить 2-3 цветообразные модальности Боли и существенно улучшить состояние больного. Болевыми точками, как правило, сигналиит не один орган. Терапевта это не должно смущать, ведь он снижает суммарный болевой фон и тем самым улучшает состояние больного.

В качестве примера приведу рисунок пациента, разговаривавшего со своей болью в области правой половины лба (рис. 40). У него было обострение хронического воспаления лобной пазухи, беспокоили сильные головные боли, которые не поддавались терапии обычными противоболовыми средствами. Контакт с Болью был найден с помощью палочки из апельсинового дерева, установленной на болевую точку в области правой брови.

Приведу дословный рассказ пациента о своих видениях и ощущениях:

«Мой дом, пролитое молоко и запах яичницы. Мама. Большая собака ходит на улице. Дедушка пришел домой и косит траву. Запах росы на траве. Мяукает котенок. Мне три года, и я кричу от боли. Крик безмолвный, изнутри. Вокруг звучит «Нет». Боль зовут Федя, и это мой папа. У него сильно болит голова справа. Боль ослабела и ушла, она затаилась. Боль похожа на переливающую зеленым цветом жидкость, она утекла и спряталась где-то далеко».

На рисунке изображена голова мужчины, правый глаз меньше левого, и зрачок справа сильно сужен. Для рисования пациент избрал гелевую ручку черного цвета. После снятия боли он рассказал, что переживал видения детства.

Всего было проведено три сеанса противоболового рисования. На втором и третьем сеансах боль была соответственно рыжего и коричневого цветов. Рыжую Боль звали Ира; с девочкой Ирой пациент дружил в возрасте 7-10 лет. По его словам, Ира была большой обманщицей и часто надувала его в играх - просто так, ради удовольствия обмануть и увидеть растерянность. Коричневую боль звали Саша - большой и сильный одноклассник с трудным характером. Саша мог сильно ударить и не чувствовать

при этом никакой вины за собой, но в то же время старался быть хорошим товарищем. В день рождения он приносил самые лучшие подарки и был искренен.

Как видно из рассказа, боль, сопровождающая обострение хронического заболевания лобной пазухи, многокомпонентна и имеет четко выраженную цветопсихологическую окраску. Цветопсихологический компонент боли всегда присутствует при любом заболевании, и его так же необходимо уметь корректировать, как и другие проявления болезни. У каждой болезни есть своя цвето-психологическая перспектива, уходящая либо в далекое прошлое, либо в далекое будущее.

Поиск болезненных точек удобно вести миниатюрным щупом или зондом с шарообразным утолщением на конце. В моей собственной практике наиболее эффективными щупами были палочки, изготовленные из кости и дерева. Иногда Боль не отзывалась при зондаже костью или деревом, но охотно вступала в контакт при использовании стальных, медных, серебряных или золотых притуплённых игл.

Опыт показал, что терапия разговором с Болью приносит значительное облегчение в течение 3-5 сеансов. Более длительные курсы вызывают у пациентов раздражение. Вернуться к автоматическому рисованию для облегчения Боли желательно через 3-4 месяца, когда Боль приобретет совсем другой эмоциональный оттенок и соответствующие образы и цвета.

^> Путь от пасса

Прекрасный инструмент вызывания образов - классический пасс гипнотизеров. Внешне пасс выглядит как плавное и очень красивое движение руки гипнотизера над головой или над телом человека. За кажущейся простотой движения скрыта глубокая внутренняя подготовка мастера до сеанса и перевоплощение во время сеанса. Гипнотический пасс многогранен, в нем сгустки энергий очень широкого диапазона эмоций: от железной воли диктатора до трепетного прикосновения к груди девушки неисправимого романтика. Рекомендаций по тренировке пасса известно много и все они ведут к цели. Рассмотрим достаточно простой способ овладения пассом.

Технология трансового рисования

Расслабьтесь и вспомните, с какой осторожностью и ответственностью вы впервые держали на руках младенца. Вспомнили? Теперь проведите расслабленной рукой над головой другого человека. Под рукой вы ощутили зыбкую желеобразную субстанцию, она невидима, но осязаема рукой. Запомните ощущение зыбкого уплотнения под рукой. Вы соприкоснулись с одной из энергетических оболочек человека. В момент соприкосновения руки с энергетической структурой расслабленная и слегка согнутая кисть самопроизвольно расправляется и становится немного напряженной. Обратите внимание: в момент расправления руки происходит задержка дыхания (рис. 41). Умение прикасаться к энергетическим структурам - это первоначальный элемент пасса.



Рис. 41. Общая структура цикла энергетико-гипнотического пасса. Начинают цикл с приближения кисти, находящейся в ненапряженном полусобранном состоянии, к телу человека и одной из энергетических оболочек вокруг тела. Прикосновение руки к оболочке тела вызывает самопроизвольное расправление кисти и скольжение руки по поверхности энергетической оболочки - собственно пасс. На разделительных границах сегментов энергетической оболочки кисть соскальзывает с оболочки и самопроизвольно собирается. Как только кисть собралась, она спонтанно возвращается в исходное положение

Второй элемент - скольжение руки по энергетической структуре. Мысленно «отпустите руку на волю». Расправленная и лишенная напряжения рука совершит плавное и очень красивое движение, которое называют текучим. Проанализируйте текучее движение руки. Вы обнаружите, что оно происходит на выдохе и завершается остановкой выдоха. Вторая особенность текучего движения - автоматичность, осознание движения и его свойств запаздывают по отношению к самому движению.

Третий элемент пасса - снятие руки с энергетической оболочки. Легкий вдох обеспечивает отрыв руки от энергетической оболочки. Кисть автоматически соскользнет с энергетической структуры и слегка согнется в фаланговых суставах. Последуют краткая остановка и более продолжительный вдох. Во время продолжительного вдоха рука автоматически совершит возвратное движение в исходную позицию. Возвращение руки в исходное положение и остановка дыхания - четвертый элемент пасса. Правильно выполненные снятие руки с энергетической оболочки и возвратное движение выглядят очень изящно и лаконично. Всем трансовым движениям присуща красота, естественность и законченность. По этим признакам отличают мастеров от шарлатанов.

Постарайтесь поэлементно потренироваться в совершении пасса. Собрать пассовый цикл из отдельных элементов совсем несложно. Из опыта известно, что ученики испытывают трудности, осваивая прикосновение к энергетической оболочке и скольжение по ней. Прикосновение к энергетической оболочке сродни перевоплощению актеров. Находите образы, в которые вам легко перевоплотиться, их много. Посмотрите вокруг себя. Покачивание ветвей на ветру, дождь, пение птиц, крадущаяся кошка, полевой или декоративный цветок - любое движение жизни даст вам энергию и пластику пасса. Тренируйтесь, перевоплощаясь в явления окружающей природы, и прикосновение к энергетическим оболочкам станет для вас обычным жестом.

Хорошей тренировкой в скольжении по энергетическим оболочкам служит игра с ветром или волнами. Вы должны «поймать» ветер или волну. Существует лишь одно правило игры - ваша рука должна двигаться со скоростью ветра или волны, это и означает, что вы их «поймали». Выберите день, когда дует несильный ветер. Встаньте так, чтобы ладонью ощутить давление ветра. Ветер должен быть перпендикулярен плоскости ладони. Двигайте рукой со скоростью ветра по направлению его движения. Ни больше скорости ветра, ни меньше. Скорость движения руки регулируйте скоростью выдоха. В руке и в теле рождается ощущение ветра или сквозняка, а само тело становится как будто прозрачным, и вы «видите» движение ветра внутри тела. Ощущение и «видение» ветра означает, что вы «поймали» ветер. Другие элементы пасса обычно не вызывают затруднений.

Надежными критериями полноценности пасса служат признаки перехода гипнотизируемого в транс: вздох облегчения, дро-

Технология трансового рисования

жание и опускание ресниц, ровное и плавное дыхание сменяется паузами задержки дыхания, реакция «поеживания» и расслабления позы, ритмичное покачивание головой или телом. Гипнотизируемый во время пассивных ощущений движется по телу прохладных или теплых струй, состояние легкости или изнеможения, отяжеление век и желание прикрыть глаза. Как только веки отяжелели или замерли, немедленно предлагайте трансовую формулу из ключевых слов или переходите к спонтанному рисунку. Образы желают выйти на свободу.

Особый пассивный применяется для вызывания образов из сновидений. Сновидения очень богаты событиями, некоторые из них быстро забываются, другие мы помним достаточно долго. Образы сновидений могут тревожить нас и влиять на наши поступки. Они хранятся над волосами головы, над животом и грудью, особенно над областью сосков и в ореоле вокруг сосков.

Образы из «архивов» сновидений вызывают с помощью пассивного снизу вверх от области пупка к соскам. Испытуемый не должен видеть вашей руки, творящей пассивный. Второй рукой отвлекайте внимание пациента. Общий пассивный выглядит так: одна рука движется снизу вверх, а вторая синхронно от глаз пациента в сторону (рис. 42А). Пассивный требует психологической установки: «Ищу сокровища из снов». Установка на сокровища из сновидений необходима для их вызывания.

Пассивный над головой имеет одну особенность. Рука почти касается волос и при правильно расставленных паузах совершает волнообразные движения по ходу роста волос. Применение

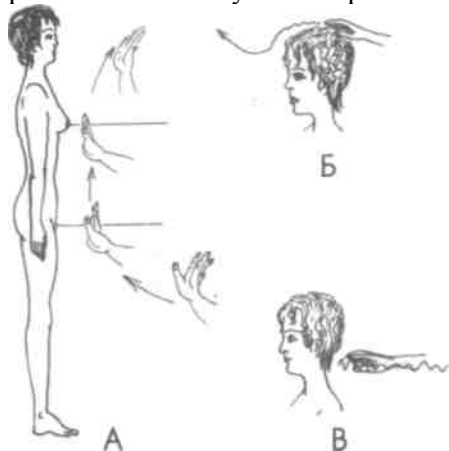


Рис. 42. Основные виды пассивных для вызывания травмирующих образов из сновидений:

А - пассивный перед человеком начинают от области промежности и заканчивают на уровне сосков груди;

Б - пассивный волнообразных движений руки над головой, почти касаясь волос;

В - пассивный потряхивающих движений от затылка назад. Кисть почти собрана, но не напряжена за счет потряхивающих движений

этой техники высвобождает образы из сновидений (рис. 42, Б и В).

Третий прием высвобождения образов из сновидений - волнообразный пасс полусобранной кистью от затылка. Сконцентрируйтесь на образе, как будто вы вытаскиваете из затылка пациента длинного извивающегося и противного червяка. Противный червяк - не что иное, как драматический образ из сновидения. Ваша задача - вытянуть противного червяка сновидений на свет и освободить человека от последствий дурных снов.

Путь от звука колокольчика

Звон маленького колокольчика способен вызвать трансовый отклик у пациента. Для трансов автоматического рисования и письма пригодны колокольчики, изготовленные из металла, дерева, глины, хрусталя и других материалов. Главное - какие эффекты звук колокольчика вызывает у человека.

Различают два типа звучания колокольчиков: чистый мелодичный звук, приятный для человеческого уха, и неприятный, скрежещущий звук, напоминающий сдавленный хрип. Звук колокольчика второго типа способен спровоцировать у нормального человека кашель и тошноту. Музыканты безусловно забракуют такие колокольчики, но для гипнотерапевта скрежещущий звук равноценен подарку судьбы.

Рассмотрим структуру звона любого мелодичного колокольчика с точки зрения проекции звуковых феноменов на генерируемые ими трансовые эффекты (рис. 43). От одного удара колокольчик издает звон, в котором различимы восемь звуковых явлений, развивающихся в стандартной последовательности. Каждое звуковое явление представляет собой одну из фаз звукоизвлечения - звуковосприятия.

Первая фаза - фаза покоя: колокольчик находится в состоянии покоя, звук отсутствует до удара язычка.

Вторая фаза - звукоизвлекающее внешнее воздействие: удар язычка или фаза стимуляции колокольчика. В эту фазу слышен стук удара язычка в стенку колокольчика. Несмотря на кратковременность фазы, в ней различимы три составляющие: первая - прикосновение язычка к стенке колокольчика, вторая - стояние

>

Технология трансового рисования

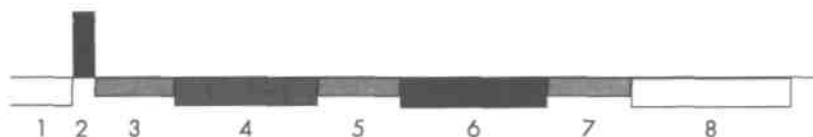


Рис. 43. Динамика фаз восприятия одиночного удара колокольчика, необходимая для понимания механизма вызывания трансов автоматического рисования:

1 - состояние покоя; 2 - удар язычка о стенку колокольчика, состоящий из трех подфаз: прикосновения язычка к стенке, стояние на стенке, отхождение язычка от стенки (удар колокольчика воспринимается ухом как скрежещущий взрывоподобный или толкающий звук); 3 - переход удара язычка в звон колокольчика; 4 - собственно звон стенки колокольчика; 5 - переход звука в послезвучие; 6 - послезвучие (каждый колокольчик имеет собственные характеристики послезвучия и способность вызывать трансы); 7 - переход послезвучия в состояние покоя; 8 - покой колокольчика, аналогичен фазе 1

язычка на стенке колокольчика, третья - отхождение язычка от стенки колокольчика.

Третья фаза - переход стимулирующего удара в звон колокольчика. Это очень кратковременная фаза, и большинство людей ее не слышит. Однако тренированные люди легко различают переход стимулирующего удара в звон колокольчика по особым психическим и физиологическим феноменам.

Четвертая фаза - собственно звон колокольчика, сила звука первоначально увеличивается, а затем уменьшается до полного исчезновения.

Пятая фаза - период прекращения звука и переход звука в послезвучие. Переход звука в послезвучие воспринимается ухом как момент перехода звука в тишину. Однако отсутствие слышимого звука еще не означает переход в состояние покоя. Колокольчик переходит в особое состояние послезвучия. Чувствительный человек распознает переход звука в послезвучие по характерным ротационным колебаниям тела вокруг вертикальной оси или волне напряжения брюшного пресса и задержке дыхания.

Шестая фаза называется послезвучием. В это время звук не слышен, но колокольчик не находится в состоянии покоя. В фазу послезвучия наблюдаются сильные колебания туловища и ритмичное дыхание в такт этим колебаниям.

Седьмая фаза или переход из послезвучия в состояние покоя колокольчика. Этот переход распознают по задержке дыхания и напряжению мышц брюшного пресса.

Восьмая фаза - период отсутствия звука и послезвучия, или состояние покоя колокольчика до следующего звукоизвлекающе-го удара. Первая и восьмая фазы идентичны.

Что происходит с человеком во время звона колокольчика? В фазе покоя колокольчика человек находится в обыденном состоянии сознания, если до удара в колокольчик он не введен в транс другим способом. Во время удара в колокольчик во второй фазе человек замирает и останавливает дыхание. Его глаза совершают особые быстрые и мелкие движения. Во время прикосновения язычка к стенке колокольчика глаза совершают быстрое и широкое движение или вправо, или влево, или вверх, или вниз. Во время стояния язычка на стенке колокольчика глаза зафиксированы в отведенном положении. Во время отхождения язычка от стенки колокольчика глаза возвращаются из отведенного положения в срединное. Ввиду чрезвычайной краткости фазы удара в колокольчик трудно оценить состояние сознания человека, который его слушает.

Собственно удар в колокольчик человек если и осознает, то несколько позднее. Осознание удара в колокольчик «наезжает» на осознание звучания колокольчика. Вследствие этого порождается иллюзия слитности удара и звучания колокольчика.

Особенность этой фазы состоит в том, что у человека она длится гораздо дольше, чем у колокольчика. Кроме того, человеческие реакции на какое-то время запаздывают по сравнению со звуковыми эффектами колокольчика.

В третью фазу, во время перехода от удара в колокольчик к его звучанию, человек находится в состоянии межтрансового перехода - из обыденного состояния в состояние транса слышания. Чувствительный человек ощущает толчок в теле, легкую волну напряжения мышц брюшного пресса и задержку дыхания после легкого короткого вдоха.

В четвертую фазу, во время звучания колокольчика человек может быть в одном из нескольких особых состояниях слышания, которые, по сути, являются трансовыми. В одном из них он слышит звук, осознает его и ничего другого не воспринимает, поглощенный звуком. В этом состоянии человек отрешается от остального мира и становится расслабленным, а тело его слегка покачивается. Второе особое состояние - звук освобождает или движения тела, или голос, или и то, и другое. Движения тела и голос -не что иное, как танец и пение. Третье особое состояние - обостре-

Технология трансового рисования

ние ума и ускорение его действий, звук же отдаляется и воспринимается закоулками сознания. Характерной психологической чертой четвертой фазы является обостренное осознание того, что человек делает: слушает, поет, танцует или думает. Звук облегчает действие. Дыхание во время звучания колокольчика восстанавливается.

Во время пятой фазы - перехода из звучания в послезвучие - человек ничего не осознает и не дышит. Условно эта фаза названа первой трансовой тишиной. В это время человек совершает переход от трансов слышания звука к трансам послезвучия.

В шестую фазу - в послезвучии - мысли остановлены. Человек спонтанно или автоматически совершает какие-нибудь действия. Дыхание и действия синхронны. Осознание происходящего может быть, но может и не быть. Если осознание происходит, то оно сильно запаздывает. Во время послезвучия освобождаются пути для трансовых проекций изнутри наружу или снаружи вовнутрь. Условно шестая фаза обозначается как вторая трансовая тишина. Все, что человек спонтанно делает во время шестой фазы, является проекцией изнутри наружу. Действием может быть и пение, и рассказ, и письмо, и рисование, и танец, и все что угодно.

В седьмую фазу, во время перехода из послезвучия в состояние покоя происходит очень важный процесс - выход из трансовых состояний в обыденное состояние сознания. Суть фазы - трансово-обыденный переход. Условное название седьмой фазы - третья трансовая тишина. Фаза перехода происходит на задержке дыхания.

Восьмая фаза - обыденное состояние сознания и психического покоя, иначе - нетрансовая тишина.

Вне зависимости от того, из какого материала сделан колокольчик: металла, хрусталя или глины, - в его звоне присутствуют все восемь фаз и последовательность их стандартна. Однако продолжительность фаз сильно варьирует в зависимости от материала.

Так, для металлического колокольчика характерна следующая особенность структуры звона: продолжительная четвертая фаза звучания колокольчика и относительно короткая фаза перехода звука в послезвучие и короткая шестая фаза послезвучия.

Для глиняного колокольчика характерны короткая фаза звучания и продолжительные фазы перехода в послезвучие и соб-

ственно послезвучия, а также продолжительная фаза перехода послезвучия в состояние покоя.

Хрустальный колокольчик имеет продолжительную фазу звучания, продолжительную фазу перехода звука в послезвучие и продолжительную фазу послезвучия, но короткую фазу перехода послезвучия в состояние покоя.

Трансовый отклик рисования или письма лучше удастся в послезвучии, но многие пациенты сами просят сопровождать рисование звоном колокольчика вне зависимости от того, каким способом был вызван трансовый отклик. Звон колокольчика помогает им оставаться в трансе. Трансовый отклик может быть инициирован любой стадией звучания колокольчика, и только практика подскажет, какой колокольчик более всего уместен сегодня на сеансе.

Колокольчик служит хорошей заменой голосу тренера или пациента. На сеансах автоматического рисования для вызывания трансовых откликов можно применять любые инструменты. Схемы трансового восприятия живого звука колокольчика, барабана или скрипки тождественны. Какой бы инструмент вы ни использовали, вы будете опираться на феномены вовлечения в транс с помощью переходов тишины в звук и звука в послезвучие. Удержание в трансе легче происходит во время звучания инструмента.

Если вы понимаете структуру трансогенных звуковых явлений, значит, можете хорошо и осмысленно варьировать звуковыми феноменами для эффективных терапевтических погружений. Переходные процессы между звуком и послезвучием всегда подобны друг другу и являются мощным терапевтическим средством.

Путь от аромата

Ароматы обладают выраженными трансогенными свойствами. Приобретите небольшой набор ароматических масел, применяемых в ароматерапии. Быстро пронесите перед носом у пациента тампон с ароматическим веществом и уберите его. Для того чтобы вызвать отклик, необходим не сам аромат, а движение его следа.

Трансогенными факторами являются скорость изменения силы аромата и его последствие.

Человек погружается в транс

*

Технология трансового рисования

в ответ на увеличение интенсивности аромата и его ослабление. Капля ароматического агента должна быть минимальной. Чем слабее след аромата, тем эффективнее процедура вызывания трансовых откликов. Внюхивание в призрак аромата - вот что при этом необходимо. Ощущения «кажется, пахнет», «как будто пахнет» и «только что пахло» способны выволить из плена травматичные образы и видения.

Длительный контакт с насыщенным ароматом не годится. Прикоснуться к следу аромата и получить трансовый отклик - вот задача терапевта или тренера. Аромат - та же краска. Человек реагирует на очень слабый - «разведенный» аромат и на изменения его интенсивности. Правила разведения и подобия необходимо использовать в полной мере.

Путь от вкусовых ощущений

Вкусовые ощущения служат прекрасным средством оживления и высвобождения трансовых образов. Вспомните события вашей жизни и одновременно попытайтесь отследить возникающие вкусовые ощущения. Радостные события порождают вкусовые ощущения мятного холодка с отчетливыми волнами послевкусия. События неприятные, особенно связанные с поражением или проигрышем, вызывают соленые вкусовые ощущения и привкус металла.

Вкусовые ощущения в психологическом отношении представляют собой стандартную последовательность событий. Различают три основных события, имеющих отношение к вызыванию трансовых откликов. Первое - собственно вкус сладкого, соленого или кислого, который не вызывает трансовых откликов. Вкусовые ощущения характеризуются еще двумя дополнительными явлениями: привкусом и послевкусием. Привкус обостряет трансовое внимание и переводит человека в состояние межтрансового перехода. Послевкусие извлекает образы из бессознательного. Объяснить словами, что такое привкус и послевкусие, практически невозможно. Их можно только испытать.

Различают две основные волны послевкусия, следующие друг за другом с небольшим интервалом. Послевкусие не только помогает высвободить образы из прошлого, но и соединяет их в

У

причудливые гирлянды. Под влиянием волн послевкусия образы разъединяются и свободно комбинируются между собой.

В способности послевкусия разъединять и рекомбинировать сочетания образов заключен большой терапевтический смысл. Помимо негативных следов-образов в бессознательном хранятся позитивные и нейтральные следы-образы. Послевкусие меняет их цветовую и психологическую окраску, объединяя в различные комбинации. Под влиянием послевкусия меняется наше эмоциональное отношение к тем или иным событиям и высказываниям из нашей истории. Опираясь на послевкусие, легче добиться трансформационных сдвигов, чем при использовании исключительно психологических или гипнотических приемов. Депривация ощущений привкуса и послевкусия порождает у людей агрессию или апатию.

Как лучше использовать вкусовые ощущения для трансформации? Можно пойти простым путем и предлагать на сеансах рисования или письма поваренную соль (каменную, а не выварочную), пряности, соленья, шоколад, кофе, пирожные и все то, что обладает богатством привкусов и послевкусия. Хорошо зарекомендовали себя вина, коньяк, виски, ром, настойки, минеральная вода, соки, коктейли. Копчености великолепно высвобождают образы из прошлого. Необходимо лишь понимать, что цель вашего занятия -извлечь трансовые видения и отпустить их на свободу, а не устройство вечеринки. Поэтому вино или мартини нужно всего лишь пригубить и распределить во рту, слегка приподняв голову.

Образы выскакивают, если вы сделали очень маленький глоток вина, но не ждите трансовых образов после двух-трех обычных глотков. Порции солений, копченостей и всего прочего должны быть миниатюрными и умещаться на острие ножа. Из истории гипнотизма известно, что острое ножа - великий магический инструмент, которым пользовались чародеи с давних времен. Каждый гипнотизер должен уметь поклониться острию ножа, тогда ему будет сопутствовать успех, какую бы технику он ни применял. Восточные факиры разработали целую систему ритуалов для поклона острию ножа или оружия. Бутерброд для вызывания трансовых видений тоже должен уместиться на острое ножа - таково требование магии вкуса. Исполните его. Тогда ваш сеанс автоматического рисования действительно превратится в волшебство избавления вашего подопечного от душевных страданий. Вечеринку можно устроить позднее.

Технология трансового рисования

Осваивая технологию трансформации с помощью магии вкуса, вам придется основательно потрудиться и побывать в учениках у людей, умеющих вкусно готовить. Каждый гипнотизер рано или поздно приходит за мастерством на кухню. Лучше прийти пораньше. Молодых людей увлекает директивный гипноз. Действительно, он эффектно выглядит, но терапевтическая ценность его невелика. Чем старше мастер, тем большее значение он придает отточенности техники и ненасильственности действий. Мастерство должно быть таким тонким и прозрачным, чтобы его ткань не бросалась в глаза. Магия вкуса дарит возможность стать настоящим мастером.

^x> Путь от зерен

Большинство людей испытывают удовольствие от пересыпания небольших объемов мелких семян. Семена способны вызывать трансовые отклики. Для этой цели годятся любые живые семена: рис, рожь, просо, чечевица, семя льна, мак, укроп, подорожник и т.д. Для вызывания образов эффективными оказались две процедуры с семенами.

Первая процедура: высыпать из одной руки в другую тонкой струйкой семена. Концентрировать внимание на струйке семян и горке семян в нижней руке. Чем мельче семена и чем тоньше и ласковей струйка, тем эффективнее процедура, тем легче пациент входит в транс автоматического письма или рисования. Помимо семян эффективно пересыпание мелкого песка из одной руки в другую. Так играют маленькие дети в песочнице или на пляже.

Вторая процедура выглядит иначе. Семена разбрасывают на пол сеющими, освящающими или выбрасывающими движениями. *Сеющее движение*: набрать пригоршню зерен и широким плавным движением рассеивать зерна вокруг себя. Концентрировать внимание на струйках зерен между пальцами, вытекающих из руки.

Освящающее движение: взять щепоть зерен, сконцентрировать внимание на них и на кончиках пальцев, произнести слова молитвы или мантры, подождать, пока в руках появится ощущение света и парения, и легким клюющим движением бросить зерна, перенося внимание, молитву и свет на предмет или пол. Предплечье поднято вертикально, рука согнута в локте. Движение

руки - по дуге сверху вниз, начиная от груди примерно на уровне сосков.

Выбрасывающее движение: взять горсть зерен, зажать в кулак, сконцентрировать внимание на них и центре ладони и бросить от себя вперед и в сторону. Сконцентрировать внимание на том, что в руке лежит нечто неприятное и от него надо срочно избавиться. Выбрасывают зерна отвергающим движением, выворачивая кулак наружу от солнечного сплетения или паха (рис. 44).

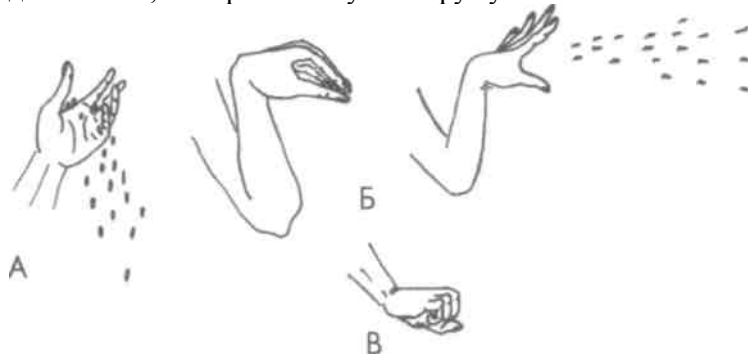


Рис. 44. Три основных типа движений для вызывания образов из прошлого с помощью зерен:

А - широкое движение сеятеля, зерна сыпятся между пальцев;

Б - пальцы собраны в щепоть, зерна сосредоточены между подушечками пальцев, локоть прижат или приближен к телу и неподвижен, кисть совершает плавную дугу и выбрасывает зерна в ее высшей точке;

В - зерна зажаты в кулаке, мощным движением они выбрасываются от области промежности

^> Путь от рисовальной доски

Одним из эффективных средств наведения и поддержания транса автоматического рисования является особая рисовальная доска, на которую кладут лист бумаги. Доска играет роль твердой основы и трансгенного инструмента. Рисовальная доска должна быть выполнена из сухого дерева. Поверхность ее должна быть гладкой. Один из основных критериев хорошего качества доски - при поглаживании ее ладонью человек испытывает удовольствие

Технология трансового рисования

и расплывается в улыбке. Второй важный критерий - взяв хорошую доску в руки, пациент легко присоединяется к ней и начинает пританцовывать или испытывает желание плавно двигаться, то есть входит в транс. Третий критерий - хорошая доска рождает в теле протяжный поющий внутренний звук. Тело человека и доска образуют «поющий дуэт».

Хороший мастер по дереву обычно понимает требования к доске и изготавливает именно такие, которые требуются для рисовального транса. Ему нужно лишь один раз показать такую доску. Размеры доски обычно немного превышают размер листа бумаги, на котором рисуют.

Путь от пациента

Суть метода (пути) - целенаправленный поиск ключевых слов в рассказе пациента о себе. Таким путем удастся найти ключевые слова и фразы применительно к конкретной проблеме пациента. Показания к применению метода - навязчивые состояния: страхи, неуверенность в себе, самообвинения, трудности в принятии решений и выполнении принятых ранее решений. Точная характеристика проблемной ситуации - пациент стоит на перепутье и не решается совершить выбор и нести ответственность за него.

Слушая рассказ пациента о своей жизни, необходимо выявить в его повествовании особые моменты, указывающие на проблемную ситуацию. Особыми или ключевыми моментами могут быть метафорические или аллегорические образы, фразы, слова, обмолвки-оговорки, восклицания и атипичные звуки речи. Каждый из этих моментов должен быть исследован и апробирован в качестве индуктора лечебного транса.

Ключевые моменты в рассказе пациента бывают двух типов: образы, метафоры и аллегории, используемые самим пациентом во время рассказа, и образы, возникающие спонтанно у терапевта под влиянием мелодии и тембра речи пациента или во время пауз, когда пациент собирается с мыслями. Терапевт обязан фиксировать у себя в дневнике оба типа образов (ключевых слов) и затем использовать их в качестве индукторов транса.

Отличительные черты ключевых образов, используемых пациентом, - эмоциональная экспрессия, повышение или пониже-

у

180

Глава 7

ние голоса, фиксация взора, двигательная реакция в виде затормаживания движений - оцепенения или же появление специфических трансовых движений. Ключевые слова сами по себе почти ничего не значат. Они лишь указывают на существование проблемы, но не раскрывают ее сути. Специфические трансовые движения, сопровождающие ключевые элементы речи, легко узнаваемы и служат надежными индикаторами особых моментов. Трансовые движения, так же, как и соответствующие им фразы и слова, выпадают из общего рисунка целенаправленных движений. В конкретной ситуации они не несут смысловой нагрузки и представляются лишними и чужеродными.

Типичные трансовые движения - это ритмические колебания туловища в такт с дыханием, шаблонность движений или внезапное появление красивых округлых и плавных движений. Замирание и отсутствие движений - тоже разновидность трансовых движений. Они внезапно возникают, длятся недолго и так же внезапно исчезают. После окончания трансовых движений возобновляются целенаправленные движения, иллюстрирующие рассказ пациента.

Ключевые трансовые движения следует отличать от другого трансового явления - межтрансового перехода, который распознается по нескоординированным взмахам руками и ногами, непроизвольному кратковременному высовыванию языка, облизыванию губ, дрожанию ресниц, открытию и закрытию век с бессмысленным взглядом, движению глаз по восьмеркообразной траектории, движению нижней челюсти.

Межтрансовый переход - это особое состояние, в котором человек переходит из одного транса в другой. Одними из самых надежных признаков межтрансового перехода служат непроизвольный долгий звук «э-э-э», короткий смех типа «хи-хи», «ха-ха», «хы-гы» или восклицание «О-о-о-о-!?!». В этот момент пациент часто издает неясные звуки. Межтрансовый переход условно можно рассматривать как отдельную разновидность трансов. Движения конечностей и тела, звуки и слова, им соответствующие, можно использовать как индукторы особых межтрансовых состояний для управления сценарием трансов.

Ключевые фразы можно выделить, слушая рассказ пациента. Они всегда подчеркиваются понижением или повышением голоса, а также изменением его мелодики. Пациент неосознанно выделяет некоторые фразы, отдельные слова и даже отдельные звуки

Технология трансового рисования

в словах. Слова с выделенными или выпадающими звуками нередко являются ключевыми или указывают на существование ключевых слов, которые надо искать. Слова с необычными звуками необходимо записать и внимательно слушать рассказ пациента, и в его речи обязательно встретится слово, полностью составленное из атипичных звуков. Это слово и есть ключевое и его можно использовать как индуктор транса.

Иногда ключевое слово или ключевую фразу трудно отыскать. Их подразумевают, выделяют паузой и молчанием, напряжением лица и туловища. Пациент боится их произнести, он избегает ключевых слов, потому что они связаны с травмой. Терапевт может в конце концов «вытащить» ключевые слова и фразы, но, как показывает опыт, пациенту это не нравится и он перестает сотрудничать.

Другой подход к умолчанию более разумен и эффективен. Умолчание можно использовать в качестве ключевого слова. Ответим себе на вопрос: «Так ли важно знать ключевое слово?» Ведь умолчание - не что иное, как состояние человека после того, как ключевое слово уже пронеслось в уме. Чтобы умолчать, необходимо сначала это слово проговорить про себя. При умолчании видение почти целиком завладевает пациентом, и разум его в это время молчит и не мешает. Пациент молчит, но означает это лишь то, что ключевой образ был востребован и вызвал реакцию умолчания, то есть межтрансовый переход.

Подразумевающееся ключевое слово при умолчании всегда «висит в воздухе». Момент «повисания слова в воздухе» является преддверием транса, и его необходимо использовать в качестве отправного пункта для трансового разрешения проблемной ситуации. Когда слово «повисло в воздухе», возникает особое состояние гнетущей тишины и напряжения. Осторожным движением вручите пациенту шелковый платочек или проведите платочком по его руке. Это выведет пациента из оцепенения, и он будет готов рисовать.

Существует другой путь преодоления кризисной ситуации умолчания. Предложите пациенту бросить на пол или на стол несколько горстей зерен риса, проса или чечевицы. Напряжение спадает, пациент оказывается в трансе, рисунок рождается легко и облегчает его душу. Иногда вместе с бросанием зерен видение растворяется, пациент облегченно вздыхает и не хочет рисовать. Но это уже неважно, ситуация разрешилась по-другому.

Иногда лучше выждать время, использовать другие возможности для индуцирования трансового рисования. Через 2-3 сеанса пациент спокойно и легко произносит необходимое ключевое слово или сам предлагает тему рисунка.

Принципиальное отличие истинных ключевых слов и фраз от прочих - трансовость и неосознанность. Трансовость, гипногенность отдельного слова или целой фразы подразумевает, что слово или фраза вызывают как состояние транса у пациента, который это произнес, так и способность быть индуктором транса у других людей. Для этого слово или фразу нужно произнести в точности так, как говорит пациент.

Ключевые слова, образы и фразы до их использования в качестве индуктора транса необходимо проверять на подлинность. Если подлинные ключевые слова произнесены таким же образом, как это делает пациент, они должны вызывать транс у терапевта. Если этого не происходит, то либо слово произносится неправильно, либо в качестве ключевого слова выбрано слово-нажим или слово-ошибка из другой лексики.

Ключевые слова и фразы выпадают из контекста рассказа, они явно принадлежат другой лексике и иным литературным стилям. К ключевым относятся слова, произносимые с ошибками, которых пациент может не замечать или совершать их преднамеренно. Такое слово часто является «клавишей», при надавливании на которую рождается глубокий лечебный транс.

СЛОВА-НАЖИМЫ

Нечто иное представляют собой слова и фразы, выделенные пациентом сознательно с расчетом на внешний эффект. Чаще всего эти нажимы проецируются на вымышленную историю, пересказываемую в лицах - театр для себя и слушателя. Пациент разыгрывает театрализованное представление, сознательно выделяя слова и фразы для достижения поставленной цели - разжалобить слушателя, склонить его к сотрудничеству и прочее. Такие слова-нажимы и фразы-нажимы отличаются от ключевых слов по нескольким признакам.

Во-первых, в словах и фразах-нажимах отсутствует трансовость - то есть доступ к архивам подсознания с целью извлечения образов и ассоциаций. Ни сам пациент, ни другие люди не входят в рисовальный или поэтический транс, когда произносят эти сло-

Технология трансового рисования

ва так, как их произносит пациент. Напротив, слова-нажимы вызывают как у пациента, так и у других людей чувства раздражения и неприятия, вплоть до агрессивности. Пациент тотчас же начинает упрекать терапевта в передергивании, искажении смысла, насмешке и передразнивании. Во-вторых, слова-нажимы преследуют цель явно или неявно подчинить слушателя, подавить его волю и инициативу. Элемент подавления личности весьма значим, и употребление слов-нажимов так, как их употребляет пациент, в значительной степени напоминает директивный гипноз. Использование слов-нажимов в качестве ключевых весьма спорно. Пациент рисует и нередко погружается в транс. Однако он не испытывает облегчения во время рисования и спустя 2-3 недели мы обнаруживаем не разрешение, а обострение болезни или проблемной ситуации. Следует избегать употребления слов-нажимов в том виде, как их произносит пациент, в качестве ключевых слов для наведения транса рисования. Такие действия терапевта - грубая ошибка. Слово-нажим нуждается в трансформации. Терапевт может самостоятельно попробовать изменить слово-нажим и превратить его в лечебное. Необходимо изменить подтекст слова, эмоционально, мелодически и интонационно «перевернуть» его. Первая возможность - изменить высоту и тембр звучания слова, понизив или повысив голос по сравнению с тем, как его произносит пациент. Вторая возможность - изменить мелодику слова. Третья возможность - сконструировать трансовую фразу, меняющую подтекст слова-нажима. Четвертая возможность - найти слово, противоположное по смыслу, и подать его как трансовое. Пятая возможность - найти резонирующий слову-нажиму цвет карандаша, краски или бумаги и предложить пациенту компенсировать этот цвет другим цветом или рисунком. Шестая возможность - заесть слово-нажим копченостью, густо сдобренной пряностями, приготовив бутерброд на острие ножа. Сознательно выделенные слова нередко являются проекциями ключевого слова, но проекциями трансформированными или перевернутыми, скрывающими подлинную историю. Слова-нажимы - это маски, скрывающие истинный смысл реальной драматической истории или вымышленной истории, но от этого не менее драматичной - истории-образа, истории-аллегии, которые также необходимо фиксировать.

Вымышленные драматичные истории отражают очень специфичный дефицит драматичности и пафоса - дефицит собственной значимости и героичности. Голод по драме в собственной жизни (драматическое голодание), тоска по трагедии с сильными переживаниями очень часто стоят за словами-нажимами и помогают понять истинные мотивы странных поступков, которые совершали пациенты и с последствиями которых столкнулись сегодня.

Слова-нажимы также можно рассматривать как ключевые, но не к трансовому рисованию, а к рисункам-фантазиям. Пациентам предлагают *придумать истории* на тему слов-нажимов со смешным и хорошим концом. Вымышленные истории с драматическим финалом оказывают сильное влияние на каждодневные поступки людей, и их необходимо трансформировать во что-то приемлемое для жизни, например, иллюстрированную клоунаду или смешной анекдот.

ОБМОЛВКИ И ОГОВОРКИ

Обмолвки-оговорки, так же, как и описки, чрезвычайно точно указывают на реальную проблему, находящуюся в области бессознательного. За ними всегда скрыты истинные мотивы поступков. Обмолвки и оговорки всегда сопутствуют вымышленным историям, в которые верит пациент или желает, чтобы в эту историю поверили другие. Это явление прекрасно описано у Зигмунда Фрейда и, наверное, нет здесь необходимости детально его рассматривать. Необходимо лишь обращать на них внимание.

Обнаружив обмолвку, необходимо отметить ее в дневнике и использовать в качестве ключевого слова. Но ключевые слова-обмолвки - очень опасное терапевтическое средство. К ним нельзя прибегать сразу, как только они обнаружены. Фиксация на них пациента нежелательна.

Время ключевых слов-обмолвок приходит на завершающих сеансах, когда пациент уже потерял обостренную чувствительность и у него восстановлено критическое отношение к своим поступкам. Тем более нельзя с помощью обмолвок пытаться «выводить пациента на чистую воду», указывая ему на несоответствие истинных мотивов и намерений и аргументов вымышленной истории. Спокойный и доверчивый пациент мгновенно превращает-

Технология трансового рисования

ся в разъяренного льва. Трансовый сеанс терапии не должен походить на процесс дознания в суде или в кабинете следователя. Забыть это - значит совершить грубую ошибку и потерять контакт с пациентом. Возобновить разорванный контакт очень трудно. В трансовых технологиях лечения прием «выведения пациента на чистую воду» запрещен.

^> Путь от трансового рисунка

Строго говоря, путь от рисунка является ветвью или продолжением пути от пациента. Для того чтобы разобраться в собственных рисунках или рисунках пациента, необходимо иметь представление об этапах трансформационного процесса и о том, как они отражаются в рисунках.

В общем виде процесс трансформации автоматическим рисованием распадается на несколько довольно отчетливых этапов.

1. Этап чистого листа.
2. Этап извилистых линий типа «найди начало».
3. Этап штриховки листа без очевидного сюжета и законченных геометрических композиций.
4. Этап штриховки с законченными геометрическими композициями.
5. Этап единичных предметов без явно улавливаемого смысла.
6. Этап появления миниатюрных портретов, иногда почти микроскопических. То, что нарисован портрет человека или голова животного, можно увидеть лишь при разглядывании картинки под лупой с сильным увеличением.
7. Этап появления картинок аллегорического характера.
8. Этап целостной графической композиции рисунка.
9. Этап картинок с сюжетной линией.
10. Появление текучей пластики движений на картинках.

Этап трансформации может быть кратковременным или продолжительным, но он почти всегда проявляется в типе рисунка.

Тип рисунка в значительной степени зависит от этапа лечебного процесса и глубины болезненных или травматических нарушений структуры личности. Чем глубже и старше эмоциональная

травма, тем ближе пациент находится к этапу чистого листа и тем дольше путь к изображению текущей пластики движений. Тип рисунка обусловлен также мастерством терапевта и его способностью погружать пациента в лечебный транс. Чем выше мастерство, тем лучше взаимопонимание между пациентом и терапевтом и тем быстрее удастся достичь прогресса в трансовом рисовании и лечении. Тип рисунка соотносится с этапом погружения в транс и доступностью содержимого подсознания.

Нередко на начальных стадиях лечения пациент в глубокой задумчивости сидит перед листом бумаги, держит в руках карандаш, но не рисует. На первый взгляд, лист бумаги без рисунка можно расценить как отказ пациента от сотрудничества или невозможность вызвать трансовый отклик. На самом же деле события разворачиваются иным образом. Если сравнить чистый лист бумаги, лежащий перед пациентом после раздумий, и чистый лист бумаги, взятый из папки, то в их энергетике видны существенные отличия.

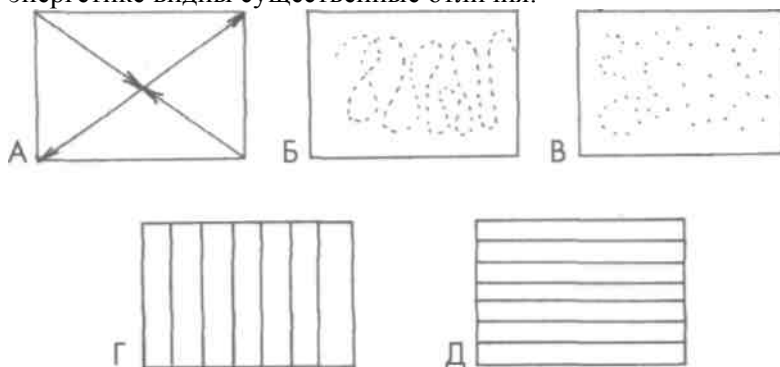


Рис. 45. Энергетические структуры листов бумаги:

А - чистый лист бумаги из пачки организован по типу конверта. Отпущенные (ненапряженные) глаза непроизвольно скользят вдоль диагоналей листа и останавливаются в центре, в точке пересечения диагоналей;

Б, В, Г и Д - листы бумаги без рисунков, пролежавшие перед человеком во время транса;

Б - лист может иметь энергетическую структуру завитых линий. Взгляд совершает извилистые и качающиеся движения;

В - отпущенный взгляд «залипает» на листе, утрачивая свободу произвольных перемещений.

Движения глаз *по листу* только произвольные;

Г - взгляд совершает движения по листу вдоль вертикальных линий;

Д - взгляд совершает движения вдоль поперечных пиний.

Технология трансового рисования

Лист из папки имеет типичную энергетическую структуру (рис. 45). Взгляд или палец руки свободно бегут по диагоналям листа и в центре совершают круговые движения по или против часовой стрелки. Лист перед пациентом обладает совершенно иной энергетической структурой. Наиболее часто встречаются две особенности энергетики листов бумаги. Взгляд (палец) не может скользить по листу, а словно втыкается в него и залипает. Для того чтобы переместить взгляд или палец в другое место листа, их нужно «вытащить» из бумаги, как гвоздь из доски, и снова «воткнуть» в другое место. Вторая картина - взгляд или палец описывают сложную траекторию вращающейся восьмерки.

Тип энергетики листа бумаги перед пациентом может быть использован для дальнейшего совершенствования маршрута трансформации. Формулу для вызывания транса нужно подбирать в энергетическом ключе листа бумаги, который остался без рисунка. Подбирая формулу для последующего транса, смотрите краем глаза на лист бумаги и произносите формулу так, чтобы энергии, мелодия и такты формулы совпадали с энергетикой листа бумаги. Этот прием позволяет ускорить вход пациента (ученика) в эффективный транс автоматического рисования или письма.

В то же время, если положить чистый лист бумаги перед пациентом, которому не предлагали трансогенных формул, энергетическая структура листа остается такой же, как и у других чистых листов из папки для бумаги.

Измененная структура листа после предъявления трансовых заданий свидетельствует об изменившемся энергетико-психологическом состоянии пациента и необходимости спокойно продолжать попытки трансовых погружений. Как показывает опыт, на последующих трансх пациент переходит ко второй стадии трансового погружения - рисованию извилистых линий типа «найди начало». Этап извилистых линий может быть кратковременным - 3-5 минут, но может длиться и несколько недель. Терапевт должен сохранять спокойствие, подбадривать пациента и терпеливо ждать перехода к следующему этапу - штриховке листа бумаги или рисованию простых геометрических фигур и образов с последующей заштриховкой или закрашиванием.

Нелишне подчеркнуть, что это один из самых трудных этапов курса. Пациент полтора часа в ответ на все трансовые формулы делает одно и то же - рисует волнистые запутанные линии. Так может продолжаться 2-3 недели. Пациент застрял в междтрансо-

вом переходе и будет оставаться там ровно столько времени, сколько необходимо природе на эволюцию психики. У одного пациента на это уйдет максимум 5 минут, а для другого потребуются 4-5 сеансов.

Ни в коем случае нельзя понукать природу. Для того чтобы пациент не впал в состояние безысходности, ему необходимо помочь сохранять присутствие духа и веру в успех лечения. Как бы невзначай предложите пациенту помассировать глаза и лицо, якобы от усталости, а затем предложите нарисовать прикосновение руки к какому-либо предмету. Необходимо изобразить ощущение прикосновения. Можно предложить нарисовать запахи или звуки. Подобные задания украшают однообразные сеансы, увлекают пациентов и помогают преодолеть трудные участки пути.

Пройдя этап волнистых линий, пациент переходит к следующему - закрашиванию листа бумаги. Его рука быстро водит карандаш или мелок вправо-влево-вправо-влево. Сменив несколько карандашей или мелков, пациент облегченно вздыхает. И терапевту тоже дышится легко: пациент вошел в трансовые этапы и дальнейший путь не предвещает чрезмерных трудностей.

От этапа закрашивания листа пациент плавно переходит к рисованию простых геометрических фигур и образов с их закрашиванием или штриховкой. Это могут быть треугольники, четырехугольники, овалы и другие несложные образы.

Покончив с рисованием простых геометрических фигур или предметов, пациент обычно переходит к этапу рисования портретов людей в виде примитивных рожиц. Рожицы могут быть разными, но в них уже проглядывают эмоции. Затем пациент переходит к картинкам-аллегориям. На аллегорических картинках персонаж явно не изображен, здесь нарисованы пропасти, шторм на море, ветер рвет облака, молнии, взрывы и т.д. Пациент рисует собственную драму в виде аллегии природных катаклизмов.

На смену рисункам-аллегориям приходят рисунки с целостной графической композицией. Это могут быть и орнаменты, и пейзажи, и композиции из геометрических фигур типа снежинок и даже сценки из жизни. Появление сценок из жизни с несколькими персонажами знаменует центральный этап трансформации - формирование новой истории жизни. Завершение трансформации проявляется в виде очень интересных изображений людей и животных с текучей пластикой движений.

Технология трансового рисования

На этапе текучей пластики движений завершается основной этап трансформации. Однако процесс трансформации еще не завершен. Терапевту еще необходимо красиво и безболезненно для пациента завершить основной этап трансформации. На этом этапе вы подобны хирургу, который уже произвел основные шаги операции в брюшной полости, но еще не проверил качество швов, не вытащил из раны инструментарий и салфетки и не закрыл рану послойно швами. Как и хирургу, вам предстоит грамотно и красиво завершить трансовую операцию трансформации. Об этом подробно рассказано в главе «Сеанс и курс автоматического рисования».

Глава 8

Диагностические и лечебные транссовые маршруты

^> Трансвовый маршрут

Особый интерес для трансформации представляют серии монотематичных рисунков, иначе называемых трансвовым маршрутом автоматического рисования. Трансвовый маршрут составляется как серия последовательных заданий для рисования - таким образом, чтобы ключевые слова прямо или косвенно проецировались на определенную болевую тему.

С большой степенью условности маршруты можно подразделить на диагностические и терапевтические. В действительности любой трансвовый маршрут можно рассматривать и как совокупность диагностических действий, и как средство психологической коррекции и трансформации личности.

Одна из первых диагностических задач - получить обзорное представление о текущем (сегодняшнем) состоянии пациента. То есть о том, что в сегодняшнем состоянии пациента является трансвоной проекцией из далекого прошлого (или из будущего), а что обусловлено событиями недавнего прошлого и является непосредственной эмоциональной или логической реакцией на них.

Ответы на вопросы о сегодняшнем состоянии мы получаем из рисунков, представляющих самого пациента, то есть просим его нарисовать автопортрет. Необходимо разобраться в характеристиках рисунка и установить, какие из них являются свидетелями болезненных для психики и всего организма явлений, а какие не являются.

Не менее важная, но второстепенная по срочности задача - вскрытие глубинных психологических проблем, которые опреде-

/%

Диагностические и лечебные трансвовые маршруты

ляют суть устремлений и форм поведения пациента. Именно в этих сферах скрыты причины таких свойств психики, как негативность, отсутствие инициативы, утрата желания быть лидером, конформизм, или противоположные качества - оптимизм, граничащий с глупостью, страсть к доминированию, неприятие паритетных отношений, стремление нанести ущерб партнерам.

Разделение двух психологических потоков - легко наблюдаемого и выводимого из недавних событий и невидимого глубинного (фонового), который формирует неадекватные поведенческие реакции, - это и есть центральная задача диагностики. Корни проблем в глубинных психологических потоках лежат далеко за пределами жизни пациента. Проблема передается по наследству от одного поколения другому. Они в известном смысле космичны и связаны с жизнью всего живого сообщества - людей, животных, растений, насекомых.

^> Маршруты женской и мужской состоятельности

Одной из причин неадекватного поведения людей является их неосознаваемая психолого-сексуальная несостоятельность. Иначе говоря, мужчина или женщина не реализуют весь присущий им природный спектр психологических установок и реакций. Например, от мужчины мы ожидаем мужского поведения, а он демонстрирует черты женского или детского поведения.

Часто причины психолого-сексуальной несостоятельности скрыты в детстве, когда ребенок формировал свой характер и копировал поведение родителей. Две крайности - семейная деспотия и вседозволенность - приводят к дисбалансу мужского и женского начал в психике ребенка, а потом уже и взрослого человека.

Известно, что в детстве мы очень часто в играх выполняем и женские, и мужские функции. Именно потому, что в детских играх мы часто менялись ролями и на какое-то время становились своей сексуальной противоположностью, во взрослом состоянии мы, мужчины, понимаем женщин, а они, в свою очередь, понимают нас. Если же мы не доиграли в какие-то игры, то игровой дефицит мужских или женских ролей обязательно проявится в зрелом возрасте.

192

Глава 8

Проверку баланса мужской и женской состоятельности у человека мы проводим, проходя два соответствующих ролевых маршрута. Пациенту предлагаем нарисовать себя в серии картинок, исполняя то женскую, то мужскую роль. Гипногенными формулами являются следующие фразы для женской роли: «Я женщина, я такая, какая я есть», «Я красивая, я очень красивая женщина», «Я вредная-превредная девчонка» (или «Я у мамы дурочка»), «Я - Мегера» и «Не уступлю. Я свободна, свободной и умру».

Проверку состоятельности мужского начала проводят с помощью следующих формул: «Я есть», «Я такой, каким меня мать родила», «Я хитрый-прехитрый мальчишка», «Я использую этот шанс» и «У меня всегда есть право выбора».

При нормальном, сбалансированном типе личности человек с удовольствием играет в эту игру и рисует милые и забавные картинки для всех формул. Дисбаланс мужского и женского начал проявляется в виде невозможности войти в ту или иную роль.

Маршрут «Цифры»

Написание цифрового ряда 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 может помочь поиску ключей к проблемным ситуациям. Пациенту предлагают написать цифровой ряд в произвольном порядке и теми цветами карандашей или красок, которые, по его мнению, соответствуют природе цифр. Обычно пациенты с воодушевлением и очень тщательно подбирают цвет к образу каждой цифры. Лишь изредка они ограничиваются формальным написанием ряда цифр простым карандашом или шариковой ручкой одного цвета. Пациенты с удивлением обнаруживают, что форма, размер, цвет и наклон цифр не постоянны.

«Да ведь они живые! Цифры пульсируют, изменяют цвет в зависимости от того, находятся они в отрыве от других цифр или соседствуют с какой-нибудь из них. Цифры могут кувыркаться, вращаться, как юла, приближаться ко мне или убежать от меня. Они могут стремиться друг к другу и образовывать причудливые узоры или разлетаться друг от друга в стороны, как будто их разметал взрыв! Цифры - живые!» - так описывал поведение цифр пациент Рубен, когда подбирал цвета красок к образам цифр.

У

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

Цифры оказались удивительным персонажем иррационального мира. Как и люди, они могут быть «здоровыми» и «больными». «Здоровые» цифры подвижны, пульсируют и меняют свой цвет и образ в зависимости от окружающей обстановки и соседства. «Больные» цифры теряют подвижность и возможность менять свой облик, они «закостеневают» в деформированном виде.

Что отображают цифры? Какова их роль в иррациональном мире? Подсказки к ответам на заданные вопросы мы находили на тренингах и сеансах автоматического рисования. Вопрос мы формулировали следующим образом: «Что стоит за цифрами?»

Ответы были поразительные. Чаще всего мы получали короткие ответы: «Жизнь», «Движение» и «Отношение». Самым трудным было понять смысл ответа «Отношение». В рациональном мире цифры кодируют числа или меру количества. В иррациональном мире цифры имеют семантический смысл и обозначают, как что-то относится к чему-то, как одно явление жизни относится к другому. Отношение в мире иррационального имеет эмоциональный подтекст принятия или непринятия. Поэтому иррациональная цифра - живая, она меняет форму, цвет, наклон, умеет устремляться к нам или убегать прочь.

Были и другие ответы. Привожу высказывание ученика Виктора, приоткрывшего один из аспектов цифр: «За цифры надо суметь взглянуть. За ними скрыта Тайна Жизни. Цифры - это золотой ключик Буратино, открывающий чудесную дверь. Подобрал циферки - дверь открылась, и теперь не зевай!» Так вот оно что! Цифры - это золотой ключик! Им нужно уметь пользоваться, иначе мы попадем в Страну Дураков, как неосторожно попал туда Буратино.

Вернемся к «здоровым» и «больным» цифрам. Самое удивительное, что болезни людей и «болезни» цифр спроецированы друг на друга, точно так же, как «здоровые» цифры спроецированы на здоровье и благополучие. Безусловно, «больные» цифры - одна из многих проекций болезни. Можно ли «полечить» «больные» цифры и тем самым помочь больному?

Вспомним, что обозначают цифры в иррациональном мире. Они обозначают отношение. «Здоровая» цифра - здоровое отношение, «больная» цифра - больное отношение. Отношение - это всегда действие, у него четко выражен вектор, направление. Здоровое отношение показывает, что мы поступаем правильно, вектор поведения выбран верно. Больное отношение показывает, что дей-

ствия наши неправильные, вектор действия выбран неверно, поэтому мы болеем или терпим неудачу. Давайте попытаемся через образы цифр научиться выбирать верный вектор нашего действия, влиять на течение нашей жизни, в том числе и на болезнь.

Итак, «больные» или, иначе, ключевые цифры резко отличаются по написанию от непроблемных: форма цифры искажена, размер уменьшен или увеличен, при взгляде на цифру в теле рождается не чистый протяжный звук, а скрежет или хрип, у них иной наклон по сравнению с другими цифрами, иногда цифра выделена более сильным нажимом или обведена несколько раз (рис. 46).

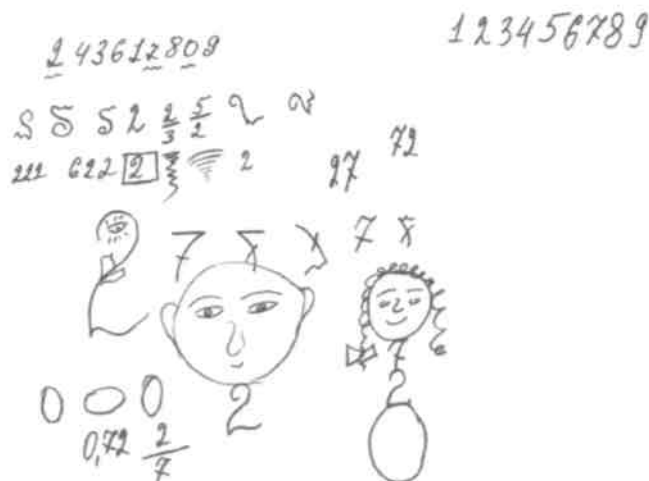


Рис. 46. «Здоровые» и «больные» цифры. «Больные» цифры отличаются от «здоровых» по форме, величине, наклону и внутреннему звуку

К цифрам большинство людей относятся безразлично, однако некоторые цифры и составленные из них числа вызывают скрытое или явное психологическое напряжение. Оно отражается на письме в виде изменения формы, размера или цвета. Корни психологического напряжения связаны с драматическими событиями собственной жизни или жизни родителей. Иногда пациент не может вспомнить или связать особенное написание цифры с каким-либо неприятным событием. Вне зависимости от того, обна-

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

ружена связь необычного написания цифры с определенным эпизодом или нет, психологическое напряжение должно быть уменьшено или сведено на нет.

Обнаружив цифру необычного вида, необходимо спросить у пациента, с чем связано такое необычное написание. В большинстве случаев пациент вспоминает реальное событие или сон, в котором необычная цифра и соответствующее ей число играли какую-то роль. Иногда пациент утверждает, что с этой цифры начинается номер квартиры, телефона или это памятная дата.

Полезно предложить пациенту написать несколько серий любых цифр, но первой в серии должна стоять ключевая цифра. Он начнет писать произвольные серии из трех, четырех, пяти и больше цифр и вдруг напишет серию, в которой все цифры являются ключевыми, то есть необычной формы и подобные первой цифре. Как правило, ключевая серия цифр обрамляется таинственными значками, цветочками или просто черточками. Сравнение написания цифр из этой серии и контрольными цифрами в самом начале сеанса показывает их различие. Контрольные изолированные цифры не являются ключевыми. Но в этой удивительной серии те же цифры являются ключевыми и подобными по написанию контрольной ключевой цифре.

Характерная особенность ключевой серии цифр состоит в том, что, написав ее, пациент шумно и облегченно вздыхает, а иногда даже утирает пот или слезы. Написание ключевой серии цифр часто сопровождается заметными вегетативными реакциями: покашливанием, чиханием, потливостью, ознобом и дрожью в теле, покраснением или побледнением лица, головокружением и, что особенно характерно, - «игрой зрачков». Зрачки глаз могут расшириться или сузиться до маленькой черной точки. Очень характерно движение глазных яблок: это могут быть и вращение, и горизонтальные перемещения и более сложные движения.

Нередко ключевая серия цифр высвобождает яркие психические проявления. Как правило, эти реакции негативны по содержанию и крайне разнообразны. Типичные последствия написания серии ключевых цифр - кратковременные атаки страха и паники. Пациент судорожно хватается за воздух и смотрит на вас глазами, полными ужаса и слез, руки его конвульсивно сжимаются. В тяжелых случаях пациент дрожит и скулит, как обиженный щенок. Внешне все выглядит так, будто он переживает животный (смертельный) страх или сильный холод, или и то и другое вместе.

196

Глава 8

Особых различий между реакциями мужчин и женщин нет. Можно лишь отметить, что вспышки непроизвольной агрессии бывают как у мужчин, так и у женщин. Различия существуют в качестве агрессии: женщины царапаются и кусаются, а мужчины стремятся перевернуть стол, за которым сидят, или схватить вас за горло. Однако и мужчины и женщины могут внезапно ударить кулаком по столу так, что все, что стоит на нем, подпрыгивает. Эпизод агрессии может смениться атакой страха.

Еще одна характерная реакция - эпизод молчания и мрачности с кратковременным расширением или сужением зрачков. В такие моменты пациент горбится, цепенеет и не откликается на вопросы - он их не слышит. Кожа лица приобретает легкий сероватый оттенок и даже чуть-чуть блестит. Пациент сидит рядом с вами и в то же время отсутствует. Создается впечатление, что сейчас он упадет, и непроизвольно хочется броситься к нему и удержать от падения. Однако на самом деле он не падает. Терапевт в это время часто испытывает спазмы в гортани и удушье, сопровождающиеся страхом, тяжестью в ногах или резким отяжелением век. Подобный тип реакции нередко встречается у мужчин среднего возраста и у пожилых женщин.

При благоприятном течении сеанса приступ длится около минуты и благополучно разрешается изнеможением и затем психологическим и физическим расслаблением. В это время неплохо предложить пациенту чай или кофе, чтобы продолжить расслабление, или даже дать возможность заснуть. Успокоившийся и отдохнувший минут пятнадцать, пациент выглядит вполне счастливым человеком без особых проблем. От него веет радостным детством. Это счастье лучше не разрушать вопросами о том, что же с ним было. Как показывает опыт, он ничего не помнит. Для пациента его сознание не прерывалось.

При неблагоприятном течении периода мрачности пациент застревает на этапе суженных зрачков и стремится сесть, прижав ноги к груди и положив подбородок на колени. Руками он обхватывает ноги и мрачнеет с каждой минутой. Напряжение начинает витать в воздухе. Вскоре пациент начинает атаковать терапевта дерзкими выходками и провоцировать его на скандал. Если занятие групповое, то немотивированная агрессия может быть направлена на одного из членов группы.

Один из вариантов выхода из подобной ситуации - прекратить сеанс, дав домашнее задание пациенту. Однако, как показал

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

опыт, такое решение не является позитивным. После расставания пациент жалуется родственникам и окружающим на обидное для него лечение. Члены группы начинают испытывать недоверие друг к другу и к тренеру. Отчасти они правы - тренер или терапевт не справился с ситуацией.

Что произошло на сеансе? В подобных случаях осуществлен перенос вызванной в трансе проекции обиды на тренера (терапевта) или одного из членов группы. Безусловно, это осложнение трансформационного процесса, которое грозит срывом не только сеанса, но и всего курса в целом. Что предпринять для спасения нормального течения сеанса?

Абсолютно необходимым средством преодоления кризисной ситуации зарекомендовала себя процедура энергетико-психологи-ческой «чистки» помещения. Как только вы уловили сужение или расширение зрачков у одного из членов группы и сопутствующее им психологическое напряжение, следует немедленно разбросать по полу зерна риса или чечевицы. Подойдут любые зерна, имеющиеся в вашем распоряжении. Опытные ученики поймут все правильно, а для неопытных процедуру лучше подать как один запланированных трансов. Вовремя предпринятая «чистка» помещения не нарушает нормального хода событий на сеансе и позволяет избежать агрессии и обид, вызванных из далекого прошлого.

Если же вам не хватило опыта и вы упустили момент начала «сгущения» атмосферы, необходимо устроить перерыв в сеансе и предложить ученикам чай. Высвободившееся время следует посвятить ученику, ставшему источником психологического напряжения, и добиться снижения волны негативизма, спровоцированной сериями цифр. Естественно, что «чистка» помещения не отменяется, и ее лучше всего проводить совместно с учеником, у которого обида выплеснулась наружу. После чая сеанс нужно продолжать так, будто ничего не произошло, и посвятить его другим темам. К цифрам необходимо вернуться через 2-3 недели. Как правило, возврат к цифрам бывает более успешен, чем первый сеанс.

Маршрут «Трансовый крик»

Иногда маршрут «Цифры» плавно перетекает в маршрут «Трансовый крик». Строго говоря, любой маршрут может спон-

>

танно перейти в маршрут «Трансовый крик» и к этому нужно быть готовым. Трансовый крик трудно предугадать, он всегда возникает неожиданно. Но особенно охотно пациенты кричат на сериях цифр.

Проиллюстрируем трансовый крик на примере цифровых серий. Пациент пишет цифры или текст или рисует картинку, все идет плавно и спокойно. Текст, рисунок или цифры возникают сами собой, и вслед за ними следует прыжок. Пациент неожиданно и легко, одним прыжком вскакивает на стол и, запрокинув голову и подняв перед собой руки с расставленными пальцами, протяжно кричит очень красивым, чистым и сильным голосом. Крик естественно рождается из прыжка и является его продолжением. Он повторяется еще 2-3 раза и с каждым разом становится все мелодичнее и протяжнее.

После крика пациент замирает в той позе, в которой издал последний звук, и стоит неподвижно и не дыша. Пауза длится 10-30 секунд, но иногда затягивается почти до двух минут. Затем следуют шумный вздох и выход из транса. Иногда пациенты падают в изнеможении и очень тяжело и глубоко дышат. Затем происходит выход из транса.

После транса пациент выглядит слегка уставшим, но обновленным и посветлевшим, в нем произошли важные перемены. По его словам, он как будто заново родился. Действительно, после трансового эпизода он вроде бы тот самый человек, но в то же время с него как бы сняли тяжелые цепи. В нем заговорила Жизненная Сила. И двигается, и говорит он совсем по-другому. В каждом движении и в каждом слове появилось удовлетворение от осознания того, что он живет.

Необычная серия ключевых цифр, текст или рисунок не ассоциируется у пациентов с тем или иным событием их жизни. Серия цифр для них является совершенно незнакомой и лишенной всякого смысла. Тем не менее два ее свойства - сцепленность с вегетативными и психическими реакциями, а также явное психологическое улучшение после кратковременного кризиса - позволяют рассматривать серии цифр, текст или рисунок как значимые для пациента. Другое дело, что их значимость лежит вне сознания человека.

Трансовая практика с сериями ключевых цифр требует от терапевта большого опыта, выдержки и такта, а также высоко комфортных для пациента условий. Дело в том, что во время паничес-

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

кой атаки и страха человек плохо контролирует сфинктеры, и у отдельных пациентов бывает непроизвольное мочеиспускание или дефекация. И терапевт, и пациент должны быть готовы к такому течению сеанса. Желательно предупредить пациента о необходимости освободить кишечник и мочевой пузырь перед сеансом. Если пациенту по сценарию транса необходимо упасть на пол, то пусть это будет мягкий пол. Нелишне сказать, что в трансе пациенты очень мягко падают на пол, но все же падают, а не устраиваются на полу.

Ни в коем случае нельзя тревожить пациента во время транса или делать попытки прервать его, что бы ни происходило. Каждый этап по-своему важен. На первых порах меня беспокоили два трансовых феномена: длительная пауза неподвижности и отсутствия дыхания и падение в изнеможении. И неподвижность, и изнеможение, и даже взрыв движений являются необходимыми компонентами лечения. Через них болезнь покидает пациента. Беспокоиться нужно тогда, когда отсутствует завершающая фаза трансового ритуала. Опыт показал, что именно последняя фаза является лечебной, а крик необходим для достижения соответствующей глубины транса. Крик - это подъем по трансовой лестнице, прыжок - межтрансовый переход, а серия цифр, текст или рисунок - пропуск на лестницу или ключ к трансовой двери.

Феномен крика заслуживает особого внимания. Высвобождение крика может произойти на любом трансовом маршруте. Цифры, текст или рисунок - всего лишь немногие из ключей. Различие в том, что вместо прыжка перед криком пациент может затаиться или совершать телодвижения, напоминающее ритуальный танец. Иногда пациент рассказывает, что внутри себя он слышал очень сложный ритм, который овладевал его телом и извергал крик.

Почему пациент кричит? Из закона трансового подобию следует, что сегодняшний крик подобен крику, прозвучавшему очень давно в какой-то критической ситуации. Крик - это один из компонентов пережитой ситуации. Тот факт, что сегодня крик является одной из составляющих лечения, наводит на мысль о том, что в той, прошлой ситуации он должен был прозвучать, но был подавлен. В то далекое время крик звучал внутри, а сегодня он вырвался наружу. Сегодня все идет так, как должно было идти раньше. Поэтому весь трансовый ритуал приносит глубокое облегчение и обновление.

200

Глава 8

Сам по себе крик очень прост, но воспроизвести его вне транса не удастся. Трансовый крик - это психический реликт, вызванный стараниями терапевта из очень далекого прошлого. В нем есть все: и призыв, и встреча, и отклик типа песни, и нечто такое, что невозможно выразить словами. Крик настолько мелодичен и эмоционален, что невольно возникает желание ответить таким же криком.

Любопытно, но трансовый крик кажется невероятно естественным и даже знакомым. Можно смело сказать, что он живет в каждом из нас, пациент лишь обновил воспоминания о крике. На самом деле я уже кричал так. Более того, трансовый крик, каким бы он ни был, рождает феномен эха в слушателе. Пациент прокричал и уже застыл в трансовой позе, а в терапевте крик еще звучит и ему самому хочется ответить криком и застыть, как статуя.

Трансовая сила крика настолько велика, что через некоторое время сам начинаешь сомневаться, я кричал или все же пациент. И кто кого лечил, тоже совершенно непонятно. Передать на бумаге звуки крика невозможно, но приблизительно он звучит так: «Ги-Ка-Ги-и-Кхааа-Гэ-Кххууууу». Принципиально важно, что крику предшествует импульсивное действие (прыжок) или, наоборот, скрытое действие (затаивание).

Хочется предупредить читателя о распространенной ошибке криком решать все психологические проблемы. Дескать, крикнешь, снимешь эмоциональное напряжение, и все - нет никаких проблем. Это неверно. Трансовый крик и просто крик - явления несопоставимые. Природа их различна, и использовать одно вместо другого невозможно. Нельзя выхватить из трансового ритуала крик и втиснуть его в совсем иную, нетрансовую ситуацию.

Попытки кричать осознано и тем самым облегчать состояние пациента не принесли мне прочного успеха. Пациент кричит, но в этом крике нет изначальной, глубинной естественности и мелодичности. *В обычном крике нет правды. Правда всплывает только в трансе.* Без этих трех качеств: изначальной глубины, естественности и мелодичности - крик выглядит нарочитым и даже неприятным. Несмотря на то, что пациенту нравится кричать и от крика он явно получает удовольствие, терапевту и всем, кто его слышит, за исключением родителей пациента, хочется заткнуть уши. Вне транса отсутствует феномен эха.

Осознанный крик не имеет естественных связей с фундаментальными основаниями психики, он ситуационно обусловлен и

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

привязан к эмоциям и демонстрациям намерений сегодняшнего дня. Он лишен исторической правды, лежащей в основе подобия сегодняшнего состояния одному из состояний в очень глубоком прошлом.

Осознанный крик обслуживает поверхностные слои психики. Естественно, что такой крик используют как средство подавления действий и воли других людей, но он не имеет отношения к глубинам психики и скрытым в них проблемам. Осознанный крик действительно уменьшает эмоциональное напряжение, но не более того. Проблема, которая привела пациента к эмоциональной вспышке, своими корнями уходит к основаниям психического мира, а сегодняшние конфликты послужили лишь провокационным агентом для проекции проблемы из прошлого в сегодняшний день. Следующая вспышка уже стоит на пороге.

Кричите на здоровье, дорогой Иван Иванович!

^> Маршрут «Внутренняя письменная речь»

Внутренняя письменная речь предоставляет нам возможность глубоко заглянуть в личность человека и по особенностям графики текста обнаружить ключевые позиции для трансформирующих технологий. Написанный от руки текст таит много возможностей для терапевта, использующего трансовые технологии. Может возникнуть иллюзия, что в наш век поголовной компьютеризации письменная речь себя исчерпала, поэтому нет смысла заниматься ею. Такие представления основаны на недопонимании роли письменной речи в жизни современного человека. Рукописные тексты выполняют не только функции средства общения, но и интеллектуальных и эмоциональных балансиров психики. Кроме того, письменная речь индивидуальна и неповторима. Любая письменная речь по своей сути является средоточием элементов интеллектуальной и трансовой деятельности.

Современный человек все реже и реже использует рукописные тексты в качестве средства общения или для творчества. Тем не менее письменная речь не умирает и как потенциальная возможность присутствует в нашей жизни. Письменная речь крайне чувствительна к событиям нашей жизни и как зеркало отражает

все психологические и эмоциональные нюансы наших устремлений.

Трансформировать человека означает трансформировать его внутреннюю письменную речь, вернуть ей природную чистоту и индивидуальность, снять с нее покрывало дурного воспитания и болезней.

Наиболее простой элемент воздействия в тексте - буквы. Они несут на себе отпечатки нашей личной истории. Как и цифры, буквы могут быть «здоровыми» и «больными». Анализ написанных букв алфавита в любой фразе или собственном имени нередко помогает выйти на драматические истории и позитивно разрешить их.

Поиск ключевых букв ведется с помощью комбинированного приема, сочетающего в себе оценку графики буквы и ее внутреннего звучания. Предложите вашему пациенту написать произвольный текст. Писать лучше всего автоматической перьевой ручкой или мягким «летающим» карандашом. Перьевая ручка и карандаш хорошо отразят графические особенности «здоровых» и «больных» букв: изменение толщины линий, дрожание руки и многое другое. Широко применяемые шариковые ручки скрадывают многие особенности написания букв. В написанном тексте ищут буквы необычного начертания и внутреннего звучания, которые принято называть «выпадающими» или «неритмичными». «Здоровые» буквы рожают в нашем теле чистый ясный звук, тогда как «больные» буквы - хрипящие и скрежещущие звуки.

Каков бы ни был почерк у человека, написанный им текст подчинен определенному ритму. Буквы имеют типичный наклон, размер, способ соединения между собой и определенное расстояние между собою. Взгляд на текст рождает ощущение некоего внутреннего ритма, который нужно зафиксировать в себе. «Выпадающие» и «неритмичные» буквы нарушают общий внутренний ритм написанного текста. Аномально написанная буква может быть приплюснутой, вытянутой, написанной с большим или меньшим наклоном по сравнению с другими буквами.

Но, пожалуй, самое яркое качество ключевых букв состоит в том, что они нарушают ритм внутреннего произнесения всего слова. Ключевые буквы неправильно соединены с другими буквами и разделяют слово на неритмичные труднопроизносимые буквосочетания. «Нездоровая» буква Отделена ОТ ДруГИХ ЧуТЬ-ЧуТЬ боЛЬ-

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

шим интервалом, чем остальные буквы между собою (рис. 47). В слове намечен разрыв, который объективно отражает нарушение прохождения внутреннего и внешнего звука по одному из сегментов человеческого тела.



[illegible]

Как «лечить» ключевую букву? «Лечение» букв - задача непростая. Вам противостоит закоряченный алгоритм неправильного образа жизни, который просто так свои позиции не сдаст. Изменение начертания букв в письменной речи - лишь один из звеньев алгоритма. За неправильным написанием букв и цифр скрыты внутренние пружины привычек и убеждений, то, что называют характером.

Однако грамотно и эффективно помочь человеку измениться в лучшую сторону невозможно без улучшения качества письменной речи. За каждой деформацией буквы стоит перенесенная физическая или психическая травма, а за каждым неверным соединением букв в слове кроется трудное и неоднозначное решение, принятое в ущерб себе. Маниакальное увлечение компьютером и необоснованный отказ от нормальной письменной речи маскирует пережитые душевные травмы, а также усугубляет последствия неверно принятых решений. Душевная травма накапливается и от-

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

четливо проявляет себя прежде всего в письменной речи, а затем уже и в других качествах. Выделив ключевые буквы, первоначально предложите пациенту вжиться в них. Проблемные буквы надо не писать, а рисовать цветными карандашами или красками. У каждой буквы есть свой внутренний образ, цвет и внутреннее звучание. Опираясь на них, пациент должен выбрать подходящий «стоячий» карандаш. Именно он поможет трансформировать букву. Когда карандаш подобран, предложите пациенту изобразить букву движением или позой тела и только потом приступать к рисованию. Букву надо оживить, позволить ей в рисунках жить своей жизнью. Буква должна кувыркаться, делать сальто, стоять на голове или спать - любые приемы оживления букв уместны. В чем смысл оживления букв и их выкрутасов? Каждая буква в энергетическом смысле тождественна энергетическому сегменту тела, проводящему звук, соответствующий ей. Вращение и кувирание букв на письме или рисунке автоматически сопровождается аналогичным вращением и кувиранием энергетического звукопроводящего сегмента. Результат вращения букв на бумаге - вращение энергетического сегмента тела. Как только сегмент встал на место, тотчас же изменился графический образ буквы, он стал менее «больным».

Означает ли это результат завершение «лечения» букв? Ниоим образом. Пройденный этап вращения букв - всего лишь первоначальная стадия «лечения». Энергетический сегмент занял свою нормальную позицию, но он не замедлит вернуться в «неправильное» положение, потому что не преодолены причины его «убегания». Сегменты «бегают» под влиянием травм или их следов. Образ «бега» сегмента тела пришел на сеансах автоматического рисования и оказался очень точной метафорой, ключом к прошлым травмам.

Второй этап «лечения» - нахождение образа травмирующей ситуации. Пациенту предлагают найти подходящую скорость бега буквы в прошлое. Как правило, немного поэкспериментировав, он обнаруживает скорость и направление «бега» ключевой буквы и выходит на воспоминание о травмирующей ситуации.

Следующий этап - преодоление разрыва между буквами в слове. В результате осмысления прошлой травмы пациент принял решение совершать какой-нибудь ритуал или алгоритм действий, якобы ограждающий его от подобных травм.

Извлечь из прошлого этот ритуал можно с помощью следующего приема. Предложите пациенту созерцать промежуток между двумя буквами в слове с нарушенным ритмом и изобразить движением тела, рисунком или словами возникший образ. Способ изображения может быть любым: это и выстукивание ритма, и танец, и крик, и ругательства. Чем эмоциональнее образ, тем эффективнее его разрушение. После разрушения образа «больного» промежутка между буквами пациент самостоятельно находит «здоровое» начертание буквы и способы ее ритмичного соединения с другими буквами.

Как и для цифр, для букв также существуют неосознаваемые ключевые сочетания, лишенные всякого разумного смысла и ни с каким событием не ассоциирующиеся, но тем не менее значимые для состояния человеческой психики.

Еще один важный элемент рукописного текста - промежутки между словами в предложениях. Они могут быть разными по величине и звукоэнергетической насыщенности. Нормальные «здоровые» промежутки между словами взгляд легко преодолевает, не останавливаясь и не задумываясь. Пробегание взглядом нормального промежутка рождает внутренний звук типа мягкого дующего «х-х-х-х-х». «Нездоровые» промежутки между словами вызывают произвольные остановки взгляда, чтения и дыхания. Внутренние звуки могут быть разными, но всегда неприятными. По словам одного из пациентов, исправлявшего свой почерк: «На «нездоровые» промежутки больно смотреть».

Как исправлять «больные» промежутки между словами? На сеансах сложились три эффективных приема «лечения».

Первый прием. Предложите пациенту исследовать промежутки между словами подушечками пальцев на ощупь. Затем пусть он пальцами подбирает цвет краски и рисует что захочет. Как правило, после ощупывания «больного» промежутка рождается лечебная картинка.

Второй прием. Разглядывая промежуток между словами, подбирайте мелодию или ритм, соответствующие «болезни» промежутка между словами. С подобным приемом вы знакомились в практике «Музыка глаз». Если пациент правильно подобрал «музыку промежутка между словами», то в дальнейшем он оставляет в рукописном тексте гораздо меньше «больных» промежутков.

Третий прием. Каждый промежуток между словами и предложениями предложите закрасить тем цветом, который для этого

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

более всего подходит. Закрашивать необходимо также промежутки разрывов слов, которые нередко встречаются на письме. Если пациент захочет, он имеет право заполнить промежутки каким-либо знаком или цифрой. Обычно этот прием пользуется большей популярностью, чем остальные.

Пациентка С. проявляла ничем не мотивированную агрессию. Поиск причин агрессивности решили искать в рукописной речи. Пациентке предложили написать любой набор фраз, который придет ей в голову. В написанном тексте искали «больные» буквы и промежутки (см. рис. 47).

Более всего «болели» буквы *а* и *ы*. В тексте также было много разрывов и неритмичностей. С. закрашивала промежутки и мрачнела с каждой минутой. Она еле сдерживала себя и, наконец, взорвалась гневом и даже яростью. На нее это было совсем не похоже. В жизни С. уравновешенная и доброжелательная женщина.

Сеанс решили не прекращать, потому что пришли образы детства и юности. С. переживала острое чувство протеста и яркой агрессии. В детстве и юности ей часто приходилось отстаивать свое достоинство и образ мыслей. Нарисовав серию картинок, С. заплакала, и вместе со слезами гнев и ярость постепенно ушли. Так, с помощью коррекции рукописной речи удалось избавиться от не свойственной пациентке агрессивности.

^> Маршрут «Семейный портрет»

Пациенту предлагают нарисовать членов своей семьи и ближайшее окружение - родственников, с которыми часто контактирует семья. На расширенном семейном портрете пациент непроизвольно выделяет ключевые фигуры, с которыми не ладятся отношения. Неприятные люди всегда выделены на рисунке яркими кричащими тонами - черным, красным, отвратительно зеленым цветом. В позах и лицах открытых недоброжелателей легко угадываются элементы угрозы и уродливости. Приятные члены семьи обычно нарисованы мягкими теплыми тонами, с радостной улыбкой.

Себя на семейном портрете пациент рисует чаще всего серым карандашом и слегка уменьшенным в размерах. Так рисуют себя даже отъявленные домашние хулиганы и тираны. Серый цвет на

семейных портретах сами пациенты интерпретируют как признак вынужденной обороны и обиды. Семья для многих пациентов - это не тихая гавань для покоя и отдыха, а поле битвы. Затаенная неприязнь и неискренность между членами семейства и ближайшим родственным окружением изображена кривой улыбкой или хорошо прорисованными зубами. Любопытно, что, рассматривая собственный рисунок, пациент начинает осознавать действительное положение вещей в семье и задает себе вопросы: «Как же я раньше этого не видел?» и «Ну почему он (она) так?»

Особый элемент семейного портрета - член семьи нарисован в перевернутом положении (голова внизу, а ноги вверх). Как правило, этот человек приносит в дом несчастья и катаклизмы. Мало того, что он является источником конфликтов в семье вследствие дурного характера, - такой человек концентрирует вокруг себя друзей явно сомнительного качества, и семья контактирует через него с чуждым и враждебным ей миром. Внешне этот член семьи выглядит вполне респектабельно, но все в доме считают, что «в нем живет змея» (рис. 48).

Похожий элемент семейного рисунка - кувыркающийся ребенок «висит в воздухе». Вся семья внизу, а ребенок намного выше всех и вверх тормашками. Рисунок предвещает опасность для ребенка: возможны травмы или острые болезни.



Рис. 48. Семейный портрет с перевернутым членом семьи и дополнительным пятном

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

Нередко на семейных портретах рядом с одним из членов семьи или просто в пространстве мы находим окрашенное пятно или какой-то посторонний объект. Пациент не может внятно объяснить происхождение пятна или постороннего объекта. Нечто, нарисованное в трансе, объективно существует для семьи, но рационального объяснения этому феномену никто не дает. В иррациональных терминах толкование всегда находится: это и домовый, и дух умершего родственника, и дух человека, тайно связанного с кем-либо из членов семьи и незримо витающий в доме, и даже дух, который остался в доме после визита гостей.

Нелишне отметить, что непредвиденная сложная ситуация в доме - внезапная болезнь, несчастный случай с одним из членов семьи или неожиданно разразившийся семейный кризис возникают не на пустом месте. Как правило, неожиданному событию предшествуют визиты гостей, или же один из членов семьи сам был в гостях, или кто-то из членов семьи начал вести двойную жизнь. Гости могут принести нечто неприятное в дом или же, побывав в гостях, можно принести домой некий дестабилизирующий фактор.

Пятно на семейном портрете бывает предвестником перемен в семье - вхождением в ее состав нового члена. Так, пациентка Н. нарисовала семейный портрет с посторонним непонятным объектом. Объяснить происхождение пятна она не смогла. Спустя неделю после сеанса трансового рисования ее дочь познакомилась с молодым человеком и вскоре вышла за него замуж. Трансовый рисунок предвосхитил наступающие события. На трансовом семейном портрете видны как зримые, так и незримые семейные фигуранты.

Маршрут «Гори, гори, моя звезда»

Идея маршрута восходит к романтическим представлениям о счастливой звезде, сияющей над человеком. «Родился под счастливой звездой» - так говорили в древности о людях, которым удалось совершить много великих дел и быть счастливым в семейной жизни. Звезда-покровительница освещает путь человека, оберегает его от падений и неудач. Без путеводной звезды над головой каждый из нас и глух, и слеп, и бессилен.

>

Путеводная звезда необходима каждому. В переносном, метафорическом смысле каждый, кто испытывает неудачи и падения, потерял или не нашел свою звезду. «Гори, гори, моя звезда» - слова из романса, редко исполняемого в наше время, однако очень точно отражающего наши мечты и устремления. В них скрыта глубинная, изначальная правда жизни. Она намного старше нас самих, наших предрассудков, теорий и религий. Изначальная правда жизни непостижима умом, но сердцу она известна.

Каждый, кто желает изменить свою судьбу, должен сначала найти свою звезду. Это положение верно как для отдельного человека, так и для его семьи, а также для фирмы, в которой он работает. У каждой группы людей, будь то футбольная команда или государство, есть своя звезда и символ, который ее олицетворяет. Задача каждого из нас - найти свою путеводную звезду или ее символ и с ее помощью обрести силы и удачу.

Молодая женщина Лена, мать двоих детей, испытывала трудности в общении со своими детьми и мужем. Каждый из них был очень дорог ей, но у каждого был свой особый характер. Все члены семьи любили друг друга, но вследствие разносторонности интересов, притязаний и слабостей семья испытывала трудности. Лена и ее муж искали способы консолидации семьи.

Семейный портрет не выявил скрытого антагонизма между членами семьи. Напротив, он казался счастливым и безоблачным. Введя Лену в рисовальный транс путем выбора карандаша, я предложил ей преобразовать семейный портрет в звезду семьи, которая их оберегает. Звезда должна висеть над всей семьей. Более точно инструкция звучала так: *«Нарисуй то, не знаю что, но это делает вас всех семьей»*. Лена совершила несколько попыток, но все они были неудачными. Несколько дней подряд она самостоятельно искала свою звезду и нашла ее.

Спустя несколько дней в ее семье стали твориться чудеса. Непослушные и своевольные дети стали проявлять доброжелательность и терпимость. Более того, оказалось, что в детях живут альтруизм и благородство. Такова сила звезды и ее лица.

Маршрут «Кто в тереме живет»?

Идея трансового маршрута восходит к древним представлениям людей о единстве и связи человека с окружающей его при-

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

родой. Представления древних состоят в том, что тело человека и пространство вокруг него являются своеобразным домом (теремом, по терминологии русских народных сказок). В доме (тереме) обитают духи - своеобразные посланники сил живой и неживой природы. Духи имеют облик зверей, птиц, насекомых, растений, минералов, явлений и сил природы. Каждый из обитателей дома имеет свою «квартиру» и способствует нормальному функционированию какого-то органа или его части.

Проживание духов на своих законных местах означает гармонию в отношениях человека и природы. Такая гармония - не что иное, как телесное и психическое здоровье. Если законное место квартиранта занято другим духом, который в это время должен быть в другом месте, или в «квартире» поселился дух болезни, или «квартира» пуста, то соответствующий орган «болеет», а вместе с органом «болеет» и сам человек. Помочь больному возможно, вернув духа в свою «квартиру». Трансовый рисунок может оказать существенную помощь в этом деле.

Задание выполняют в несколько этапов. На первом этапе пациенту предлагают нарисовать себя в полный рост, поместив свой портрет приблизительно в центре листочка. На втором этапе предлагают нарисовать вокруг своего тела и на теле (в проекции органов) представителей животного или растительного мира, которые, как кажется, «сидят или живут там». Кроме растений и животных это могут быть и минералы, и силы природы, и знаки (символы), и цифры, и вообще все то, что «покажется».

В норме вокруг тела и в проекциях органов пациенты рисуют зверей, рыб, насекомых, деревья, цветы, планеты и даже автомобили. При патологии в проекции больных органов пациент также рисует животных и растения, но иначе, чем в норме. Фигурка выделена либо необычной тонкостью линий, либо чрезмерным нажимом карандаша, либо каким-то другим способом.

Нередко пациент оставляет «заинтересованное» место свободным. На вопрос, почему это место не заполнено, пациент отвечает, что здесь сидит нечто неприятное и *страшное*. Рисовать нечто *страшное* пациент не хочет, существует внутреннее сопротивление, и он даже *«слышит запрет»*. После уговоров пациент все же соглашается отобразить это нечто *страшное*.

На *страшном месте* пациент рисует образ невиданного существа действительно устрашающего и неприятного вида. Существо напоминает гибрид между каракатицей и крокодилом. Но иногда

на *страшном месте* бывает непонятный символ, коричневое или черное пятно или нечто несуразное, которое словами не опишешь. Совершенно неожиданно на *страшном месте* оказываются предметы домашнего обихода: ложки, ножи, зажигалки, носовые платки, украшения, деньги, стулья и прочая домашняя утварь. Многие люди помещают туда телефон. На *страшном месте* может оказаться любое животное или растение, например, змейка или анютины глазки. Проблема в том, что предметы, животное или растение здесь не обычные, а *страшные*.

Пациент может войти в контакт с этим *страшным* существом и попросить его уйти. Как правило, оно не желает покидать «квартиру», но на определенных условиях может уйти. Поторговавшись, существо покидает пациента, и если он выполняет условия договора, то существо не возвращается. Однако место пустовать не может, оно заполняется либо другим *страшным* существом (и тогда болезнь продолжается), либо нестрашным объектом, например, коровой или лопухом (и тогда наступает выздоровление).

Повторный рисунок после преодоления кризиса показывает, что сейчас в доме живут совсем другие обитатели, а те, кто остался, занимают другие «квартиры». Вне болезни в доме нет *страшных мест*. Как правило, состояние больного после прорисовки «хороших» духов животных, растений и сил природы значительно улучшается и вскоре наступает ремиссия или выздоровление.

Большинство пациентов легко рисуют вокруг своего тела духов природы и могут после зарисовки вступить с ними в мысленный разговор. Духи на трансовых рисунках бывают по крайней мере трех видов или, можно сказать, специальностей. Одни из них являются настоящими защитниками, они оберегают пациентов от болезней - иначе говоря, от *страшных духов*.

Другие духи являются нашими помощниками и готовы выполнять некоторые поручения, делать работу, которую мы не можем совершить в принципе, в том числе и защитить от страшных существ. Свою защитную функцию покровители выполняют тогда, когда мы не совершаем порочащих нас поступков и не огорчаем покровителей. Если мы своим поведением разочаровали своих покровителей, они уходят от нас, лишая своей защиты. Без надлежащей защиты человек становится легкой добычей страшных существ, приносящих болезни. Третья группа духов - это страшные существа, которые олицетворяют болезни.

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

Однако встречаются пациенты, которые вокруг автопортрета не могут «увидеть» и нарисовать покровителей и недоброжелателей. Их дом пуст или почти пуст. В большинстве своем это люди, от которых отвернулась удача, их преследуют болезни и беды. Это могут быть и хирургические операции с развившимися осложнениями, и неожиданные травмы, кажущиеся совершенно случайными, и неудачные начинания дел, и разрушение уже налаженных дел. У них все плохо: и на работе, и дома, и нет даже надежды на улучшение ситуации. Все их попытки изменить ситуацию терпели неудачу.

Помощь в таких ситуациях должна быть направлена на восстановление разрушенных связей между человеком и окружающим его миром живой и неживой природы. Только восстановление гармонии в отношениях природы и человека возвращает удачу и успех в делах.

В качестве иллюстраций приведу рисунки двух пациентов с совершенно разной судьбой (рисунки их домов резко отличаются). Пациент Александр обратился за помощью в связи с беспокоившим его неясным недомоганием. Приблизительно месяц назад у него начались вечерние повышения температуры тела до 37,0-37,2 градусов, ночная потливость, разбитость после сна, появились быстрая утомляемость, неуверенность в себе и желание перепроверять все свои действия. До болезни он был крепким и выносливым человеком, хорошо спал и был вполне уверенным в своих действиях.

Рисунок его дома был заполнен «квартирантами» и, казалось бы, придаться не к чему (рис. 49).



Рис. 49. Иллюстрация заполненного вокруг тела пространства (дома)

Однако в целом рисунок казался незавершенным. У меня возникало ощущение дисгармонии. Какого-то элемента в нем явно не хватало или что-то было лишним. Я рассказал о своих впечатлениях Александру и спросил, что бы он мог изменить в рисунке. Он потратил на размышления около получаса и сказал, что здесь не хватает сливы. Оказывается, в детстве Александр жил на юге, в казачьей станице на Северном Кавказе, и возле их дома росла слива. Сейчас он живет в Москве, и в Подмосковье у него дача. На дачном участке растут две сливы, но это совсем не те деревья. В Подмосковье очень холодная зима, и здесь не может расти такая слива, какая росла возле дома родителей. Расстроенный, он нарисовал внизу рисунка дерево сливы и поспешил уйти.

Через две недели Александр зашел ко мне и сказал, что собирается поехать с семьей к своим родителям, погостить у них неделю или две. Странные недомогания его больше не беспокоили. На мой взгляд, Александр страдал ностальгией, а духом родины была «та слива», которая не растет в Подмосковье. «Та слива» может расти только возле отчего дома.

Совсем другая картина болезни у пациентки Юли. Дом Юли пуст, в нем почти нет «квартирантов». В ее тереме живет лишь машина «скорой помощи» (рис. 50).

Юля перенесла несколько операций, каждая из них сопровождалась осложнениями. Болезни довели девушку до того, что ее мир состоял из больничной койки, лекарств и врачей, которых она боялась. Жизнь со всеми ее препятствиями и наслаждениями не коснулась девушки.

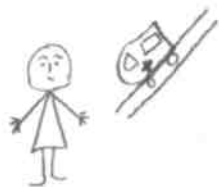


Рис. 50. «Дом» пациентки почти пуст. Единственный обитатель - машина «скорой помощи»

Маршрут «Когда я умер,
или Мнимая собственная смерть и похороны»

Идея маршрута - смерть человека означает не только гибель его тела, но и смерть его проблем, в том числе и тех, которые не дают возможности сегодня нормально жить. Пациенту предлагают игру с рисунками, в которой он спокойно, с чистой совестью умирает и наблюдает со стороны за событиями, которые происходят после его смерти. Задача пациента - проиллюстрировать события после своей мнимой смерти.

Трансовый маршрут состоит в движении по следующим пунктам:

- О скоро я умру;
- О я прощаюсь с любимыми людьми;
- ◁ я прошу прощения у тех, кого обидел;
- О я прощаю тех, кто обидел меня;
- О когда я умер (или умер Я);
- О панихида;
- О похороны;
- О поминки;
- О памятник;
- О разрушение памятника от времени;
- О забвение;
- О я вновь родился и вернулся здоровый и невредимый, без прежних комплексов и проблем.

Прием захоронения себя и своих проблем весьма эффективен, особенно у пациентов с развитыми и подвижными эмоциями. Пациенты с ригидной психикой, напротив, не в состоянии воспринять эту игру. Очень важный элемент трансформации - прощение с близкими, дарование прощения обидчикам и просьба о прощении у тех, кого вольно или невольно обидел. Рисунки на эту тему всегда выразительны и проникновенны.

Пациентку Нину беспокоили ночные кошмары. Несколько лет назад после травмы умер ее муж, и она все это время была одна. Некоторое время назад она встретила интересного человека, и они решили создать семью. После решения о свадьбе к Нине по ночам и даже днем стал являться ее умерший муж. Не то, чтобы

5

216

Глава 8

он был против нового брака, но незримо присутствовал и везде ее сопровождал. Видения и ощущения присутствия умершего мужа не давали пациентке спокойно жить.

Нина прорисовала весь маршрут собственной мнимой смерти и похорон. Кошмарные видения исчезли и больше не беспокоили пациентку. Свадьба состоялась без коллизий.

^> Маршрут «Туман»

Погружение в туман, пребывание в нем и затем выход из тумана - хороший прием лечебной трансформации. Маршрут состоит из трех этапов, каждый из которых соответствует трансовой формуле:

1. Ой, туманы-туманы, обнимите меня (женский вариант). Или: Ох, туманы-туманы, обнимите меня (мужской вариант). Или: Мы ушли в предрассветный туман.
2. Вокруг туман, и ничего не видно. Или: Туман-туман, ты проглотил, ты растворил меня.
3. Я вышел (вышла) из тумана.

Эффективно погружение не только в беловатый или серый туманы, но и в туманы, окрашенные в другие цвета, например, розовый, зеленый, сиреневый, синий. Следует избегать красного, коричневого и черного туманов. Последствия трансформации в красном, коричневом или черном туманах проявляются в усилении агрессивности или депрессии пациента. Большинство пациентов проходит сквозь трансы туманов с явным облегчением и не нуждается в более глубоких трансформациях.

Маршрут «Авантюрист»

Преодоление уныния - основное назначение маршрута. Необходимо разбудить в человеке дух авантюризма и приключений. Дух приключений живет в каждом из нас, но он может крепко спать и до него непросто достучаться.

>

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

В качестве предварительной формулы я использовал следующий текст: «Перед тобой путь авантюриста, который жаждет побед и приключений. Его не страшат опасности, а препятствия лишь воодушевляют. Чем трудней путь, тем с большим азартом он идет по нему. Его ведет звезда, которую видит только он. «Вперед, и только вперед» - звучит в его груди». Формула эффективна при беспаузном прочтении.

Вторая часть формулы требует хорошей паузной проработки: «Путь постижения авантюры - это путь умника, которому претят легкие победы. Перед тобой - путь смелого первооткрывателя, ступившего на неведомую землю. И на этой земле с тобой может случиться всякое. Но повернуть назад невозможно. За твоей спиной - неласковый океан. Впереди - неизвестность, и держит тебя надежда только на себя самого и провидение».

Этапы маршрута:

1. Я - авантюрист или авантюристка.
2. Авантюра (проект).
3. Сборы.
4. Авантюрист на таможне.
5. Первая удача.
6. Крушение.
7. Поиск выхода, и выход найден.
8. Авантюрист - один из друзей госпожи Удачи.
9. Прием у Королевы (у Президента).

Иногда человек пугается слова «авантюрист», видит в нем негативный смысл. В таком случае я предлагаю в качестве транс-вой формулы цыганскую поговорку: «Пес, который ходит, кость находит».

Маршрут «Палитра «Да» и «Нет»»

Многие пациенты страдают от трех психологических проблем. Первая заключается в том, что человек не в силах сказать своему оппоненту «нет». Он уступчив и легко поддается психологическому давлению. Вполне естественно, что безотказный человек становится жертвой недобросовестных людей. Такого пациента необходимо научить говорить «нет».

У

Вторая проблема - неумение соглашаться с людьми и говорить им «да». У некоторых людей наблюдается просто панический страх выразить согласие. Под любым предлогом они уходят от положительного ответа, даже несмотря на то, что им очень хочется ответить «да».

Третья проблема - во внутреннем мире пациентов живут два психологических запрета: как на выражение согласия, так и на способность выражать несогласие. Всеми силами пациенты стараются уйти как от прямых, так и косвенных ответов «да» или «нет».

Позиция «Ни да, ни нет» только на первый взгляд кажется верхом дипломатии. В действительности все происходит иначе. Лавирование между «да» и «нет» иногда позволяет выскользнуть из трудной ситуации и уйти от проявления своих намерений. Но лавирование в ситуациях, когда нужен прямой недвусмысленный ответ, порождает реакции недоверия и отторжения. От такого человека люди отворачиваются и не хотят иметь с ним дела.

Человек, не способный сказать «да», когда он внутренне согласен, или сказать «нет», отстаивая свои позиции, страдает особой болезнью. Истоки ее могут быть и в юности, и в детстве. Чаще всего корни исходят от наказания ребенка родителями или учителями за искренность и смелость. Пациенту необходимо избавиться от страха наказания за искренность и смелость. Без посторонней помощи от этого он не избавится.

Искренние «да» и «нет» по своей природе являются трансами. Как бы мы ни произносили «да» или «нет», эти явления есть не что иное, как трансовые состояния. «Да» и «нет», произнесенные вне транса, всегда ложь.

Идея лечебной трансформации состоит в том, что каждому искреннему «нет» и «да» соответствует определенный цвет. Цвет, в свою очередь, тесно связан с психолого-эмоциональными красками. Иначе говоря, в каждом «да» и «нет» заключен эмоциональный и трансовый подтекст. Каждый подтекст имеет определенную окраску, ширину и глубину цветового коридора (диапазона). Искренние «да» и «нет» обладают цветовой трансовой перспективой. В рамках перспективы цветового коридора каждое «да» или «нет» чувствуют себя вполне уютно.

Лживые «да» и «нет» лишены трансовой цветовой перспективы. Они пусты. У них есть цветной контур, оболочка и больше ничего. Человек не может сказать «да» или «нет» потому, что его слова лишены цветовой насыщенности, созидающей транс. Он боится быть искренним. Поэтому вход в цветовой коридор закрыт.

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

Преодолеть страх искренности помогают ароматы. Каждый аромат несет в себе искренние «да» или «нет», то есть в восприятии аромата всегда присутствует транс. Аромат, «да», «нет» и транс неразделимы. Таков язык ароматов. Воспринимая аромат, человек не может быть неискренним в своих «да» и «нет». Аромат открывает дверь в цветовой коридор.

Нередко пользуются цвето-ароматным сопряжением. Разъяснив пациенту суть затруднений, ему предлагают нарисовать «да» и «нет» разными цветами. После инструктажа необходимо очень быстро провести у него под носом флакончик с любым ароматическим веществом. Чем меньше след и чем больше стараний приложит пациент при улавливании аромата, тем успешнее погружение в рисовальный транс.

Маршрут «Абсурд»

Маршрут «Абсурд» эффективен при лечении странных состояний, в которых прежде нормальный человек напоминает глупца -и самому себе, и окружающим. Он совершает нелепые, абсурдные ошибки на протяжении довольно большого промежутка времени. Недоумение - типичная и наиболее яркая реакция окружающих на странные поступки. Раньше такого не было. На осознание своего необычного состояния у пациента уходит около двух-трех месяцев, и он начинает искать средства лечения.

Обычно в качестве первых причин пациент обнаруживает переутомление или нарушения питания. Перепробовав диеты, лекарства, алкоголь, рыбалку, баню, развлечения и другие подобные средства, он выясняет, что все они неэффективны. С одной стороны, все с ним нормально, разве что иногда заметна легкая заторможенность, и то лишь для очень придирчивого взгляда. С другой стороны, совершены нелепые действия на ровном месте, без всяких стрессов и конфликтов. Самое страшное в этой ситуации -неизвестность. Предсказать, когда произойдет следующий «выброс» глупости, невозможно.

Беседы с психоаналитиками в подобных ситуациях ни к чему хорошему не приводят, скорее наоборот - вредят. Чем больше совершается попыток проанализировать ситуацию и найти причину нелепых поступков, тем чаще и досаднее ошибки. Это очень важ-

>

ный симптом. Неудача при попытке лечения рациональными способами недвусмысленно указывает на трансовую природу явления.

Утвердиться в диагностике трансового состояния помогает наблюдение за пациентом. Прежде всего обращают на себя внимание особенности моргания. В норме пациент периодически совершает одиночные движения веками. В трансовых состояниях наяву веки совершают серийные движения, сменяющиеся удлинёнными периодами «открытых» или полуприкрытых глаз. На лице - маска легкого удивления или непонимания. Ощущение такое, что говоришь с истуканом.

Второй важный момент - движения нижней челюсти при разговоре: они строго вертикальны, только вверх-вниз, как будто механические. Если бы истуканы умели говорить, они говорили бы именно так. В жизни аналогичные движения мы наблюдаем у персонажей в кукольных театрах.

Обыденная речь у людей совсем иная. Нижняя челюсть совершает очень сложные и разнообразные движения в трех плоскостях: вверх, вниз, вправо, влево, вперед и назад.

Третий момент - голос пациента: он всегда трансовый. Пациент может скандировать, или говорить с заметной дрожью в голосе, или иметь склонность к шепоту или другой особенности речи, но трансовое состояние всегда налицо.

Как извлекать пациента из трансовой глупости? Поскольку трансовые состояния подчиняются законам подобия, глупости необходимо противопоставить что-либо равноценное, то есть тоже глупость. На языке умных это называется «абсурд». Задача терапевта - найти в рассказе пациента абсурд или сконструировать его на основании выбранных ключевых слов, движений или нечленораздельных звуков и предъявить его пациенту в качестве трансовой темы. Чем ближе терапевтический абсурд к порождению ступора, тем эффективнее терапия.

^> Маршрут «Восстановление непрерывности потока сознания»

Восстановить непрерывность линии сознания бывает необходимо у пациентов после травм, сопровождающихся потерей сознания, или других событий, связанных с отключением сознания.

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

Поток сознания непрерывен, но в нем могут быть кажущиеся перерывы, связанные с потерей сознания во время травм, контузий, эпилептических приступов, наркозов, фармакологического сна и т.д. На самом деле сознание, по-видимому, не прерывается, но в некоторых случаях его следы могут оставаться на различных носителях (участках, блоках) памяти. Вследствие этого нарушается структура поведения человека. Та часть нашего сегодняшнего поведения, за которую ответственно прошлое, выглядит расстроенной и дезорганизованной.

Восстановить непрерывность сознания удастся при вспоминании в легком трансе. Пациенту предлагается совершить возрастную регрессию, дойти до эпизода амнезии во время травмы или операции (эпилептического приступа) и взглянуть на ситуацию не собственными глазами (изнутри, в обыденном состоянии сознания мы все так смотрим), а извне, не глазами, а чем-то или кем-то иным. Необходимо посмотреть на ситуацию со стороны, как будто смотрит посторонний наблюдатель. Выбор позиции для стороннего наблюдателя имеет принципиальное значение. Правильно выбранная позиция обуславливает быстрое вспоминание якобы забытого эпизода и заполнение периода беспомыслия полноценными воспоминаниями.

Исходя из опыта помощи в подобных случаях, удобно рассматривать ситуацию, в которой был пациент во время потери сознания, с позиции наблюдателя, лежащего на земле, то есть снизу, или повисшего в воздухе на высоте гораздо выше человеческого роста, то есть сверху. Наблюдатель всегда находится в стороне от пациента, но не прямо над ним. Вторая особенность подобной регрессии - отрешенность от ситуации. Смотреть на ситуацию необходимо так, будто она происходила не с пациентом, а с другим человеком. Наблюдатель совершенно безучастен и поэтому многое видит (рис. 51).

Обычно пациенту легко удастся увидеть себя и других участников событий в якобы забытом эпизоде. Оказывается, пациенты даже во время потери сознания достаточно хорошо воспринимают окружающий мир и события, происходящие с собственным телом. Привнесение в эти воспоминания даже легкого эмоционального подтекста, отказ от безучастности и выход из состояния «это не со мной, это с моим телом» сопровождается появлением страха и осознанием-видением-чувствованием изменений своего «Я», спроецированного на тело.

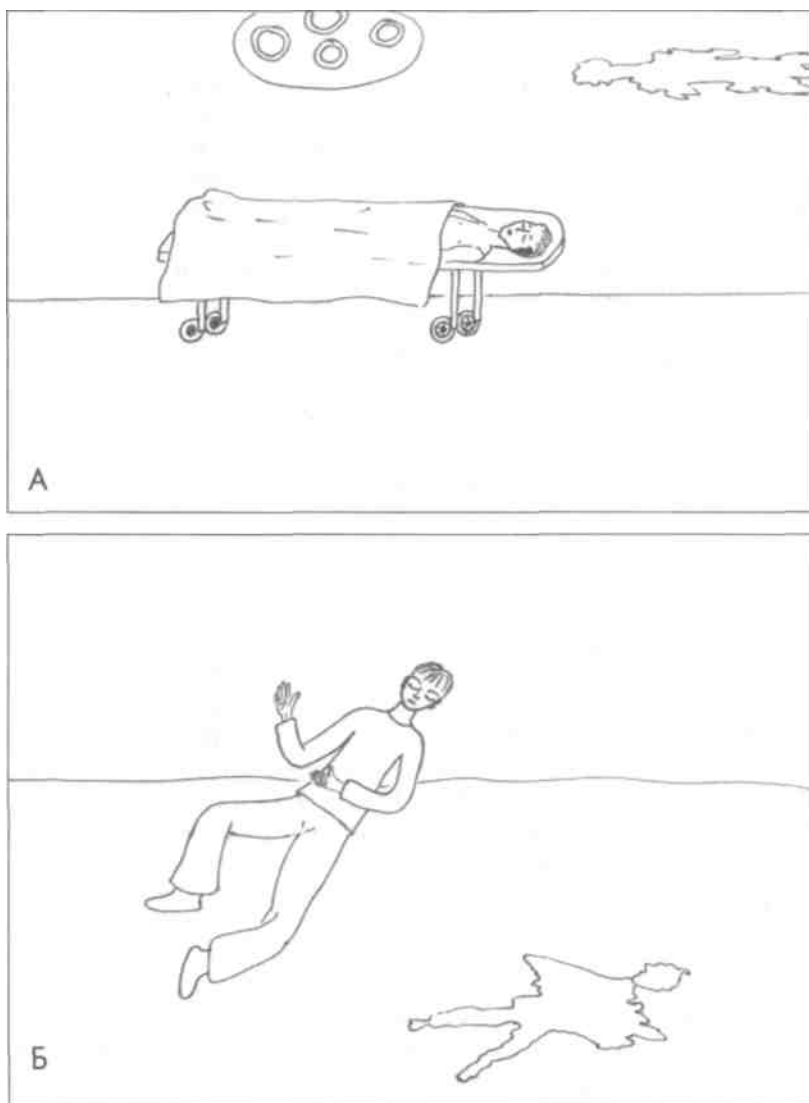


Рис. 51. Принцип восстановления непрерывности потока сознания. Пациенту предлагают вспомнить забытые события, в которых он участвовал, из двух позиций:

А - как будто он находился сбоку и сверху;

Б - как будто он находился сбоку и снизу на уровне земли.

Подлинные рисунки выполнены столь тонким карандашом, что практически неразличимы.

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

Но тело - это ведь не «Я», а лишь одно из вместилищ для «Я». Именно осознание-видение-чувствование драматического изменения вместилища для своего «Я» является одним из психологических компонентов травмы. «Я» в теле и «Я» вне тела - это два разных состояния и два совершенно непохожих восприятия. Состояние ««Я» в теле» - эмоциональное и сопричастное ко всему, что происходит с телом. ««Я» вне тела» - состояние безучастности.

Восстановление непрерывности сознания приводит к ослаблению симптомов болезни и улучшению состояния пациентов. Таким образом удастся избавить их от некоторых необъяснимых депрессий и панических атак.

^> Маршрут «Возрастная регрессия»

Возрастную регрессию проводят для того, чтобы обнаружить истоки проблемной ситуации и выявить травматичные для психики этапы и эпизоды. На первом этапе пациент рисует себя сегодняшнего. Этот рисунок является отправной точкой в диагностическом трансном маршруте. Он характеризует состояние пациента на настоящий момент времени. Все остальные рисунки сопоставляют с рисунком, характеризующим сегодняшнее состояние.

Задача - выявить рисунки, подобные сегодняшнему дню. Критерии подобия - цветовая гамма, внутренний звук, сходство поз, эмоций и, конечно, вегетативные реакции, развившиеся во время рисования. Обращают на себя внимание покраснение кожи, изменения ритма дыхания, потливость, сердцебиение, слезы, оцепенение с расширением зрачков, вскрики с произвольными движениями рук и ног и т.д.

В связи с тем, что рисунок, отражающий сегодняшнее состояние, крайне важен для эффективной диагностики, к его качеству предъявляют очень высокие требования. Качество транса и рисунка должно быть безупречным.

Пациенту сначала необходимо объяснить, как пользоваться карандашами или мелками, научить его входить в транс на отвлеченных темах и, убедившись в полноценности трансных рисунков, затем давать задание нарисовать самого себя. Обычно процесс обучения занимает 30-40 минут.

Однако терапевт должен

быть готов потратить на обучение и целый сеанс, и даже 2 или 3 сеанса, но лучше не спешить с ответственными заданиями. Обучать необходимо столько времени, сколько требуется для каждого конкретного пациента.

Состояние, приведшее пациента к терапевту, длится неделями, на него наслаиваются посторонние и ничего не значащие случайные события, которые при некачественном трансе выносятся на рисунок. Невнимательный терапевт может принять следы случайных сегодняшних событий за проекцию давней травмы. Совершив такую ошибку в самом начале диагностики, невозможно отыскать корни сегодняшних проблем. Кажущаяся потеря одного-двух дней на обучение рисованию в трансе позволит избежать диагностических ошибок.

Возрастную регрессию удобно проводить поэтапно по следующей схеме:

- О автопортрет 10 лет назад;
- О автопортрет 20 лет назад и т.д.;
- О автопортрет в возрасте 10 лет;
- О автопортрет в возрасте 5 лет;
- О автопортрет в возрасте 3 лет;
- О автопортрет в годовалом возрасте;
- ◁ автопортрет в день рождения - появление на свет;
- О этапы беременности (я у мамы в животике, атмосфера вокруг беременной мамы, папа во время беременности мамы, родственники во время беременности мамы и др.);
- О момент и день зачатия, как факт того, что меня не было - и вдруг я есть;
- О я здесь, но меня еще нет;
- О когда я умер;
- О меня звали.

Весьма важно, каким цветом нарисован контур тела. Розовый, телесный, желтый цвета свидетельствуют об удовлетворительном и хорошем психологическом состоянии. Синий и коричневый цвета контуров тела характеризуют неблагоприятную атмосферу вокруг пациента и его достаточно успешные попытки противостоять неблагоприятным факторам окружающей среды. Зеленый цвет контуров тела символизирует период слома сопротивления человека агрессивной окружающей среде. Черный и фи-

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

олетовый цвета характеризуют слабость отпора и то, что пациент повержен агрессивной внешней средой.

Установив корневую проблемную ситуацию, ее необходимо исправить, трансформировать в атравматичную или благоприятную. С этой целью можно использовать несколько приемов - иными словами, трансформирующих трансовых маршрутов. Хорошо себя зарекомендовали следующие трансформирующие маршруты:

- О погружение в туман;
- О погружение в солнце;
- О катание на луне или под луной - для романтиков лунного света;
- О разговор с планетами или звездами;
- О избавление от найденной проблемы путем ее сжигания, утопления, приделывания ей ножек или крылышек (проблема убегает или улетает, постепенно превращаясь в точку, затем исчезает и точка);
- О умирание;
- О превращение в природную стихию, силу или животное;
- О второе безболезненное и счастливое рождение;
- О вторая благополучная беременность без болезней, в любви и заботе, с разговорами с родителями и получением от них заботы и внимания, состояние счастья и благополучия;
- О второе великолепное зачатие;
- О восхождение на костер.

Маршрут «Возрастная прогрессия»

Возрастная прогрессия - прием, обратный возрастной регрессии, то есть исследование «закладок» в подсознании на будущее. После того как проведена возрастная регрессия и выделены болевые моменты в истории жизни пациента, полезно провести возрастную прогрессию, то есть предложить пациенту нарисовать себя в завтрашнем дне.

Основная часть формулы: «Завтра». Дополнительная часть формулы переменная. Для иррационального мира «Завтра» будет и на следующий день, и через неделю, и через месяц, и через

>

5, 10, 15, 20 и более лет. В дополнительной части формулы должна быть уточняющая часть: «Как Прошлое видит свое Будущее». Пациент сам выполнит серию рисунков и восстановит хронологию прошлого, настоящего и будущего.

Получив серию рисунков линии жизни, необходимо сопоставить рисунки по всему возрастному диапазону. Пациент на рисунках обязательно отразит формой, цветом и эмоцией болевые и безболезненные периоды. После лечения необходимо повторно провести возрастную регрессию и возрастную прогрессию в те же возрастные периоды и выяснить, насколько изменились картинки в лучшую сторону. Если «Завтра» окрашено в негативные цвета или человечек выглядит там деформированным, по законам подобия ищите в прошлом травмирующие элементы и корректируйте их.

Маршрут «Возрастная прогрессия» не несет и не должен нести в себе кодирующих элементов. Он необходим для оценки качества проведенных трансформаций и полноты преодоления душевного кризиса. Будущее хорошо корректировать трансформациями прошлого и настоящего. Болезненные трансовые проекции все равно придут в свое время, но масштаб их будет меньше, чем мог бы быть без коррекции.

Маршрут «Автопортрет или «Я»

В ответ на предложение нарисовать автопортрет пациент обычно спрашивает, каким должен он быть - в полный рост или нет. Лучше всего ответить, что автопортрет можно нарисовать так, как ему больше хочется или каким он себя видит. Если пациент в нерешительности, следует помочь ему и предложить отобразить свое «Я» в том образе, который сейчас более всего подходит.

Задание можно сформулировать примерно так: «Нарисуй свое «Я», а как оно выглядит, тебе видней. Это может быть и животное, и растение, и природная стихия, и даже символ. Что бы ты ни нарисовал, все будет правильным и поможет трансформации». И действительно, что бы ни было изображено на рисунке: горная круча, автопортрет или коза - все равно это пациент с его сомнениями, надеждами и разочарованиями. Что бы он ни рисовал, он рисует только себя и ничего больше. Все изображения будут правильными и пригодными для интерпретации.

У

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

Если пациент нарисовал себя в образе человека, нужно внимательно проанализировать изображение. В том, как изображено тело человека - полностью или частично, - заключен энергетический смысл с психологическим подтекстом. Человек может отразить в рисунке только ту часть своего тела, которая наполнена сознанием собственного «Я». Наполненность тела сознанием собственного «Я» - энергетическая и психологическая норма. Человек осознает свое тело как свою принадлежность и говорит: «Мое тело». В эти слова он вкладывает следующий смысл: мое тело не может принадлежать кому бы то ни было, оно является моим единственным и неповторимым идентификатором.

Кроме того, невозможно отделить энергетическую составляющую сознания собственного «Я» от психологической. Если пациент не рисует какую-то часть собственного тела, это означает, что в ней нарушена энергетика и она не заполнена сознанием собственного «Я».

Нередко пациент рисует себя в образе животного, растения, цветка или в виде схематичного человечка из линий и кружочков, или треугольников и прямоугольников. Неважно, в чьем образе он нарисовал себя. Все свои энергетико-психологические проблемы пациент отобразил на рисунке. Если у пациента нелады с ногой, то животное хромает именно на ту ногу, которая беспокоит пациента. Если у пациента депрессия или тоска, то он нарисует животное с такой плачущей мордой, что дополнительных расспросов не потребуется. Поникший цветок - также признак психологического неблагополучия. Прямо стоящий и раскрытый цветок - признак психологического благополучия.

По степени выраженности того, насколько нарушено заполнение тела сознанием «Я», выделяют несколько степеней. Ниже они перечислены от максимальной до минимальной и состояния нормы:

1. Лист бумаги без изображения - пациент просидел перед ним некоторое время и признался в том, что не может нарисовать собственное «Я» - максимальная степень нарушения заполнения тела сознанием «Я».
2. На листе бумаги изображена только голова. Могут быть отражены все ее атрибуты: волосы, уши, глаза, брови, нос и рот. Некоторые пациенты очень тщательно рисуют прическу, и она может сильно отличаться от той, которую они

носят в реальности. Иногда на рисунке отсутствуют какие-либо элементы головы. Чаще всего это нос, реже уши, еще реже - рот. Глаза и брови на рисунках есть почти всегда.

3. Пациент нарисовал голову, шею и надплечье.
4. Рисунок состоит из головы, шеи и верхней части грудной клетки без рук.
5. На рисунке есть голова, шея и грудная клетка с руками до предплечий (до локтевых сгибов).
6. Автопортрет состоит из головы, шеи, корпуса до таза и рук до кистей.
7. На рисунке изображена голова, шея, корпус с руками до кистей и ноги почти до колен.
8. На рисунке есть голова, шея, корпус с руками до кистей и ноги до щиколоток - минимальная степень нарушений заполнения тела сознанием «Я».
9. На рисунке изображено все тело целиком - нормальное состояние, все тело заполнено сознанием «Я».

Приведенная шкала нарушений удобна, но ее нельзя рассматривать как абсолютную и единственную. Иногда пациенты хорошо ощущают нижнюю часть тела и хуже верхнюю. Поэтому прорисованы ноги, а верхней части туловища и головы нет. Встречаются и рисунки третьего типа. На картинке вроде бы есть все: руки, ноги, голова, туловище, но части тела не соединены в единое целое. Тело фрагментировано. Количество фрагментов может варьировать. На рис. 52 представлены наиболее яркие типы нарушений восприятия собственного тела и отображения его на автоматическом рисунке.

У людей есть главные и второстепенные телесные представительства собственного «Я». Женщины и мужчины по-разному телесно ощущают собственное «Я».

У мужчин выделяются три нормальных и резко очерченных психологических типа телесного осознания «Я». В первой группе главное телесное «Я» находится в области шеи, торса и верхней части рук. К остальным частям собственного тела такие мужчины могут относиться с пренебрежением, и второстепенные части могут быть заполнены осознанием своего «Я», а могут и не быть заполнены. Условно эту группу можно назвать «Быки».

Во второй крайней группе главное телесное представительство «Я» сосредоточено в области бедер, коленей и стоп. Осталь-

Диагностические и лечебные трансовые маршруты



А

Натали



Б



В

Рис. 52. Варианты рисунков, передающих ощущения собственного тела:

А - норма, на рисунке есть все части и элементы тела:

Б - нарушение восприятия собственного тела начинается с потери нижних конечностей;

В - нарушение восприятия собственного тела начинается с потери верхних частей тела
ные части тела для таких мужчин как бы и не существуют. Условное обозначение этого типа - «Кузнечики» или «Футболисты». Каждое их эмоциональное или мыслительное движение сопровождается, точнее, начинается с движения ног.

Третий психологический тип мужчин характеризуется главным телесным представительством сознания «Я» в зрачках, усах и бороде. Все остальные части тела являются второстепенными. Зрачки, усы и борода - наиболее выдающиеся и выразительные части. Все мыслительные и эмоциональные импульсы таких мужчин начинаются с движений глаз, усов и бороды. Они очень любят кивать головой в знак согласия, несогласия или сомнения. Голо-

ва таких мужчин живет отдельно от тела. За глаза их часто иронично называют «Козлами», но мы их назовем «Бородачами». Бородачи очень любят свою бороду и трепетно к ней относятся.

У женщин также четко различают несколько нормальных типов. У первого из них главное представительство телесного осознания «Я» находится в глазах. На рисунке женщины прежде всего отображают глаза с большими ресницами. Второй тип - отчетливо прорисованные губы, и взгляд останавливается на точке в центре между верхней и нижней губой. «Губы просят поцелуй» - так охарактеризовала этот тип женщин одна из пациенток. Им свойственно чувственное осознание с ярко выраженной сексуальностью. Третий тип женщин старательно прорисовывает грудь, живот и таз, все остальные части тела нарисованы кое-как, как будто они вовсе не нужны. Четвертый тип женщин тщательно вырисовывает туфельки на ногах и ногти на пальцах рук, а все остальное может быть безобразным.

Безусловно, существуют и другие типы мужчин и женщин. Основные характеристики приведены для того, чтобы обратить внимание на психологическое пренебрежение к частям собственного тела как одной из характеристик конституциональных типов.

Выпадение сознания «Я» из той или иной части тела происходит по трем главным причинам - из-за скрытой болезни, психологических потрясений или пренебрежения к этим частям тела.

Преодолеть состояние нарушенного заполнения тела сознанием «Я» можно с помощью лечебных серий рисунков. Части тела, не представленные на рисунке и выпавшие из осознания, необходимо прорисовывать. При объяснении задания акцент необходимо сделать на том, что рисовать нужно собственные части тела, а не части тела неизвестного человека. Кроме того, необходимо подчеркнуть, что для рисунка собственной части тела крайне важно подобрать подходящий карандаш.

Может быть совершено несколько попыток нарисовать выпавшую из осознания часть тела, например, собственный нос или колени. Первые попытки не всегда удачны, но с третьей, четвертой или пятой попыткой приходит осознание собственного «Я» в той или иной части тела. Пациент ясно осознает, что он нарисовал свой собственный нос или колени и для этого ему пришлось выбрать особый карандаш.

Для женщин и мужчин серии восстанавливающих рисунков разные. Женщинам предлагают нарисовать собственные глаза,

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

рот, грудь, живот - обязательно с талией и обозначенным пупком, ягодицы, колени и пальцы ног. Мужчинам полезно прорисовать отдельно собственные глаза и лоб, усы и бороду, шею, верхнюю часть руки таким образом, чтобы отчетливо обозначить бицепс -именно в нем сидит одна из главных составляющих мужского «Я», торс - по желанию спереди или сзади, пальцы рук и бедра с коленями. Многие мужчины предпочитают брить усы и бороду, но для лечебного рисунка они должны мысленно их отрастить, причем такой конфигурации, которая полнее раскрывала бы их мужскую сущность. Рекомендация отпустить бороду или хотя бы усы является прекрасным лечебным средством для восстановления осознания своего тела у мужчин.

Цвет линий на рисунке почти всегда является диагностическим признаком психологического благополучия или душевного кризиса. Простой и эффективный способ определить, что цветовые линии и пятна относятся к положительным ситуациям, - цвета теплые и пациент улыбается, когда рисует или пишет. Отрицательные ситуации - холодная цветовая гамма и негативный комментарий к рисунку, выполненному в теплых или неясных тонах.

Маршрут «Схема тела»

Маршрут «Схема тела и окружающего пространства» служит естественным продолжением маршрута «Автопортрет». Психологи и психиатры рассматривают схему тела и схему окружающего пространства как модели собственного тела человека и окружающего его пространства, строящиеся мозгом. Внутренние модели необходимы для управления движениями тела.

Известны и другие точки зрения. Схема тела не является чисто психологическим феноменом. Специалисты, занимающиеся энергетическими явлениями, сопровождающими человеческую жизнь, говорят о существовании своеобразного энергетического двойника человеческого тела, встроенного в него. Двойник - явление, по-видимому, виртуальное, существующее больше как психический феномен, чем как физическая реалья. Восприятие внутренним взором энергетического двойника дает представление о его состоянии на текущий момент времени. Энергетический двойник может быть идентифицирован как энергетико-психологичес-

У

кий феномен схемы тела. Рассматривая внутреннюю улыбку, мы упоминали один из способов овладения ею, связанный со «вставлением» в уголки губ физического тела человека уголков губ тела «прозрачного человека».

Исследователи, занимающиеся измененными состояниями сознания, в том числе и трансами, сталкиваются с феноменом существования внутреннего виртуального человека, функционирующего автономно от физического тела. Внутренний виртуальный человек бестелесен, он подобен голографическому явлению. Вместе с тем он существует в наших ощущениях, сновидениях и визуализациях (видениях). Любопытнее всего то обстоятельство, что автономный внутренний человек управляет движениями физического человека. Если вы не обращали внимания на внутреннего виртуального человечка или не верите в его существование, вам следует с ним познакомиться.

Лучше всего знакомство с виртуальным человечком удастся перед засыпанием или сразу после того, как вы проснулись, но еще не встали. В состоянии между сном и бодрствованием внутренний человек часто виден внутренним зрением. Перед засыпанием усилием воли старайтесь не заснуть, но глаза ваши должны быть полузакрыты. В состоянии овладевшей вами лени, когда веки отяжелели, внутренний человек отчетливо виден. Он уже занял удобную позу для сна, но ваше тело еще находится совсем в другой позе, потому что вы боретесь со сном. Разрешите своим векам сомкнуться, и вы отчетливо уловите движение вашего тела, занимающего ту позу, в которой находится внутренний человек.

Те, кто занимается практиками сновидения, знают, что сны -это приключения внутренних человечков. При расставании со сном, когда ваши веки тяжелы и полуоткрыты, вы также можете увидеть внутреннего человечка. Если он проснулся и уже встал, вы легко встанете вслед за ним, он потянет вас за собой. Но если ему нужен последний сон и он лежит, заставить вас принять вертикальное положение можно только силой, и то ненадолго. Вы снова уляжетесь спать.

Очень хорошо знакомы с внутренним человечком люди, страдающие бессонницей. Они точно знают, что во время бессонницы внутренний человек стоит вертикально, в то время как физическое тело лежит и хочет спать, но уснуть не может. Рассогласование действий тела и внутреннего человечка воспринимается нами как душевная мука.

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

Более того, скоро вы обнаружите, что внутренних человечков много, они окрашены в разные полупрозрачные цвета и вставлены друг в друга наподобие матрешек. Каждый из них выполняет свои, достаточно специфичные функции. Один ответственен за восприятие нами своей схемы тела. Другой - за переживание нами чувства вины и невинности. Третий воплощает в себе лень и волю. Четвертый любит песни и рифмы, он поэт и музыкант. Пятый - вор (рис. 53). Мы очень мало знаем о жизни наших виртуальных двойников, но придет время, и о них будут написаны книги. Иными словами, человек своими действиями дублирует то, что делает тот или иной внутренний человечек. Верно и другое: если внутренний человечек из иррационального мира чего-то не умеет делать, то этого не сделает и обычный человек из реального мира. Внутренний человечек легко обучается новым навыкам и стремится к совершенству. Очень важно не мешать ему. К помощи внутреннего человечка прибегают опытные и высококвалифицированные спортсмены, йоги, циркачи и каскадеры. Все они сходятся во мнении, что выполним только тот трюк или каскад головокружительных упражнений, который выполнен внутренним человечком. Кропотливая психологическая и техническая подготовка высококлассных спортсменов связана с обучением внутреннего человечка.

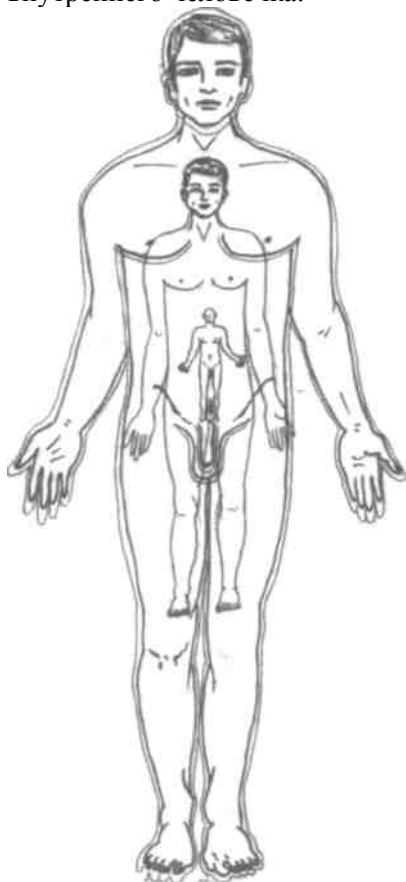


Рис. 53. Реконструкция позиций виртуальных человечков относительно тела человека по рассказам пациентов

Отвлечемся от мнений теоретиков и обратимся к практике трансформации человеческой личности или избавления ее от недугов. Для прагматика важен факт существования явления и его практические приложения. В самом деле, никто еще не видел электроны и протоны, однако мы привыкли к электрическому чайнику и даже освоили компьютер. Так же обстоит дело и с персонажами иррационального мира. Познакомимся, подружимся и договоримся с ними - и будем жить припеваючи. А кому такое предложение не нравится, пусть себе спотыкается на каждом шагу. Может быть, ему нравится ходить с шишками на лбу и чувствовать себя несчастным.

Приведу яркий пример функционирования внутреннего человека. За помощью обратилась женщина, которая привела на прием своего семнадцатилетнего сына. Юноша страдал kleptomanией - склонностью к воровству. Он осознавал, что совершает дурные поступки, но ничего с собой поделать не мог. В школе у него не сложились отношения со сверстниками, потому что у каждого из них он что-нибудь украл. Молодой человек старался не выходить из дому, иначе он мог попасть в неприятную историю. И мама, и сын опасались, что если все пустить на самотек, то дальнейшую его судьбу предсказать нетрудно. Поиск планов коррекции привел к схеме тела. На одном из сеансов юноша нарисовал свое тело и внутри него несколько человечков. Один из них - «серый человечек» - первоначально протягивал руку к вещи, которую потом крал юноша. Если внутренний человек протянул руку к вещи, то устоять уже было невозможно (рис. 54).

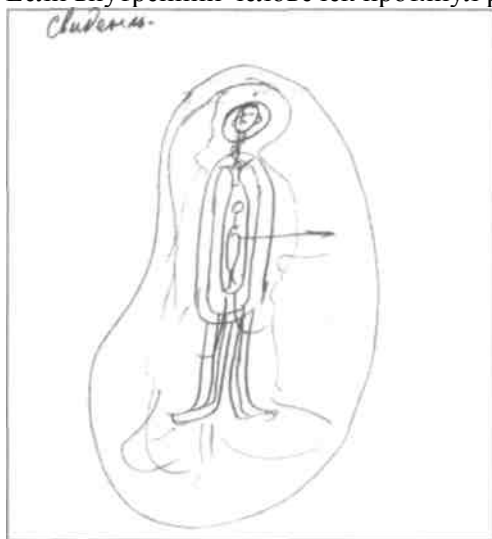


Рис. 54. Оригинал рисунка со встроенными в тело человека виртуальными человечками-двойниками. Стрелкой обозначен виртуальный «серый» человечек kleptomана, побуждающий реального человека к краже

Физическое тело исполняло то, что делал внутренний человек. Противостоять ему удавалось только до того, как он протягивал руку. Молодой человек сам предложил остроумный выход: «Его нужно опередить, тогда он не будет протягивать руку». И действительно, если юноша опережал внутреннего человека и брал интересную вещь в руки, затем он мог спокойно ее положить на место и внутренний человек уже не протягивал руки.

Неоднократное и скрупулезное прохождение по трансовому маршруту «Возрастная регрессия» привело нас к неожиданной находке. Корни этого удивительного явления оказались в детстве, в возрасте 2-4 лет. Родители строго наказывали ребенка за излишнюю любознательность: как только они видели протянутую руку или угадывали желание сына протянуть руку к интересующей его вещи, они тотчас больно ударяли его по рукам. Мальчик очень боялся своих родителей. Ребенку всего лишь хотелось потрогать и поближе рассмотреть красивую вещицу и он естественным образом тянулся к ней. Что в этом плохого?

В процессе трансформации обнаружилась еще одна удивительная загадка. Молодой человек испытывал страх, прежде чем протягивал руку к любой вещице, если стремился опередить внутреннего человека. Ему нужно было опередить не только движение внутреннего человека, но и свой страх, что было особенно трудно. Однако он никогда не испытывал страха, если его действиями руководил внутренний человек, который давал юноше уверенность, точность движений и воодушевление. Как тут не сказать, что внутренний человек помогал ему преодолеть страх таким необычным способом, как кража?

Второй пример также указывает на существование необычных явлений, связанных с неким двойником, «встроенным» в тело человека. Пациент Олег 37 лет жаловался на головокружения, которые часто заканчивались падением и ушибами. Его обследовали невропатологи и сосудистые хирурги на предмет нарушений мозгового кровотока как наиболее вероятных причин головокружений, однако патологии сосудов обнаружено не было. Стандартные неврологические приемы лечения головокружений не облегчали состояние пациента. Казалось, выхода не было.

Решено было исследовать схему тела в моменты головокружений на основании автоматического рисования. По рисункам и словесным отчетам Олега было установлено, что момент головокружения и падения точно совпадает с моментом выхода

«внутреннего серого человечка» за пределы физического тела (рис. 55).



Рис. 55. Оригинал рисунка. Выход виртуального «серого человечка» за пределы физического тела вызывает головокружение и обморок

Так вот оно что! Головокружение происходит в момент перемещения (отделения от тела?) внутреннего виртуального человека. Внутренний виртуальный человек не иллюзия и не галлюцинация, а объективная реальность. Исследование других людей с головокружениями без сосудистой и позвоночной патологии показало, что якобы беспричинные головокружения связаны с выходом за пределы физического тела «внутреннего человечка». Пациент Сергей, например, во время головокружения «троился». Подобное явление известно в гомеопатии, но гомеопатам верят далеко не все.

Путь к избавлению Олега от головокружений и падений был непрост. Мы испытали много трансовых маршрутов: «Мужская состоятельность», «Музыка глаз» перед зеркалом, «Возрастная регрессия» и вытанцовывание (восстановление) своего «Я». Частота головокружений уменьшилась, общее состояние пациента

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

тоже значительно улучшилось, но совсем избавиться от головокружений и падений нам не удавалось.

Подсказка пришла неожиданно и с той стороны, где мы ее совсем не искали. Аромат коньяка однажды предотвратил падение Олега при уже начавшемся головокружении. Не вкус, а именно аромат коньяка. «Серый внутренний человечек» повиновался аромату коньяка и стоял там, где он должен быть, - в центре тела. Как тут не вспомнить знаменитый рецепт врачей для выведения пациентов из коллаптоидных состояний? При головокружениях и падениях они дают подышать нашатырным спиртом, и человек приходит в сознание и нормальное состояние.

Исследование влияния ароматов на поведение «серого человечка» позволило установить, что ароматы «командуют» внутренним человечком и могут его увеличивать и уменьшать в размерах, заставляя стремиться к чему-либо или к кому-нибудь или, наоборот, избегать встречи. Мы поняли, Олегу не хватает ароматов, и стали вводить их в его жизнь.

Олег и его жена исследовали много ароматов, путем проб и ошибок они подобрали для себя ароматические наборы. Помимо аромата коньяка на Олега благотворно влияли запахи корицы, ванилина, черного перца, укропа, некоторых женских духов и мужских одеколонов и... запахи скошенных трав, птичьего и коровьего помета. В деревне у родителей у него никогда не было головокружений. Неблагоприятное действие оказывали определенные духи, одеколоны, запахи стиральных порошков, бензин и автомобильные масла, запах метро и автомобиля, особенный запах городской пыли. Вот что значит «крестьянский сын»! Уж если что-либо нюхать, так то, что дает матушка-природа, а не комбинат химре-активов!

Маршрут «Пространство вокруг тела»

Виртуальный человечек оказался связан не только с телом человека, но и с пространством вокруг тела. Одно из наблюдений раскрывает особую форму взаимодействия человека с окружающим пространством, которая не заметна в обыденном состоянии сознания, но отчетливо проявлена в измененном состоянии сознания. Пациентка Татьяна 52 лет ощущала себя дискомфортно, бес-

>

причинно спотыкалась, натыкалась на углы мебели, не вписывалась в двери и проходы между комнатами. У нее было впечатление, будто она ослепла - то есть она видела двери, но не осознавала точно, где они расположены.

Несколько дней назад Татьяна пережила душевное потрясение, когда вместе с дочерью они попали в автомобильную аварию и едва не лишились жизни. Сначала я попросил ее нарисовать автопортрет и пространство вокруг него. Татьяна выбрала зеленый мелок, нарисовала себя в яйцеобразном коконе, от которого исходят нити в окружающее пространство. Нить входит в кокон в одном месте, пронизывает кокон, подходит к телу, входит в него и затем выходит на другом конце тела, снова пронизывает кокон и выходит за его пределы в пространство.

По ощущениям Татьяны, кокон как бы закреплен в пространстве с помощью этих нитей (рис. 56 А). Подумав, она сказала, что на самом деле нарисовала не тело, а только оболочку, внутри оболочки тела нет. Где же тело? Взяв оранжевый мелок, Татьяна нарисовала елочку, за которой якобы находится ее тело. Само же тело представляет собой отделенные друг от друга фрагменты: голова, туловище, руки, ноги и ягодицы не связаны между собой и разбросаны как попало (рис. 56 Б). Естественно, что пользоваться таким телом очень трудно.

После лечения, восстанавливающего схему тела и контроль над ним, Татьяна нарисовала себя розоватым мелком, все части тела были на месте (рис. 56 В). Контроль над движениями тела восстановился у нее полностью. Однако тотчас из нее посыпались воспоминания о падениях, пережитых гораздо раньше. В своих воспоминаниях она дошла до детства. В течение двух часов Татьяна рассказывала о непроизвольных падениях, и главной причиной падения было то, что «мир перевернулся». Что означает «мир перевернулся»? «Пространство поменялось, оно было вертикальным, а стало горизонтальным, и я упала», - рассказывала Татьяна (рис. 56 Г).

Оказывается, схема тела не существует сама по себе, а встроена в схему пространства, окружающего тело. Аналогичным образом наше тело встроено в окружающее пространство. Если искажена схема тела, то это означает, что искажено либо пространство, окружающее тело, либо представление об окружающем пространстве. Аспект единства человеческого тела и окружающего пространства косвенно раскрывает следующий пример.

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

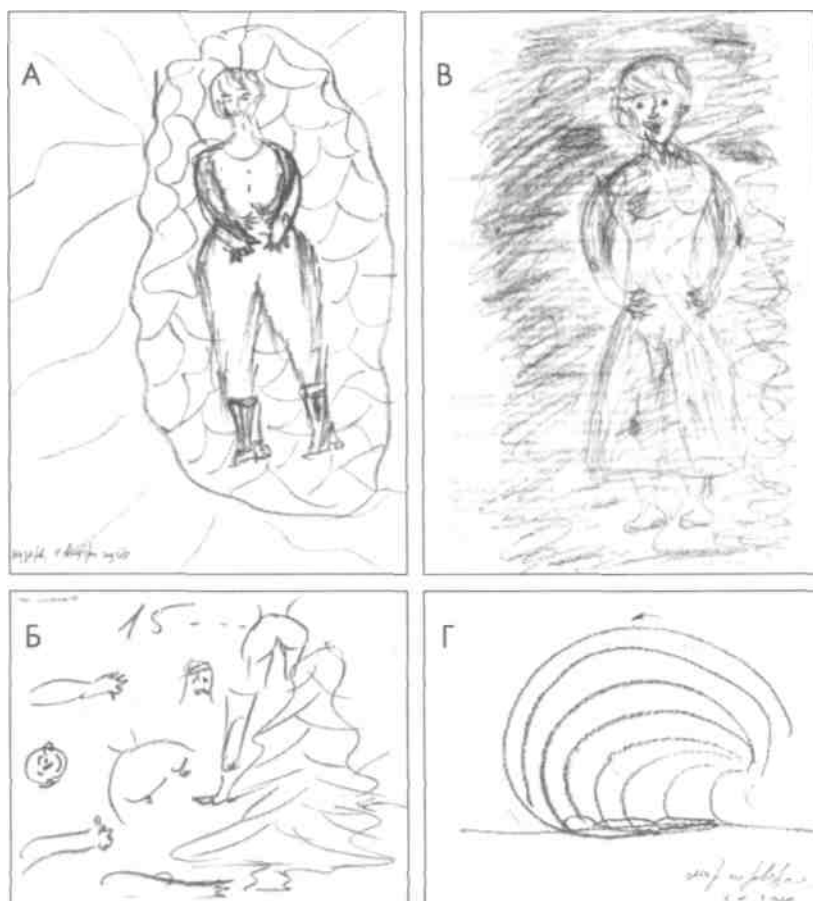


Рис. 56. Серия оригинальных рисунков, раскрывающая суть трансовых ощущений пациентки о взаимоотношениях пространства и тела:

А - тело (оболочка тела) окружено коконом, в кокон входят нити из пространства и *от* кокона в окружающее пространство уходят нити;

Б - тело человека разъединено на фрагменты, связь с окружающим пространством отсутствует (жалобы на неуклюжесть, невозможность распоряжаться своим телом, столкновения с людьми, которых она вроде бы видит, но не может обойти или уклониться);

В - восстановление схемы тела после специфичного лечения избавило от неуклюжести. Схема тела соответствует структуре физического тела;

Г - воспоминание о типичном эпизоде падения. Трансовые ощущения пациентки: «Пространство поменялось, оно было вертикальным, а стало горизонтальным, и я упала». Тело человека повинует пространству. Пространство перевернулось назад, и человек упал навзничь. Стрелкой указано направление вращения пространства

240

Глава 8

Молодые люди, курсанты военного училища, в часы досуга затеяли шуточную борьбу. Трое крупных и сильных ребят навалились на одного парня, который уступал им в массе тела, а следовательно, и в силе. Из опыта предыдущих схваток они знали, что Сергей - так звали курсанта, на которого они напали, - очень ловок, изворотлив и техничен. С ним было интересно возиться. Намерений причинить ему боль или увечье у них не было.

Ничего необычного в вечерней потасовке не было - так они проводили каждый вечер перед сном. Каждый из них был обучен рукопашному бою и мог достаточно долго противостоять в борьбе, тем более дружеской. Приятельское «тисканье» было обычным явлением в среде курсантов, чем-то вроде игры молодых щенят. Такие игры были приятным и безопасным занятием, когда интересна не победа над приятелем, а процесс перехода от одного приема к другому. Каждый из курсантов мог стать объектом дружеского нападения и в следующий момент сам напасть на кого-либо.

Незыблемым правилом военного товарищества было не причинять друг другу ущерба. Но однажды вечером события развернулись совсем по-другому. Во время «потасовки» ребята сильно повредили своему другу левый плечевой сустав, и для них это стало большой психологической травмой. Юноши не могли понять, как это случилось. Чувство вины перед хорошим товарищем угнетало их, и они искренне хотели загладить свою вину. На следующее утро по горячим следам мы проводили разбор событий.

Курсанты получили задание вернуться в схватку, вспомнить ощущение своего тела и пространства во время повреждения сустава и по возможности охарактеризовать свои ощущения. Каждый сел за отдельный стол и независимо от других ребят рисовал картину травмы.

Пострадавший описал свои ощущения так: «В какой-то момент я утратил ощущение пружины в теле, и оно исчезло, растворилось. Мне нечем было противостоять. Я ощутил боль как молнию, падавшую сверху. В момент растворения тела пространство упало на спину. Где-то сбоку на нас смотрел одинокий глаз, но он не вращался. Все вращалось, а он нет».

«Пространство упало на спину» означает, что вертикальные линии быстро повернулись и стали горизонтальными. По форме пространство напоминало большой параллелепипед, он стоял правильно, а потом вдруг завалился, «потолок стал стенкой» (рис. 57).

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

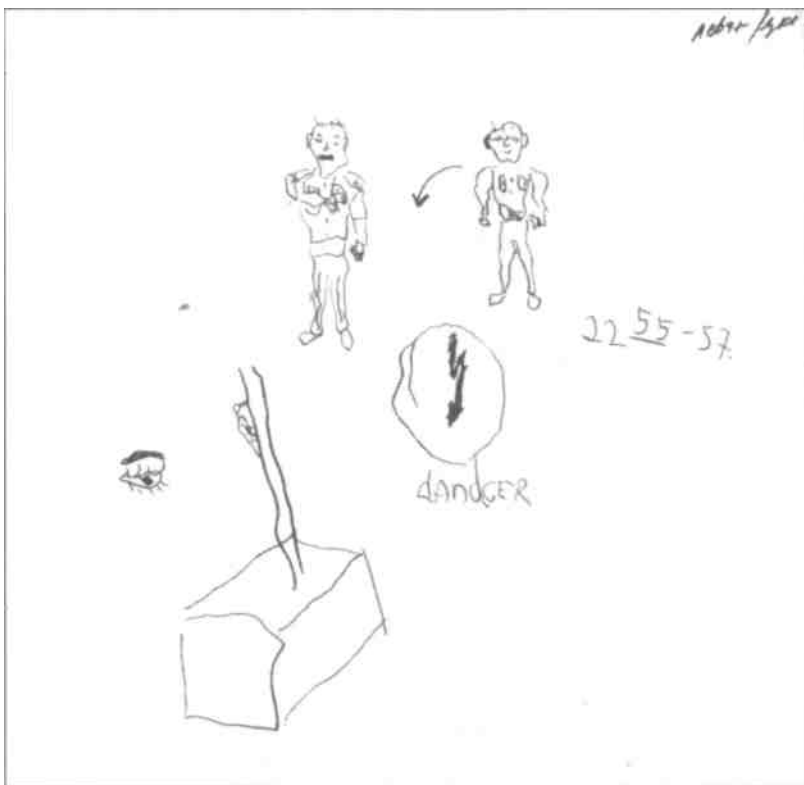


Рис. 57. Послетрансовый отчет об ощущении тела и пространства во время схватки и травмы. Рисунок справа - ощущения схемы тела до травмы руки. Посредине - молния, пронизывающая тело (тело потеряло свою структуру и очертания). Слева - новая схема тела с вывернутой рукой

Второй участник так же подробно описывал ощущения: «Пространство было неправильным, с изрезанными краями, оно быстро уменьшилось и стало очень тесным и к тому же бесформенным. Невозможно сказать, где верх, где низ, где право, где лево. По-моему, оно быстро вращалось против часовой стрелки. Сейчас я понимаю, что никто из нас не контролировал свои действия и нужно было остановиться. Мы крутили и тянули Сергея по инерции, бессознательно, но тогда не заметили этого. Он стал очень мягким и податливым, сопротивление исчезло, мы же потянули еще сильнее. Нас остановил только крик. Да, сознание к нам вер-

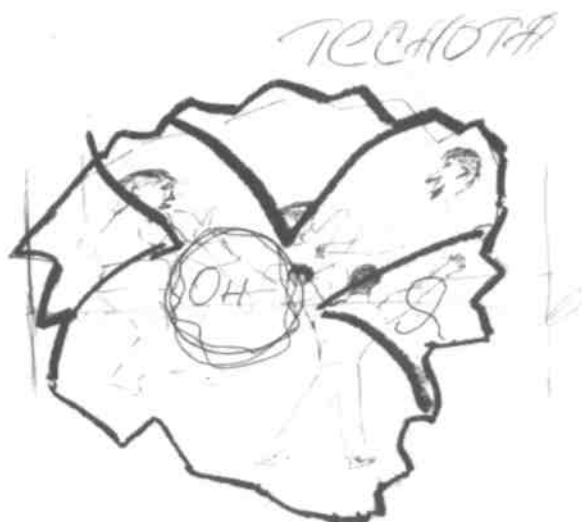


Рис. 58. Отчет второго участника схватки: «Пространство было неправильным, с изрезанными краями, оно быстро уменьшалось и стало очень тесным, и к тому же бесформенным... По-моему, оно быстро вращалось против часовой стрелки»

нулось только тогда, когда он закричал. Я помню глаза Андрея, когда мы отпустили Сергея. Сознание в них только возвращалось. Думаю, что я был не лучше. Стерпи он боль, мы бы повредили ему и руки и ноги» (рис. 58).

Третий участник отметил следующее: «Низ стал боком. Кубик повернули. Ощущение дурной силы в теле. Ума нет, есть только сила. Больше ничего не помню» (рис. 59). Четвертый участник описывал пространство как быстро сжимающийся и вращающийся шестигранник (рис. 60). «Вместе с пространством вращается и моя рука, она как будто не принадлежит мне. Она вроде бы моя, но в то же время не моя, она отдельно от меня. Пространство вращает ее помимо моей воли, а я выворачиваю Сереге руку. Сейчас я это понимаю, но тогда я был как оглушенный и крика не слышал. Меня остановили», - рассказывал курсант, считавший себя главным виновником случившегося.

Обратите внимание: все участники борьбы задним числом отметили неконтролируемость своих действий и все, не сговори-

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

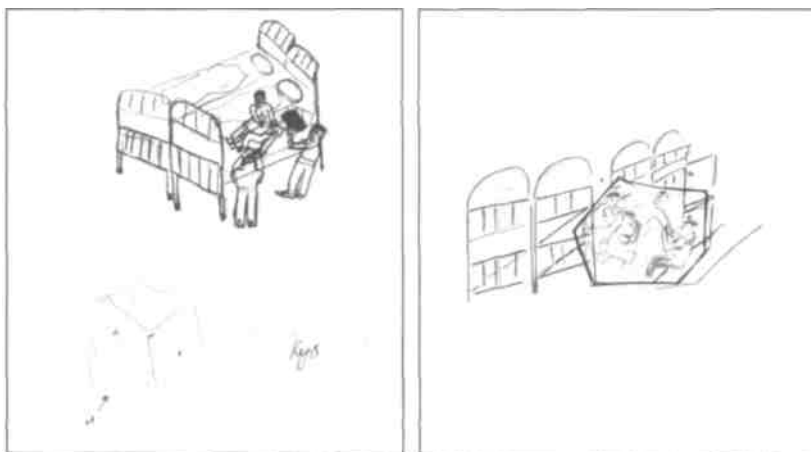


Рис. 59. Послетрансовый отчет курсанта о Рис. 60. Послетрансовый отчет курсанта о схватке: «Низ стал боком, кубик повернули, схватке: «Вместе с пространством враща-Ощущение дурной силы в теле. Ума нет, есть ется и моя рука... Пространство вращает ее только сила» помимо (моей воли, и я выворачиваю Сере- ге руку»

ваясь, были едины в том, что пространство вращалось. Что значит «пространство вращалось»? Является ли этот феномен чисто психологическим эффектом типа иллюзии или за ним стоит природное явление, которое мы не осознаем? Сегодня мы не можем с определенностью ответить на этот вопрос.

Конечно, по поводу пространства возникает много вопросов. Например, почему остальные люди не чувствуют вращения пространства, не падают и не ломают себе руки и ноги. Ответов на эти вопросы мы пока не знаем. В качестве рабочих гипотез мы можем предположить вероятные варианты ответов. Так, возмущения пространства сконцентрированы в достаточно ограниченных объемах, сравнимых с объемами тела человека.

Второй вариант правдоподобного ответа - большая часть людей не встроена жестко в окружающее пространство, и поэтому не замечает его возмущений. Третий вероятный ответ - здоровые в энергетическом отношении люди приспособлены к изменениям геометрии пространства, и на них возмущения пространства не оказывают катастрофического воздействия. Нарушение механизмов приспособления к возмущениям пространства приводит к болезненным последствиям.

На основании послетрансовых и трансовых отчетов физически и психически здоровых людей о характеристиках пространства составлена следующая общая картина. Пространство вокруг нашего тела может менять свои геометрические формы. Оно может быть пирамидальной формы, наподобие египетских пирамид или чумов (жилищ северных народов), цилиндрической формы, приближаясь к форме юрты, конусовидным, в форме параллелепипеда, шестигранной или восьмигранной призмы и даже напоминать крылья ветряной мельницы (рис. 61).

Пространство вокруг нашего тела иногда может быть вихревым, с очень сложной трехмерной траекторией вихря. Кроме того,

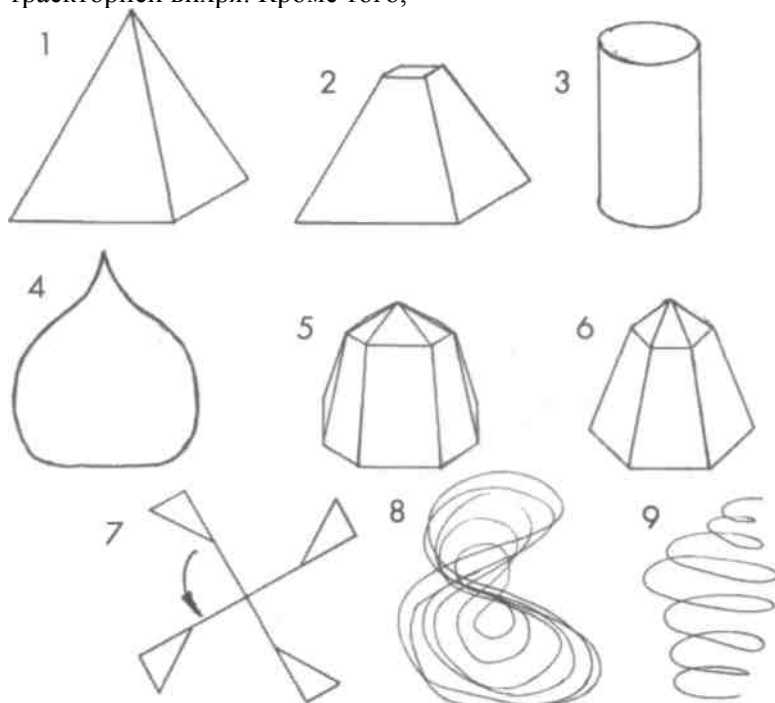


Рис. 61. Трансовые реконструкции форм пространства со слов пациентов:

1 - пирамида, 2 - усеченная пирамида, 3 - цилиндр, 4 - луковичеобразный купол, 5 - восьмигранный шатер, 6- шестигранный шатер, 7- рывкообразные вращательные движения крыльев ветряной мельницы, 8 и 9 - вихри

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

оно способно совершать повороты против и по часовой стрелке в вертикальной и горизонтальной плоскостях (рис. 62). По ощущениям пациентов и на основании автоматических рисунков можно сказать, пространство вокруг нас может расширяться или сжиматься.

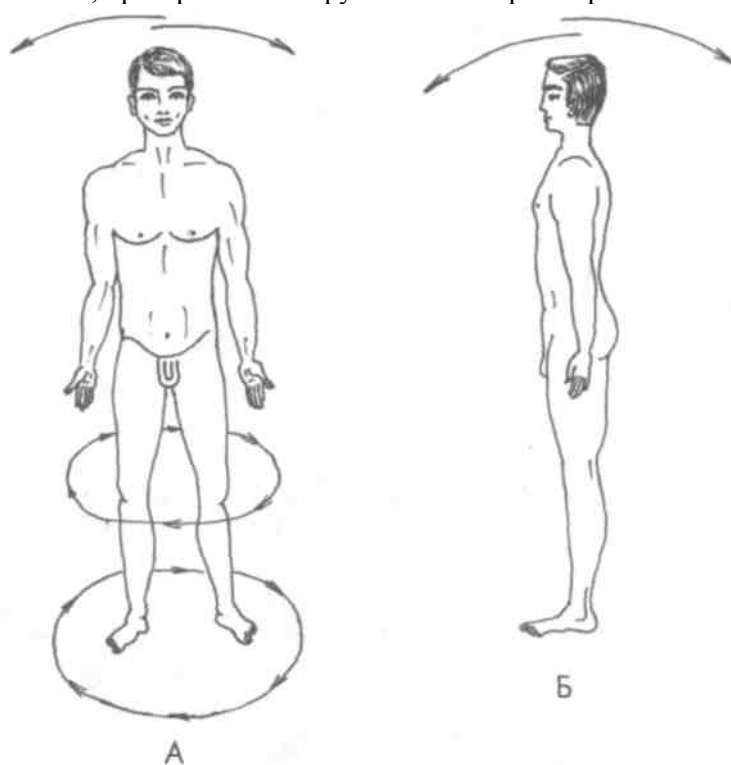


Рис. 62. Реконструкция поворотов пространства в различных плоскостях. Стрелки указывают направления вращений пространства

В практическом отношении крайне важно, чтобы пространство нашего тела было в гармонии с окружающим пространством. Хороший терапевтический эффект дает короткий маршрут гармонизации тела и окружающего пространства со следующими трансовыми формулами:

246

Глава 8

1. Позволь Пространству перетекать через свое тело.
2. Не препятствуй Настоящему истекать в Прошлое.
3. Предоставь Настоящее Ветру Перемен.
4. Не уходи от ответственности за Будущее. Выбор соверши!
5. Прикажи телу принять то Будущее, которое ты сам ему уготовил.

Еще один очень важный аспект отчетов о связи пространства с человеческим телом - один (или несколько?) из внутренних виртуальных человечков непосредственно встроен в окружающее пространство при помощи энергетических нитей, простирающихся очень далеко. Тело человека существует не само по себе, а встроено в пространство вокруг него.

Одна из схем тела, существующая в нашем представлении о себе, является органичной частью схемы окружающего пространства. Деформации и вращения схемы тела - не что иное, как проявленная (видимая) часть невидимых деформаций и вращений пространства, окружающего тело. Деформации схемы тела возникают под влиянием внутренних и внешних напряжений.

В норме существуют механизмы, уравнивающие напряжение. Прекращение действия механизмов, компенсирующих напряжение, приводит к деформациям пространства в непосредственной близости от тела и схемы тела. Каковы механизмы нарушений схемы тела? Пока мы не можем вразумительно ответить на этот вопрос. Но если его не задавать, то нечего надеяться получить на него ответ.

Для нас важен практический аспект описанных явлений: пространство меняет свои характеристики, вместе с пространством изменяемся и мы. В момент возмущения пространства с нами могут происходить достаточно стандартные психологические и физические явления. К ним относятся кратковременная утрата контроля над своим телом и мыслями, невозможность распорядиться своим телом, неосознаваемые движения тела и конечностей, значительные изменения мышечного тонуса и силы мышц. Последствия кратковременной утраты контроля над своими действиями могут быть весьма драматичными. Изменения пространства и собственного психофизического статуса мы можем реконструировать и осознать задним числом в трансовых состояниях. Автоматическое рисование позволяет восстановить пробелы в памяти, сопровождающие возмущения пространства.

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

«Серый человечек» оказался не единственным персонажем из иррационального мира, который имеет отношение к так называемой схеме тела. Под общим термином «схема тела» скрывается несколько внутренних человечков, окрашенных в блеклые тона и выполняющих многообразные функции.

Каждый из внутренних виртуальных человечков нуждается в своеобразной гигиене и специфическом питании. Так, один из внутренних человечков оказался крайне чувствительным к вниманию и участию, требуя доверительных прикосновений. Без внимания и участия он слабел и выглядел как гармошка, а его обладатель испытывал душевный дискомфорт (рис. 63). Мы теперь знаем, кто требует, чтобы его пожалели. Внутренний человечек бледно-розовых оттенков действительно хиреет без знаков душевного и телесного внимания. Прикосновения и объятия для него - настоящий целительный бальзам. Бледно-розовый человечек самым настоящим образом требует от других людей проявлений участия и внимания к своей особе. Фразу «Я *требую*, чтобы меня *пожалели*...» произносит именно бледно-розовый виртуальный человечек.



Рис. 63. Виртуальный внутренний человечек бледно-розового цвета чувствителен к дефициту внимания и участия. Он требует, чтобы его пожалели, то есть обняли и приласкали. При недостатке внимания и участия он выглядит больным и хилым, готовым упасть. Восполнение дефицита внимания восстанавливает его цветущий вид

Внутренние человечки управляются и расправляются ароматами, вкусовыми ощущениями, прикосновениями и сновидениями (особенно перед пробуждением). Дирижер Виктор испытывал непонятное чувство дискомфорта. Его внутренний зеленый человечек был деформирован и неустойчив (рис. 64).



Рис. 64. Виртуальный зеленый человечек, чувствительный к утренним сновидениям. При утреннем недосыпании внутренний человечек деформирован и «хочет упасть», ему очень неудобно быть в вертикальном положении и бодрствовать. Его пища - сновидения. При нормальном режиме сна внутренний человечек сновидений бодрый и активный. Оказалось, что его внутренний человечек нуждается в сновидениях, которые Виктор видел перед самым пробуждением между 8 и 9 часами утра. Если ему приходилось вставать раньше 9 часов утра, он чувствовал себя разбитым и потерянным. Оркестранты его

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

раздражали, аппетита не было, все время хотелось прилечь и отдохнуть. Сновидения, которые Виктор видел в течение ночи до 8 часов утра, особого значения не имели. Без утренних сновидений его внутренний человек выглядел вялым и падающим. Сновидения распрямляли внутреннего человека, и рабочий день Виктора протекал плодотворно и с большим эмоциональным подъемом.

Схемы тела и окружающего пространства на рисунках всегда интересно исследовать. Помимо простого удовлетворения любознательности есть и сугубо практический интерес. Нарушения схем тела и окружающего пространства сопутствуют большинству болезней, но особенно показательные нарушения наблюдают при интоксикациях, травмах, сотрясениях, контузиях и после хирургических операций. Диапазон причин интоксикации очень широкий - от банальной вирусной инфекции, бытовых отравлений и действия вредных профессиональных условий до злоупотребления алкоголем и пристрастия к наркотикам.

Грубые нарушения схемы тела и окружающего пространства наблюдают после травм, сотрясений и контузий у спортсменов и военных. Водитель Александр жаловался на нарушение координации движений после травмы. Исследование его схемы тела показало фрагментацию внутреннего синего человечка - наподобие той, которую мы описывали у Татьяны. Хорошим лекарством, способствующим быстрой дефрагментации (соединения фрагментов в единое целое), оказались небольшие порции высококачественного горького шоколада, не более 1-2 граммов (рис. 65). Однако для стойкого состояния собранности схемы тела потребовались специализированные методы помощи.

Нередко нарушения схемы тела и окружающего пространства предшествуют травмам. Особые случаи выявлены после неприятных сновидений. Человеку снится, что с его телом что-то происходит, и автоматический рисунок выявляет нарушения схемы тела и окружающего пространства. Вскоре происходит травма с нарушением целостности тела, которое соответствует предшествующим нарушениям схемы тела.

Нарушения схемы тела после хирургических операций имеют двоякий генез: воздействие препаратов, вызывающих наркоз, и собственно хирургическое вмешательство. Восстановление схемы тела необходимо включать в схемы лечения больных, особенно подвергшихся действию наркоза, хирургического вмешательства и интоксикаций.

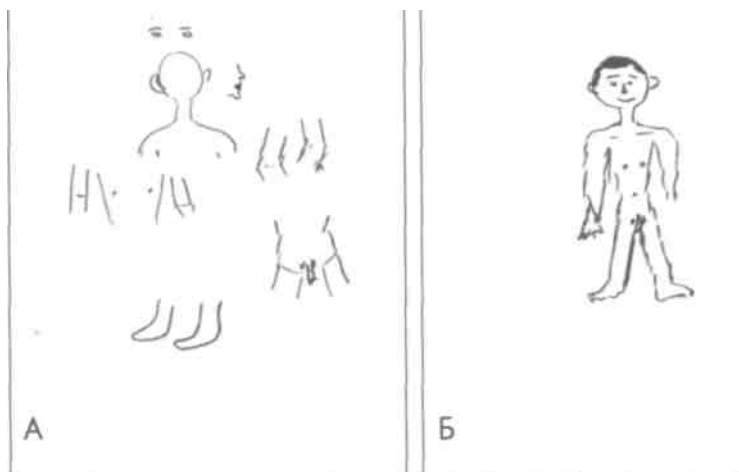


Рис. 65. Синий виртуальный человечек чувствителен к шоколаду:

А - исходное фрагментированное состояние синего виртуального человечка:

Б - небольшие порции горького шоколада восстановили форму синего человечка

С точки зрения практики важно знать терапевтические особенности виртуальных человечков. Серый человечек реагирует на запахи, ему присуще чувство опасности. На него благотворно влияет запах и вкус небольших порций кофе. Избыток кофе деформирует виртуального серого человечка и укладывает его спать.

Человечек телесного цвета реагирует на запахи и привкусы пищи. Синий человечек отзывается на вкус горького шоколада. Бледно-желтый чувствителен к сновидениям, имеющим свойство сбываться. Красноватый человечек положительно реагирует на пищу, богатую привкусами, при обеднении пищи привкусовыми ощущениями он сморщивается. Виртуальный человечек платинового цвета требует телесных прикосновений и пищи, богатой послевкусием. Дефицит послевкусия превращает платинового человечка в человечка, окрашенного в драматически-красный или черный цвета. Черный цвет соответствует депрессивным состояниям, а драматически-красный - агрессии.

Приведенные примеры показывают, насколько тесно связана наша жизнь с энергетико-психологическими явлениями, которые еще предстоит осмыслить. В учебнике по трансовому преобразо-

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

ванию личности в качестве рабочего термина, который в дальнейшем может быть уточнен, под схемой тела понимают отражение психикой текущего состояния виртуального психологического двойника тела.

В обыденном состоянии сознания виртуальная схема тела не осознается, но это не означает, что данного явления не существует. Как только мы отходим от обыденного сознания и вторгаемся в сферу трансового или иррационального восприятия, мы обнаруживаем не физическое тело, а некоторое подобие физического тела в скрытых от сознания представлениях. Если схема тела не нарушена, то человек легко выполняет сложные движения и хорошо вписывается в окружающее пространство. При нарушениях целостности или деформациях схемы тела человек становится неуклюжим и неловким. Он сталкивается с другими людьми, задевает косяки дверей, его беспокоят странные чувства, что у него с телом не все в порядке.

Для того чтобы ученик или пациент воспроизвел одну из своих схем тела, он должен уметь входить в транс автоматического рисования. Выход на схемы тела и окружающего пространства лучше удается в середине сеанса. Он сопровождается инструкцией: «Нарисуй свое тело так, как ты его видишь».

Чтобы не перегружать этот параграф, исследования перекосов схемы тела и сопутствующих перекосов тела подробно рассмотрены в приложении «Пять шагов к безмятежности».

Маршрут «Схематичный человечек»

Иногда люди рисуют себя в виде схематичного человечка, состоящего из прямоугольников, кружочков, треугольников или просто линий. В подавляющем большинстве случаев рисунок схематичного человека неавтоматический. Человек, пришедший к вам, не в состоянии войти даже в такой поверхностный и легкий транс, какой необходим для автоматического рисования.

Схематичный человечек - признак нарушений в осознании и идентификации своего «Я». Обычный здоровый человек в слово «Я» вкладывает следующий смысл: мое тело, мои мысли, мои слова и мои поступки. Иными словами, что бы я ни делал, ни думал или ни говорил, это определяется моим пониманием и моей сво-

>

бодной волей. Такое «Я» отображается на рисунке в виде человека, животного или растения. Несвободная воля и склонность руководствоваться мнениями других людей или добровольно принятые ограничения в отношении свободы мысли, слова и поступков кодируются на рисунке схематичным человечком. Образно говоря, автор рисунка схематичного человечка потерял свое «Я» или отказался от него.

Подтверждением того, что человек потерял свое «Я», служат его высказывания. Автор рисунка схематического человечка всячески избегает говорить о себе от первого лица. Он говорит о себе безлично: «Мне плохо, мне неудобно». Схематичный человечек безлик и безэмоционален, в его позе и лице нет даже намека на эмоции и характерные черты, присущие каждому человеку. Безличность и эмоциональная бедность рисунка подчеркивается отсутствием бровей на лице. Безбровое лицо на любом рисунке означает паралич собственной воли и подчинение воле другого человека или воле обстоятельств.

Встреча с пациентом, рисующим себя в виде схематичного человечка, настраивает терапевта на пессимистический лад. Это очень скрытные люди, среди них много мужчин старше 35 лет и женщин, посвятивших себя целиком бизнесу или профессии инженера-конструктора. Как правило, это деятельные и чрезвычайно прагматичные люди.

Такой пациент будет оказывать осознанное и упорное сопротивление и на этапах диагностики, демонстрируя видимость совместной работы, и при попытках провести лечебные трансы. Всем попыткам внести изменения в его жизнь будет дан отпор.

На определенном этапе лечения пациент поймет, что в нем все-таки происходят изменения, которые он расценивает как «размягчение». И то, что для терапевта является желанным успехом, для такого пациента является фактором, осложняющим жизнь. Пациент боится полноты жизни, однажды он поскользнулся на эмоциях и упал, а ныне опасается всего, в том числе и самого себя. Роботизированный, неразмывляющий и бесчувственный истукан для некоторых людей - идеальная модель поведения. На этапе «размягчения» пациент прощается с терапевтом. Доводы разума в таких случаях бессильны. Пациент осознанно предпочитает играть роли винтика или отвертки.

Можно ли помочь автору рисунка схематичного человечка? Ведь он пришел на встречу с вами, как на расстрел, и упорно от-

Диагностические и лечебные трансовые маршруты

казывается сотрудничать. Разгневанная или отчаявшаяся, но все еще любящая жена использует последние шансы для спасения своего брака. Невероятными усилиями она буквально притащила своего мужа за руку и втокнула в кабинет.

Ключ к пониманию людей, рисующих схематичных человечков, вручили мне переводчик Дмитрий и его жена Марина. Их брак буквально трещал по швам. Дмитрий очень много работал, брался за выполнение нескольких заказов одновременно и постепенно отдалялся от семьи. Его общение с женой и детьми было ограничено общими фразами, холодными и пресными, как талая вода.

Дмитрий упорно отказывался от сотрудничества, несмотря на то, что его жена испытывала мучения от холодности мужа и его отчуждения от детей. Он твердил: «У меня все порядке, мне помощь не нужна». Казалось, что он действительно не понимал драмы семьи. У него в голове были только сроки, в которые он должен был уложиться. То, что жена и дети нуждались в теплых чувствах, его не беспокоило.

По словам жены, раньше у них была нормальная семья. Они вместе ходили в театр, устраивали вылазки в лес по выходным и жили очень дружно. После нескольких неудач Дмитрий сильно изменился, замкнулся в себе, отошел от семьи и углубился в работу. В доме появились холодность и опустошение. Дмитрий вроде бы и жил дома, но фактически его не было. Дети чутко отреагировали на замкнутость отца и сами стали сторониться родителей.

В конце концов под давлением жены и после моих уговоров Дмитрий согласился порисовать. На предложение нарисовать себя он выбрал карандаш розового цвета и нарисовал схематичного человечка. В это время его жена Марина сидела рядом и тихонько рассказывала о том, как хорошо было раньше. Дмитрий часто готовил еду сам и все собирались за столом. Теперь он не готовит и в доме собрать всех за одним столом очень трудно. Усадить семью за стол и накормить всех одновременно стало почти невыполнимой задачей. Еда становится невкусной, когда кормишь всех по одному.

Еще не веря в свою удачу, я предложил Дмитрию понюхать имбирь и белый перец. Ход моих мыслей был таков: если Дмитрий любил готовить, значит, он широко использовал пряности. Большинство готовящих мужчин являются истинными эксперта-

Рис. 66. Динамика схематичного человечка:

А - исходный автопортрет в виде схематичного человечка;

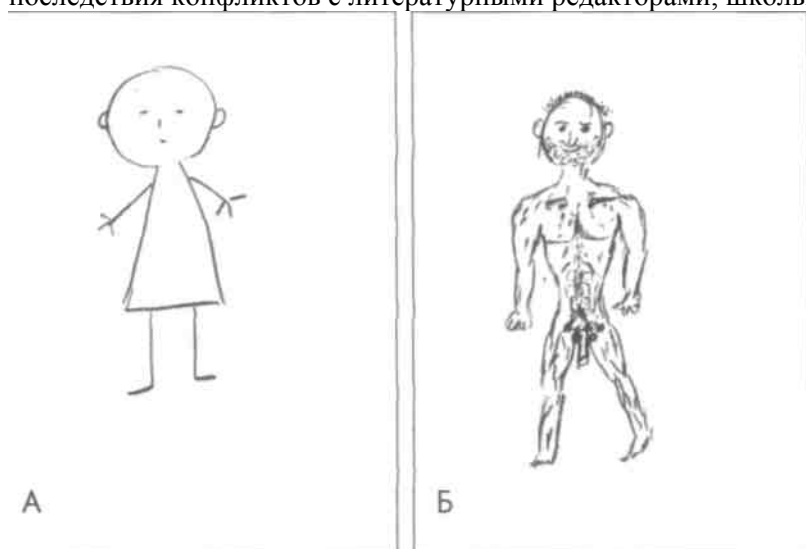
Б - автопортрет после насыщения ароматами имбиря, перца и ванилина. Под влиянием ароматов схематичный человечек трансформировался в полноценную фигуру человека

ми в этом деле и с трепетом относятся к ароматам. Мужчина, составляющий композицию из пряных ароматов, находится на одной из высших ступеней творчества и проявления мужского самоосознания.

Дмитрий понюхал сначала имбирь, затем перец и попросил принести ему ванилин. Когда он насытился ароматами, я вновь предложил ему нарисовать себя. Дмитрий нарисовал себя в полном теле со всеми мужскими регалиями (рис. 66).

Особенно тщательно он вырисовывал мышцы брюшного пресса, волосы на теле и бороду. Бороду Дмитрий не носил, но, по его словам, в тот момент он ощущал не только тело, но и каждую волосинку на нем. Он сказал: «Я *ощущаю каждую волосинку, она моя, родная, как жена*». С помощью пряностей Дмитрий вернулся к себе самому и к семье. Все остальное уже было делом профессиональной техники.

В итоге он прошел два курса автоматического рисования, в ходе которых были преодолены последствия конфликтов с литературными редакторами, школьные травмы и тяжелая вторая бе-



ременность жены, закончившаяся выкидышем. Благополучие семьи было восстановлено.

Схематичному человечку Дмитрия не хватало ароматов пряностей. Оказалось, что и другим схематичным человечкам тоже чего-то не хватает. Каждый в чем-то нуждается. Одному нужны ароматы, другому - автомобиль, третьему - кролики. Мальчику Кирюше нужен был попугай. Пока он его не получил, он рисовал схематичных человечков, но, обрета попугая, он перешел к рисованию картин.

Маршрут «Схематичный человечек» очень трудный, но благодарный. Если внимательно и чутко слушаешь рассказ пациента или его окружения, всегда можно найти необходимое «лекарство» для схематичного человечка.

Схематичный человечек имеет много общего со схемой тела. Вместе с тем он существенно отличается от нее. Схема тела не идентифицируется как «Я», в то время как схематичный человечек идентифицируется как отсутствие «Я». Необходимо отличать схематичного человечка от примитивного рисунка человека. Примитивный рисунок напоминает детский рисунок или наскальную живопись наших предков. Он высоко эмоционален и способен отразить мельчайшие нюансы в состоянии психики. По этому признаку его легко отличить от рисунка схематичного человека. Использование пациентом техники примитивного рисунка означает успешное лечение.

Глава 9

Сеанс и курс автоматического рисования

Структура курса

Трансформирующий курс удобно составить из отдельных частей или этапов, предназначенных для решения специальных задач. Первый этап - ознакомительный. Кто с кем знакомится? Во-первых, вы с тем человеком, который обратился к вам за помощью. Сценарий формального знакомства стандартен, и мы не будем на нем останавливаться подробно.

Во-вторых, успех предстоящей трансформации зависит от того, насколько пациент знаком с самим собой и нравится ли он самому себе в этом состоянии или нет. И терапевту, и пациенту нужна точка отсчета для предстоящей трансформации. Пациента необходимо познакомить с самим собой. На первый взгляд, нет более легкой задачи, свои анкетные данные каждый помнит наизусть. На самом деле пациент, обратившийся к вам за помощью, имеет смутное представление о том, что же он представляет собой в настоящий момент. Если вы решили помочь самому себе, то очень полезно посмотреть на себя со стороны и узнать, каков же я на самом деле.

Знакомство с самим собой проводят во время изучения своего отражения в зеркалах. Для большей объективности пациент изучает себя в трех зеркалах: в обычном зеркале, в зеркале денег и в магическом черном зеркале. Наиболее простое задание - исследовать себя в обычном зеркале. Посадите пациента перед зеркалом и предложите ему нарисовать автопортрет или описать себя словами, которые приходят на ум. Цель первого задания - увидеть себя внешнего, материального.

/%

Сеанс и курс автоматического рисования

Второе задание более трудное, суть его - использование денег в качестве зеркала. Предложите пациенту посмотреть на деньги точно так же, как он перед этим смотрел в обычное зеркало, увидеть себя в зеркале-деньгах и быстро набросать автопортрет. Несмотря на необычность задания, большинство учеников легко справляются со второй задачей. Предварительный опыт изучения себя в обычном зеркале помогает «увидеть себя» в зеркале денег.

Цель второго задания - посмотреть на себя со стороны - с точки зрения денег. Деньги обладают особым свойством: они переводят человека в состояние контакта со своим бессознательным «Я» и показывают его отношение материальному миру - в ладу бессознательное «Я» пациента с материальным миром или оно страшится его.

После выполнения второго задания пациент готов справиться с еще более сложным - увидеть себя в магическом черном зеркале. Магическое черное зеркало - это лист бумаги черного цвета. Одни мастера говорят, что магическим зеркалом может быть любой лист бумаги или картона черного цвета и даже доска, покрашенная в черный цвет. При этом они ссылаются на многовековую европейскую традицию использовать магическое черное зеркало для изучения себя и вызывания трансовых видений.

Другие мастера настаивают на том, что магическое черное зеркало - обязательно глянцевая бумага или картон. В качестве аргумента они приводят наблюдения, что глянцевое черное зеркало скорее вызывает видения автопортретов и событий, чем матовое. Магическое черное зеркало отражает текущее эмоциональное состояние человека, не контролируемое рассудком. Цель третьего задания - оценить, что же на самом деле творится в душе человека сегодня.

В качестве примера приведены автопортреты пациента Юрия, выполненные в трех зеркалах (рис. 67). Внешний автопортрет почти безэмоционален. Портрет с точки зрения денег выявляет страх. Магическое черное зеркало отразило состояние ужаса и безмолвного крика.

Второй этап - размягчающий. Человека необходимо предварительно превратить в удобную для трансформации массу, наподобие глины или пластилина. Его тело и психика должны стать податливыми. Невозможно изменить психическое состояние человека без изменения его тела. Тело сковано старыми эмоциями, усталостью и следами перенесенных ранее болезней. Скованное

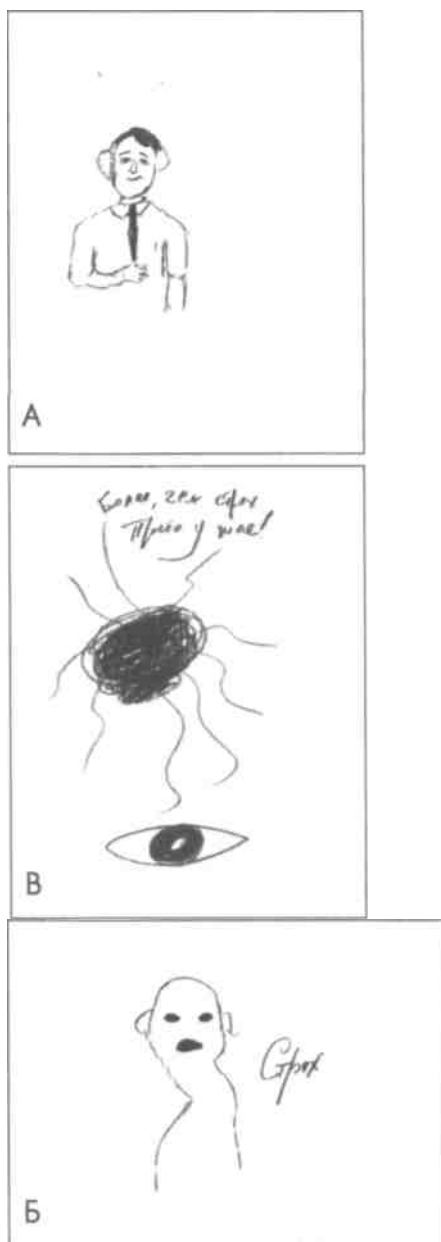


Рис. 67. Автопортреты в трех зеркалах:

А - обычное зеркало выявляет элементы легкого эмоционального напряжения и удивления;

Б - зеркало денег выявило страх;

В - черное магическое зеркало выявило картину внутреннего ужаса, который не был виден в обычном зеркале, но оказывал сильное психологическое давление

тело держит в железных рукавицах психику, не давая ей возможности расправиться. Размягчающий этап трансформации прямо направлен на тело и опосредованно - на состояние психики.

Размягчают тело с помощью общего массажа и мануальной терапии. В коже, мышцах, сухожилиях, связках и суставах мы накапливаем очень много эмоционального и интеллектуального «мусора», который сам по себе является большой проблемой. Тело следует освободить от него. Мусор - не что иное, как накопившиеся остаточные эмоциональные и интеллектуальные напряжения, именуемые усталостью. Усталость маскирует психологические проблемы внутренних миров, и ее очень часто принимают за реальную трансформационную задачу. Это грубая ошибка и ее нельзя совершать.

Усталость искажает ключевые слова. Предъявление пациенту искаженных ключевых слов и их аналогов не приводит к чистоте трансов автоматического письма или рисования. Трансовые

Сеанс и курс автоматического рисования

копир «заклинивает», и в итоге человек вместо транса автоматического рисования выплескивает наружу ругательства, оскорбления и обвинения. Иначе говоря, он освобождается от «мусора». Если вы терпеливы и решили переждать поток ругательств и оскорблений, то обязательно дождетесь следующего этапа освобождения от «мусора» - агрессии против вас и ваших сотрудников. Агрессия - одна из форм накопленной усталости.

Усталость также препятствует проникновению трансовых формул во внутренние миры, и вы с пациентом испытаете большие мучения в длительных предтрансовых состояниях, не переходящих в транс. «Мусор» усталости надо выгрузить до начала автоматического рисования или письма. До размягчающего этапа пациент рассказывает вам об одних проблемах, после - совсем о других. Хорошего размягчения достигают к третьему - пятому сеансу массажа и мануальной терапии. В это время пациент выдает очень глубоко сидящие следы эмоциональных травм.

Вполне возможно, что вы прекрасный массажист и мануальный терапевт и к тому же великий гипнотизер, владеющий методом автоматического рисования. К сожалению, так бывает очень редко. Лучше всего доверить размягчающий этап профессионалам, а самому сконцентрироваться на трансформирующих задачах. Некоторые пациенты после массажа и мануальной терапии не вернутся к вам. Значит, им не нужна глубокая психологическая трансформация, а достаточно разгрузки тела.

Если пациенту необходимо глубокое исследование психики, то массаж и мануальная терапия обнажат корневые трансовые проблемы и он придет к вам. Большинство людей в современном городе нуждаются и в разгрузке тела, и в трансформировании психики. Чтобы избежать иллюзии психологического улучшения от раскрепощения тела, разумно проводить трансформации спустя 20-30 минут после массажа и мануальной терапии. Ключевые слова и их аналоги в это время обнажены с предельной ясностью и без искажений. Возвращая их пациентам, вы легко достигнете чистоты трансов и высвобождения (релизинга) травмирующих образов.

После размягчающего следует трансформирующий этап, на котором решаются четыре задачи: обучение автоматическому письму и рисованию, диагностика состояния внутренних миров, трансформация обнаруженных образов (терапия, педагогика, воспитание) и закрепление достигнутого результата.

Сначала необходимо научить пациента автоматическому рисованию и добиться чистоты транса. Только после того, как удастся воспроизвести чистые трансы с хорошим качеством функционирования трансового копира, можно переходить к диагностическим и трансформирующим задачам. Затем проводят «экскурсии» во внутренние миры, для того чтобы ознакомиться с их состоянием и спланировать трансформации. Исходя из специфики обнаруженных проблем, пациента проводят по разработанным для каждой проблемы маршрутам. На третьем этапе стремятся достичь стабильности трансформации.

На обучение уходит обычно от одного до четырех - пяти сеансов, а иногда до восьми - десяти сеансов - в зависимости от состояния пациента. Подготовку к трансформации можно считать завершенной при появлении сюжетных картинок при рисовании. Вторым критерий завершения подготовительного этапа - переход от простого карандаша к цветным или желание воспользоваться красками.

Трансформирующий этап обычно непродолжителен и занимает один-два и редко три-четыре сеанса подряд. Большинство пациентов эффективно рисуют один-два сеанса с трансформирующими маршрутами и после этого испытывают усталость и нежелание рисовать. Они объективно нуждаются в отдыхе. Хороший отдых в перерыве между сеансами трансового рисования - это два-три медитативных и/или гимнастических занятия. После краткого отдыха целесообразно провести еще один-два трансформирующих сеанса. Критерии завершения этапа трансформации - спад энтузиазма к рисованию и появление откровенной лени. Пациент может избегать сеансов, но трансформация на самом деле еще не завершена. Необходимо закрепление достигнутого результата и преобразование лени в энтузиазм, что является очень трудной задачей. Закрепительный или стабилизирующий этап требует не более одного - трех сеансов. Лени преодолывают с помощью трансо-вых танцев и трансового крика. Завершающий этап, как правило, основан на работе с цифрами и звуком колокольчика. Критерии завершения этапа и курса - появление радостного настроения и живого интереса к жизни, а также чувства благодарности к тренеру или терапевту.

Завершают стабилизирующий этап повторным обращением к бессознательному «Я», используя три зеркала. После прорисовки

Сеанс и курс автоматического рисования

в трех зеркалах бессознательного «Я» сравнивают рисунки в начале и в конце курса. Различие рисунков обычно впечатляет.

^> Интенсивность курса

Пациенты охотно соглашаются на терапию трансовым рисованием, так как у них подобный подход ассоциируется с возможностью соучастия в лечебном процессе при одновременном сохранении личных тайн и суверенитета собственной личности. Для достижения заметного и стойкого лечебного эффекта необходим курс, состоящий в среднем из четырех-восьми сеансов, однако можно получить хороший эффект и после одного-двух сеансов.

Каждый пациент индивидуален, и к каждому необходимо искать свой подход, определяя интенсивность трансформации и ее направление. Выделяют три основные группы пациентов, требующих курсов различной интенсивности.

К первой группе относятся пациенты, предпочитающие интенсивные курсы трансового рисования - 2-4 сеанса в неделю. Такие пациенты плодотворно рисуют на сеансе продолжительностью 1,5-2 часа. Более длительные сеансы для них утомительны. Общая продолжительность курса составляет не более двух недель. Затем они просят перерыв на две-три недели и с большим энтузиазмом приходят на повторный курс трансформации. После второго курса сеансов интерес к трансовому рисованию у них обычно пропадает надолго.

Вторая группа пациентов также предпочитает высокую интенсивность рисования. Они хорошо переносят сеансы длительностью 3-4 часа и даже просят два сеанса в один день. Пациенты этой группы способны погружаться в трансовое рисование на 2-3 дня. Затем им нужен отдых не менее двух месяцев.

В третью группу входят пациенты, настроенные на низкую интенсивность трансформации - один сеанс в неделю при длительности сеансов 2-3 часа. Они растягивают курс на 8-12 недель, но могут и устроить себе перерывы на 2-3 недели посреди курса. Пациенты третьей группы непредсказуемы и очень часто надолго исчезают, появляются вновь, хорошо рисуют и снова исчезают. Конечно, перечисленные группы дают лишь общие представления об особенностях широкого спектра пациентов.

Вне зависимости от интенсивности трансформации наблюдаются немедленные и отсроченные эффекты. Сразу после сеанса у пациента поднимается настроение, он счастлив, что совершил нечто необычное - нарисовал в трансе удивительную картинку. Однако немедленный эффект нельзя принимать за настоящую трансформацию. Настоящий лечебный эффект проявляется спустя 2-3 или даже 4 недели и заключается в осознании пациентом трансформации собственной личности и изменении мотивов поступков.

^> Структура сеанса автоматического рисования

С чего начинать сеанс автоматического рисования или письма? Прежде всего необходимо представлять себе цель сеанса и всего курса в целом. Сеанс удобно разбить на несколько частей: разгрузочную, обучающую, трансформирующую и консолидирующую.

Эмоциональную разгрузку проводят следующим образом. Разложите перед пациентом листы цветной бумаги. Чем больше выбор цветов, тем эффективнее разгрузка. Предложите пациенту выбрать листы, которые ему очень неприятны. Он выбирает два или три по-разному окрашенных листка бумаги неприятных цветов. Вы обнаружите цвета текущих неприятных эмоций, которые не нравятся ему сейчас. Уместно спросить пациента, всегда ли ему не нравятся эти цвета или только сегодня.

Вне зависимости от того, что ответит пациент, отметьте для себя цвета негативно окрашенных листов бумаги. Это могут быть как транзиторные (преходящие) эмоции сегодняшнего и/или вчерашнего дня - «мусор», так и ключи к проблемам, пришедшим из глубокого прошлого. Если от сеанса к сеансу пациент выбирает одни и те же неприятные ему цвета бумаги, это означает, что сейчас он постоянно подвергается воздействию одного и того же травмирующего фактора. В этом случае вам придется разматывать клубки как прошлых травм, так и сегодняшних. С листами цветной бумаги можно поступать по-разному в зависимости от личности вашего подопечного.

Наблюдайте, как пациент выбирает листы негативно окрашенных цветов. Ищите в его движениях паузу перед тем, как протянуть руку к листу. Пауза может напоминать нерешительность. По движениям глаз вы уже догадаетесь, какой лист бумаги он

Сеанс и курс автоматического рисования

возьмет. После принятия решения он может быстро протянуть руку к листу, а может выдержать паузу перед тем, как взять лист. Кисть «зависает» над листом.

Если пациент быстро протягивает руку к листу и на лице у него появляется гримаса напряжения, то, скорее всего, мы имеем дело с преходящей эмоцией-«мусором». «Зависание» кисти над листом или пауза перед тем, как протянуть к нему руку, склоняет нас к мысли об элементе предтрансового состояния. Высока вероятность того, что обнаружен ключевой цвет травмирующей ситуации в прошлом.

В случае с эмоцией-«мусором» мы предлагаем агрессивный путь избавления от поверхностных эмоций - порвать лист на мелкие-мелкие кусочки, или скомкать его и с силой бросить в дальний угол, или сжечь лист в пепельнице, предварительно скомкав и порвав его на крупные куски. В подавляющем большинстве случаев эти процедуры приносят эмоциональное облегчение. Иногда пациент отказывается от агрессивных вариантов разгрузки. Ему не нравится рвать и комкать бумагу. Предложите ему аккуратно сложить лист пополам и провести им между двумя пальцами рук, чтобы сформировать линию перелома. Эту процедуру необходимо повторять до тех пор, пока напряжение не спадет. Последовательное переламывание и складывание листа - борьба с агрессией у интровертов.

Безусловно, мы можете использовать и другие приемы борьбы с излишней эмоциональностью, которые подходят к вашим условиям. Разгрузочная часть сеанса длится недолго, всего 10-15 минут, но она открывает путь легкому обучению и эффективной трансформации. Придумывайте и ищите собственные приемы эмоциональной разгрузки на сеансах. Пациент устает от однообразных занятий. Он всегда с интересом ждет, чем сегодня удивит его мастер, и вы не должны разочаровывать пациента.

Обучающая часть сеанса проходит следующим образом. Вы обучаете пациента выбирать карандаш или кисточку, разучиваете с ним трансовые танцевальные движения или вместе слушаете колокольчик и пытаетесь уловить фазовые переходы звука и тишины. На обучение уходит около 30-40% времени сеанса. Чем лучше проведено обучение, тем полноценнее функция трансового копира.

Во время трансформирующей части сеанса вы проводите пациента по выбранному маршруту спонтанного рисования образов

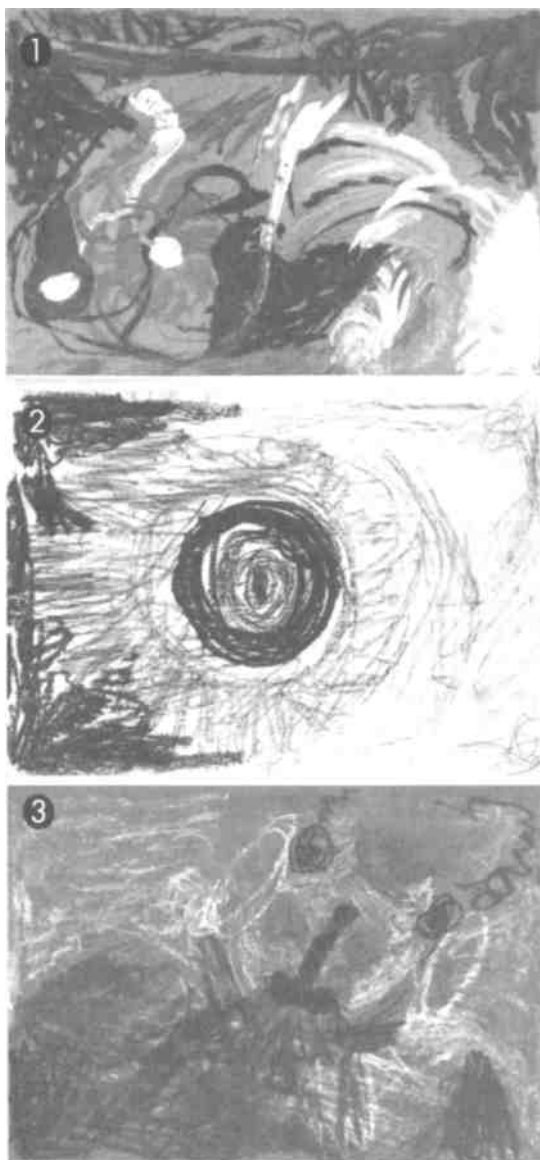


Рис. 68. Последовательность рождения серии трансовых рисунков. На первый взгляд между рисунками ничего общего нет.

или под воздействием ключевых слов и их аналогов. Когда можно считать трансформацию завершенной? Ответ на этот вопрос дает следующая процедура. Разложите рисунки на столе или на полу, чтобы их можно было увидеть одним взглядом. Затем вместе с пациентом формируйте из рисунков целостную композицию - общее трансо-вое полотно сеанса. На рис. 68 в качестве примера рассмотрены три рисунка, составляющие ядро сеанса и существующие как единое трансовое полотно. Рисунки разложены в порядке их спонтанного следования. На рис. 69 те же три рисунка собраны в одно трансовое полотно, они представляют собой композиционно гармоничное сообщение.

Дело в том, что подсознание выдает свои сообщения не по порядковым номерам, а случайным
Сеанс и курс автоматического рисования

образом. Каждый рисунок, взятый сам по себе, - это один из фрагментов тран-совых проекций большого образа-полотна. Ваша задача -получить не изолированные фрагменты, а из кусочков трансовой мозаики воссоздать полотно трансовой картины. Чем полнее воссоздано трансовое полотно, тем успешнее будет преодолен кризис, с которым пришел пациент.

Сначала кажется, что сложить вместе в одну композицию совершенно непохожие друг на друга листочки невозможно. Рациональному уму эта задача действительно не по силам. Рисунки раскладываются не по явному смыслу, а по трансовому созерцательному смыслу, скрытому от рационального ума. Восстанавливать композицию трансового полотна лучше всего в состоянии созерцания.



266

Рис. 69. Восстановление трансового полотна из изображений на рис. 68. Найдено такое их сочетание, что они представляют собой единую композиционную целостность, их можно созерцать и использовать в качестве трансоген-ного средства

Если вы или пациент еще недостаточно овладели техниками созерцания, то восстановить трансовое полотно можно иным путем. Раскладывайте рисунки так, чтобы композиция выглядела уравновешенной. С этой задачей рациональный ум неплохо справляется. Разум очень хорошо решает задачи цветовых контрастов и дополняющих друг друга цветовых сочетаний. Уравновешенность композиции - главный признак правильности воссоздания транс-ового полотна.

В полотне могут оказаться зияющие пустоты. Предложите пациенту дорисовать недостающие фрагменты. Он с легкостью и воодушевлением заполняет пустоты недостающими рисунками. На этом трансформирующая часть сеанса заканчивается. Если не удастся собрать из отдельных рисунков целостную уравновешенную композицию, это означает, что трансформирующая часть сеанса не завершена и необходимо после кратковременного отдыха продолжить трансформации. Иногда промежутки между выходами фрагментов одного и того же трансового полотна длятся недели и даже месяцы. Поэтому рисунки надо архивировать и хранить, чтобы всегда была возможность вернуться к ним и завершить начавшийся этап трансформации.

Как показал опыт, средний промежуток времени между выходами достаточно больших фрагментов полотна составляет 1,5-2 месяца. Если в течение курса вам не удалось завершить воссоздание одного из трансовых полотен, следует вернуться к нему через 1,5-2 месяца.

Нередко рисунки не группируются в одно полотно, а раскладываются в два или три независимых полотна. Это означает, что подсознание беспорядочно выдает сообщения почти одновременно по нескольким темам. В подобных случаях можно либо растянуть сеанс за счет увеличения числа перерывов для отдыха и эпизодов рисования, либо продолжить рисование в ближайшее время, например, завтра, но не позднее послезавтра.

И тот, и другой варианты имеют слабые и сильные стороны. Растягивание сеанса во времени или его интенсификация приводят к чрезмерной трансовой усталости пациента и к резкому снижению чувствительности к трансовым стимулам. Ключевые слова и их аналоги не вызывают трансовых откликов в виде рисунка, письма, плача, танца или крика. Пациент нуждается в длительном отдыхе после трансовой перегрузки. Кроме того, трансовая пере-

Сеанс и курс автоматического рисования

грузка обязательно выплеснется в будущем в виде немотивированной агрессии или спонтанного транса.

Продолжение сеанса рисования на следующий день обычно приводит к воссозданию целостности трансовых полотен. Однако иногда пациент рисует картинки, которые не укладываются в уже начатые полотна, а образуют новое полотно. Перед вами возникает вопрос: «Предыдущая трансформация завершена или не завершена»? Ответ на этот вопрос вы узнаете через 2-4 месяца, когда завершится начатый на сеансах процесс, трансформации. В любом случае обнаружение двух или трех трансовых полотен требует вдумчивого отношения к планированию длительности и интенсивности курса автоматического рисования и письма.

Консолидирующая часть сеанса не связана с рисованием. Пациенту полезно испытать небольшое физическое напряжение. Удивительно, но факт: физическое напряжение хорошо завершает сеанс автоматического рисования. Пациенту нужно что-либо преодолеть с физическим напряжением. Я предлагаю им после особенно трудных сеансов завязать в узел металлическую спицу для вязания. Как это ни удивительно, но они ее завязывают. Причем перед сеансом завязать в узел спицу никто не может, но после удачного сеанса рисования пациенты и особенно пациентки вяжут узлы из спиц с удовольствием и даже воодушевлением.

Прилив сил и потребность проявить их является достоверным критерием завершения сеанса. Первоначально я недооценивал важность физического напряжения для успеха трансформации. Прилив сил и энергии иногда напоминает агрессивность, и некоторые пациенты действительно идут по агрессивному пути. Дальнейшие наблюдения и поиск наилучших способов завершения сеанса подтвердили догадку о том, что значительный объем неосознаваемой агрессивности остается нетрансформированным. Агрессивность сопутствует почти каждому проявлению наших осознаваемых или неосознаваемых действий. Вовремя не распознанная агрессивность обязательно проявит себя в течение ближайших трех-четырех часов после сеанса в лучшем случае скандалом.

Что делать с агрессивностью? Дать ей возможность проявить себя в позитивном или игровом русле. Тогда агрессия укрепит достигнутые результаты трансформации, а не разрушит их. Опыт показал, что физическое напряжение: с преодолением препятствия - обязательный компонент транссового преобразования личности. Для кого-то лучшим видом напряжения оказывается бег,

для кого-то - упражнения на тренажерах с отягощениями, а кому-то хочется поиграть в баскетбол или в футбол.

Интересно отметить, что значительная часть женщин после сеанса трансового рисования испытывает потребность поиграть в футбол или побоксировать в перчатках. Если у вас нет возможности удовлетворить разнообразные запросы учеников в физических нагрузках, то обходитесь доступными способами удовлетворения потребности в физических напряжениях. Хорошо завершить сеанс упражнениями с эспандером или резиновым жгутом в течение 10-15 минут - до состояния удовольствия. Чрезмерные нагрузки, вызывающие усталость, разрушают эффекты автоматического рисования и письма.

Длительность сеанса трансового рисования варьирует в зависимости от особенностей пациентов. Минимальная продолжительность эффективного сеанса составляет 40-50 минут. Максимальная длительность индивидуального сеанса в моей практике составила пять часов. Оптимальная длительность сеанса - около двух часов. При благоприятном течении сеанса удастся пройти один, два и даже три маршрута.

У читателя может сложиться впечатление, что автоматическое рисование предназначено для высвобождения и трансформации исключительно негативного опыта. Возможности автоматического рисования гораздо шире. Помимо негативного опыта возможно высвобождение позитивного опыта и замещение им негативного. Для этого необходимо, выслушивая пациента, обращать внимание на ключевые слова второго рода, свидетельствующие о событиях радостных и приятных.

Ключевые слова второго рода сопровождаются естественной улыбкой и открытой позой. Голос становится бархатистым и ненапряженным, глаза совершают сложные эволюционные движения типа вращающихся восьмерок и заканчивают движения в горизонтальной позиции.

Судьба рисунков

Что делать с накапливающимися в процессе лечения рисунками? Рисунки играют двойную роль. С одной стороны, они объективно отражают особенности личности пациента, ее пробле-

>

Сеанс и курс автоматического рисования

мы и динамику трансформации. Рисунки - это иллюстрированная история трансформации, пригодная для научного анализа, совершенствования собственного мастерства и для других сугубо практических целей. Их целесообразно архивировать вместе с сопроводительными записями. Нередко пациент возвращается к вам через год или два, и вам необходимо вернуться к предыдущему курсу рисования для оценки сегодняшнего состояния. Архив иллюстрированных историй трансформаций помогает осмыслить пройденный путь. Без хорошего архива стать мастером автоматического рисования вряд ли возможно.

С другой стороны, серия рисунков является лечебным средством, срок действия которого колеблется от 3-4 недель до нескольких лет. Рисунок и создавший его человек связаны между собой незримыми, но прочными нитями. Без преувеличения можно сказать, что рисунок и его создатель во время трансформации живут одной жизнью. Это обстоятельство - еще один аргумент в пользу создания архивов рисунков.

Образ на бумаге, рожденный в трансе автоматического рисования, - это проявленный виртуальный человек. Виртуальный человек не вечен, у него определенный срок жизни. По описаниям пациентов, виртуальный человек может сжиматься в точку и замирать, но может и распадаться на мелкие фрагменты. Преждевременный распад виртуального человечка вызывает переживания тоски и душевной боли. Своевременный распад виртуального человечка вызывает чувство огромного облегчения и внутренней свободы.

Трансовый рисунок виртуального человечка поддерживает своего автора достаточно длительный срок. Весь период трансформации пациент дорожит своими рисунками, хотя иногда кажется, что он о них забыл. Наконец, наступает такой момент, когда рисунки начинают тяготить своего создателя и он хочет от них избавиться.

Отчуждение рисунков означает завершение срока трансформации. Бывший пациент хочет уничтожить рисунки. Опыт показал, что самый лучший способ уничтожения рисунков - сжигание. Пациент физически ощущает распад виртуальных человечков, переживая дискомфорт во время процедуры сжигания рисунков. Только увидев последний дымок от костра, он успокаивается. Последствие от процедуры сжигания автомати-

270

Глава 9

ческих рисунков длится около 2-3 суток. Лишь по истечении срока последствия приходит ощущение полной и безоговорочной свободы. Такова судьба автоматических рисунков и образов, проявленных на них.

j^> Ошибки при использовании

автоматического рисования и письма

1. Наиболее распространенная ошибка, которую совершают тренеры и терапевты, - попытка проводить автоматическое рисование с неподготовленным учеником или пациентом. Неразмягченный или необученный ученик не может подвергнуться трансформации. Действия тренера он воспринимает с комментариями или протестом, что мешает нормальному ходу сеанса трансформации.

2. Терапевт (тренер) начинает проводить трансовую трансформацию, детально не изучив психологическое состояние пациента. Предварительно необходимо установить, чем опосредованы проблемы пациента - интеллектуальной или трансовой сферами деятельности. Если в состоянии пациента не обнаружены элементы трансовости, трансформация невозможна и попытки ее проведения вызовут у пациента реакцию отторжения.

3. Текущее реактивное и быстро преходящее эмоциональное состояние ученика воспринято как проекция из прошлого. Чтобы избежать этой ошибки, начинать курс целесообразно с маршрута «Возрастная регрессия».

4. Не восстановлена связь прошлого с трансовой перспективой жизни. Прошрое обязательно должно войти в настоящее, а настоящее — перетечь в будущее. Трансовую перспективу жизни восстанавливает маршрут «Возрастная прогрессия».

5. Не проведен поиск ключевых слов и их аналогов. Ученик (пациент) воспринимает автоматическое рисование как чудачество и отказывается от сотрудничества: «Не буду рисовать»!

Сеанс и курс автоматического рисования

6. Терапевт не ищет трансовое подобие и проводит нецеленаправленные трансы в надежде на случайный успех («Авось повезет!»). Подобная тактика растягивает курс на неопределенно долгое время без ощутимых позитивных сдвигов. Терапевт надоедает пациенту, и оба они недовольны друг другом. Возникает конфликтная ситуация, вина за это лежит на непрофессиональном или недобросовестном терапевте.
7. Не проверена функция трансового копира: работает ли он безупречно или с искажениями. Наиболее распространенная поломка - право-левая инверсия. Человек не только в трансе, но и наяву плохо ориентируется в правых и левых частях своего тела и вследствие этого попадает в неловкие ситуации. Думая, что действует правой рукой, он действует левой. Многие люди с поломками трансового копира попадают в автомобильные аварии, совершая правые повороты вместо левых или левые вместо правых. Вторая беда - цветовая инверсия или выпадение цветов.
8. Не достигнута чистота транса автоматического рисования и, как следствие, происходит остановка рисования на промежуточных этапах трансформирующих маршрутов.
9. Неправильно проведена голосовая подстройка к ученику, и поэтому возникают трудности вызывания трансовых откликов.
10. Вовремя не распознано «сгущение» психологической атмосферы на сеансе и в результате возникает вспышка агрессии против тренера или любого из участников группового занятия. Любое «сгущение» атмосферы и разрушение климата взаимного доверия и безопасности преодолеваются с помощью энергетико-психологической «чистки» помещения.
11. Отсутствие стабильности в результатах трансформации может быть вызвано неправильным завершением сеансов -выпадением консолидирующей части, сопровождающейся концентрацией физических и моральных сил.
12. Короткие курсы автоматического рисования не позволяют провести глубокие трансформирующие практики.

13. После сеанса автоматического рисования или письма пациент «застрял» на одной из трансовых ступенек и не вошел в обыденное состояние сознания. Ошибка чревата утратой контроля над адекватностью поведения. Пациента необходимо вывести в состояние обыденного сознания - приложить к щекам лед, больно ущипнуть за ухо, предложить порастягивать тугой эспандер или дожидаться спонтанного выхода в обыденное сознание. Ни в коем случае нельзя отпускать пациента в трансовом состоянии!

14. В схему трансформации не включена коррекция внутренней письменной речи как одной из фундаментальных сторон личности.

15. Однообразие сеансов вызывает скуку и гасит энтузиазм. Каждый сеанс должен быть непохожим на предыдущий. Допускается сходство сеансов в схеме, но не в способах его проведения. Скука - враг трансформации. Уместно чередовать индивидуальные сеансы с групповыми. Рассматривание рисунков и картин учеников прошлых лет с комментариями тренера подчас не менее эффективная трансформация, чем собственно автоматическое рисование. Не менее эффективны посещения музеев и выставок с подготовленными учениками. В каждой картине, выставленной на всеобщее обозрение, есть изрядная доля трансовости. Ученик с интересом рассматривает выставленные картины и сопоставляет их с собственным опытом.

16. Не воссоздана целостность трансового полотна. Наметившийся позитивный сдвиг в состоянии пациента и в динамике образов на рисунках не развивается в стойкий благоприятный эффект терапии.

17. Неправильно выбрана структура и длительность сеанса. Затягивание сеанса по времени приводит к физической, интеллектуальной и трансовой усталости. Сеанс целесообразно завершать на волне прилива положительных эмоций.

Приложение

Пять шагов к безмятежности

^> Безмятежность духа -

' необходимое условие освоения метода

Практики, необходимые для превращения обычного человека в специалиста по трансовым технологиям, помещены в конец книги, а не в ее начало, из следующих соображений. Они требуют внимания, терпения и немалого труда. Если читатель добрался до конца книги, значит, у него есть запас трудолюбия и практики придутся ему впору. Если книгу читали выборочно, или по диагонали, или максимум до середины и удовлетворились этим, - и на том спасибо. К ней вернуться позже, когда созреет трудолюбие.

Поместив трудные практики в начало книги, я обрек бы читателя на труднопроходимые джунгли, а к этому он может быть не готов. Практики предназначены людям, которые утвердились в желании освоить технологии автоматического рисования и письма и ради этого готовы преодолевать трудности периода обучения. Как показал опыт, основным препятствием для обучения трансо-вому рисованию является лень.

Для чего нужна безмятежность? Чтобы быть эффективным практиком автоматического рисования, необходимо успокоить свой дух. В состоянии безмятежности вы непринужденно входите в транс автоматического рисования и письма и также естественно обучаете других людей входам в автоматические состояния. И тренер, и ученики испытывают взаимную приязнь и удовольствие от совместной работы.

Достичь состояния безмятежности - нелегкая задача. Путь освоения безмятежности труден и долг, но, сделав первые шаги

/%

274

Приложение

на этом пути, обретаешь новые способности. Первые шаги доступны каждому. Их достаточно, для того чтобы самому войти в транс автоматического рисования или ввести в него пациента.

Безмятежность - это не праздность и не бездушие. Праздность - это порок духа и тела, тяжелая душевная болезнь. Безмятежность означает лишь то, что пройден один из контрольных пунктов на длинной дистанции к мудрости. Продвигаясь к контрольному пункту «Безмятежность», мы сбрасываем груз гнева и пристрастия.

Рассматривайте практики достижения безмятежности как один маршрут, которые необходимо пройти, чтобы состояться как тренеру, терапевту или просто практику автоматического рисования. Практически метод реализуется в несколько этапов или шагов. Каждый шаг - это углубленный самоанализ и работа над собой. Первоначальный участок пути предполагает пять этапов или шагов. Первый шаг - научиться умению молчать, когда не нужно говорить. Второй шаг - изгнание ядовитых намерений и мыслей. Третий шаг - поиск напряжений и перекосов в самом себе. Четвертый шаг - снятие напряжений и перекосов за счет физической и эмоциональной релаксации, а также принятие на себя нравственных обязательств. Пятый шаг - поиск состояния равновесности мускулатуры тела и внутреннего покоя.

На первый взгляд, путь к безмятежности лежит через релаксационные практики. Чем лучше расслабишься, тем более ты спокоен. Опыт показал, что прежде чем расслабить тело, необходимо успокоить мысли. Чтобы успокоить мысли, сначала освободите ум от вульгарных выражений, пустословия и злонамеренных начинаний. Наш ум переполнен словесным мусором, и подчас нам не удаются весьма простые действия только потому, что ум лишен свободы действий. Релаксация - это лишь один из многих промежуточных этапов на пути к спокойствию духа. Путь к безмятежности проходит через освобождение от лишнего груза дурных эмоций и кропотливую балансировку тела, голоса (речи) и ума. Практикующий концентрирует свое внимание на уравнивании или равновесности своего состояния. Кратко суть метода может быть сведена к следующим положениям:

О Внешнее уравновешено внутренним. О Правое уравновешено левым.

Пять шагов к безмятежности

◇> Переднее уравновешено задним. О Верхнее уравновешено нижним.

О Промежуточное демпфирует внутреннее и внешнее, правое и левое, верхнее и нижнее, переднее и заднее.

^> Шаг первый - умение молчать, ' когда не нужно говорить

Этот шаг подразумевает освобождение своего тела и ума от ругательств, оскорблений и их эквивалентов: клеветы, язвительности, сплетен, пошлых анекдотов, желания комментировать и пустых разговоров. Почему для освоения технологии автоматического письма и рисования необходимо освободиться от оскорблений и их эквивалентов?

Во-первых, трансовые технологии предназначены для культурных людей. Нравственность - фундамент человеческой культуры. Некультурный человек не сможет быть мудрым.

Во-вторых, энергетическая система тела подразделяется на два типа проводящих элементов - проводящих звуки голоса и речь и проводящих паузы в речи. Если вы внимательно прислушаетесь к речи бранящегося человека, то обратите внимание на те моменты, когда он вставляет ругательные слова. Они занимают место пауз в речи и делают ее беспаузой.

Для чего так поступают? Беспаузная речь обладает большой суггестивной силой, ее используют для проникновения в бессознательное. Сами ругательства не осознаются, но с их помощью осквернители внедряются в бессознательное и вносят приказы, подавляющие волю к сопротивлению. Ругательства прокладывают дорогу принуждению. Через некоторое время ругательства и их эквиваленты произносятся уже автоматически. Нелишне упомянуть, что на сеансах автоматического рисования и письма оскорбления всплывают столь же часто, как и другое содержимое бессознательного.

Иногда ругательства понимают только как нелитературную лексику. Ненормативная лексика составляет лишь малую часть ругательств. Ругательство - это слова, фразы или действия, унижающие человеческое достоинство. Высокомерный жест не менее оскорбителен, чем дурное слово. Ядовитая насмешливая

улыбка остается в памяти людей на долгие годы и отравляет жизнь.

Сплетнями и комментариями замещают наметившиеся паузы в разговоре. Неумение держать паузу и отсутствие собственных мыслей восполняют пустыми разговорами. Более того, ругательства, сплетни и клевета переводят энергетические каналы для проведения пауз в нерабочее состояние, что препятствует освоению любых трансовых технологий.

Как избавиться от ругательств и их аналогов? Для начала осознайте их пагубность и примите твердое решение избавиться от них. Затем приступайте к практике освобождения.

Практика состоит из трех этапов: освобождение от произносимых ругательных слов, освобождение от мысленных ругательств и свобода от желания ругаться. Легче всего удастся освободиться от произносимых оскорблений.

Суть практики состоит в следующем. Ругательство, как и любая другая речь, произносится на выдохе. Чтобы не произнести него, необходимо сделать легкий вдох. Тем самым вы прервете поток слов и возьмете паузу в речи. Держите паузу, а затем выдыхайте и произносите то, что необходимо было сказать. Таким образом ругательство выпадет из речи. Самое трудное в этом приеме - уловить момент, когда ругательство встраивается в речь и вы ощущаете, что оно готово слететь с языка. Вам необходимо научиться фиксировать в сознании предощущение произносимых слов.

Предлагаю эффективную практику фиксации в сознании момента предощущения произносимых слов. Возьмите корочку черного (ржаного) хлеба и посмотрите на нее. В вашем сознании спонтанно появляются слова «корочка» или «хлеб», которые могут «звучать» внутренним голосом или быть беззвучными, но вслед за ними вы четко ощутите движения языка, приготовившегося произнести слова вслух. В этот момент сделайте маленький вдох и положите корочку в рот. Подержите ее во рту до ощущения специфичного вкуса и можете съесть. Вместе с корочкой вы проглотили слова, которые могли быть произнесены.

Потренируйтесь таким образом со словами, которые вам мешают. Предварительно выпишите слова на бумагу. Практиковать лучше с одним словом или полной фразой, произносимой слитно. Когда возникнет предощущение произносимых слов, делайте маленьких вдох и заедайте опускаемые слова корочкой ржаного хле-

Пять шагов к безмятежности

ба. Попытки заменить корочку черного хлеба чем-то иным, например, пирожным, конфетой или шоколадом к успеху не приведут. Ругаться вы будете пуще прежнего. Достойная замена корочки ржаного хлеба - листья сельдерея, укропа и базилика.

Чем больше усилий вы приложите к освобождению от ругательств, произносимых вслух, тем прочнее будет навык осознавать предощущение слов и мыслей. Навык становится прочным спустя 2-3 месяца практики, и из вашей речи и мыслей постепенно исчезнут оскорбительные слова. Вы будете ловить себя на том, что стали четко фиксировать в сознании желание оскорбить кого-либо и осознавать недостойность подобного поведения.

С этого времени начинается самый трудный этап внутреннего аргументирования неприемлемости оскорблений. На самовоспитание уходит от двух месяцев до полугода. Переделка завершается желанием поучать других, как не ругаться, и это самый опасный период самодовольства и самовосхваления. Безжалостно расправьтесь с самовосхвалением и получите переходящий приз: мутацию вашего голоса. Окружающие вас люди и вы сами отметите, что ваш голос изменился, стал мелодичным и немного чужим, он вроде бы ваш, но какой-то незнакомый, отстраненный.

На этапе мутации голоса ваши приобретения будут весьма значительными. Вы вдруг откроете в себе новые качества. *Первое приобретение* - звуки голоса, которые издаете вы или слышите, физически ощущаются телом как дрожание трубочек или ниточек в руках и ногах. Оказывается, ваше тело построено из резонаторов звука подобно органу.

Второе приобретение - ваша речь стала более отчетливой и выразительной за счет точного использования пауз. Этот феномен означает, что начали нормально функционировать энергетические каналы, проводящие паузы речи, иначе говоря, проводящие тишину или безмолвие.

Третье приобретение - текучее движение вашего тела, рук и ног. Ваше тело как будто заполнили жидкостью, переливающейся внутри вас. Выражаясь языком хореографов, в ваших движениях появился рисунок. Движения тела точно согласовываются с вашей речью и замирают во время пауз в речи или в мыслях.

Четвертое приобретение - вы находитесь в состоянии готовности улыбнуться. Готовность улыбнуться - настоящая драгоценность, которая пригодится вам как в трансовом иррациональном мире, так и в мире обыденности. Достижение этого состояния

означает, что вы вышли на очень важный рубеж в трансных технологиях. Перед человеком, готовым улыбнуться, души людей раскрываются подобно утренним цветкам перед восходящим солнцем. Без готовности улыбнуться нет смысла беседовать с человеком, нуждающимся в психологической поддержке. Беседа будет формальной и бесполезной. Пациент или клиент расскажут вам все что угодно, но ни одного намека на ключевые слова или их эквиваленты вы не услышите и не увидите.

Пятое приобретение - вы научились молчать, когда не нужно говорить. Пожалуй, это самое драгоценное приобретение.

Человек, освободившийся от груза ругательств, испытывает легкое удивление: «Это я или не я»? Однако оно сопровождается и некоторым неудобством: вы не узнаете самого себя. Я сам по себе, голос отдельно от меня, руки и ноги вроде бы мои, но они чудные, двигаются сами по себе, спонтанно. После мутации голоса вы вправе переходить к очищению речи и мыслей.

ОЧИЩЕНИЕ РЕЧИ ОТ СЛОВЕСНОГО МУСОРА

Избавление от явных оскорблений и ругательств в начале пути к безмятежности вовсе не означает, что в нашей речи все благополучно. Остались насмешки, исковерканные слова-уроды, пришедшие к нам с улицы или с экрана телевизора, заголовки статей из «желтой» прессы, попадающие на глаза буквально на каждом шагу. Исковерканные слова вонзаются в нас и корежат нашу психику точно так же, как прессы сплющивают старые автомобили перед тем, как их отправят на переплавку. Словам-уродам необходимо дать бой и избавиться от них. Словесный мусор накапливался очень долго, с самого раннего детства.

Очищение речи происходит при использовании следующих приемов. Первый - избавление от лишних слов. Составьте перечень слов, от которых вы хотите избавиться. Пусть сначала в этом словаре будет всего 3-5 слов. Прежде всего это слова, означающие оскорбления, насмешки. Напишите слово настолько некрасиво, чтобы на него было отвратительно смотреть.

Сразу найти самое отвратительное и «лечебное» начертание слова не удастся. Нужно сделать несколько попыток, варьируя цветом карандашей, туши или красок. Изменяйте размеры, наклон и форму букв. Начертание букв должно быть столь же уродливым, как и само слово. Необходимо подобрать искореженную форму,

Пять шагов к безмятежности

подобную слову-уроду. Только в этом случае возникает явление резонанса и высвобождение из плена слова-урода. Когда такая форма найдена, пририсуйте ему ножки и отпустите прочь. Для верности можно нарисовать дорожку, по которой убегает слово. Если все исполнено верно, вы испытаете большое облегчение и расслабление. С вас словно ком свалился. Так можно поступать не только со словами, но и со страхами, испугами и хандрой (рис. 70).



Рис. 70. Слово-урод

Разновидность первого приема - написание и произнесение слова-урода (или фразы) в порядке, обратном следованию букв и звуков. Каждому обратному начертанию слова-урода соответствует своя графика и своя цветовая палитра. Чем больше вы сделаете попыток подобрать слову-уроду обратную ему графическую, цветовую и звуковую форму, тем быстрее избавитесь от словесного мусора.

Иногда не удастся подобрать к слову-уроду подобную ему графическую форму. Хороший эффект дает поиск телесной формы подобию. Вам придется осваивать пантомиму и изображать с помощью позы тела и гримас уродливость слова или фразы, от

которых вы хотите избавиться. Когда найдена форма, соответствующая слову, в вашем теле как будто выстреливает пружина и оно размягчается. Вы испытываете состояние физического и душевного облегчения, а само слово-урод уходит из вашей лексики. Позитивный результат таких процедур свидетельствует, что слова-уроды действуют на нас угнетающе и действительно являются словесным мусором, от которого необходимо избавляться.

Второй прием - избавление от пустых разговоров, болтовни и сплетен за чашкой чая. Самый хороший прием - не участвовать в пустой болтовне. Извинитесь, что не можете продолжить беседу, и найдите себе занятие. Грейтесь на солнышке, слушайте птичек, созерцайте небо и движение туч, спите, в конце концов. Лучше спать, чем болтать.

Шаг второй - изгнание ядовитых мыслей

От каких мыслей надо очищаться? В первую очередь от ядовитых. Ядовитые мысли - это размышление о способе причинения кому-либо морального или физического ущерба. С этим свойством человеческой природы трудно бороться. Как правило, ядовитые мысли блуждают не сами по себе, а в паре с удовольствием от предвкушаемого мучения жертвы. Такое удовольствие означает только одно - вы сами были жертвой, согласились с унижением и принуждением и полюбили истязателя. Но протест не умер, он лишь сросся с любовью. Вами движет любовь-ненависть, она питает ядовитые мысли и мысли о мщении. Нужно разъединить эту пару. Предвкушение удовольствия от мучений жертвы двигает многими поступками.

Как разъединить пару любовь-ненависть? Как ни странно, мастера гипнотических технологий не читают проповедей о морали. Вместо этого они предлагают научиться кормить других и есть самому. Сначала меня это очень удивляло, и я испытывал внутреннее сопротивление при обучении. Мне казалось, что мудрствования о лжи и садизме куда важнее, чем умение приготовить пищу или вымыть посуду. Сейчас я изменил точку зрения и считаю, что начинать обучение гипнотическим технологиям нужно не с концентрации взгляда или гипнотического пасса, а с умения составлять композицию салата, выбирать посуду для приго-

>

Пять шагов к безмятежности

товления еды, подавать еду на стол и содержать посуду в должной чистоте.

Душевная чистота не висит сама по себе в воздухе, а покоится на фундаменте искреннего желания хорошо накормить другого человека, поделиться с ним едой. Хорошая еда передает нам природную силу и цельность, которые позволяют нам быть счастливыми и добиваться успеха, чем бы мы ни занимались. Счастливому человеку ядовитость не нужна. Заниматься автоматическим рисованием и письмом означает опираться на природную силу и цельность, раскрывать их в других людях. Как можно передать людям то, чего не имеешь сам? Испытайте радость от того, что вашу котлету съели с удовольствием, и вы осознаете движение ваших рук, творящих чудеса. Вам откроются «летающие карандаши» и поющие краски окружающего мира.

Ядовитость мыслей проистекает от свойств пищи, которую мы едим. Конечно, исходные продукты могут быть некачественными, и из них не приготовишь вкусной и полезной пищи. Качественный исходный продукт обладает природной силой и цельностью, которые так ценят гипнотизеры. Дуэт природной силы и цельности называют жизненной силой. Ее трудно описать словами, но можно увидеть и ощутить. Познакомьтесь с жизненной силой. Вам потребуется несколько маленьких тарелочек из разных сервизов и два или три свежих яблока или помидора. Это должны быть здоровые, крепкие и спелые дары природы. Они готовы передать вам свою жизненную силу, - но только в том случае, если вы правильно их разломите. Разломить их надвое с пользой можно только в одном направлении, и его нужно найти.

Возьмите свежее яблоко или помидор. Внимательно посмотрите на него и попросите поделиться с вами жизненной силой. Она необходима вам, чтобы противостоять натиску судьбы. Повертите в руках яблоко и помидор. В одном из положений вам будет удобнее держать его, и в теле появится легкость. Теперь попытайтесь осторожно разломить помидор или яблоко надвое. Если вы правильно выбрали направление разлома, то в руках появится сила и яблоко или помидор разделятся надвое. В момент разлома происходит маленькое чудо. Вы видите себя как будто со стороны с двумя половинками яблока или помидора, улыбаетесь вы и улыбаются половинки помидора. Посмотрите на разлом - он весь в маленьких сияющих пузырьках. Вдохните аромат разлома, прило-

жите половинки к своим щекам и съешьте яблоко или помидор. Вы знаете жизненную силу в лицо.

Если направление разлома выбрано неверно или вы не попросили поделиться жизненной силой, то вы разомнете помидор или яблоко и испытаете огорчение. Неправильно разделенный помидор отомстит вам за поруганную честь. Часть жидкости с семенами вы обнаружите на своем костюме. На раздавленный помидор или яблоко больно смотреть, а уж есть его и вовсе не захочется. Вы все-таки попробуйте его. Скорее всего, вы ощутите во рту неприятный вкус или вообще не узнаете вкус помидора. Понимаете? Прекрасный спелый помидор потерял свой природный вкус только оттого, что вы неправильно разделили его на части. Помидор осквернен, он потерял жизненную силу и приобрел ядовитость.

Продолжим урок. Поставьте перед собой в ряд несколько тарелочек, изготовленных из глины разных сортов. Расстояние между ними должно быть не менее 30 сантиметров. Разделите на части яблоко или помидор с сохранением жизненной силы и, держа половинку в руке, пробегите глазами по ряду тарелочек. От одних тарелочек взгляд отталкивается, а к другим он приковывается. Одну половинку помидора положите на тарелочку, от которой взгляд отталкивается, а вторую - на тарелочку, к которой взгляд приковывается. Спустя 1-2 минуты попробуйте дольки помидора на вкус и присутствие жизненной силы. Что вы ощутили? Я знаю результат, он неизменен уже много веков. Тарелочка, от которой отталкивался взгляд, убила вкус и жизненную силу. Тарелочка, к которой взгляд приковался, восприняла помидор и сохранила жизненную силу.

Третье задание - передайте тарелочку с помидором, сохранившим жизненную силу, своему другу. Когда он будет есть помидор, наблюдайте за его лицом и пальцами рук. Если вы донесли до него жизненную силу, он съест помидор с удовольствием, и его лицо и руки засветятся жизненной силой. Если вы потеряли жизненную силу, его лицо и руки скажут вам об этом, что бы он сам при этом ни говорил. По опыту знаю, что жизненную силу и вкус часто теряют именно на этапе передачи еды.

Последнее задание - вымыть тарелочки. Критерий чистоты тарелочки - она готова воспринять пищу и не изменить ее. В этом ощущении скрыт залог завтрашних приятных трапез и психотерапевтических удач.

Пять шагов к безмятежности

Если вы успешно преодолели все четыре испытания, не сомневайтесь: вы уже сложившийся добрый волшебник. Но, скорее всего, вам еще предстоит напряженная учеба. Ответьте сами себе на вопрос: «Почему я не донес жизненную силу и вкус»? Ваша голова была занята другими намерениями и мыслями. Руки пытались делать одно дело, а намерения и мысли были совсем иными, ядовитыми. Вам не хватило цельности.

Яд мыслей и намерений убивает жизненную силу и вкус еды. Дурные намерения и мысли оседают на пищу и отравляют ее. Вам не хватило цельности и природной силы. И вы украли их у еды, тем самым осквернив ее. Обратите внимание на поваров и кондитеров. Всем известно, что хорошие повара и кондитеры светятся здоровьем и искренним дружелюбием. Они никогда не расстаются с улыбкой. Кроме того, у них прекрасный трансовый голос, хотя они никогда не занимались им специально. Хорошие повара и кондитеры любят свое дело, любят людей и вкладывают в приготовленную еду душу, вдохновение и нечто такое, что лежит за границами языка и сознания. Это нечто рождает улыбку даже при взгляде на пищу. Приготовление еды - таинство сродни гипнозу или молитве, священнодействие. Злой человек не способен приготовить хорошую еду.

Как найти это неопишемое словами волшебное действие повара, которое придает еде улыбку и жизненную силу? Один из секретов раскрыл мне повар Петр Васильевич Митрофанов. Он говорил: «Я должен хотя бы мгновение посмотреть на того, кому я готовлю. Я готовлю для него. У каждого куска мяса есть свое предназначение. Каждая луковица ждет того, кто должен ее съесть». Второй секрет мастерства пришел ко мне еще в детстве от моей бабушки Анастасии Миновны Сипко, но осознал его я только сейчас. «Каждое твое дело должно быть кому-то посвящено. Вчера я посвятила обед дедушке, сегодня - тебе, а завтра посвящу Оле (моей сестре). Дело лучше посвящать тем, кого ты любишь и хорошо знаешь. Если ты хочешь, чтобы завтрашний день твой был светел, иногда посвящай свои дела тем, с кем ты в ссоре. Вы обязательно помиритесь. Никогда не бывает так, что виноват только один из вас, вы виноваты оба. Но кто-то из вас должен первым прозреть». Согласитесь, когда вы посвящаете свое дело кому-нибудь, в вашей голове не может быть ядовитых мыслей.

Однако хорошо приготовить пищу еще не означает, что ее с удовольствием съедят. На пути ко рту ее подстерегают четыре

опасности: плохая посуда, дисгармония сервировки стола, отсутствие улыбки и неумение вести себя за столом.

Агрессивность поддерживают чувства голода и переедания. Голод пробуждает неосознаваемую агрессивность, присущую нам от рождения, потому что мы - часть живого мира. Вкусная еда - хорошее лекарство от неосознаваемой агрессивности. Под ее влиянием неосознаваемая агрессивность ослабевает. У еды есть специфическое антиагрессивное качество - послевкусие.

Различают первую и вторую волны послевкусия. Первая волна возникает после проглатывания пищи и ощущается боковыми краями языка. Она останавливает поток мыслей и обостряет вкусовое и объемное восприятие пищи, придает ей приятное ощущение осязаемости. Вторая волна послевкусия может следовать непосредственно за первой, но может появиться и спустя 20-60 секунд после окончания первой волны. Вторая волна рождает ощущение распространяющегося тепла, внутренней силы и умиротворения. Антиагрессивные свойства хорошей еды связывают со второй волной послевкусия. Кроме того, послевкусие автоматически ограничивает прием пищи.

Осознанная агрессивность возникает на фоне переедания и выглядит как высокомерие и кураж. Переесть не означает съесть в два-три раза больше необходимого, тогда это уже называется ожорство или болезнь. Состояние переедания развивается очень быстро. Как распознать переедание? Правило простое: пища вдруг потеряла вкус, а глазам еще хочется есть. Как правило, переедание бывает тогда, когда пища лишена послевкусия и ничто не ограничивает количество съедаемого. Диета - не единственный фактор, влияющий на агрессивное поведение, но очень весомый. К сожалению, диета как фактор антиагрессивного поведения недостаточно нами осознана. Но если вы взялись за освоение трансовых технологий, будьте очень внимательны к тому, что вы едите, сколько и как.

Изучая опыт мастеров гипноза самых разных школ и направлений, я увидел, как разборчивы они в еде и какие высокие требования они предъявляют к ритуалу трапезы.

Суть подхода к еде кратко изложил учитель и мастер гипноза Багаутдин: «Подходи к трапезе как к священному ритуалу, который нельзя нарушить. Изгнание ядовитых мыслей начинай с того момента, когда ты вспомнил о еде. Человек, приготовивший тебе пищу, послан тебе самим Богом.

Приготовься к встрече с

Пять шагов к безмятежности

посланником Бога, изгони из сердца три яда - Страх, Гнев и Боль. К пище ты должен прикоснуться не рукой, а чистым сердцем, тогда слово твое обретет чистоту риса, силу огня и замысел Бога. Если ты прикоснулся к пище грязными руками (понимай: нечистым сердцем), ты отверг послание Бога, осквернил пищу и того, кто ее готовил. У него будет бессонная ночь и боли в ногах».

Из высказываний учителей гипноза составлена предлагаемая вам система правил трапезы. Следование правилам изменяет нас, помогая нам состояться как гармоничной личности. Пренебрежение правилами оставляет нас за границами способности нести людям добро.

О Еда должна быть простой и отменно приготовленной.

О Еда дает тебе силу или отбирает ее.

О Раз в неделю питайся запахами и одним глотком вина.

О Избегай голода без крайней нужды. Голод поможет тебе овладеть силой корысти, но затем корысть сама пленит тебя.

О Ешь все, что нравится, и никогда не ешь в одиночку. Раздели трапезу с другом или недругом, зверем или птицей, гадюкой или блохой. Вы - братья.

О Не собирай за одним столом семерых, это привлечет болезни или смерть. Не сажай за стол тринадцать - это дурное предзнаменование. i

О Готовит пищу твоя душа, огонь ее согревает.

О Половину соли замени пряностями.

О Посуда и пища должны образовать пару.

О Гармония - царица стола.

О Украшай стол улыбкой.

О Перед тем, как пригласить гостей к столу, останься один на один с убраным столом и окинь его придирчивым взглядом. Ищи дисгармонию, поправь что-либо при необходимости, а затем улыбнись.

О Негармоничный стол улыбку не воспримет. Улыбка будет кривой, еда невкусной, а за столом воцарится хаос.

О Запах и вкус никого не ждут.

О Не садись за стол с глупцом или подлецом. Глупец осквернит трапезу словом или дурной выходкой. Подлец замыслит недоброе и извратит вкус пищи.

О Есть можно все, но ничего лишнего.
О Жажда мести находится не во мне, она приходит ко мне со дна моей тарелки, когда я оправляю в рот лишний кусок.
О Не сиди за столом хмурый. Трапеза - это праздник жизни, а не место казни.
О Промолчал за столом - не разделил трапезу. Сказал лишнее - опозорился.
О Ничего лишнего в рот не клади, тогда ты не скажешь лишнего слова.
О После еды благодари тех, кто подготовил трапезу и разделил ее с тобой.
О Пока посуда не чиста, твой дух не чист.
О Трапеза завершилась тогда, когда вымыта последняя тарелка.

Большинство приведенных наставлений вполне понятны, умеренность в еде и приятные сотрапезники еще никому не помешали. В предлагаемой версии диеты особое место занимают запахи. Из этой книги вы узнали, что наши виртуальные внутренние человечки, ответственные за восприятие «Я» и схем тела, нуждаются в запахах. Какие запахи подразумеваются в этих наставлениях? Самые обычные природные запахи, которые окружают нас повседневно, но мы их не замечаем или избегаем. Не чурайтесь пряностей и благовоний. Наши предки совершали опасные путешествия в Персию и Индию за ароматами.

Удивление обычно вызывают высказывания «Пока посуда не чиста, твой дух не чист» и «Трапеза завершилась тогда, когда вымыта последняя тарелка». За ними скрываются очень тонкие пси-хо-энергетические явления, которые улавливаются при освоении трансовой культуры. Вне зависимости от того, были вы гостем или хозяином, принимающим гостей, трапеза держит людей в едином сообществе с посудой, столами, стульями и даже с вешалкой, на которую вы вешали свою одежду. Посуда в этом разноликом сообществе занимает особое место, она - центральное звено коммутации гостей, хозяев, напитков и приготовленных блюд в праздник. Состоится праздник или не состоится, во многом зависит от посуды. Прекрасно приготовленные блюда потеряют свою привлекательность в неподобающей посуде. Тщательно подобранная к блюдам посуда объединит всех за столом и сделает совместную трапезу радостным и запоминающимся событием.

Пять шагов к безмятежности

После того, как все покинули гостиную, осталась посуда с заветренной и недоеденной пищей, на которую осели мысли и интонации высказываний людей, присутствовавших на трапезе. Все это вместе представляет собой энергетический хаос, который распределен между участниками трапезы. Праздник совместного застолья постепенно превращается в свою противоположность.

Посуда по-прежнему объединяет людей, но атмосфера праздничности сменяется атмосферой напряжения и дискомфорта. Посуда поддерживает атмосферу напряжения. Люди тонкие и чувствительные быстро улавливают изменения атмосферы и спешат покинуть трапезу. Единственный способ разрушить атмосферу дискомфорта - вымыть посуду. Что делают хозяева для поддержания атмосферы праздника? Гостям предлагают развлечения, а хозяин с домочадцами быстро организуют уборку стола и мытье посуды. Только после того, как будет чисто вымыта последняя тарелка и убран дом после гостей, трапезу можно считать завершенной. И гости, и хозяева испытают чувство облегчения и очищения. Праздник удался на славу. Почаще принимайте гостей, вы многому научитесь. Таков надежный путь избавления от ядовитых мыслей.

Человек, избавившийся от ядовитых мыслей, получает Большой Приз - естественный гипнотический пасс. Пасс рождается легко и непринужденно, как вдох. Вам не нужно думать о том, как творить пасс. Он истекает из-под ваших рук.

^> Шаг третий - поиск перекосов

Анализ предполагает поиск напряжений и перекосов в себе самом. Первый этап - изобразите самого себя на двух рисунках в полный рост. Один рисунок - вид спереди, второй - вид сбоку. Рисуйте так, как идет рука, без определенного плана и исправлений. Чем быстрее нарисован рисунок и чем он проще, тем полнее он отражает существо внутренних перекосов.

Вторым этапом дополните рисунки тремя линиями. Одна линия должна пройти через макушку (вершину головы) вертикально вниз, разделив ваше изображение на две части: правую и левую. Вторую линию проведите через талию горизонтально. Горизонтальная линия разделит изображенное тело на две части:

288

Приложение



верхнюю и нижнюю. Третью линию проведите горизонтально через самую нижнюю точку вашего изображения. Она символизирует опору, на которой вы стоите, - пол или землю. Для примера приведем рисунки из моего архива (рис. 71).

Третий этап - внимательно рассмотрите рисунки, соотнося их с вертикальными и горизонтальными линиями. Оцените, устойчиво вы стоите на полу или неустойчиво. Если ваше положение устойчивое, это свидетельствует о том, что внутреннее уравнивает внешнее. Если вы падаете, это означает, что внутреннее и внешнее далеко не уравновешены. На виде спереди человек стоит на одной ноге, положение его неустойчивое, он явно напряжен. На виде сбоку человек заваливается назад и готов упасть.

Первое заключение: внутреннее не уравновешено внешним и внутренне-внешние напряжения достигли максимально возможных величин. И действительно, в то время пациент находился под влиянием двух неблагоприятных факторов - недавнего развода с женой (4 месяца назад) и относительно свежей травмы грудной клетки справа (2 недели).

Четвертый этап - проанализируйте уравновешенность правой и левой половин тела. На представленном рисунке видно, что правая часть изображения тела больше левой, левая рука съехала вниз по отношению к правой, правая нога стоит на земле, а левая висит в воздухе. Из анализа видно, что правое не уравновешено левым и есть право-левый перекося.

Рис. 71. Вертикальные линии, проведенные через вершину головы, позволяют оценить уравновешенность правой и левой частей тела, передней и задней его половин. Горизонтальная линия в виде опоры для фигуры позволяет оценить ее устойчивость. Горизонтальная линия через талию позволяет оценить соотношение масс верхней и нижней частей тела

Пять шагов к безмятежности

Пятый этап анализа - проведите вертикальную черту из наиболее высокой части головы на виде сбоку и сравните переднюю и заднюю части изображения тела. На рисунке передняя часть тела явно превалирует над задней, что отражает передне-задний перекос.

Шестой этап анализа - внимательно посмотрите на рисунок и сопоставьте верхние и нижние части изображенного человечка. Если на изображении тела верхняя часть туловища превалирует над нижней или нижняя над верхней, это означает, что верхнее и нижнее не уравновешены. На изображении видно превалирование верхней части тела над нижней, то есть верхне-нижний перекос.

Седьмой этап анализа - общее заключение. Помня о том, что рисунок отражает прежде всего состояние энергетических составляющих тела и лишь во вторую очередь психологических, общее заключение выглядит следующим образом. У изображенного на рисунке человека присутствуют все виды перекосов энергетических структур: право-левый, передне-задний, верхне-нижний и внутренне-внешний. Суммарная выраженность психологических напряжений от энергетических перекосов такова, что человек находится в состоянии неустойчивого психического равновесия на пределе своих возможностей. Резервы компенсации практически исчерпаны. Без лечения прогноз неблагоприятен, возможен психологический срыв.

Шаг четвертый - релаксация и принятие на себя обязательств

Четвертый шаг, по сути, является релаксационным и включает в себя два этапа - собственно релаксационный и принятие на себя нравственных обязательств. Техник релаксации известно очень много и все они хороши. Применительно к овладению трансовыми технологиями релаксация подразумевает решение нескольких задач: расслабление мышц, сухожилий и связок, расслабление или успокоение ума.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ, СУХОЖИЛИЙ И СВЯЗОК

Расслабление мышц, сухожилий и связок достигается несколькими путями. Первый путь общеизвестен - массаж, расслаб-

5

290

Приложение

ляющие и растягивающие гимнастики, которые хорошо описаны в соответствующих руководствах.

Второй путь - избавление от застарелых эмоциональных и нравственных проблем. Для этого вспоминают старые и очень старые обиды, которые нанесли нам и которые нанесли мы. Большой мешок обид мы накопили в детстве. Старые обиды сидят в мышцах, связках и сухожилиях годами и десятилетиями. Чем старше обиды, тем устойчивее перекосы, тем сильнее скрытое психологическое напряжение и тем труднее от них избавиться. Мы забыли об обидах, но обиды не забыли нас.

Не избавившись от следов обид, устранить перекосы энергетики и психики невозможно. Ни самый изощренный массаж, ни самая чудодейственная мазь не способны стереть застарелые обиды. Растягивающие гимнастики при сохранившихся старых обидах не принесут большую пользу, а вызовут лишь болезненные ощущения. Есть только один путь избавления от старых обид, не дающих покоя уму, - покаяние и прощение.

Старые обиды, которые нанесли нам, надо искренне простить. Слезы давно высохли, а горечь ушла. Осталось намерение отомстить. Именно оно и вызывает перекося. Энергетический и мышечный перекосы мешают нормальному функционированию суставов и тревожат ум воспоминаниями, вызывая о мести. Как правило, мстим мы не старым обидчикам, их трудно разыскать. Мы вымещаем злобу на сегодняшних знакомых и друзьях, не подозревающих об истинных причинах нашей вспыльчивости. К людям, которые нас обидели, необходимо изменить отношение. После того как мы их простили, они перестают быть обидчиками. Мы обязаны отказаться от мести. Для нас они стали просто учителями, которые преподали нам урок жизни, а мы сразу этого не поняли. Без прощения и отказа от мести за нанесенные нам обиды расслабление мышц, сухожилий и связок не происходит.

С обидами, которые нанесли мы, дело обстоит сложнее. Первое - необходимо их честно признать. Этот этап самый трудный. Всегда находится аргумент, который оправдывает наш гнев и служит непосредственной причиной резкого выпада. Второе - увидеть боль, которую вызвал наш поступок, и испытать сострадание к потерпевшему. Третье - неподдельное сожаление о неблагоприятном поступке. Четвертое - просить прощения. Пятое - намерение не поступать подобным образом.

Пять шагов к безмятежности

Свежие обиды также оставляют следы на мышцах, сухожилиях и связках. Но происходит это не сразу, а в три этапа. Первый этап - первичное незначительное напряжение мышц и почти незаметное напряжение связок и сухожилий. Данный этап длится от нескольких недель и месяцев до 2-3 лет.

Второй этап - вызревание обиды; ни мышцы, ни сухожилия, ни связки не несут в себе явных следов прошлых обид. В обыденном состоянии и даже в гипнозе очень трудно найти следы прошлых обид, потому что человек не помнит о них. Обида, образно говоря, «спит». Кажется, о ней забыли навсегда, но она помнит о вас. Проходит 10-15 лет, и следы обид «просыпаются, всплывают и оседают» на сухожилиях, связках и мышцах. Суставы стали менее подвижными, а мышцы - менее быстрыми.

Наступил третий этап - проявленной обиды. При каждом удобном случае проявленная в мышцах обида будет вылезать в виде немотивированного гнева и агрессии. В трансе такую обиду легко вытащить из ее укрытия, и уже в обыденном состоянии сознания человек может подробно рассказать о случившемся.

Со свежей обидой надо расправляться по горячим следам и не ждать, пока она «заснет». Схема избавления от свежей обиды почти такая же, как при избавлении от старой обиды. Отличие лишь в том, что обидчика или обиженного долго искать не приходится.

Избавление от обид является эффективным способом устранения мышечных перекосов и понижения уровня психологического напряжения, то есть успокоения ума.

ПРИНЯТИЕ НА СЕБЯ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

Следующий этап состоит в принятии на себя обязательств не совершать дурных поступков ни мысленно, ни на словах, ни в образе действия. Известно очень много разных обязательств. Принято различать корневые и частные обязательства. Принятие на себя корневых обязательств означает, что в их составе много частных обязательств, которые принимаются автоматически - по умолчанию. Корневые обязательства лежат вне воззрений какой-либо одной группы людей и имеют характер общечеловеческих ценностей или принципов гуманизма.

Помимо гуманистических устремлений корневые обязательства затрагивают взаимоотношения человека и природы. Чело-

век - часть природы. Внутренний баланс психического и телесного, столь необходимый для успешной практики автоматического рисования и письма, достигим только в гармонии с окружающей нас природой. Поэтому корневые обязательства имеют также экологическую направленность и регулируют наши взаимоотношения с природой. Привожу некоторые из корневых положений.

О Не думай и не говори о женщине дурно. Женщина такова, какова она есть.

О Заботься о беременных, они вынашивают плод.

О Не убивай для удовольствия.

О Не рви полевых и лесных цветов, они умрут в твоих руках.

О Подними упавшего.

О Не оскверняй могилы.

О Доверься красоте.

О Жди возвращения обмана, от него никуда не скроешься.

Принятие на себя обязательств вовсе не означает громогласных клятв. Это осознание того факта, что человеческая природа состоялась и выделилась из животного мира только потому, что большинство наших предков следовали данным правилам. Принять на себя обязательства означает осознание ответственности за непрерывность жизни этих правил. Мы стали людьми, и мы осознанно хотим, чтобы наши дети остались людьми. Иначе мир перевернется.

^> Шаг пятый - поиск состояния S равнонагруженности

После уменьшения психологического груза из обид и гнева значительно легче преодолеваются оставшиеся перекосы и напряжения. Выравнивание напряжений между энергетическими составляющими тела достигается в практиках равнонагруженности мускулов и различных отделов энергетической системы человека. Идея практики равнонагруженности исходит из представления о том, что если тело наше будет равнонагружено, то ум и эмоции избавятся от напряжений вследствие перекосов и система энергетических, психических и мышечных составляющих в целом придет к равновесию на оптимальных уровнях напряжений.

Пять шагов к безмятежности

Путь обретения спокойствия состоит не в том, чтобы говорить себе: «Я спокоен, я спокоен, я спокоен». Таким путем можно достичь видимости успокоения, но не успокоиться. Я спокоен потому, что я равномерно нагружен, у меня все выверено, во мне нигде ничего не перекошено. Такова суть практики равномерной нагрузки.

Практика равномерной нагрузки означает нахождение таких положений тела, в которых уравновешены энергетические составляющие. Среди большого выбора уравновешивающих практик выделяются две относительно простые, но крайне эффективные -практику звучащей струны и паука. В практике звучащей струны основное внимание уделяется уравновешиванию разных отделов тела с помощью звуков собственного голоса. В практике паука уравновешивание частей тела реализуют в условиях внутреннего безмолвия. Обе практики способствуют уравновешиванию психики и открытию мелодичного и естественного трансового голоса.

ПРАКТИКА ЗВУЧАЩЕЙ СТРУНЫ

Практика звучащей струны зародилась в Китае. Ее применяли для обучения мастерству в школах боевых искусств, исповедующих направление Синь И Цюань. Под звучащей струной понимают энергетическую магистраль, проходящую от середины ладони через руку и тело к противоположной ноге и выходящей через вершину свода стопы. Помимо основной струны существует множество дополнительных струн от других частей ладони к соответствующим проекционным зонам на противоположной стопе.

Звучащая струна состоит из двух отрезков - верхнего и нижнего. Верхний отрезок начинается на кисти и заканчивается в пупочной области. Нижний отрезок начинается от стопы и также заканчивается в пупочной области. Верхний и нижний отрезки соединяются в единую энергетическую магистраль через пупочную область. Китайские мастера заметили, что энергетическая магистраль функционирует только в том случае, когда верхний и нижний отрезки испытывают одинаковое напряжение и уравновешивают друг друга. При уравновешивании верхнего отрезка нижним энергетическая магистраль в целом является энерго- и звукопроводящей. Человек в состоянии уравновешенности верхнего и нижнего издает чистый мелодичный трансовый звук. Если верхнее не уравновешено нижним, то звук голоса нечистый и не обладает трансовой силой.

Уравновешиванию подлежат две диагонали человеческого тела: «правая рука - левая нога» и «левая рука - правая нога». Встаньте прямо, расслабьтесь, ноги слегка согните в коленях. Добейтесь ощущения пустоты в теле и подвигайте полураскрытой правой кистью вперед и в сторону, держа средний палец кисти на уровне кончика носа (рис. 72).

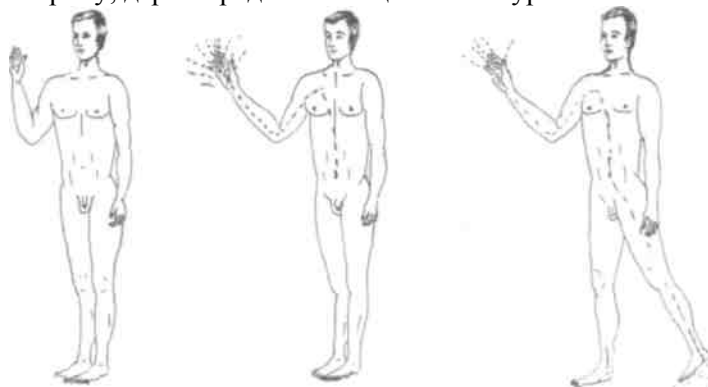


Рис 72. Принцип практики звучащей струны.

Звучащие струны проходят по диагоналям от правой руки к левой ноге через тело человека и аналогично от левой руки к правой ноге. Необходимо подобрать такие позиции рук и ног, чтобы напряжение верхней и нижней частей струны было одинаковым. Напряжение контролируют голосом, произнося простые звуки «а-а-а», «о-о-о-о» или «у-у-у-у». Выравнивая напряжения верхней и нижней частей струны, добиваются звучности, чистоты и трансовой силы голоса

На некотором удалении кисти от тела появится ощущение напряжения и внутреннего звука в верхней половине тела и правой руке, будто от руки к пупку натянулась струна. Если вы не доверяете внутреннему голосу, то движение руки сопровождайте голосом, пропевая гласные звуки, например «о-о-о-о», «а-а-а-а» или «у-у-у-у». По мере выдвижения руки ощущение «натяжения струны» усиливается, а затем ослабевает. Одновременно с «натяжением струны» усиливается голос, затем он пропадает и становится хриплым, прерывистым. Найдите такое положение руки, при котором ощущается максимальное «натяжение струны» и звук голоса пропадает. Вы достигли оптимального натяжения верхней части струны.

Оставьте руку в этом положении и понемногу выдвигайте левую ногу назад. Звучание голоса тотчас возобновится и появится

Пять шагов к безмятежности

ся ощущение натяжения нижнего отрезка струны. На определенном удалении левой ноги от туловища ощущение натяжения струны пропадает, в теле появляется легкость и мощный гул струны от кисти до стопы. Звук голоса становится очень мелодичным и приятным. Он буквально льется и легко проникает в слушателя, подчиняя его себе. Оставайтесь в позиции натянутой и звучащей струны. Через некоторое время натяжение струны спонтанно ослабеет и в вашем голосе появится особое качество: он приобретет полетность и будет слышен на большом удалении. Такая практика способствует воспитанию хорошего трансового голоса.

ПРАКТИКА ПАУКА

Практика паука известна как славянский вариант поиска спокойствия духа и постижения безмятежности. Наши наблюдательные предки отметили, что пауки стремятся сохранить состояние равнагруженности. Какую бы позу паук ни принимал, он всегда остается равнагруженным. Любая позиция его конечностей обеспечивает им равную нагрузку.

Справедливости ради надо отметить, что идею равнагруженности природа постоянно эксплуатирует как в статическом, так и в динамическом вариантах. Какую бы позу ни приняла ящерица - она равнагружена, бег верблюда - это само воплощение динамического варианта равнагруженности. Од- -,,, ,, ~

нако в пауке эта идея вопло-

Рис. 73. Поза паука. Опираясь на стопы и кисти

рук, находите состояние равнагруженности ЩСНа Так ЯрКО И наГЛЯДНО, ЧТО

конечностей по ощущению потери веса тела Не заметить ее НеВОЗМОЖНО.



Техническое задание для этой практики - уравнивание нагрузок между передним и задним, правым и левым. Практику паука выполняют следующим образом (рис. 73).

На первом этапе расслабьтесь и возьмите паузу. Пропустите паузу через все тело и войдите в состояние безмолвия. Отрешились от внешнего мира, чтобы он исчез из поля вашего внимания. Внутри вас тишина, и ваше тело обретает необычную пластику и способность к автоматическим движениям. Вспомните любого паука.

Затем вы автоматически приседаете на корточки и ставите кисти рук перед собой на пол или на землю примерно в полуметре от пальцев ног. После этого перемещаете тело вперед, постепенно нагружая руки и ослабляя нагрузку на ноги. Ищите положение тела, в котором руки и ноги одинаково нагружены.

В этот момент вас посетит ощущение вибрации и покачивания. Вы приблизились к позиции равнагруженности. Необходимо найти позицию головы, уравновешивающую переднюю и заднюю части тела. Поднимая и опуская голову, найдите позицию потери веса и состояния абсолютной тишины внутри и вокруг вас. Это и есть состояние равнагруженности и безмолвия.

В позиции потери ощущений веса собственного тела первоначально не удастся зафиксироваться. Вас заваливает вправо или влево, вперед или назад. Неуравновешенные энергии мотают ваше тело из одной стороны в другую. Удерживайте в уме образ паука и доверьтесь ему. Колебания тела будут становиться все меньше и меньше. Терпеливо уравновешивайте себя и возвращайтесь в позицию равнагруженности.

Зафиксируйте эту позицию и оставайтесь в ней. Постарайтесь удержаться в этой позиции сначала 2-3 секунды, затем 7-10 секунд. Постепенно доведите экспозицию равнагруженности в позе паука до одной минуты. Практикуя два варианта равнагруженности, вы постигнете созерцательный смысл собственного голоса, как воплощение безмятежности духа и тела.

Послесловие

Рисование широко применяют в психологии для оценки состояния человека и улучшения его эмоционального статуса. Обращение в рисунках к истории своей жизни позволяет переосмыслить трудные моменты собственной истории и снять эмоциональный балласт, накопившийся за годы.

Иногда нам кажется, что мы совершаем поступки под влиянием решений, которые приняли в результате рассуждений или под давлением обстоятельств, с которыми мы вынуждены считаться. На самом деле прошлое незаметно диктует нам свои рецепты решений, и мы подчиняемся ему, а не собственному интеллекту. Нами руководят не факты прошлого, а эмоциональное отношение к ним.

Если мы хотим быть адекватными современной жизни, в нашем прошлом надо навести порядок, очистить его от эмоционального хлама. Логика жизни такова, что эмоция, верная двадцать лет назад, сегодня наверняка не соответствует действительности.

Методика трансформирующего рисунка позволяет изменить эмоциональное отношение к событиям прошлого и забыть то, что должно быть забыто. Девиз метода: «Не носи на себе прошлое! Это тяжелый груз». Под влиянием образов, возникающих во время автоматического рисования, мы внутренне меняемся и становимся добрее и мудрее.

Успех трансформации с помощью автоматического рисования сопутствует тем, кто искренне желает перемен в своей жизни и готов потрудиться над переосмыслением собственной истории.

Автоматическое рисование способно решать задачи, которые иногда кажутся фантастическими. Способность трансовых процедур высвобождать видения, связанные с течением воспалительных процессов в организме человека, позволяет всерьез рассматривать метод автоматического рисования как одно из средств, применимых в психосоматической медицине. С помощью трансов автома-

/%

298

Послесловие

тической деятельности психосоматическое направление медицины обретает вполне конкретные приемы лечения. Ключ к эффективной трансовой терапии состоит в поиске элементов подобия между днем сегодняшним и днем далекого прошлого.

Автоматический рисунок представил нам таинственных персонажи: *Оно*, виртуальных человечков различные цветовые оттенки и Пространство, окружающее нас. В нашей воле отмахнуться от них так же, как мы это делали раньше, или проявить здравомыслие и прагматичность. Если мы хотим быть более совершенными и лучше вписываться в окружающий нас мир, то пришла пора более тесного знакомства с виртуальными персонажами иррационального мира.

Метод хорошо зарекомендовал себя при лечении детей и взрослых и может быть применен при лечении как ходячих, так и лежащих больных.

\; Содержание

5.....Предисловие В.В. Макарова

8.....Благодарности

10.....Обращение к читателям

13.....Введение

Глава 1. Как воспринимать автоматический трансовый рисунок?

18..... Внутри нас живет рисовальный автомат

19.....Аксиомы энергетико-психологического подхода

к восприятию трансовых состояний и автоматических рисунков

21 Наблюдение

22.....Созерцание

24..... Процесс созерцания

24.....Этапы созерцания

25.....Динамическая структура 'наезда'

27.....Комментарии к технике созерцания

28..... Есть ли смысл в трансовом рисунке?

29..... Различия трансового и обыденного рисунков

Глава 2. Основные свойства трансового рисунка

30.....Трансовый рисунок - зеркало внутреннего иррационального мира

30.....Энергетичность

31 Композиционная завершенность

34.....Экспрессия

34..... Психологическая перспектива

41 Символизм

43..... Внутренний звук

44..... Историчность и цветозвуковая гамма

46..... Цветовой спектр рисунков и отражение реальной или мнимой истории

50.....Гипногенность

51Терапевтичность

52..... Немой вопрос - немой ответ

53..... Конфиденциальность

300

Содержание

54.....	Проективность
55.....	Нативность
Глава 3. Краткая теория метода автоматического рисования	
56.....	История об Анне и торте
58.....	Анализ истории
59.....	Теоретические построения
60.....	Сегодняшний день и далекое прошлое качественно подобны
61.....	История Ирины
66.....	Анализ истории
69.....	Расщепление травмы на разнородные проекции
73.....	Теоретические построения и практические рекомендации
75.....	Слушая пациента, ищи в его рассказе ключ.
Наблюдая за пациентом, ищи ключ в его движениях	
Глава 4. Трансовый копировальный аппарат и его основные свойства	
81.....	Трансовый копир воспроизводит автоматический рисунок
82.....	Состояние "пустой головы"
83.....	Чистота транса автоматического рисования
84.....	Помехи для функционирования трансового копира
85.....	Инициация трансового копира
85.....	Зрительная процедура
85.....	Слуховая процедура
86.....	Процедура от ума
87.....	Процедуры инициации от пальцев рук
88.....	Процедура инициации от языка
90.....	Свойства копира
Глава 5. Трансовый голос	
93.....	Трансогенные факторы речи
95.....	Закономерности распространения звуков голоса
в теле человека и погружение в транс	
97.....	Звукопроводящие сегменты тела человека
99.....	Звуковые трансовые маршруты
101.....	Трансовый такт и его внешние проявления
103.....	Речевые трансы
105.....	Речевая трансовая лестница
106.....	Прохождение речи по трансовой лестнице
107.....	Трансогенная пауза
108.....	Расположение пауз во фразе
109.....	Послефразовая тишина
Содержание	
301	

109.....	Беспаузная речь
110.....	Интрига
112.....	Голос индуктора транса и техники голосового подсоединения
Глава 6. Голосовые трансовые стили	
117.....	Трансовый стиль
1 17.....	Негромкий и тихий голоса
119.....	Напряженный голос "паутинка"
121.....	Спокойный голос
124.....	Расслабленный голос
126.....	Техника овладения внутренней улыбкой
128.....	Мяукающий и журчащий голоса
130.....	Металлический трансовый голос
131.....	Скрипучий голос
132.....	Скандирующий голос
134.....	«Пулеметный» голос
135.....	Крик
135.....	Торжество резонанса
Глава 7. Технология трансового рисования	
137.....	Ключевые слова и их аналоги
139.....	Путь от карандаша
144.....	Вариант «летающего» карандаша
145.....	Вариант «стоячего» карандаша
145.....	Правила использования карандашей
146.....	Путь от кисточки для рисования красками
147.....	Пути от цвета краски
147.....	Рисование пальцами
147.....	Размывание краски на листе бумаги
149.....	Путь от листа бумаги
149.....	Зрительный вариант
152.....	Пальпаторный вариант
152.....	Путь от шелкового платочка
153.....	Путь от клубка ниток
162.....	Путь от минералов
163.....	Путь от Боли
167.....	Путь от пасса
171.....	Путь от звука колокольчика
175.....	Путь от аромата
176.....	Путь от вкусовых ощущений
178.....	Путь от зерен
179.....	Путь от рисовальной доски
180.....	Путь от пациента
183.....	Слова-нажимы
185.....	Обмолвки и оговорки
186.....	Путь от трансового рисунка
302	

Глава 8. Диагностические и лечебные трансовые маршруты

191.....	Трансовый маршрут
192.....	Маршруты женской и мужской состоятельности
193.....	Маршрут "Цифры"
198.....	Маршрут "Трансовый крик"
202.....	Маршрут "Внутренняя письменная речь"
208.....	Маршрут "Семейный портрет"
210.....	Маршрут "Гори, гори, моя звезда"
211.....	Маршрут "Кто в тереме живет"?
216.....	Маршрут "Когда я умер, или Мнимая собственная смерть и похороны"
217.....	Маршрут "Туман"
217.....	Маршрут "Авантюрист"
218.....	Маршрут «Палитра "Да" и "Нет"»
220.....	Маршрут "Абсурд"
221.....	Маршрут "Восстановление непрерывности потока сознания"
224.....	Маршрут "Возрастная регрессия"
226.....	Маршрут "Возрастная прогрессия"
227.....	Маршрут "Автопортрет" или "Я"
232.....	Маршрут "Схема тела"
238.....	Маршрут "Пространство вокруг тела"
252.....	Маршрут "Схематичный человечек"

Глава 9. Сеанс и курс автоматического рисования

257.....	Структура курса
262.....	Интенсивность курса
263.....	Структура сеанса автоматического рисования
269.....	Судьба рисунков
271.....	Ошибки при использовании автоматического рисования и письма

Приложение. Пять шагов к безмятежности

274.....	Безмятежность духа - необходимое условие освоения метода
276.....	Шаг первый - умение молчать, когда не нужно говорить
279.....	Очищение речи от словесного мусора
281.....	Шаг второй - изгнание ядовитых мыслей
288.....	Шаг третий - поиск перекосов
290.....	Шаг четвертый — релаксация и принятие на себя обязательств
290.....	Расслабление мышц, сухожилий и связок
292.....	Принятие на себя обязательств
293.....	Шаг пятый - поиск состояния равновесия
294.....	Практика звучащей струны
296.....	Практика паука
298.....	Послесловие

Виктор Федорович Яковлев

ВИРТУАЛЬНЫЕ МИРЫ ТРАНСОВОГО РИСУНКА,

или «Я требую, чтобы меня пожалели!»

Редактор *И.В. Тепикина*

Компьютерная верстка *А.С. Масаев*

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль*

Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

Изд. лиц. № 061747

Гигиенический сертификат

№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.

Подписано в печать 20.12.2005

Формат 60х88/16. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 19. Уч.-изд. л. 16. Тираж 2000 экз.

Заказ № 2518

М.: Независимая фирма «Класс», 2006. - 304 с.

103062, ул. Покровка, д. 31, под. 6.

E-mail: igisp@igisp.ru

Internet: <http://www.igisp.ru>

<http://www.psybooks.ru>

ISBN 5-86375-133-9 (РФ)

Отпечатано в ППП «Типография НАУКА» 121099, Москва, Шубинский пер., 6.