Автор: Горячева Е. (Россия)

При исследовании экзистенциальных практик различных экзистенциальных школ, когда объектом является синкретическое психотерапевтическое пространство этих практик, приходится выступать в различных ипостасях: участника, наблюдателя, ведущего, координатора, ученого, проектировщика. В описываем случае работа велась в течение нескольких лет с использованием самых различных исследовательских методов: включенного наблюдения, интроспекции, обратной связи, ведения дневника, анализа теоретической литературы, рефлексии. Осмысление пережитого опыта стало наиболее кропотливой частью работы по включению и интегрированию его в жизнь. Прежде чем появился первоначальный текст, достаточно длительное время шла внутренняя работа переживания. Первичное неструктурированное описание представляло собой своего рода полевой документ и задавало общее видение пережитого опыта, который нужно было привести в форму, пригодную для аналитической работы. Детальное вчитывание в текст позволило выделить темы, понятия и термины, внести комментарии. При последующих прочтениях темы понятия и комментарии укрупнялись, содержание текста сокращалось за счет исключения ненужной информации. В дальнейшем понятия уточнялись, конкретизировались, соотносились с отдельными частями текста. В результате сделана попытка создать организованный структурированный текст, необходимый для дальнейшего анализа, что оказалось делом непростым, так как известно, что всякий экзистенциальный опыт противится структурированию.

Логика анализа текстовой информации состояла в первичной организации фактов опыта переживаний и восхождения к концептуальному видению.

Известно, что любое повествование (нарратив) представляет собой личную форму

изложения, личное свидетельство, переплетенное как с субъективным (осознаваемым и неосознаваемым), так и с объективным (коллективным, культурно-историческим) содержанием в их взаимосплетении.

Дистанцирование от текста, переход от наивного доверия к рефлексии, критическому суждению и соотнесению его с жизненной реальностью и теоретическим знанием об описываемых феноменах, возможно, могут оказаться ценными для гуманитарного знания и практики, в том числе, экзистенциальной.

Наша позиция определялась поступательным движением от «соучастника», вовлеченного в экзистенциальную практику, к позиции аналитика, ученого, экзистенциального психолога-практика, осмысливающих различные проявления Бытия Человека в Мире.

Здесь мы ограничимся описанием и анализом психотерапевтического пространства (среды) Гнездилова Андрея Владимировича — психиатра, психотерапевта, доктора медицинских наук — в его петербургской квартире. Вне нашего рассмотрения остается работа Доктора Балу в созданном им хосписе и его знаменитые сказки.

Без сомнения, ни один посетитель, будь то клиент, пациент, слушатель, не бывает готов к внешнему виду кабинета этого терапевта. Кто побывал в его доме, знает, что это настоящий музей древностей со всего мира: из Египта, Греции, Рима, с Востока и

Американского континента. Взгляд наталкивается на символы повсюду. Все напоминает о знаниях, опыте человечества, накопленных веками. Эти фигурки из прошлого, молчаливые, но красноречивые, смотрят в лицо посетителей, которые пришли сюда с тем, чтобы обрести свои истоки и свою забытую историю, а также глубже осознать настоящую жизнь и, возможно, заглянуть в будущее.

Во всем этом улавливается воплощение идей З. Фрейда о бессознательном, К.Г. Юнга о коллективном бессознательном и попытки экзистенциалистов осознанно и ответственно относиться к своему настоящему и будущему, не утрачивая при этом корней, затерявшихся во времени.

Что же конкретно образует это пространство, представляющие собой своего рода волшебный замок, где возможно все? Одно перечисление способно приоткрыть многое.

Психотерапевтическое пространство

Мебель эпохи серебряного века, двери (открытые и закрытые); зеркала, многочисленные костюмы, веера, шляпы, шляпки, трости, зонтики, сундуки, ключи, музыкальные инструменты, скульптурки, макеты дворцов с колоннами, фигурки богов, колокола, звонница, оружие, книги, картины, карты, свечи, абажур и другие светильники, куклы, чаши, цветы, перья, свитки, лестницы, картины и многое другое.

Как же работает это пространство?

Налицо возможность синтеза разного вида искусств различных культурно-исторических эпох для целей экзистенциального консультирования и терапии. Душа, тело и дух здесь находят пищу для созерцания, чувствования, размышления, действования и интеграции на пути обретения большей целостности, «исцеления».

Здесь мы встречаемся с множеством символов как проявлением чего-то таинственного и священного, хранилищем архетипов вечности.

Из Дневника

Встреча

Мы подошли к старинному особняку. Поднялись на старомодном лифте; у входа на энном этаже нас встретил галантный господин в шляпе, с тростью, в перчатках, бабочке и стильном костюме — от кутюрье как минимум прошлого-позапрошлого века.

Приветствие, улыбка, приглашение пройти в Дом.

И вот мы в прихожей.

Комментарий психолога

Присутствие. Тебя увидели. Встретили. Тебе рады. Тебя приглашает войти в дом сам хозяин дома — Доктор Балу.

Кукла

Вокруг столько кукол!!! Больше всего понравилась японская кукла. Хотелось подойти и взять ее в руки, однако сразу не решилась.

Несколько позднее терапевт предложил пройтись по залам и выбрать приглянувшуюся куклу. Кукол было бесчисленное множество, каждый искал и... находил свою. Я остановилась на той, которая уже затронула меня. Андрей Владимирович предложил побыть с куклами и сочинить про них истории. Воображение подкидывало разные

картинки. Японская кукла, кимоно, философия, психология, литература, поэзия, море, сад камней, собеседник — почему-то европейского типа «голубоглазый блондин в черном ботинке», рис и рыба, восходящее солнце. Музыка: звуки флейты.

Каждый дал имя своей кукле и рассказал про нее историю. Я назвала свою куклу «Жень-Шень» (Корень Жизни). Помнится, после моего представления терапевт заметил: «Театр одного актера». Удивило то, что это было так точно и так про меня... (Было только одно возражение Ведущего — относительно того, что в моей истории с собеседником идут только одни духовные беседы).

Комментарий психолога

Удалось встретиться — с куклой, поговорить с ней, побыть ею.

И как-то незаметно, само собой, случился переход от истории образа к изображению, отображению, проявлению своего внутреннего образа, мира переживаний. Внешняя форма явилась стадией внутреннего содержания. Отмечаем переплетение сочиненной истории с историей жизни (с прошлыми и теперешними надеждами, мечтами о будущем, скрытыми желаниями).

Сознательное и бессознательное дополняли друг друга, взаимодействовали, обогащали личность.

Костюм

Теперь предстояло выбрать вместе с Мастером подходящий — да, именно подходящий для каждого(ой) — костюм. Я обратилась — за советом, так как уже вполне доверяла ему, его прозорливости.

Он еще раз внимательно посмотрел на меня, как будто что-то припоминая, и решительно направился к платяному шкафу.

Из вереницы платьев достал одно и протянул мне.

Платье бордового цвета. Сердце екнуло (это один из самых моих любимых цветов). Мягкий велюр (я давно мечтала о таком).

Примерила. Оно точно подошло мне по размеру!

А его крой удачно подчеркивал мои достоинства и сглаживал недостатки.

«Вживание» в костюм, «вслушивание», «всматривание» в себя и окружение, прикосновение к истории и культуре эпохи костюма через чувствование и, наконец, музыка.

Комментарий психолога

Минуя разум, складывался образ, отражающий идентичность личности; «заговорили» архетипы; прорывались особенности, характерные для меня, зазвучало, «запело» что-то очень сущностное и значимое, сложилось впечатление подлинного переживания и целостного схватывания.

У Гнездилова одно психотерапевтическое задание естественным образом как бы вытекает из другого. Поэтому не случайно далее предоставлялась возможность проявить себя в свободном танце или представлении.

Танец

Как только полилась музыка, моя душа встрепенулась. Это МОЯ музыка!!! И я не ошиблась.

Через танец я, кажется, прикоснулась к чему-то глубинному в себе.

Кажется, в движении было не только тело, но и душа.

Душа и тело танцевали вместе один танец.

Куда-то исчезла скованность тела, зажатость.

Все это пробуждало желание жить полнее, гармоничнее, приносило радость.

Классическая музыка, костюм превносили что-то важное в обретение цельного образа, преодоление «фрагментарности».

Я танцевала не для публики, а для себя.

Но, пожалуй, именно это обстоятельство вызвало живой отклик у зрителей — участников группы. Они стали сопереживать мне и захотели танцевать вместе со мной. (Позже некоторые говорили о том, что были удивлены, посмотрели на меня другими глазами.)

И во всем этом не было фальши. Я существовала!!! (Я есмь!)

В танцевальных движениях проявилась вовне та внутренняя жизнь, которая так долго дремала в моем теле.

Поражает то, что танец состоялся как завершенное действие.

В итоге я сделала выбор партнера.

Изменилось отношение к нему, возникло чувство благодарности к нему и другим участникам, которое я смогла выразить.

Комментарий психолога

Произошло собирание себя, «сборка», интеграция через синтетическое искусство; элементы музыки, танца, театральной драмы соединились, и благодаря такому творчеству были усилены контакты со своим чувствами. Увеличенные способности к чувствительности и чувственному осознанию помогли преодолеть подавленность и негативные переживания.

Проявилась и «проработалась» Тень. Выявленные симптомы удалось превратить в

интегрированные аспекты «Я» посредством встречи лицом к лицу с тенью как третьим лицом, диалогу с ней как со вторым лицом, а затем бытию ею в качестве первого лица, то есть произошло «встретиться — поговорить — быть». Танец послужил подлинной лабораторией жизни личности, помог разобраться с некоторыми сложностями, неопределенностями и выразить свою индивидуальность. Он позволил обратиться к своим истокам и ресурсам, внутренней жизненной опоре, уважению своих потребностей, интересов и самобытности, принес радость.

И еще несколько экзистенциальных «виньеток».

Выбор ключа

На перекладине — десятки ключей, разных по форме, размеру, географии, истории, назначению. Можно было, поднявшись на стул или лестницу, выбрать и подержать в руках те из ключей, которые отозвались, привлекли. Представить, как с их помощью можно открыть затворенную на замок дверь. В голову приходили самые заветные желания, можно было загадать, чтобы они исполнились.

Приоткрывались для нас самих тайники наших же душ, где за семью печатями хранилось сокровенное. И вот оно приоткрывалось и становилось чуть-чуть более осознанным и близким... Случалось, искала и находила свое р а з р е ш е н и е та или иная реальная жизненная ситуация.

Веер

В архиве бережно хранится собираемая годами коллекция вееров.

Можно было разглядывать эти веера, передавая друг другу.

Задержать свое внимание на тех, которые чем-то притягивали к себе.

И, в конце концов, выбрать тот веер, который подходит именно тебе.

И даже с ним сфотографироваться на память.

Для меня это упражнение стало своего рода обращением к своей женственности. Приходится только сожалеть о том, что эта деталь женского туалета ушла в прошлое. А

ведь она так много могла бы рассказать о ее владелице и ей самой, и окружающим: веер способен подчеркнуть и утонченность, и состоятельность, и вкус, и предпочтения, и претензии, и нрав. Он позволяет выразить какую-то грань себя, привлечь, защититься при необходимости, просто пококетничать...

Сундук и звонница

Если Ты готов преодолевать трудности и идти на встречу с неизвестностью, учиться быть открытым миру, — бери выше, забирайся по лестнице к звоннице, учись издавать звуки на языке колокола.

И слушай, что удается «сказать» и как на это откликается вселенная.

Рядом со звонницей — сундук с картами, схемами, маршрутами.

Может быть, они окажутся удачной находкой или путеводителем в Твоей жизни. А кто-то захочет пообщаться со звездами. Скоро вечер, а небо так близко.

В этот вершинный путь я отправилась «без оружия».

И это было самое лучшее, что можно было придумать, так как защиты и панцирь, — это то, что в дороге Жизни мне мешает более всего.

Награда не заставила себя долго ждать. И пусть это останется Тайной.

Абажур

Абажур висит над столом, за которым собирались в свое время Вячеслав Иванов, Николай Гумилев, Анна Ахматова, Марина Цветаева... Мы сидим на стульях, на которых восседали поэты и писатели серебряного века.

Связь времен. Прошлое, настоящее, будущее переплелось и, кажется, сама вечность воцарилась здесь с нами за одним столом.

Невольно ищешь параллели и подсказки в биографии.

Теплый свет, льющийся с абажура, объединяет, создает доверительную, теплую, творческую атмосферу.

Все тебя Любят, и ты Любишь всех.

И это, пожалуй, самое главное в терапии, — ее одной из экзистенциальной ветвей, там, где любовное Бытие с Другим лечит и исцеляет.

Синхронизация

«Встреча с сестрой»

Одной из задач для работы со своей жизненной историей на терапевтическую сессию (встречу) с Гнездиловым я поставила смягчение отношений со старшей сестрой. Моя старшая сестра очень рано вышла замуж, осталась с мужем в деревне и, хотя хорошо училась в школе (в математике ей не было равных), не смогла получить желаемого образования. Дети с наследственными заболеваниями, их безвременный уход, ее собственная болезнь, деревенский жизненный уклад не позволили ей реализоваться. И у нее ко мне, всю жизнь учившейся, много ездившей и немало повидавшей, сформировалось чувство зависти и обиды. И мне вот уже многие годы не удавалось помочь ей примириться с жизнью, научить радоваться тому, что подрастают внуки.

В петербургском терапевтическом пространстве А.В. у меня «случайно» состоялась незапланированная встреча с моей коллегой (которую я могу назвать условно старшей сестрой — кстати, с таким же именем, как и у родной), с которой у меня, несмотря на явную симпатию, ранее сложились несколько напряженные отношения. Через преодоление гордыни с обеих сторон удалось увидеть похожесть и родство душ, что позволило нам проявить искреннюю заботу друг о друге.

И в продолжение. В свободный день я отправилась в Эрмитаж. Мое первое «путешествие по его залам привело к картине «Две сестры». Картина поразила, она напомнила фотографию из семейного альбома, где мы вдвоем со старшей сестрой. Мы стоим с ней рядом, она погружена в себя, но все же обнимает меня, а я смотрю в сторону, кулачки сжаты; мы рядом, но не вместе. Что-то защемило в груди.

Уходя из Эрмитажа, зашла в художественный салон, решив приобрести что-нибудь на память, — первое, что «встретило» меня при входе — был постер «Две сестры» того же художника. Я приобрела его и подарила его моей сестре в память о нашем детстве.

Комментарий психолога

Это только один из примеров, когда при актуализации символической жизни и концентрации на проблеме происходит то, что Юнг назвал синхронизацией. В немалой степени этому не объясняемому рационально «чуду» способствует атмосфера «архетипической мастерской» доктора Гнездилова.

Последействие

Работая над статьей, я зашла в Интернет, чтобы вспомнить имя автора картины «Две сестры». Им оказался французский художник Поль Гоген (это была работа как результат его впечатлений от естественной, близкой природе, жизни людей на Таити). Однако всезнающий Яндекс на мой запрос «две сестры картина художник» сначала выдал мне информацию еще об одной картине «Две сестры» (теперь уже всемирно известного художника Пабло Пикассо, 1902 г). Полный драматизма и философского смысла сюжет этого полотна берет свое начало в христианском учении. Композиция картины повторяет традиционное изображение встречи Марии и Елизаветы. Светская женщина и монахиня; их прототипами послужили пациентки и сестры парижского госпиталя Сен-Лазар, которых Пикассо часто рисовал в этот период. Реальные персонажи превращаются в картине художника в символы человеческого сострадания, единения и братства. Пред нами — образы, исполненные высокого, подлинно сакрального звучания, передающие сами основы человече-ского бытия.

Зеркало и фото

В «замке» — старинные зеркала, которые помогают заглянуть в «зазеркалье», встретиться с собой новым, непроявленным в обычной жизни, — в атмосфере «карнавала». Проявлению способствует и фотографирование; понятно, сейчас оно цифровое... Полистаем электронные фото. Учимся видеть. Вот цветы: весенние тюльпаны осенью..... А здесь картины неизвестного художника. Движущиеся фигурки (их великое множество), словно кадры замедленной движущейся пленки — истории человечества. Останавливаем взгляд на библейском сюжете: из дерева на «древе жизни» Иисус. Фото Дамы с Рыцарем в офицерском костюме с жабо. Дама в испанском костюме танцует, танцует, танцует. Фотограф едва поспевает за нею. И вокруг Незнакомки много Других героев рождающейся прямо на глазах пьесы. Дама с собачкой в шляпке, русская красавица в кокошнике, дама в шляпе цвета восходящего солнца, королева с короной на голове, паж, принц, принцесса, дама в маске, дама в шляпке фиолетового цвета формы колокольчика, дама в мужском костюме, дама в атласном берете, мужчина в цилиндре с бабочкой. Что это? Карнавал, мистерия, театр? Что бы это ни было, здесь происходит встреча с Другими, встреча с собой как с Другим, на мгновения отрываются потенциальные, утраченные, забытые возможности человека, расширяются его границы, преодолеваются «запруды».

Во всем этом значительную роль играет интерьер и все пространство, насыщенное символами. Здесь любое событие, предмет, явление могут стать символами тогда, когда они становятся носителями священных, уникальных и неповторимых состояний, событий, моментов общения, взаимодействия и познания. Символ в нашей душе возобновляет то, что с ним было связано.

Групповое взаимодействие посредством художественных образов

У Гнездилова мы стали, по сути, участниками внеклинической экзистенциальной группы с синкретичными художественными образами.

Известно, что психическое здоровье человека напрямую зависит от того, насколько хорошо его понимают и слушают. Создание образов представляет собой эффективный способ налаживания общения, отношений с Другими, особенно когда не хватает слов (либо потому, что пережитый опыт является настолько сложен и вызывает такие переживания, что слов для выражения и переживания истинных чувств недостаточно). Активное «удерживающее» слушание, визуализация, наблюдение, соединение художественного творчества как созидательного восстанавливающего процесса и вербального взаимодействия — материала групповой психодинамической практики мы находим и в описании опыта британской арттерапии. Напряжение — в попытке соединить два разных процесса: терапию через вербальное взаимодействие и художественное творчество — само по себе обладает терапевтическим потенциалом и как нельзя лучше подходит для целей экзистенциального консультирования, так как поэт (музыкант, художник, актер) в своей экзистенции «больше чем поэт»; он несет в себе «соль» и «боль» человеческого существования.

Пространство, созданное Гнездиловым, стало для нас источником различных психологических образов, изображением человеческих судеб, характеров, душевных драм, аномалий и невротических симптомов. Трудно было не прибегнуть при осмыслении к психоаналитическим и аналитическим концепциям. Мы стали свидетелями пересечения искусства, психоанализа, аналитической и экзистенциальной психологии и психотерапии. Использование идей и концепций, разрабатываемых в рамках клинического психоанализа для достижения более глубокого понимания различных аспектов человеческой природы, культуры и общества, имеет давнюю, хотя и непростую, историю. У Фрейда и особенно у Юнга есть целый ряд работ, в которых они обращаются к произведениям и фактам из области литературы, искусства, религии, мифологии. Данной статьей мы отдаем должное этой традиции.

Сознательное охватывает далеко не все. Напротив, сознательное охватывает очень мало в нашей жизни. К тому же, моральное сознание может быть в конфликте с глубинными силами индивида.

Интуиция, чувства, воля, глубинные причины наших выборов зачастую продуктивнее мышления.

Встреча в синкретическом пространстве с разными видами искусства, символами и жанрами, проникновение в них может стать толчком для размышлений и пересмотра течения жизни. Такое культурное синкретичное пространство пробуждает в нас мысли, чувства, переживания, развивает внутреннее измерение причастности к мировой культуре и истории, содействует стремлению к осознаванию себя в этом Мире, содействует переструктурированию жизненного опыта.

Вступая в резонанс с символами Бытия, мы на основе взаимодополнения разума и интуиции исследуем свой путь, прикасаемся к прошлому, настоящему и будущему. Значения культурных символов открываются нам постепенно по мере нашей готовности. Первым шагом к постижению их содержания могут стать сильная взаимная реакция, пробуждение некоторого предчувствия, которое еще ничего не объясняет, но постепенно ведет к непроизвольному формированию, проявлению в нашей душе образов, представлений, предположений, переживаний, озарений, к пониманию, «пунктирному» осознаванию, вызреванию решений и «разрешений»... и потом снова к новым предчувствиям, представлениям и переживаниям и т.д.

И все это в совокупности помогает нам и нашим клиентам в какой-то мере осознавать, как мы проживаем свою жизнь.

Мы отдаем себе отчет в том, что в осуществляемом нами междисциплинарном исследовании экзистенциальных практик предлагаемая статья является только одним из шагов на пути по восхождению к концептуализации и построению теории, в основании которой — проектирование синкретических психотерапевтических пространств, содействующего осознанному, осмысленному, психологически здоровому образу жизни Человека.