

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

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

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

Вся человеческая мудрость, которую мы имеем даже на уровне древних текстов, является эмпирическим опытом внутренних самоисследований в

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

В самой исторической традиции уже существует определенная модель придавать продуктам измененных состояний сознания и продуктам образной, сновидческой реальности человека особый смысл и особое значение. Образы и видения, которые переживались великими пророками, святыми, махатмами, магами, всегда были освящены духовностью, сакрализованы, наполнялись глубоким жизненным смыслом (В. Козлов, 2007).

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

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

Направленные визуализации открывают возможности анализа сознания и личности. Образные сюжеты направленных визуализаций являются

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

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

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

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

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

Архетипические символы работают потому, что базовые лейтмотивы человеческого существования за последние сорок тысяч лет не изменились. И не будут меняться в обозримом историческом будущем. Архетипические символы содержатся в каждом человеке, и они знакомы и близки каждому человеку; не важно, какой культуре принадлежит человек, какое образование имеет человек, какой интеллект имеет человек, в конце концов, какую гендерную идентичность имеет человек. Есть какие-то объединяющие символы, связанные, ассоциированные с самой сущностью человеческого бытия в мире. То есть направленные визуализации являются адекватными, релевантными тогда, когда в них используются образы, связанные с архетипическими структурами, архетипическими символами. «Образ работает, потому что он скрыто принадлежит душе наблюдателя и появляется в его мыслях, хотя и не осознается как таковой. Он ускользает от разума и потому ведет себя как независимая личность» (К. Юнг).

В направленной визуализации чрезвычайно важно то, каким образом личностное индивидуальное самосознание сталкивается с архетипическими конструктами. Чем они будут ближе, релевантнее, значимее, тем это

столкновение и личные переживания будут более яркими и сильными в процессе прохождения направленной визуализации. Но этого не достаточно.

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

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

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

Во-вторых, чтобы усыпить критику, необходимо усыпить самосознание человека, которое мыслит мир на языке знаков и слов, которое все время думает, а по отношению к другому человеку думает критически. Для этого нужно использовать транс, чтобы человек начал вас слушать он должен находиться в измененном состоянии сознания, когда критика минимальна. В этом смысле хороша групповая работа, т.к. в группе работают социально-психологические механизмы: механизм эмоционального заражения, механизм

общего снижения интеллекта, делегирования ответственности на другого, исчезает критика по отношению к мнению другого. Однако большую группу не всегда удается собрать и поэтому нужно создать особые условия для вхождения в транс у любого человека. Это частичная сенсорная депривация и монотония. Должен быть информационно-стимульный голод и активность сознания. Должна быть сенсорная экология. А также нужна энергетическая экология. Никто не должен двигаться, даже если это будет происходить беззвучно. У человека в трансовом состоянии повышаются экстрасенсорные способности. И он мгновенно реагирует на движение как на опасность. При соблюдении же этих условий человек быстро входит в трансовое состояние.

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

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

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

Образный компонент отсутствует или мало выражен в том случае, когда подавление связано с внутренними запретами и внутренними переживаниями, хотя на самом деле они тоже имеют корни, которые сопровождаются образным пространством. И систематически используя направленные визуализации как технологию работы со своей психической реальностью

можно проработать и эти запреты и табу, а также научиться использовать образное пространство для активизации внутренних ресурсов психики.

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