



## ПСИХОТЕРАПИЯ ПО МЕТОДУ СИМВОЛДРАМЫ: РАБОТА С МОТИВОМ «ЗМЕЯ»

*Я.Л. Обухов<sup>1</sup>*

Одним из наиболее эффективных средств психологической помощи в кризисных ситуациях считается использование имагинативных техник психотерапии, опирающихся на представление воображаемых образов. Метод символдрамы<sup>2</sup>, разработанный немецким психотерапевтом Ханскарлом Лейнером, предлагает обращаться в наиболее сложных жизненных ситуациях к воображаемому внутреннему проводнику или советчику (Лейнер Х., 1996, с. 219). Это может быть какое-нибудь животное, человек, сказочное существо, а иногда и мифологические фигуры (Leuner Н., 1994, с. 197-204).

В русских народных сказках роль такого проводника или советчика часто играет серый волк или какой-то другой герой, приходящий на помощь в трудную минуту и выполняющий некую сложную работу. Данный прием широко используется в психотерапии по методу символдрамы. Иногда такой помогающий объект (человек, животное или какое-то сказочное существо) появляется в образах пациента спонтанно. Например, при воображаемом подъеме в гору в пути пациента может «сопровождать» собака, лошадь, опытный проводник. В некоторых случаях какое-то животное или человек сопровождают пациента при движении вдоль воображаемого ручья.

В кризисных ситуациях можно специально вызывать такого воображаемого помощника. У нас накоплен клинический опыт обращения к мотиву «змея», которая в образах приходит человеку на помощь в самые тяжелые моменты жизни. Змея - это очень сложный, глубокий, многозначный, амбивалентный и поливалентный символ, оказывающий сильнейшее воздействие на человека. В Кататимно-имагинативной психотерапии работа с мотивом «змея» проводится в соответствии с техниками средней и высшей ступени символдрамы. По силе и эффективности воздействия на человека мотив «змея» можно сравнить с другим глубинным мотивом символдрамы высшей ступени - с мотивом «фолиант»<sup>3</sup>.

Использование мотива «змея» рекомендуется только в действительно исключительных ситуациях, когда для этого есть серьезные экзистенциальные основания, т. е. если человек находится на грани жизни и смерти. Считается, что, если слишком часто обращаться к змее, она может «потерять» свою силу подобно тому, как в басне Л.Н. Толстого «Лгун» люди перестали верить мальчику, который стерег овец и несколько раз звал: «Помогите, волк! Волк!» Когда действительно набежал волк, его не послушали, а волк перерезал все стадо (Толстой Л.Н., 1988, с. 69).

В чем же заключается символическая сила змеи, почему представление именно ее образа оказывает столь мощное психотерапевтическое воздействие? С позиции аналитической психологии, переживание воспринимаемых человеком символов в значительной мере обусловлено глубокими бессознательными структурами, имеющими архетипическую природу. Архетипы как бы задают своеобразный алгоритм восприятия, связанных с ним переживаний и последующих действий. По мнению К.Г. Юнга, архетипы, уходящие своими корнями в первобытно-общинный период человеческой истории, открываются для анализа через их проекцию на надличностном уровне в религиозных представлениях, в образах богов, героев легенд и мифов, а также в сказках. Особо важное значение для понимания природы архетипов

<sup>1</sup> *Обухов Яков Леонидович* - доцент Института Кататимно-имагинативной психотерапии (Германия), вице-президент Профессиональной Психотерапевтической Лиги, член Русского Психоаналитического Общества и Европейской Ассоциации Психотерапии, председатель Московского научного общества психосоматической психотерапии и глубинной психологии (МНОПШГП).

<sup>2</sup> Символдрама, известная также как Кататимно-имагинативная психотерапия (Кататимное переживание образов или метод «сновидений наяву») - это метод глубинно-психологически ориентированной психотерапии, который оказался клинически высоко эффективным при краткосрочном лечении неврозов и психосоматических заболеваний, а также при психотерапии нарушений, связанных с невротическим развитием личности. В качестве метафоры можно охарактеризовать символдраму как «психоанализ при помощи образов».

<sup>3</sup> Пациент ищет, а затем рассматривает старинную иллюстрированную книгу или альбом, в результате чего ему открывается некое важное символическое содержание. Работа с мотивом «фолиант» считается одной из самых сложных и, в то же время самых эффективных техник символдрамы.

К.Г. Юнг придавал египетской и греческой мифологии. Опираясь на мифологические источники, древние религиозные и космогонические тексты, на данные этнографических исследований, а также на клинический опыт современной психотерапии и психоанализа, в поливалентном символическом значении змеи можно выделить следующие важные составляющие (Купер Дж., Энциклопедия символов, 1995, с. 101-110; Мифы народов мира, т. 1, 1997, с. 468-471).

- 1) Змея живет в земле, а земля - это мощный материнский символ, Мать-Земля, Великая Мать, прародительница и кормилица всего. Змея, как бы вышедшая из земли, – это **символ плодородия**, это **материнский, женский символ**, несущий материнскую энергию и жизнь. Змея воплощает такие женские качества, как таинственность, загадочность, интуитивность, непредсказуемость, неожиданно появляется и неожиданно исчезает.
- 2) В то же время змея живет под землей и находится в контакте с подземным миром. Это **хтонический символ**, несущий агрессивную энергию сил подземного мира и тьмы. Змея символизирует все темное в человеке. Во многих традициях хтоническая природа змеи отражается в ее названии, образованном от названия земли (в Древнем Египте змею (змéя) называли «Сата» – «сын земли» или «жизнь земли»). В еврейской традиции змея олицетворяет зло, искушение и грех. В Древнем Иране змея считалась одной из ипостасей Аримана, Змея Тьмы, Лжеца. Рядом со змеей часто изображается герой, побеждающий символизируемое ею зло. Орел держит змею в когтях, олень попирает ее своими копытами, что символизирует победу добра над злом, света над тьмой.
- 3) **Змея – посредник между небом и землей, между землей и подземным миром.** В Древнем Египте изображение змеи прикреплялось ко лбу фараона как знак его царствования на небе и на земле. Три змеи на нагруднике Агамемнона отождествляются с небесной змеей – радугой, связывающей небо и землю. Змея хранит подземные сокровища и тайны. Змеи охраняют пороги, храмы, эзотерические знания.
- 4) **Змея - это символ мудрости, знания и силы.** В Древнем Египте кобра считалась символом высшей божественной и царской мудрости, символом власти и знания. Две змеи – это Ноус и Логос. В гностицизме змея создает божественный гнозис. В Древней Греции змея символизировала мудрость, обновление жизни и исцеление. В этом качестве она считалась атрибутом Эскулапа, Гиппократы, Гермеса и Гигеи. Змея посвящалась Афине как богине мудрости. В Древнем Риме была атрибутом Минервы как символ мудрости. В индуизме змея, кобра символизируют гору Вишну, означая в этом качестве знание, мудрость и вечность. Как космический океан Вишну спит на свернувшейся змее на поверхности первобытных вод. В христианской женской символике Божественную Мудрость олицетворяет София. Важно, что змея символизирует именно эмоционально глубокую женскую мудрость, согревающую и оживляющую духовность, отличающуюся от холодного мужского рационализма, режущего и острого.<sup>4</sup> Это мудрость особого рода, творческое начало, любовь, космическое единство. Развитие современной науки в любой области (как в области физики и точных наук, так и, безусловно, в гуманитарных науках) показывает, что сейчас фактически уже наступила эпоха женского подхода и женской мудрости, для которой характерны цикличность, сезонность, ритм, интуиция. Современный сербский писатель Милорад Павич приводит такую метафору: «...Он обучал его как в равновесии соединить в себе осень, зиму, весну и лето с водой, землей, огнем и ветром, которые человек тоже носит внутри своей утробы» (Павич М., 1997, с. 45). И все это можно символически выразить через мудрость змеи.

---

<sup>4</sup> Со времен Р. Декарта и Ф. Бекона, во всяком случае, со времен И. Канта, принято делить логику на мужскую – рациональную - и на женскую - иррациональную. Было принято считать, что мужская логика отличается своей прямолинейностью, четкой связанностью причины и следствия, четкой направленностью в одну сторону, стремлением разложить пространство и время на четкие линейные категории. К так называемой женской логике существовало презрительное отношение как к чему-то бессистемному, ориентированному не на разум, а на чувства. Мужчины часто боятся, что их обвинят в отсутствии мужской логики. Психоаналитик Сузан Бордо объясняет это тем, что мужчина, мальчик, неизбежно переживая фрустрацию в наиболее ранних отношениях с матерью, боится своих желаний, направленных на мать, боится идентифицироваться с ней. Он бежит от матери, спасаясь в мире мужских ценностей. Именно поэтому мальчик заявляет: «Не буду надевать девчачьи колготки, не буду делать ничего как девчонки, не буду пользоваться женской логикой». Прежде всего, это бегство от страшного образа «пожирающей матери». Мужская идентификация развивается не автоматически, благодаря обусловленности мужским биологическим полом. Она проходит долгий путь становления с многочисленными кризисами и проблемами. Как уже говорилось, во многом мужская идентификация – результат ранних фрустраций в отношениях с матерью. Ее можно считать реактивным образованием, созданным для защиты от угрозы слияния с матерью.

- 5) **Змей – искуситель**, участник грехопадения, враг Б-га. Этот библейский архетип живет в нас. Дьявол является в форме змеи. Облик змеи может служить личиной для злых сил, например, для ведьм и колдунов, символизируя зло и грех. Изображение змеи с женской головой символизирует искушение.
- 6) Ядовитый укус змеи несет смерть. В этом аспекте **змея – это символ агрессии, коварства, хитрости, тьмы, зла, уничтожения и смерти**. Женщины со змеями вместо волос, как у Эриний, Медузы или Грайи, олицетворяют смерть, коварство, злую магию. Два огромных змея, посланные оскорбленным Аполлоном, задушили Лаокоона и двух его сыновей.
- 7) В то же время яд змеи может быть лекарством, неся исцеление. Поэтому **змея – это символ медицины, спасения, исцеления**. Эмблема медицины – змея, обвивающая чашу.
- 8) Таким образом, змея символизирует одновременно исцеление и яд, добро и зло, жизнь и смерть. Все зависит от количества и меры. Поэтому **змея символизирует также меру**.
- 9) Змея продолжает жить, периодически меняя и сбрасывая кожу. Поэтому **змея – это символ обновления и воскрешения, возрождения духовного и физического**. Змея считается источником инициации и омоложения. Мы можем использовать этот аспект символического значения змеи в ситуациях, когда человек находится в кризисе и ему очень плохо. Пример змеи как бы показывает нам: сбрось старую, отмершую оболочку, и ты сможешь жить дальше так же, как выживает змея, сбросившая кожу. Змея часто держит во рту плод или целебную траву бессмертия.
- 10) Змея, по К.Г. Юнгу, это **фаллический символ**, оплодотворяющая мужская сила, «муж всех женщин», символ фаллоса. И возможно страх змей обусловлен страхом перед фаллическим началом. В мифологии присутствие змеи часто связывается с беременностью. Многие женские божества изображаются со змеей в руке. Например, змея служит эмблемой Бригитты как Богини-Матери. Иштар, как Великая Богиня, изображается со змеей. Ассиро-вавилонские Лакшми и Лакшами, ипостаси моря, – это змей и змея, порождающие мужское и женское начала неба и земли. В этом аспекте змея – это **сексуальный символ**. Фаллический аспект в символике змеи связывает ее со светом, лучами солнца, молнией.
- 11) **Змея символизирует изначальную инстинктивную энергию**, прилив жизненной силы, неконтролируемой и недифференцированной.
- 12) **Змея связывается с силой воды**, она служит атрибутом всех речных божеств.
- 13) Во многих космологических мифах **змея – это изначальный океан**, из которого все возникает и в который все возвращается, это первобытный недифференцированный хаос. **Уроборос**, змея, пожирающая собственный хвост («мой конец – это мое начало»), – символ цикличности проявления и обратного поглощения. Это единая совокупность всего, любых противоположностей, изначальное единство и самодостаточность. Уроборос символизирует прародителей, единство материнского и отцовского, из которого лишь потом выделяется «Великое Мужское» и «Великое Женское». Это первобытные воды, предшествовавшие творению. Это бессмертие, вечность и мудрость. Уроборос олицетворяет вечное движение, вечно возвращаясь к самому себе. Змея, свернувшаяся кольцом или узлом, символизирует цикличность явлений, скрытую силу, динамичность, потенциал добра и зла.
- 14) Форму змеи, свернувшейся в основании позвоночника в чакре муладхара, имеет сила **кундалини**. Обычно она дремлет, но ее можно разбудить при помощи йогических и духовных упражнений. Тогда она начинает подниматься вдоль позвоночника, давая необыкновенную энергию.
- 15) Если обратиться к пре-, пери- и постнатальным переживаниям, то можно проследить связь страха змей с внутриутробным опытом и с травмой рождения, описанной Отто Ранком. Профессор Г.И. Брехман из Иванова рассказывал мне, что под его руководством было проведено очень интересное исследование, которое показало, что **страх змей связан с обвитием пуповиной**. У детей, обвитых при рождении пуповиной, статистически чаще встречается страх змей.
- 16) У змеи нет ног, она ползет на брюхе, она пресмыкается. Как существо, способное двигаться без ног и без крыльев, **змея символизирует всепроникающий дух**, как существо, проникающее в щели и расщелины, **змея символизирует внутреннюю природу человека и совесть**.
- 17) В то же время ползающая на брюхе **змея – это символ презрения**. Змей называют гадами.

18) Змея символически связана с **алкогольной зависимостью** («зеленый змий»). Змей носят вакханки, почитательницы бога вина Вакха (лат. Бахуса).

Обратимся теперь к технике использования мотива «змея» в психотерапии по методу символдрамы. Змея может возникать в образе пациента спонтанно. В этом случае к ней можно обратиться как к внутреннему советчику или проводнику. «Вызывать» образ змеи можно также и целенаправленно. Но делается это, как уже говорилось, лишь в наиболее сложных ситуациях. Психотерапевт, доктор медицины Ханнелора Айбах, предложившая мотив «змеи» и разработавшая технику его использования, описывает следующий клинический случай (Eibach H., 1993).

Х. Айбах пригласили в больницу к женщине, находившейся в тяжелом психическом состоянии после неожиданной для нее операции по удалению матки. Прямо из кабинета гинеколога ее срочно направили на госпитализацию. В больнице, практически ничего не объяснив, ей сразу провели операцию по резекции матки. Когда она пришла в себя от наркоза, ей сообщили, что ее прооперировали и вырезали матку. Женщина пережила сильнейшее потрясение, узнав, что у нее больше нет жизненно важного органа, символизирующего ее женское начало. Ее охватила полная опустошенность, нежелание жить, отчаяние, депрессия. В этом тяжелейшем состоянии Х. Айбах должна была оказать пациентке психотерапевтическую помощь. Проведя предварительную беседу и упражнение на релаксацию, она предложила пациентке представить «луг». Вместо луга представилась заболоченная вырубка под свинцовым давящим небом - огромное пространство до горизонта сплошь в пеньках от спиленных деревьев. Почти никакой травы, никакой растительности. Лишенное жизни, голое, пустынное, умирающее пространство символизировало переживание происшедшей с ней реальной кастрации. В этой ситуации Х. Айбах не видела дальнейшей возможности для движения. И тогда она предложила пациентке посмотреть вокруг и прислушаться: «Здесь где-то должна быть змея». Тем самым своей интервенцией психотерапевт индуцировала «появление» змеи. Пациентка представила, как выползает змея. После того, как пациентка ее описала, психотерапевт предложила: «Попросите, пожалуйста, змею, чтобы она принесла Вам какое-нибудь лекарство или вещество, которое могло бы Вам сейчас помочь». В данном случае был использован важнейший символический аспект в работе с мотивом «змея». Сбрасывающая кожу змея - это символ обновления и новой жизни, символ мудрости. Вещество, которое пациентка просит у змеи, может быть исцеляющим лекарством и эликсиром мудрости. После этого змея «уползла» под землю, и пациентка достаточно долго ее ждала. Потом змея «возвратилась», держа в зубах какую-то склянку. Выпив принесенное змеей вещество, пациентка ощутила в себе силу и энергию. В ней что-то изменилось. На последующих сеансах стало возможным продолжить работу при помощи мотивов основной ступени символдрамы<sup>5</sup>.

Техника работы с мотивом «змея» состоит в том, что вначале пациенту предлагается представить «луг». Поработав несколько минут по технике мотива «луг», пациента можно попросить оглядеться вокруг, посмотреть и прислушаться, есть ли где-нибудь поблизости змея, может быть, где-то будет слышен шелест или шорох, который указывал бы на приближение змеи? После этого в воображении пациента, как правило, появляется змея. Психотерапевт просит пациента описать змею. При этом можно использовать технику средней ступени символдрамы - контакт «глаза в глаза». Через глаза змеи можно многое понять о себе.

Участница одного из семинаров по символдраме, работающая психологом в школе, заявила о проблеме, связанной с желанием определиться со своим будущим. Ей надоело работать в школе, получая мизерную зарплату, и хотелось сменить работу, уйдя в фирму, где она могла бы зарабатывать гораздо больше. Но ей не хватало решимости пойти на кардинальные изменения в своей жизни. В образе она представила змею. Она сразу почувствовала, что **змее не нужно ничего объяснять**. Они смотрели друг другу в глаза, и змея понимала все, что с ней происходит. В глазах змеи она увидела глаза своей дочери, которая училась в той же школе, где мать работала психологом. Хотя в школе они могут и не видятся, для девочки важно, что мать находится рядом. Дочка знает, что мама сидит в своем кабинете. В те дни, когда мать не бывает в школе, девочке плохо. Мать видит ее отчаянные, полные страха глаза. Посмотрев в глаза змеи, женщина неожиданно поняла, что не уходит из школы, потому что не может оставить дочку. Ее удерживает дочка, по отношению к которой она испытывает вину. Осознать это на сеансе символдрамы ей помогли глаза змеи в представленном ею образе.

Начинающий психотерапевт нередко опасается, что змея может смертельно ужалить пациента. Как показывает большой клинический опыт, при работе с действительно тяжелыми кризисными состояниями у пациента такого страха не возникает. Когда человек испытывает полное отчаяние, находится на грани жизни и смерти, для него не имеет особого значения, ужалит его змея или нет.

Пациент может о чем-то спросить змею или попросить о какой-то помощи. Змея может уползти и принести то, что пациент у нее просит, а может сама накапать свой яд (на ладонь, на траву, на листик). Пациент может попробовать яд или принесенное лекарство. Следует расспросить пациента, как он ощущает действие яда во рту, в горле, в пищеводе и животе, что он чувствует в кончиках пальцев рук, в коленях, в ногах, как он ощущает лоб, щеки, голову.

Преподавателя института мучил вопрос: что им движет и управляет? Он чувствовал, что постоянно приносит людям несчастья, несмотря на то, что хочет всем благо. Что за злая мифистофельская сила живет в нем? На сеансе символдрамы ему было предложено поработать с этой проблемой при помощи мотива «змея». Когда в представившемся ему образе появилась

<sup>5</sup> В качестве основных мотивов символдрамы Х. Лейнер предлагает следующие: 1) луг, как исходный образ каждого психотерапевтического сеанса; 2) подъем в гору, чтобы увидеть с ее вершины панораму ландшафта; 3) следование вдоль ручья вверх или вниз по течению; 4) обследование дома; 5) наблюдение опушки леса и ожидание существа, которое выйдет из темноты леса

змея, преподаватель посмотрел ей в глаза и мысленно задал вопрос: «Какая сила живет во мне: сила добра или сила зла?» Не нужно было произносить слов. Он чувствовал, что змея знает, о чем ее хотят спросить. Змея наклонилась и накапала на листик несколько капелек яда. Преподаватель слизал это зеленое и вязкое вещество, описав, что он чувствует на губах, во рту, на языке. Затем он рассказал, как действие яда распространяется по конечностям, что он чувствует в руках, в ногах, в животе. Потом он поблагодарил змею и дал ей молоко и мед. Змея слизывала мед и пила молоко. Преподаватель тоже попробовал мед, опустив в него палец и облизав его. Когда преподаватель открыл глаза, психотерапевт попросил его описать, как он теперь ощущает в себе действие яда и меда. Психотерапевт попросил преподавателя сконцентрироваться на своих внутренних ощущениях и почувствовать, какой ответ дала змея. «Да, я его чувствую в себе, - сказал преподаватель. - Змея дала мне понять, что мною движут злые силы». На вопрос психотерапевта: «Где Вы их в себе ощущаете?», преподаватель, сконцентрировавшись на своих внутренних ощущениях, указал на правую сторону груди, где, как ему казалось, он чувствовал действие яда.

Затем психотерапевт использовал прием «парадоксальной интенции» по Виктору Франклу: «Предположим, что я могу сейчас забрать у Вас из груди эту злую часть и избавлю Вас от нее. Что Вы тогда почувствуете?» Преподаватель задумался и не согласился: «Нет, я бы этого не хотел. Я бы этого не отдал. Хоть это и страдание, но это *м о е* страдание. Я лучше останусь со своим страданием, ведь для чего-то оно мне нужно».

В конце сеанса можно предложить пациенту поблагодарить змею, что-нибудь для нее сделать, например, угостить ее молоком и медом. Когда змея будет пить молоко и есть мед, пациент тоже может сделать вместе со змеей глоток молока и попробовать мед (например, можно опустить в мед палец и потом облизать его). Здесь также важно расспросить пациента, как на ощущение яда в теле налагается ощущение меда и молока, что пациент чувствует в различных частях тела. И яд, и молоко, и мед – это различные части личности пациента, точно также как сама змея – это часть тех сил и структур, которые есть внутри человека. Яд, который дала змея, а также молоко и мед, - это какой-то внутренний ресурс, источник сил. Поэтому важно, чтобы пациент их глубоко ощутил. В основе наших проблем часто лежит внутренняя диссоциированность, расщепленность личности. Внутри нас диффузно рассеяны силы, которыми мы не можем воспользоваться. Благодаря работе с мотивом «змея» мы получаем возможность соединить наш собственный внутренний яд (который может быть одновременно и ядом и лекарством) с внутренним медом (символизирующим сладость, радость и удовольствие) и молоком (символизирующим материнскую любовь и эмоциональное тепло). Змеиный яд, мед и молоко широко используются в различных обрядах инициации и хтонических культах. Работа с мотивом «змея» инициирует таким образом человека к новой жизни.

В заключение приведем сокращенную магнитофонную запись психотерапевтического сеанса по методу символдрамы с использованием мотива «змея», направленного на обретение внутреннего источника сил и ресурсов, которые могли бы помогать в дальнейшем пациентке.

**Психотерапевт:** Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой. Почувствуйте спинку кресла, на которую можно облокотиться. Поставьте поудобнее ноги. Почувствуйте ногами пол. Руки расположите поудобнее, почувствуйте подлокотники. Шею, голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно представлять образы. Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь расслабиться, снять накопившееся напряжение - так, как будто вам хотелось бы немножечко вздремнуть. Начните расслабляться с мышц плеч. Постарайтесь почувствовать, как плечи становятся тяжелыми, теплыми и расслабленными. Плечи тяжелые и теплые, тяжелые и теплые. Представьте, как приятное тепло распространяется из плеч по всему телу. Почувствуйте, как тепло опускается из плеч в руки. Расслабляется верхняя часть рук. Расслабляются локти. Ваши запястья расслабляются. Расслабляются кисти рук – ладони становятся тяжелыми и теплыми. Ладони тяжелые и теплые, тяжелые и теплые. Расслабляется каждый палец на руках. Руки расслаблены, провисли, вплоть до самых кончиков пальцев. А теперь обратите внимание на то, как вы дышите – дыхание становится свободным и ровным, свободным и ровным. Вам хорошо и приятно дышится. Постарайтесь почувствовать приятное тепло в груди, тепло в области солнечного сплетения, тепло в животе. Представьте, как тепло из живота опускается в ноги. Почувствуйте, как расслабляется верхняя часть ног, расслабляются колени, расслабляются голени. Стопы становятся тяжелыми и теплыми. Стопы тяжелые и теплые, тяжелые и теплые. Почувствуйте пятки, пальцы ног. Ноги расслаблены. Теперь обратите внимание на спину. Почувствуйте, как расслабляется поясница, почувствуйте позвоночник. Почувствуйте лопатки. Почувствуйте, как расслабляется середина спины между лопатками. Расслабляется шея, затылок. Голова расслаблена. Расслаблено темя, виски. Расслабляется лоб, лицо. Почувствуйте свои щеки, почувствуйте скулы, подбородок. Нижняя челюсть становится тяжелой. Губы расслаблены, язык теплый, расслабляется нос и глаза. Веки тяжелеют, ресницы слипаются. Глаза расслаблены. Попробуйте представить себе сейчас какой-нибудь луг. - Любой луг, который вы когда-нибудь видели или который рисует вам ваше воображение. - Или любой другой образ. Все, что вы представите - это хорошо. Мы можем работать с любым образом. - Если вы что-нибудь представите, то расскажите, что вам представляется. Что сейчас?

**Пациентка:** Я представляю луг... Дальше поле... Я сейчас села, сижу на поляне, смотрю.

**Психотерапевт:** Не торопитесь, просто побудьте здесь. Какая сейчас погода?

**Пациентка:** Погода солнечная, хорошо. Там где-то далеко облачка бегут, очень красиво.

**Психотерапевт:** Сколько примерно времени?

**Пациентка:** Время... Где-то часов двенадцать, наверное. Полдень.

**Психотерапевт:** Угмм...

**Пациентка:** Хорошо здесь, только как-то тревожно.

**Психотерапевт:** Сколько Вам сейчас лет в образе, как Вы ощущаете?

**Пациентка:** ...Может быть... лет 20...

**Психотерапевт:** Как Вы одеты?

**Пациентка:** На мне платьице с рюшечками - летнее платье...

**Психотерапевт:** Попробуйте провести по платью ладонью, погладьте живот, бедро. Что Вы чувствуете, как Вы ощущаете ткань платья кожей живота, бедра, ладони?

**Пациентка:** Мягкое, приятное на ощупь платье, ну с маленькими ворсинками.

**Психотерапевт:** Почувствуйте запах материи, какой он?

**Пациентка:** Платье имеет запах луга, цветов...

**Психотерапевт:** Попробуйте подышать животом, насколько Вам удобно в талии?

**Пациентка:** Невозможно, потому что там черный ремень....

**Психотерапевт:** Что Вам хочется сделать?

**Пациентка:** Снять его. Да, он мешает и не нужен здесь, потому что платье светлое.

**Психотерапевт:** А как сейчас дышится?

**Пациентка:** Сейчас легко.

**Психотерапевт:** Попробуйте повести плечами. Насколько удобно плечам?

**Пациентка:** Ну, свободно.

**Психотерапевт:** На ногах у Вас что-нибудь есть?

**Пациентка:** Да на ногах такие темные босоножки, коричневые.

**Психотерапевт:** Попробуйте пошевелить пальцами ног, насколько удобна для Вас обувь?

**Пациентка:** Очень удобна.

**Психотерапевт:** Посмотрите, пожалуйста, вокруг. Здесь где-то может быть змея. Прислушайтесь, может, Вы услышите какой-нибудь шорох.

**Пациентка:** Да, есть змея. Очень большая - типа удава - такая змея. Она там ближе к лесу.»



**Рис. 1:** «Да, есть змея. Очень большая - типа удава... Она там ближе к лесу.»

**Психотерапевт:** Присмотритесь к ней.

**Пациентка:** Она какая-то черная, нереальная. Шипит. Уже звенит в ушах.

**Психотерапевт:** Какие у нее глаза, какого цвета?

**Пациентка:** Маленькие такие глазки буравчиками. Как будто тебя насквозь пронзает. Змея как бы не на меня смотрит, а куда-то вовнутрь, как рентген. Такое неприятное ощущение. Пасть у нее зубастая.

**Психотерапевт:** Угмм...

**Пациентка:** Ну, она на змею-то даже не похожа, какая-то. ...Почему-то у меня теперь все посветлело, змея теперь становится какой-то зеленовато-желтоватой. Меняется цвет и она становится обыкновенной змеей.

**Психотерапевт:** Что Вы чувствуете? Что происходит с Вами?

**Пациентка:** Мне кажется, что я старше стала.

**Психотерапевт:** Хотелось бы Вам о чем-нибудь спросить или попросить змею?

**Пациентка:** ... Да...

**Психотерапевт:** Сделайте это, пожалуйста... Спросите... Посмотрите ей в глаза.

**Пациентка:** Я поняла, что она дала мне что-то... Глаза у нее то зеленые, то желтые, то голубоватые... Когда я задавала вопросы, она очень внимательно смотрела. Вопросы можно было бы, наверное, не задавать. Она и так все понимает. Просто у нее глаза стали более зелеными и такими вот более яркими. Но у меня такое было ощущение, что она была веселая змея.

**Психотерапевт:** Что Вы почувствовали?

**Пациентка:** Ну, она уползает.

**Психотерапевт:** Если она сейчас уползает, значит, это нужно. Может она Вам что-нибудь принесет? ... Не торопитесь, просто побудьте здесь. Что Вы чувствуете?

**Пациентка:** Я вижу какую-то дорогу, и там кто-то купается в пыли...

**Психотерапевт:** Что Вам хочется сделать?

**Пациентка:** Мне хочется снять сандалии, босоножки и пойти туда.

**Психотерапевт:** Сделайте это, пожалуйста.

**Пациентка:** Я теперь ощущаю... Вот эта пыль... Земля сухая, она там очень горячая, теплая... У меня ноги теперь как бы согреваются, и я сама тепло испытала.

**Психотерапевт:** Что Вам теперь хочется сделать?

**Пациентка:** Просто потанцевать. Ногами потопать.

**Психотерапевт:** Потанцуйте.

**Пациентка:** Как-то немножко стал чуть-чуть дуть ветерок... Даже легче дышать стало.

**Психотерапевт:** Что сейчас делает змея?

**Пациентка:** Она столбиком встала и смотрит. Она сама так покачивается. У нее зеленые-зеленые глаза такие, изумрудные, красивые.

**Психотерапевт:** Она понимает Ваше состояние?

**Пациентка:** Да, понимает... Я руку протягиваю. У нее теперь почему-то один только зуб, обыкновенный зуб, но почему-то черный. С него капает одна капелька.

**Психотерапевт:** Что это?

**Пациентка:** Что-то такое, как жидкость или смола.

**Психотерапевт:** Какого цвета?

**Пациентка:** Коричневая, вязкая.

**Психотерапевт:** Попробуйте ее, пожалуйста. Что Вы чувствуете?

**Пациентка:** Она терпкая такая.

**Психотерапевт:** Почувствуйте, как жидкость змеи распространяется по телу, почувствуйте ее вкус во рту..., в горле..., в пищеводе..., в животе... Почувствуйте ее действие в кончиках пальцев рук..., в ногах..., в щеках, в голове...

**Пациентка:** Такая дрожь по телу идет, в руках, в ногах. Такая сила распространяется. Мне кажется, что даже голос немножко изменился.

**Психотерапевт:** Как сейчас смотрит на Вас змея?

**Пациентка:** Змея... Она одобрительно смотрит, она еще столбиком стоит, смотрит одобрительно.

**Психотерапевт:** Поблагодарите теперь змею. Дайте ей что-то в знак благодарности... Молока или меда...

**Пациентка:** Я ей даю молока... Но только мне хочется уйти с этой пыльной дороги на траву.

**Психотерапевт:** Сделайте это, пожалуйста.

**Пациентка:** Я поставлю молоко на траву. Змея подползла. Я теперь сама стою на траве. Прохладно и хорошо. Она пьет.

**Психотерапевт:** Как у нее язычок?

**Пациентка:** Розовый такой.

**Психотерапевт:** Вы могли бы вместе со змеей тоже попить молока, хотя бы сделать один глоток?

**Пациентка:** Я могу попить прямо с ней из мисочки, змея меня не трогает.

**Психотерапевт:** Почувствуйте, как молоко распространяется по вашему телу. Почувствуйте его в животе... Почувствуйте, как ощущение молока накладывается на ощущение яда змеи, когда они соединяются вместе?

**Пациентка:** Яд терпкий такой, горьковатый, а молоко сладковатое. Как бы в нем травы и еще что-то... Ну очень приятное молоко. Это не парное молоко, а немножко остывшее и очень приятное молоко.

**Психотерапевт:** Попробуйте мед, предложите его змее.

**Пациентка:** Я предлагаю. Ну, она так вежливо лизнула и не стала. И на меня так смотрит. Я сама лизну.

**Психотерапевт:** Почувствуйте мед на языке, как он распространяется по вашему телу. Как Вы себя сейчас чувствуете?

**Пациентка:** Он жгучий такой... Мед жгучий... Почему-то так обожгло горло, и так внутри все обожгло.

**Психотерапевт:** Как сейчас змея на Вас смотрит?

**Пациентка:** Змея тоже немножко съела. Она так смотрит одобрительно.

**Психотерапевт:** Как Вы себя сейчас чувствуете?

**Пациентка:** Немного уставшей. Но я чувствую силу, которую мне дала змея... Силу жить... Да, сила жить есть.

**Психотерапевт:** Тогда поблагодарите, пожалуйста, змею. Подумайте, как Вы будете с ней прощаться? Что бы Вам хотелось сделать на прощание?

**Пациентка:** Я ей очень благодарна.

**Психотерапевт:** Как бы Вы могли сейчас это выразить, чтобы попрощаться с ней?

**Пациентка:** Так вот бы свилась с ней, подпрыгнула. Движение такое неуловимое... И она сейчас смотрит на лес... Змея уползла туда же в лес... Откуда появилась, туда уползла. Сяду здесь на полянке и отдохну. Здесь теперь свежо, хорошо, прохладно. До этого было душно...



**Рис. 2:** «Я вижу какую-то дорогу... в пыли... Мне хочется снять ...босоножки и пойти туда. Земля сухая, она там очень горячая, теплая... У меня ноги теперь как бы согреваются. ...Хочется просто потанцевать. Ногами потопать. ...Змея столбиком встала и смотрит. Она сама так покачивается. У нее зеленые-зеленые глаза такие, изумрудные, красивые...»

**Психотерапевт:** Запомните то, что Вам представилось, запомните свое состояние. Когда Вы будете готовы, попрощайтесь со змеей, попрощайтесь с образом. Сожмите руки в кулаках, сильно, сильно потянитесь как после сна. Сильно, сильно потянитесь. И когда Вы будете готовы, то медленно открывайте глаза.

**Пациентка** протягивает вперед руки, потягивается и открывает глаза.

**Психотерапевт:** Как Вы себя сейчас чувствуете? Что происходит в Вашем теле? Попробуйте ощутить в теле действие трех этих веществ: яда, молока и меда.

**Пациентка:** Вот еще в горле от меда как-то кусается, першит немножко, и в боку немножко тяжесть.

**Психотерапевт:** Что было в Вашем образе самое неприятное?

**Пациентка:** Как она на меня в начале смотрела.

**Психотерапевт:** А что было самое приятное в образе?

**Пациентка:** А приятно была вторая змея. Я так и не поняла: или та большая змея превратилась в нее, когда я смотрела ей в глаза, или она откуда-то возникла. Приятно было, что я танцевала в пыли...

**Психотерапевт:** Я хотел бы Вам пожелать, чтобы Вы сохранили эти приятные чувства и то, что Вы получили от змеи.

**Пациентка:** Я очень Вам признательна. Что я хотела, то я получила. Спасибо.

Представление мотива «змея» помогает пациенту обрести силы, внутренние ресурсы, разрешить наиболее тяжелые конфликты и проблемы. Можно рекомендовать использование этой техники символдрамы для психотерапевтической помощи в кризисных ситуациях: после тяжелых операций, при испытаниях, сомнениях, когда человек испытывает отчаяние. Взаимодействие с воображаемой змеей по описанной методике помогает справиться с этими ситуациями.

## Литература



1. Купер Дж.: Энциклопедия символов. М., «Золотой Век» 1995
2. Лейнер Х.: Кататимное переживание образов. М., «Эйдос» 1996
3. Мифы народов мира, тт. 1, 2, М., «Большая Российская энциклопедия», 1997
4. Обухов Я.Л.: Символдрама : Кататимно-имажинативная психотерапия детей и подростков. - М., «Эйдос» 1997
5. Павич М.: Хазарский словарь : Роман-лексикон. Мужская версия. – С-Пб.: Изд-во «Азбука, Книжный клуб «Терра», 1997
6. Толстой Л.Н.: Ясная поляна. Рассказы из азбуки, сказки, басни, пословицы, загадки. – М., «Детская литература» 1988
7. Eibach H.: Die Heilkraft im Schlangensymbol – eine KV-spezifische Kreativität. Imagination 15, 4-17, 1993
8. Leuner H.: Lehrbuch des Katathymen Bilderleben, Huber, Bern 3. Aufl. 1994