

## **Институт проблем сознания**

### **Международной академии информатизации ООН**

Орлов Ю.М., Гройсман А.Л. Целительное рисование. Психотерапия для себя. М., "Импринт-Гольфстрим", 1997.

Авторы:

*Орлов Юрий Михайлович*, психолог, доктор психологических наук, профессор Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова, академик Международной академии информатизации ООН. Консультирующий психолог. Создатель теории и практики Саногенного Мышления (СГМ), автор книг Восхождение к индивидуальности 1992, Половое развитие и воспитание 1993 год и других.

*Гройсман Алексей Львович*, врач, психотерапевт, профессор, доктор медицинских наук по медицинской психологии, автор первой в СССР книги "Коллективная психотерапия", опубликованной в 1969 году и ряда книг по психологии творчества и психогигиене.

В брошюре популярно описываются возможности управления психосоматическими отношениями с помощью метода медитативной графики (МГ). В брошюре даны способы разработки инструментов МГ их использование для саморегуляции эмоций и соответствующих им симптомов психосоматических заболеваний.

Редактор: Штыкова М.А.

© Орлов Ю.М. 1997. Издательство "Импринт-Гольфстрим", ЛР- 070637 от 19.10.1992,

ISBN 5-85661-011-3, Гарнитура Литературная, Подписано в печать 25.1.1997 г.  
Тираж 1000 экз. Первый завод 500 экз.

## СОДЕРЖАНИЕ

МЕДИТАТИВНАЯ ГРАФИКА.....	1
Терапия для себя.....	1
Здоровье и болезнь.....	1
Особенности психосоматических болезней.....	3
Как бессознательное сделать сознательным?.....	4
Области применения.....	5
Вред и польза от стресса.....	5
Смысл медитативной графики.....	6
Сущность психотерапии.....	9
Время как целитель.....	И
Саногенное и патогенное значение воспоминаний.....	12
МГ как средство катарзиса.....	13
Главные инструменты медитативной графики.....	14
Как они используются?.....	14
Подготовительная фаза работы с медитативной графикой.....	14
Изготовление листов МГ.....	15
Листы эмоций.....	19
Быть самим собой.....	20
Постижение смысла эмоции.....	20
Листы желаний.....	21
Кратко о жизненных функциях потребностей.....	22
Состояние фрустрации.....	22
Листы духовной закалки.....	22
Подготовительная фаза метода МГ.....	23
Основная работа по применению МГ.....	24
Терапевтическое использование листов.....	24
Трудности в усвоении МГ.....	29
Использование листов для работы над дневником.....	31

## **МЕДИТАТИВНАЯ ГРАФИКА**

### **Терапия для себя**

Мы привыкли лечиться у другого человека, по преимуществу у врача. Кто изверился в медицине, особенно в случае психосоматических заболеваний, обращается к целителям, а некоторые - прямо к колдуну. Колдовство - самый древний вид медицины.

Сегодня же это - атавизм.

Самолечение правильно осуждается врачами на том основании, что больной не понимает действия лекарств, правил их применения и может себе навредить. Но врачи приветствуют самооздоровление путем нелекарственных методов с помощью гигиены и улучшения образа жизни, направленного на уменьшение эмоционального стресса и других причин, вызывающих болезнь. Один из авторов этой брошюры - врач, другой психолог. И эта книжечка направлена на самооздоровление не лекарственными, а психическими методами. Медитативная графика - прием, который каждый без труда может усвоить и применить к себе. Но для этого важно знать сущность болезни.

### **Здоровье и болезнь**

Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние физического, психического и социального благополучия человека. Болезнь - нечто противоположное здоровью. Болезнь можно определить как физическое, психическое или социальное неблагополучие человека. Мы привыкли считать болезнью преимущественно физическое неблагополучие. Мы считаем себя больными, если у нас что-то болит, например, голова, желудок или бок. Но мало кто свое состояние ревности или навязчивой обидчивости склонен рассматривать как болезнь. Но ведь это тоже психическое и социальное неблагополучие, болезнь.

Болезнью являются также и дисфункции, когда органы и целые системы организма не выполняют своих задач или выполняют плохо. В этом случае организм плохо управляем. Например, если в норме артериальное давление должно повышаться перед усилием или борьбой, то в случае гипертонической болезни это имеет место в спокойном состоянии. Во время еды желчь должна поступать в тонкую кишку для растворения жиров. Сфинктер желчного пузыря в это время должен быть открытым. А если во время еды сфинктер закрывается, то желчь не поступает в тонкую кишку и жиры не перевариваются. Но она накапливается в пузыре и давит, создавая симптомы тяжести и боли в правом боку. Это хорошо знают люди, страдающие дискинезией желчных путей или желчно-каменной болезнью. Похожие несоответствия бывают при сильных эмоциях. В случае ревности любимый человек становится предметом агрессии и гнева, в то время как он должен быть предметом нежности. Следовательно, болезнью является поведение органов и функциональных систем организма не соответствующее ситуации. Мы здесь имеем в виду не только физиологические, но и психические функциональные системы, способные действовать автономно и вырабатывать эмоции.

### **Как понимать исцеление?**

Исцеление предполагает устранение нарушения целостности организма. Отсюда слово

"исцеление", которое предполагает, что происходит восстановление нарушенной целостности. Это восстановление происходит вследствие определенного исцеляющего проведения функциональных систем организма, симптомов болезни. Такое защитное поведение мы называем симптомами. Повышение температуры, боль, воспаление являются действиями организма целью которых является исцеление. Но это не всегда бывает эффективным. Организм нуждается во внешней помощи. Вынув занозу, я выздоравливаю, не дожидаясь пока организм сам с помощью гноя удалит ее. После большого жара простуда проходит, и я в одно утро просыпаюсь счастливый и свежий.

Болезнь существует в форме ее симптомов. Симптом, как мы сейчас поняли, - защитное поведение организма, который хочет исцелиться. Такие неприятные вещи как жар или воспаление, рвота или понос, слабость, в результате которой больной впадает в сонливое состояние, боль или зуд, жажда, или отвращение к пище, отеки, прилив крови к тканям - суть действия организма, направленные на самоисцеление. Жар при простуде облегчает выздоровление, ускоряя биохимию тела. Хотя это не всегда помогает, так как шаблонные реакции организма не всегда удачны. Например, реакции поноса и рвоты, с помощью которых организм пытается удалить яды, выделяемые микробом холеры, в конечном счете, убивают организм путем его обезвоживания. В случае перелома без помощи костоправа, травматолога кости обязательно срастутся неправильно. Аналогично работают и психические симптомы. Боль или слабость соответственно ведут к приливу крови к больному месту или к прекращению активности. Это может содействовать исцелению. Однако некоторые психические симптомы не могут привести к оздоровлению. Гнев ухудшает состояние больного гипертонией. Ревность, вызывая агрессию, тоже не уменьшает, а увеличивает болезнь, активизируя внутренний и социальный, порождающий и поддерживающий эмоциональный стресс. Не думаю, что Отелло или граф Арбенин, утолив свою ревность посредством удушения и отравлении объекта любви, стали более благополучными.

### **Особенности психосоматических болезней**

При естественных болезнях, например, простуде жар эффективно исцеляют. В данном случае симптом исцеляет. В случае же психосоматических заболеваний действие симптомов, как правило, не ведет к исцелению. Следующей особенностью психосоматических заболеваний является их "неестественность". Они возникают вследствие того, что организм психические и социальные проблемы пытается решить с помощью физиологических реакций. Он неправильно приспосабливается к ситуации. Больной язвенной болезнью пищеварительно реагирует на социальные ситуации, в то время как организм должен так реагировать лишь на пищевые ситуации. Эти реакции и порождают симптомы болезни, которые не ведут к исцелению. Оттого, что на обиду выделяется кислый сок в пустой желудок, или тревога подавляет перистальтику кишок и сжимает желчный сфинктер *болезнь только обостряется*. Если пустить течение болезни на самотек, ничего хорошего не будет. В этом случае больной сам сознательно должен помогать организму справляться с неблагополучием, обратившись к врачу. Однако современные традиционные методы медицины не в состоянии излечивать психосоматические заболевания. Исцеление происходит иногда произвольно, вследствие изменения образа жизни и произвольно, преднамеренно, как правило, в

результате сознательных усилий больного, направленных на самооздоровление с помощью методов натуральной медицины и гигиены.

### **О самолечении**

Самолечение требует понимания сути своих симптомов а также того, как действуют средства оздоровления. Понимание не представляет труда в простых случаях. Если попала заноза, то симптомы неблагополучия, кроме воспаления и нагноения включают в себя и саму занозу, которая должна быть удалена. Вы ее удаляете, не дожидаясь, пока организм сам справится с занозой. Но не всегда так просто. Если у Вас на обиду или чувство вины, на страх или иную эмоцию сжимается желчный проток или выделяется кислый желудочный сок, то вы сможете справиться с болезнью в той мере как научитесь управлять чувством обиды или вины. Но для этого вы должны знать, что ваша дискине-зия желчных путей или язвенная болезнь содержит в своих симптомах не только боль в правом боку, образование камней, или воспаление в желудке, изъязвление слизистой, но еще и *эмоции*, которые запускают

болезненные реакции. Но вы как и все больных не знаете этого, так как указанные эмоции, в результате их трансформации в физиологические реакции не переживаются, и не осознаются. Мы не осознаем эти эмоции не вследствие глупости или недостатка наблюдательности, а в силу общей психологической закономерности: если эмоция трансформируется в физиологическую реакцию, то переживается не эмоция, а та реакция, которая замещает эту эмоцию. Каждый, наверное, за собой замечал, что если вас обидели во время еды, вкус пищи сразу же исчезает и заменяется эмоцией гнева. То же происходит у больного. Обида, например, может вызвать язвенную реакцию и соответствующую боль в желудке. А сама обида при этом не переживается, так как затемняется болью. Важно понять, что эмоции составляют существенный аспект психосоматической болезни.

Итак, мы знаем, что не все составляющие симптома болезни осознаются. Эмоции, активизирующие патогенную реакцию, человеком как раз и не осознаются. Мы осознаем только те эмоции, которые порождают сознательное поведение. Если же эмоция конвертирована в действие органа, как в приведенных примерах, человек эти эмоции не осознает. Проблема почти неизлечимости психосоматических заболеваний состоит в том, что именно та эмоция, которая ответственна за патогенную реакцию, как раз и не осознается. Источник психосоматической болезни *скрыт от сознания!*

### **Как бессознательное сделать сознательным?**

Для этого нужно овладеть медитативной графикой (МГ).

Излечение психосоматических заболеваний предполагает расширение сознания, которое состоит в том, чтобы бессознательное сделать осознанным. Если больной знает, что его язвенные реакции обусловлены или обидой, или страхом неудачи, или иной эмоцией, то это меняет стратегию борьбы за здоровье. Его внимание будет сосредоточено не на том, чтобы соблюдать диету или принимать лекарства, облегчающие состояние слизистой желудка, а на то, чтобы справиться с эмоциями, вызывающими болезненную реакцию. Но для этого нужно осознать свои эмоции. Именно решению этой задачи, то есть осознанию тех эмоций, которые вызывают патогенную реакцию, помогает метод

медитативной графики, с которым читатель может не только ознакомиться, но и овладеть им, научиться применять этот метод для своего оздоровления. Тот, кто намерен помочь себе в выздоровлении, должен овладеть методом МГ на практическом уровне, достаточном для запоминания и воспроизведения мыслей и переживаний, которые участвуют в стимулировании болезненных симптомов болезни. В.И.Журавлев, один из моих учеников, сказал, что любой метод можно знать двояким образом, либо знать сам метод, либо знать, где о нем можно прочитать.

В данном случае о методе целительного рисования читатель может прочитать именно здесь.

### **Области применения**

Медитативная графика может применяться не только в случае психосоматических заболеваний, но и для ослабления эмоционального стресса, который сам по себе болезнен. А если принять во внимание то, что длительный эмоциональный стресс приводит к истощению иммунного потенциала организма, предлагаемый метод может рассматриваться как эффективный метод профилактики, так называемых иммунных заболеваний.

МГ способствует также самопознанию. Если вы в состоянии переживания некоторой эмоции обозначаете на бумаге некоторые ее признаки, то впоследствии созерцание этого рисунка в спокойном состоянии дает знания о себе, которые иным путем невозможно получить. Это очевидно: в состоянии аффекта вы не можете заниматься самосозерцанием, ибо ваша эмоция программирует ваше мышление, а после, в спокойном состоянии, забываете то, что было в вашем сознании во время переживания.

### **Вред и польза от стресса**

Задача состоит не в полной ликвидации эмоционального стресса, а в его быстром прекращении. Стресс - защитное состояние организма, способствующее выживанию в напряженных ситуациях. Когда вы "прыгаете в прорубь или выливаете на голову ушат ледяной воды, вы создаете стресс для организма. После 10 секунд такого стресса вы чувствуете себя как полубог. Происходит закалка организма и тренировка терморегуляции и иммунной системы. Действие холода в данном случае полезно. Однако, если вас продержат в проруби час, то последствия будут печальны. Та же стихия холода в данном случае причиняет вред. Для тренированного человека эта граница между пользой и вредом стресса иная, чем не для человека, избегающего от всякого воздействия стихии. То же можно сказать и об эмоциональном стрессе. Любая эмоция: гнев, страх, вина, стыд создают эмоциональный стресс. Этот стресс полезен, так как способствует приспособлению человека к социальному окружению, создает эффективную защиту. Например, чувство вины заставляет нас, меняя свое поведение и учитывая ожидания другого человека, избавляться от неприятного переживания. Гнев мобилизует энергию для борьбы. Однако и здесь возникает временная граница между пользой и вредом. Но когда этот стресс выходит за пределы возможного времени, он убивает. Избыток и длительность гнева разрушают организм. Вы видели когда-нибудь, чтобы свободные собаки дрались более одной минуты? Десять секунд достаточно, чтобы две собаки разрешили свой конфликт, связанный с обглоданной костью или самкой. Не больше времени потребовалось бы и человеку, чтобы уяснить смысл той

эмоции, которая возникла в человеческих отношениях, если бы этот человек мыслил **саногенно**. Но он, благодаря **патогенному мышлению** ведет себя иначе. Вполне психически нормальный человек может сутками, неделями находиться в состоянии гнева, страха, обиды и вины, по поводу вещей не более ценных, чем обглоданная кость, а потом жалуется на появление симптомов болезней от истощения нервной и иммунной систем. Его организм не может выдержать этот длительный стресс. Здоровье заключено в способности человека сделать эмоциональный стресс кратковременным. Когда мои ученики с помощью медитативной графики зарисовывают свой гнев, обиду, эти эмоции ослабевают за несколько минут.

Медитативная графика - прием, составляющий только часть системы саногенного мышления, то есть мышления, результатом которого является устранение стресса, оздоровление. Овладение МГ дает пользу. Однако для получения полного эффекта от применения МГ нужно овладеть всей системой саногенного мышления, которая в высшем своем проявлении становится научной философией повседневной жизни человека.

### **Смысл медитативной графики**

Когда в обучении саногенному мышлению в группе ученики погружались в состояние покоя и мира, и после этого им предлагалось вспомнить свои обиды или оскорбления, то они затруднялись это делать. В благополучном состоянии трудно вспоминать плохие эмоции. Вспоминается только хорошее. При обиде вспоминаются обиды, при оскорблении - оскорбления. А задача состоит в том, чтобы в спокойном состоянии осмыслить свою обиду и оскорбление. Вот в решении этой задачи и помогает медитативная графика: в состоянии благодушия вспомнить свою обиду или иную плохую эмоцию во всех ее деталях.

Метод МГ состоит в сопровождении своих переживаний и мыслей рисованием, позволяющим лучше *воспроизводить* в последующих сеансах медитации эти переживания для их осмысления и изживания. Это нетрудно понять. Эффективность психотерапии и самооздоровления зависит от способностей человека воспроизводить и отчетливо представлять свои мысли и переживания. МГ в этом случае - наилучшее средство овладения своими мыслями и переживаниями. Если медитировать над своей эмоцией, то постепенно постигается ее внутренняя структура и угашается ее эмоциональный заряд. Страх, гнев или стыд проходят быстро.

Симптомы болезни неприятны, и мы стараемся отвлечься от них, и тем самым отрезаем путь к осознанию "изнанки симптома". Я рекомендую принять боль и сосредоточиться на ней. Постепенно она откроет свою тайну. Если медитировать над симптомом, который сейчас вам причиняет беспокойство, то вы закрепляете свое психическое состояние в рисунках, которые внешне кажутся совершенно бессмысленными, а на самом деле являются обозначениями некоторых элементов именно вашего переживания. Но потом, когда симптомы прошли, вернувшись к рисунку, можно уловить признаки той эмоции, которые как раз и были зарисованы. Это позволит найти ту эмоцию, которая и вызывает у вас данный симптом. Таким образом Вы сможете хорошо или плохо, отчетливо или смутно осознать *эмоциональную составляющую вашей болезни*. Когда у вас болел правый бок, вы не могли чувствовать ничего кроме боли. Когда же боль

прошла, и вы вернулись к вашему рисунку, то невольно вспоминаете образы той ситуации, которая активизировала ту "зловредную" эмоцию, скажем ситуацию обиды, несправедливости, которая включает ваши болезненные реакции организма.

Если установлено, что обида или ущемление чувства справедливости включает патогенную реакцию, то вам надо как раз работать с этими эмоциями. Это можно делать самостоятельно, или поступить на заочный курс саногенного мышления профессора Орлова, или обратиться к своему психологу. Но лучше обратиться с письмом по адресу Москва 117321, а/я 67, Ю.М.Орлову.

Психосоматические отношения гибки и динамичны, и мы можем ими управлять только через наше мышление, так как никто не в состоянии изменить жизнь так, чтобы устранить те ситуации, которые вызывают эти эмоции и болезнь. Если микробов можно убить, то невозможно убить мужа, на которого обижаетесь, убрать начальника, который поступает несправедливо, и это у вас вызывает язвенную реакцию. Далее я подробно изложу психический механизм действия медитативной графики.

### 1) Управление мыслью

Человек управляет мышлением и памятью с помощью речи и любой системы знаков, которыми он может распоряжаться по своему усмотрению. Цифры и слова в записной книжке позволяют нам управлять своей памятью. Слово позволяет вспомнить и воспроизвести прошлое. МГ - это особый способ записи для себя наших мыслей и переживаний. В отличие от обычного письма, которое предназначено для передачи сообщения другим, здесь знаки и их комбинации, рисунки служат средством сообщения для себя. Поскольку обычный язык и его слова общи и не отражают единичного, то преимущество МГ, языка для себя, состоит в том, что он выражает единичное, индивидуальное, а именно чувства.

Во время графической медитации происходит объективация мыслей и чувств в образах рисунков, в символах, в знаках вследствие сосредоточения внимания на них в процессе рисования. Этим МГ усиливает внимание и сдерживает блуждание мысли, чувств и способствует их точному воспроизведению в нужное время.

Описание своих эмоций облегчает отделение их от нашего Я, которое является источником *психической энергии*. Это происходит вследствие пристального сосредоточения внимания не на объектах чувства, а на умственных и иных действиях, с помощью которых осуществляется переживание. Например, вы обиделись. Пока вы сосредоточены на обидчике и на его обидном поведении, ваши эмоции усиливаются и ищут выхода в виде гнева и во внешних или внутренних агрессивных действиях.

Если же вы решили, дали себе задание зарисовать свою обиду, то вам поневоле придется отвлечься от обидчика и сосредоточиться на умственных и иных действиях, с помощью которых в вас происходит переживание обиды. При этом от вашей обиды отнимается энергия и направляется на действия рисования. Энергия освобождается в движениях ваших пальцев, в зрении и в сосредоточении на том, что вы делаете в этот момент. Медитация освобождает вашу душу от "грязной энергии" плохих эмоций, очищает ее. Когда вы сосредоточились на симптоме и зарисовали его, то впоследствии при рассматривании своего рисунка вы можете выявить неожиданно для себя, с какой эмоцией этот симптом связан.



## 2) Управление психической энергией

Медитация изменяет энергетический потенциал психических структур, отвечающих за определенное поведение. Готовность к определенному поведению связывает психическую энергию *в силе намерения*. Готовность содержит в себе потенциальную психическую энергию. В поведении же эта энергия освобождается. Ее по аналогии можно назвать кинетической энергией.

Поскольку эмоции - продукт умственного поведения, то в работе чувств освобождается психическая энергия, связанная в них. Слабость или разбитость, которую мы чувствуем после сильных переживаний, убедительно свидетельствует о том, что мы потеряли много тонкой психической энергии<sup>1</sup>.

*1 Понятия тонкой и огрубой энергии следует рассматривать в терминах той функциональной системы, в которой эта энергия связана. Мышечная энергия считается грубой, а энергия, связанная в психической функциональной системе – тонкой.*

Когда мы "записываем" мысли и чувства на Листе для медитативной графики, то в образах знаков и рисунков связывается психическая энергия; можно считать, что в образах знаков и рисунков связывается психическая<sup>2</sup> энергия, и последующее сосредоточение на рисунках вызывает определенные состояния, которые были при рисовании. При восприятии и представлении этих рисунков эта энергия освобождается, и мы снова повторяем эти переживания.

## 3) МГ - это новый язык для общения с самим собой

Каждый из нас различает чувства, возникающие при созерцании подлинника произведения живописи, от переживаний при восприятии копии. При восприятии подлинника художественного произведения, энергия чувств, связанная в работе художника, активизирует по аналогии психическую энергию наблюдателя картины. У христианина созерцание иконы извлекает чувства, аналогичные тем, которые испытывал иконописец, так как оба сходны в чувствованиях и верованиях и принадлежат к одной культуре.

Нечто похожее происходит и в медитативной графике. В МГ художник и созерцатель - один и тот же человек.

Когда вы закрепляете мысль графическим движением и воспроизводите ее при созерцании графики, то мысль становится более управляемой, нежели вы просто пытались бы вспомнить прошлые мысли и чувства без вспомогательных средств. *Графические движения и образы становятся "якорями", к которым прикрепляется текучая и неустойчивая мысль.*

Обычная речь и ее слова тоже упорядочивают туман мыслей. Но речь предназначена по преимуществу для **общения с другими**, а не с самим собою. Возможности обычного языка катастрофически недостаточны для выражения особенностей ваших индивидуальных мыслей и чувств. Муки творчества любого поэта свидетельствуют об этом.

## Сущность психотерапии

Психотерапия использует нашу память и мышление для исцеления путем *угашения* психического заряда, связанного с определенной эмоцией. Механизм угашения давно понят и используется в психотерапии. Угашение можно рассматривать как отнятие психической энергии отданной структуры, перенос ее в другую структуру.

*2 Под психической энергией мы понимаем энергию, связанную в психических функциональных системах и которая освобождается в их активности. освобождается в их активности.*

Если в состоянии покоя, безопасности и благополучия мы вспоминаем неприятности, то это воспоминание может привести к двойному результату:

(1) происходит исцеление, то есть утешение плохих эмоций, связанных с данной ситуацией,

(2) а если же эмоции слишком сильны и снова возникают, и человек не может прийти в состояние мира и покоя, то эти эмоции повторно переживаются, повторно воспроизводятся и закрепляются. Происходит научение. Повторные переживания становятся **подкреплениями эмоций**, которые, став хроническими, образуют комплекс. Посмотрим на последствия этих исходов.

В первом случае происходит оздоровление в результате десенсибилизации.<sup>3</sup> Во втором случае возникает необратимый патогенный процесс научения, а именно, усиление эмоции, ее фиксация, превращение в навязчивость и, в результате, ухудшение душевного состояния. Человек становится сверхчувствительным к некоторым ситуациям, воздействиям или мыслям. Для ревнивца случайный образ, промелькнувший в мыслях, может стать толчком к безудержной ярости. Поэтому важно, в силу возможности двойного исхода, *правильно применять угашение.*

Предметом угашения должны стать эмоции не очень сильные. Психотерапевт в этом случае просит пациента назвать основные травмирующие ситуации и записать каждую на отдельную карточку. Здесь пациент обучается умению осознавать свои проблемы и приобретает первые навыки к **интроспекции**, к самонаблюдению. Потом пациенту предлагается расположить карточки в порядке возрастания эмоциогенного значения ситуаций, записанных на карточках. Потом психотерапевт вместе с пациентом начинает работать с легкими случаями из своей жизни, постепенно переходя к более тяжелым, травмирующим ситуациям. При этом он внимательно следит за тем, чтобы не навредить пациенту, предложив ему возвратиться памятью в прошлое, к чрезмерно болезненной ситуации. Такова технология. То же самое можно сделать и без психотерапевта. При использовании МГ тоже нужно упорядочить легкие и тяжелые переживания и начинать медитацию с легких случаев.

Психотерапевт обычно погружает пациента в состояние покоя для того, чтобы на этом фоне воспроизводить его болезненные эмоции, которые в результате этого теряют эмоциональный заряд. Происходит их **угашение**. Аналогичное происходит и в психотерапевтической групп-

*3 Десенсибилизацией психологи называют снижение чувствительности к образам травмирующих объектов.*

пе, когда на фоне эмоциональной поддержки группы пациент рассказывает о своих эмоциях и с удивлением замечает, что после рассказа эти эмоции его уже не трогают. Как мы видим, процедура достаточно сложна, чтобы человек мог ее самостоятельно, без помощи других применить к самому себе. Предлагаемая методика медитативной графики дает вам эту возможность.

### **Время как целитель**

В жизни подобные целительные ситуации могут складываться сами по себе, случайно в общении, в котором возникают разные ситуации. Когда вы рассказываете о своих несчастьях другому человеку и если в результате общения с ним наступает успокоение, то происходит угашения эмоций. Общение с этим человеком целительно. Мистик, назовем его Григорий, сказал бы, что у партнера хорошая энергетика. Я же скажу, что в общении с партнером у пациента возникают ситуации угашения энергии эмоции, а не поглощение хорошей, светлой или чистой энергии партнера.

Целительный эффект обыденного общения часто совершенно непредсказуем, и польза - дело случая. Общение может иметь и патогенное воздействие. Если собеседник окажется сам этим же закомплексован, что и вы, то от общения с ним произойдет не исцеление, а обострение вашего состояния, что чаще всего и бывает. Светлана, жалуемая подруге по поводу поведения супруга, которое у нее вызывает ревность, может не только ослабить, а даже усилить свою ревность, если ее партнер по общению сама патологически ревнива. Григорий сказал бы, что у подруги темная энергетика. На самом же деле механизм взаимодействия прост. В общении Светлана снова возвращается к травмирующей ситуации, ее образы получают новое подкрепление повторным переживанием. Это усиливает энергетiku ее плохих чувств. Какие бы ни были эти объяснения, Светлана это чувствует, и в будущем может избегать говорить с кем либо о своих чувствах, так как от этого ей становится хуже. В качестве исключения может быть общение с опытным психотерапевтом, когда в результате рассказа о своих проблемах Светлана получает странное и неожиданное облегчение. У большинства людей нет своего личного психолога, и поэтому больной уединяется. Уединение приводит к уходу в самого себя, в результате которого, состояние человека ухудшается; в одиночестве, постоянно возвращаясь мыслями к травмирующей ситуации, каждый раз переживая ее все больше и больше, пациент ухудшает свое состояние. Те, которые заметили, что от мыслей о неприятностях им становится хуже, начинают бояться думать о своих болях и тем самым полностью блокируют для себя всякую возможность исцеления. Им остаются последние средства - приобретение сильных впечатлений от игры, риска или от хобби. Но чаще всего их прибежищем бывает алкоголь или транквилизаторы. Медитативная графика для таких людей является выходом из положения.

Когда говорят: "Время - великий целитель", то забывают о том, что время может быть и великим убийцей. Одним оно помогает, других убивает. Исцеление временем происходит только тогда, когда целительные *ситуации угашения (случайно или преднамеренно) повторяются достаточно часто*. Однако свободное время побуждает к воспоминаниям, которые легко становятся патогенными. Поэтому многие боятся свободного времени и заполняют его чем угодно. Патогенно мыслящий человек не

может пребывать в состоянии блаженного недеяния даже минуту. Ему в голову приходят мысли, которые причиняют страдание. Лучше, если он это свободное время использует для изучения саногенного мышления.

### **Саногенное и патогенное значение воспоминаний**

Когда мы обижены, то легко и невольно вспоминаем все прошлые обиды. Эти воспоминания сочетаются с повторным переживанием боли и тем самым способствуют подкреплению этой эмоции. В результате обидчивость резко возрастает. То же может происходить и с другими эмоциями: стыдом, чувством вины, завистью. В результате возрастания чувствительности происходит или нервное переутомление, общая астенизация, или вырабатывается особенная невротическая черта личности, например, крайняя обидчивость. Любая хроническая эмоция может создать невротическую черту характера. Стыд, повторяясь, создает комплекс неполноценности. Гнев вырабатывает раздражительность. Таковы последствия патогенного мышления и неразборчивой памятьливости.

Но дело может быть и иначе. Если воспоминания прошлых травм происходят на фоне хорошего настроения и чувства благополучия, которое не нарушается этими воспоминаниями, то происходит **исцеление**. Эмоции теряют свою энергию и не могут полностью взять на себя управление душевной жизнью, как это происходит в предыдущем случае. В данном случае *воспоминания приобретают целительный характер*, то есть становятся саногенным фактором. Но не все это понимают и используют время хорошего настроения лишь для радости жизни, не желая использовать его для повышения уровня своего здоровья. У обычного человека хорошее настроение возникает само собою, неуправляемо. Медитативная графика делает хорошее настроение и процесс воспоминаний *управляемым и направленным*. МГ делает возможным более целесообразно и преднамеренно пользоваться своим индивидуальным временем в пользу исцеления.

Итак, *хорошее настроение*, а не время является лучшим целителем. Если вы находитесь в благодушном настроении, вы спокойны, и в этот момент вы невольно или преднамеренно возвращаетесь к оскорблению или обиде, и это вас в этот момент не трогает, то происходит угашение энергии этих плохих эмоций. Если же это воспоминание снова приводит вас в состояние переживания оскорбления или обиды, то такое воспроизведение является патогенным, вредным. Отсюда вывод: мы должны использовать наше хорошее настроение для оздоровления, а не просто наслаждаться им. Именно МГ дает эту возможность. Если у вас сейчас хорошее настроение и воспоминание об обиде или оскорблении испортило его, то пользы от такого настроения нет. Если же это воспоминание вас не трогает, вы еще можете на этот счет свободно шутить и вам смешно вспоминать как вы обиделись или были оскорблены и при этом хорошее настроение остается неизменным, то вы правильно используете свои ресурсы оптимизма!

### **МГ как средство катарзиса**

Еще в античности было обнаружено, что сильные переживания, которые происходят в театре от игры артистов, производят облегчение эмоциональной напряженности. Но ведь

эмоциональное напряжение может разрешиться не только в театре, но и в беседе и даже в ссоре и драке. В этих действиях тоже может происходить катарзис. Ненаучное представление о катарзисе основано на предположении о том, что определенные действия или ситуации позволяют "выпустить" напряжение, подобно тому облегчению, которое бывает при вытекании гноя из нарыва. Отсюда и пошел этот термин и стал применяться в психотерапии. *Подлинный механизм катарзиса состоит не в освобождении энергии вышеописанным способом, а в угашении эмоции путем повторения ситуации.*

Медитативная графика в сочетании с саногенным мышлением производит целительный эффект, так как позволяет воспроизводить неприятные эмоции в состоянии благополучия и покоя и тем самым самостоятельно, без психотерапевта угашивать эмоции. Это становится возможным благодаря тому, что медитация и рисование сами по себе приводят человека в состояние благополучия и одновременно позволяют точно воспроизводить наши неприятные эмоции не этом фоне покоя. Ваше состояние благополучия способствует утешению психического заряда плохой эмоции.

МГ - удобный и дешевый метод самооздоровления. Поскольку медитативным рисованием можно заниматься в любое свободное время и где угодно, то вам не нужно тратить деньги и время на посещение сеансов групповой терапии или делать визиты к психоаналитику. Изложим далее практическую сторону использования МГ.

### **Главные инструменты медитативной графики**

Любое дело предполагает изготовление инструментов, с помощью которых оно совершается. Медитативная графика предполагает использование инструментов, которые вырабатывает каждый для себя.

Лист белой чистой бумаги, назовем его лист МГ, является для вас медитативным полем, на котором вы сначала рисуете и записываете свои переживания и мысли, а в последствии "читаете их", внимательно разглядывая лист. Чем внимательнее и с большим сосредоточением вы рисуете, тем лучше запоминаются мысли и тем лучше работает лист МГ на воспроизведение зарисованных мыслей. Листы МГ выступают как превосходные умственные орудия для запоминания. В вашем репертуаре должны быть такие средства как Листы благополучия, Листы эмоций, Листы желаний, и Листы духовной закалки. Названия листов говорят сами за себя.

#### **Как они используются?**

Предположим, что вы уже изготовили листы МГ. Психотерапевтический эффект возникает в результате строго определенной последовательности операций с листами МГ и медитацией над ними.

Запомните хорошенько эту последовательность!

**Шаг 1.** Вы созерцаете лист благополучия, вспоминая "записанные" ситуации до возникновения состояния мира и покоя.

**Шаг 2.** В состоянии покоя рассматриваем лист, скажем, обиды и размышляем над обидой в соответствии с рекомендациями, данными в руководстве по саногенному мышлению. Если же эмоция не ослабевает нужно вернуться к листу благополучия и

достигнув мира и покоя снова повторить работу над листом эмоции. После того, как эта эмоция перестает вас трогать, начинаете ее проигрывать в разных ситуациях.

**Шаг 3.** Начинаете работу над листом духовной закалки по схеме "Меня обидеть невозможно!" или "Мне не может быть стыдно" и т.д. Это сочетание состояния благополучия с повторным восприятием своей неприятной эмоции, способствует ее угашению.

Но для того, чтобы так работать, нужно иметь готовые, разработанные вами листы МГ. А их у нас еще нет.

### **Подготовительная фаза работы с медитативной графикой**

Прежде всего нужно хорошо изучить эту брошюру. Не ограничивайтесь только ее прочтением. При чтении часто возникает ложно чувство понятности, покидает нас, когда мы начинаем применять это знание. Поэтому нужно читать текст представляя как вы будете применять это знание.

В начале любого дела нужно изготовить нужные для него инструменты. Таковыми являются листы медитативной графики.

#### **Изготовление листов МГ**

Нужно заранее разработать лист благополучия, листы эмоций и листы желаний. Не спешите, наберитесь терпения и не жалеете время на работу. Имейте в виду, что сама работа является исцелением.

#### **Лист благополучия**

Лист чистой, плотной бумаги. Поставьте в середине листа точку или другой знак, который вы склонны интерпретировать как символ Покоя и Мира. Попробуйте сосредоточиться на нем. При построении Листа благополучия можете работать с партнером, который отсылает вас в прошлое, к вашим ситуациям благополучия<sup>4</sup>.  
Использование магнитофонной записи

Это может быть магнитофонная запись речи профессора Ю.М.Орлова или собственной речи, в которой вы оказываетесь партнером самого себя. Воздействие прослушивания записи на умственное поведение сильнее, чем влияние собственной мысли в голове. Поскольку мы свой голос слышим искаженно, то эффект того, как будто с вами говорит кто-то другой, гарантирован. Сила воздействия обусловлена также и тем, что с детства мы привыкли выполнять требования голоса другого человека, а также хотим, чтобы нами кто-то занимался и заботился о нас. Это отношение моделируется с помощью магнитофонной записи.

Приведу пример магнитофонной записи.

1. "Вам хорошо и спокойно."

---

<sup>4</sup> Эта процедура подробно описана в курсе саногенного мышления в занятии 1. Суть ее состоит в том, что ваш партнер просит вас закрыть свои глаза и отдалиться в его власть. Потом он отсылает вас в прошлое место по вашему заказу. Вы проходите через ситуацию благополучия и возвращаетесь под его руководством в настоящее и приступаете к описанию своих приятных переживаний на листе Благополучия.

*Вы можете сделать это сами себе. Вы погружаетесь в прошлое и, двигаясь по ленте времени, отсылаете себя к ситуации, когда вы были спокойны и безмятежны, вам ничего не хотелось и ни к чему вы не стремились. Вас туда может отослать партнер. Вы можете это сделать слушая магнитофон-ную запись собственной речи, в которой вы отсылаете себя в прошлое. Естественно, эту запись вам придется сделать раньше.*

2. Вы сейчас начинаете создавать стимул мира и покоя.

3. Я отсылаю вас к тому времени в вашей жизни, когда вам было хорошо и спокойно.

4. Расслабляемся. Над вами голубое небо.

5. Итак думайте: я спокоен, безмятежен. Меня никто не касается, и я никого не касаюсь. Мне никто сейчас не нужен и до меня нет никому дела.

6. Я нахожусь в состоянии мира и покоя..."

### **Требования к представляемой ситуации мира и покоя**

Например, на реальной поляне в парке вашего микрорайона вы строите замок из сказок Андерсена, которые в детстве читала мама, и тогда вы были счастливы;

- не были охвачены желанием или предвкушением удовольствия, или ожиданием неудовольствия;
- ваше состояние в данный момент не зависит от других, они вас не касаются, и вы их не касаетесь. Не нужно бороться со всплывающими образами других, а просто сосредоточиться на том, что вам ясно представляется в данный момент, и они сами уйдут из поля вашего сознания.

Сосредоточенно и уверенно повторяйте:

=> "Я благополучен.

=> Мне ничего не надо и мне ничего не хочется.

=> Я уверен, что существующие опасности и угрозы не касаются меня и моих близких. Они проходят мимо меня.

=> Я никого не касаюсь, и они меня не касаются. Нахожусь в центре, и все другое вне меня.

=> Я пребываю в покое и мире, ничто не может вывести меня из этого состояния здесь и теперь!

=> Я смотрю на этот белый лист бумаги, зарисую или запишу свое душевное состояние так, как у меня получится, и нарисую это состояние так, как эту картину вижу умственным взором. Она не может быть ни хорошей, ни плохой, ни правильной, ни неправильной".

Эти слова вы можете наговорить на пленку магнитофона. Если же не желаете пользоваться аппаратурой, все это можете проговаривать про себя. Не старайтесь запоминать точно текст. Говорите так, как у вас само проговаривается в уме. После того как вам удалось достичь некоторого состояния мира и покоя, приступайте к

сосредоточенному рисованию.

Итак, рисование

Главное, отчетливо выражать образы в движениях карандаша, как это делают пятилетние дети.

Нужно стремиться к тому, чтобы каждый образ или группы образов получил графическое представление в виде символа, образа, значка, буквы, слова, рисунка.

Результат будет хороший, если обозревая лист и глядя на символ, рисунок, придуманное слово, представлять свои душевные состояния. Не разочаровывайтесь, если не заметите немедленного эффекта. Постепенно эти символы приобретут способность влиять на ваше состояние. Главное, не ленитесь представлять их в своем воображении. Важно также найти повод, чтобы слова, выражающие эти образы? проговаривать про себя.

### **Создаем чувственный образ мира и покоя**

Продолжаем конкретизировать стимул Благополучия:

"Представляю ситуацию мира и покоя в форме, в цвете, в структуре, в деталях". Нужно зрительно представить конкретную ситуацию.

"Представляю звуки покоя и мира". Вы слышите пение птиц на поляне, стрекотание кузнечика, или тихую речь домашних в соседней комнате в момент, когда засыпаете и т.п.

"Запах Покоя". С этим образом связываются любые запахи, которые можно связать с состоянием покоя: запах мамы...

"Прикосновение Покоя", прикосновение руки, легкий ветерок, ласкающий ваше лицо...

"Вкус Покоя ощущаю во рту", вкус воздуха, который вдыхаем через рот в поле, вкус пальца, который сосали в детстве для успокоения, или вкус конфеты, которую мама совала вам в рот для успокоения...

Пусть *все происходит само собою* так, как оно у вас происходит!

Главное - не старайтесь намеренно припоминать. Относитесь совершенно спокойно к тому, что образов меньше, чем вам хотелось бы.

Когда мы даем себе задание что-то припомнить, память начинает выполнять это задание и устраняет все, что не относится к решению этой задачи, и тем обедняет образ. Поэтому не нужно стараться запоминать.

### **Все это зарисовывается**

В рисовании каждому образу ставится в соответствие рисунок.

Если при сосредоточенном созерцании Листа, происходит отвлечение внимания, или забытье, или сонливость - не препятствуйте этому.

Главное - это душевное состояние и соответствующие ему образы и мысли обозначить на листе в виде рисунков, знаков, слов. Та-ким образом, вы создаете себе свой идеографический код, понятный только вам, и, медитируя на котором, вы сможете



потом, в спокойном состоянии, воспроизвести свое психическое состояние.

Не следует принуждать себя. Не заботьтесь об эффекте. Пусть *все происходит само собою* так, как оно у вас происходит!

Желательно работать каждый день. Вы снова отсылаете себя к какой либо благополучной ситуации, которую смогли вспомнить, про-юдите через эту ситуацию, воспроизводите свои душевные состояния и вносите на лист новые мысли и образы. Примерно за две недели вы получите Лист благополучия. Это ваше богатство и эликсир исцеления!

### **Как магнетизировать лист**

Известно, что все вещи, пребывающие на земле, имеют поля, индуцированные земным полем. Поле, которое вы создаете своим быти-ем, индуцирует поля в тех объектах, которые вовлекаются во взаимодействие с вами. В состоянии благополучия и покоя, вы можете, поглаживая, магнетизировать лист МГ за счет своей психической энергии. почувствуйте теплоту от листа.

Это единственный лист, который постоянно, в последовательных медитациях насыщается все большим и большим миром и спокойствием. Вы можете иметь несколько листов благополучия.

### **Зачем нам эти листы МГ?**

В дальнейшем они используются для вызова состояния благополучия и мира. Некоторые ученики говорят, что лист мира и покоя следует хранить отдельно от листов эмоций или неудовлетворенных потребностей. Не следует также этот лист вывешивать на стену как картину, так как он потеряет свое стимулирующее значение. Будет происходить угашение по причине того, что вы будете его видеть и при плохом настроении.

### **Правила последующего использования Листа благополучия:**

- 1) сосредоточенное созерцание Листа только для закрепления и воспроизведения состояния мира и покоя;
- 2) использовать его по делу, только для угашения эмоций в сочетании с другими листами эмоций и чувств;
- 3) не следует праздно и ради пустяков сосредотачиваться на этом Листе, показывать его другим, говорить о нем. Относитесь к нему, как относились бы к талисману Мира и Спокойствия.
- 4) Лист можно магнетизировать "чистой энергией", поглаживая его, если вы в данный момент благополучны и считаете, что обладаете достаточным личным магнетизмом. Если вы вчера трогали лист с теплым чувством, то сегодня эта теплота вам возвращается при созерцании и прикосновении. Если вы, конечно, верите в возможность передачи энергии путем прикосновения.

### **Листы эмоций**

Жизнь сплошь состоит из хороших и плохих переживаний. Они возникают невольно и могут способствовать, как я сказал уже раньше, исцелению или болезни. **Ваша задача состоит в том, чтобы любое состояние души использовать для исцеления и самосовершенствования.**

Если у вас хорошее настроение, то это - случай, нужный для того, чтобы или просто подумать о прошедшей плохой эмоции или угасить плохое чувство, записанное на листе эмоций. Если же у вас обида, вина или страх, то это как раз прекрасный повод приступить к работе над листом соответствующей эмоции. При этом вы извлечете пользу тем, что сократите время плохого переживания, это *естественное* избавление от страдания. Одновременно вы улучшаете качество вашего листа МГ для работы над листом соответствующей эмоции в ближайшем будущем. В любом случае вы оказываетесь в выгодном положении. Недаром в Писании сказано вроде этого: "У кого есть - ему еще дадут, а у того, кого мало - отнимут". У Вас есть МГ и вы приобретаете. Вы управляете самым ценным временем. Временем переживания!

Сколько обид, столько и должно быть листов, озаглавленных вроде: "обиды на супруга, обида на сына, обида на друга, обида на начальника и т. д." Число листов по одной и той же эмоции может быть любым, в зависимости от того, в какой мере вы подвержены ей. Эти листы разрабатываются постоянно, начиная с первого занятия. Каждый раз вы стараетесь как можно подробнее "записать" ваши мысли и образы, связанные с эмоцией. Вы продвигаетесь в самопознании, опережая время. Как я уже заметил ранее, время лечит, но медленно. Но оно может и вредить. А вы же уверены в том, что ваше время вам начинает служить. На изживание иной обиды или оскорбления потребовался бы год или два, а МГ позволит вам нейтрализовать эти эмоции в считанные часы!

### **Быть самим собой**

Вы предоставляете своей эмоции полную свободу - перестаете ее сдерживать. Если вы обижены - обижаетесь; если вам стыдно - стыдитесь вволю. Вам страшно? Бойтесь! Но с пользой для себя. Берите лист и начинайте описывать те умственные, инструментальные и аффективные побуждения, которые программирует данная эмоция, когда она берет на себя управление вашим поведением и мышлением.

Прочитайте еще раз, что написано об этой эмоции в пособии по саногенному мышлению, воспользуйтесь случаем, чтобы понаблюдать и убедиться, что там дано правильное и точное описание того, как ваш ум вырабатывает эту эмоцию.

Как только вы *начнете* медитировать, эмоция *кончится*. Иначе эмоция *не прекратится*, а отработав свою программу, утомившись от проявлений в вашей душе, *уйдет в бессознательное*. Она оттуда может возвращаться по любому случайному поводу.

Даже мелкие обиды, происходящие сейчас, легко извлекают из памяти застарелые и большие обиды. А мы удивляемся, почему у нас хронические болезни. Представьте на минуту, если на обиду у человека сжимается желчный сфинктер! Ему не миновать хирургического стола, на котором ему удалят желчный пузырь. А если выделяется кислый желудочный сок с пепсином? У человека язва не потому, что у него слабая слизистая, а потому, что на **эмоции он реагирует пищеварительно**. Гораздо проще было бы в свое время достать лист обид и зарисовать эти обиды. А если вам не хочется

это делать, то приготовьте 50 долларов за визит к психоаналитику, к которому притом придется ходить не раз. Однако, вернемся к медитации над листом бумаги.

### **Постижение смысла эмоции**

Рассматривая "изнутри" программу реализации эмоции, мы осознаем также ту явную, социальную функцию, которую исполняет эта эмоция в поддержании человеческих отношений и в воспроизведении нравственной культуры. Обида и вина дают сообщения о том, что нарушено согласие с близким человеком. Это знание стоит того, чтобы смириться с неприятным переживанием. То, что у вас эмоция - это не так уж плохо, если она предупреждает, что иначе могло быть хуже. Но чаще всего эмоция бывает избыточной. Вот этот избыток и устраняется в работе с листом МГ.

#### *Примечание:*

1. Если при работе с листами эмоций и желаний происходит обострение чувств, считайте это нормальным, не путайтесь, так как при продолжении рисования будет происходить угашение.
2. Желательно "записывать" душевные проявления так, чтобы быть в состоянии, спустя некоторое время, по деталям рисунка вспомнить соответствующую эмоцию или желание.
3. Лист эмоции состоит из рисунков и слов, представляющих два элемента эмоции:

**Элемент 1.** Переживание эмоции. Оно состоит из тех действий ума и сопровождающих их аффектов, в которых эта эмоция проявляется и переживается.

**Элемент 2.** Система умственных операций, с помощью которых наш ум порождает эмоцию. Эти операции подробно описаны в каждом занятии по определенной эмоции в методике СГМ.

Каждый элемент должен быть представлен в виде определенных, различающихся друг от друга обозначений.

### **Листы желаний**

Аналогично разрабатываются листы желаний. Имеет смысл сначала выделить крупные, основные желания. Сначала желания описываются по интуиции, а потом, после прочтения соответствующего места в пособии, на основе знания. Каждое желание следует описать с учетом:

- а) обстоятельств и ситуаций, в которых это желание возникает,
- б) путей достижения условий, средств, которые делают возможным удовлетворение желания,
- в) техники удовлетворения желания в виде описания тех гедонистических действий, которые дают непосредственное удовлетворение, вроде жевания для голода или поцелуя в любви. Описание техники удовлетворения желания или потребности должно включать и умственные действия, происходящие в воображении, когда предвкушается удовлетворение желания. Важно обнаружить и описать различие того, как вы представляете исполнение ваших желаний и того, как они на самом деле обычно удовлетворяются. Это различие важно для усвоения СГМ. Нужно выработать терпимость к такого рода различиям. Дисгармония, например, в сексе чаще всего как раз

и происходит вследствие нетерпимости человека к этому расхождению. Поистине патогенно мыслит тот, кто считает свой завтрак плохим.

На каждое желание заводите один или несколько листов, по вашему усмотрению. Листы разрабатываются по мере того, как желания возникают в вашем воображении, и вы хотите их зафиксировать для дальнейшей работы над ними. Сначала используете перечень же-ланий, данный в первом занятии. Можете число желаний увеличить по своему усмотрению. Важно правильно осознавать социально-культурные функции потребностей, проявляющихся в желаниях.

### **Кратко о жизненных функциях потребностей**

Социальные потребности программируют поведение, направленное на поддержание социальной структуры и выживания сообщества.

Потребность в достижениях создает новое, порождает новации, богатство и совершенство всего.

Аффилиация поддерживает теплые, душевные отношения между людьми.

Потребность в доминировании обеспечивает управление поведением одних со стороны других, или более компетентных, или обладающих влиянием и властью.

Потребность в помощи увеличивает безопасность и способствует выживанию слабых.

Потребность в престиже побуждает членов общества получать одобрение и восхищение других за счет культурно-ценностной активности.

Потребность в статусе побуждает человека исполнять хлопотливые, значимые социальные роли, сами по себе иногда и неинтересные, вызывающие деиндивидуализацию, например, быть директором или главой администрации, государства или фирмы.

Важно осознать эти социально-культурные функции ваших потребностей и результаты этой медитации описать в дневнике. Ориентировочно следует отвечать на следующие вопросы: В какой мере ваша потребность удовлетворена? В какой степени ее удовлетворение реализует ее социальные функции?

### **Состояние фрустрации**

В листе желаний описываете также состояния, возникающие вследствие фрустраций, то есть неудовлетворения ваших активизированных и "пущенных в ход" действий, направленных на создание условий для удовлетворения желаний. Подробно опишите, какие эмоции и чувства возникают у вас в результате препятствий вашим желаниям. Эти состояния могут быть охарактеризованы как агрессия, гнев, отчаяние, депрессия, тревога, вымещение на других, апатия.

### **Листы духовной закалки**

К листам духовной закалки желаний переходите только после того, как изучите соответствующую тему "Управление желаниями".

Эти листы разрабатываются только после проработки соответствующей методики по эмоциям. Здесь вы проигрываете эмоции. Подробно описываете поведение свое и других, усугубляете обиду, стыд, вину и "записываете" все на лист. Вы преувеличиваете и придумываете новые ситуации для эмоций: если страх, то большой, обида -

смертельная, стыд - ужасный. Подобно тому, как купаясь в проруби, человек приобретает терпимость к охлаждению, вы приобретаете закалку против каждой эмоции отдельно.

На этих листах фиксируются работа с отстраненным проигрыванием эмоций для других, без переживаний их, а также проигрывание желаний, их удовлетворения или неудовлетворения. В процессе проработки листов духовной закалки вас уже невозможно обидеть, ущемить завистью, оскорбить.

Примечание: некоторые ученики не создают отдельный лист духовной закалки, а включают этот материал в лист эмоций или желаний. Это допустимо.

### **Подготовительная фаза метода МГ**

Желательно записывать эмоции на лист до того, как вы начали работать над соответствующей темой. "Зачем это? - спросите вы. Вы должны научиться различать патогенные мысли, вызванные эмоцией, от саногенных мыслей. В этом суть СГМ. Опишите свои обиды до прочтения пособия по обиде. Для этого можно использовать обычный дневник без МГ.

Итак, отличайте *подготовительную фазу* работы от основной. Сейчас идет речь о подготовительной фазе. Здесь должны отражаться ваши привычные, патогенные мысли и импульсы, которые возникают в вас, когда вы переживаете, например, обиду, стыд или оскорбление. Это необходимо для того, чтобы помнить о том, как в вас проявляет себя данная эмоция, когда "берет управление на себя". Это важно для дальнейшей работы с эмоцией, которую Вы зафиксировали как образец вашего индивидуального патогенного мышления.

Желательно, чтобы вы, например, проработали все основные обиды, чтобы они легко вспоминались. Нужно это сделать до прочтения пособия по обиде. Так как после того, как вы прочтаете пособие по обиде, ваши привычные реакции будут изменены. Так же нужно обходиться и с остальными эмоциями.

В саногенном мышлении важно воспроизвести именно тот вредный ход мысли, который был свойственен вам при переживании определенной эмоции, чтобы потом его угасить и изжить. Неприятная эмоция может быть забыта. Вы ее не сможете вспомнить, и она может избежать саногенного осмысления и сохраниться в недрах бессознательного и проявиться потом.

Только после проработки подготовительной фазы, можно переходить к основной работе по выработке саногенного мышления.

### **Основная работа по применению МГ**

Изучив тему, скажем, обиду {занятие 2 курса СГМ), Вы переходите к разложению эмоции на элементы, используя методы МГ, как описано в пособии и в специальных заданиях. Таким образом, у вас наряду с первым описанием эмоции обиды будет второй параллельный лист обиды, в котором вы анализируете обиду после того, как узнали ее строение. Этот лист обиды будет содержать правильное описание структуры эмоции. Желательно отразить в нем все основные элементы соответствующей эмоции. Имея по каждой эмоции параллельные листы, вы можете сравнивать свои предварительные представления об эмоции с теми, которые получили при изучении соответствующей

темы. Результаты этого сравнения вы описываете в дневнике самопсихоанализа. И лишь после этого вы начинаете разрабатывать лист духовной закалки, посвященной эмоции обиды. Так же поступаете и с другими эмоциями.

Если вам *очень не нравится* проверять себя, и вы, будучи школьником, после решения примеров не смотрели в конце задачника на правильные ответы, то можете не делать различия между подготовительной и основной фазами работы, а сразу же хватать быка за рога. У меня нет точных сведений насчет того, что в этом случае эффект СГМ будет чуть слабее.

### **Терапевтическое использование листов**

Вернемся к использованию листов. Напоминаю, что терапевтический эффект происходит в результате воспроизведения в воображении эмоций на фоне полного покоя и благополучия. При этом происходит угашение эмоции, то есть отнятие от нее психической энергии, что значительно ослабляет переживание. Сознание ситуации останется, но в ней не будет той боли, которая была раньше.

Однако, каждый, наверное, заметил, что в состоянии благополучия и радости трудно вспомнить плохую эмоцию, вспоминаются только хорошие. А нам для угашения нужно в благополучном состоянии вспомнить именно плохие эмоции.

МГ, благодаря записи, позволяет легко вспомнить плохую эмоцию, и тем самым делает возможным ее угашение. Поэтому, чем лучше вы запишете свои эмоции, тем больший целительный эффект, вы получите. Строго соблюдайте последовательность по шагам, которая дана ниже.

Итак, еще раз повторим известные нам три шага по изживанию эмоции.

**Шаг 1:** медитация на листе благополучия до возникновения состояния покоя и мира, безразличия. При этом, если вы сильно сосредоточены и взгляд неподвижен, возможен цветной ореол вокруг листа. Чем больше вы сосредоточены на этом листе, тем сильнее эффект медитации. Сначала разглядываете лист, потом фиксируете взгляд на определенном месте листа, пока он не приведет к отрешению от окружения и не поглотит вас полностью. Вы представляете себя благополучным в ситуациях, сходных с той, в которой возникла эмоция.

Учитесь управлять этой ситуацией. Сначала вы ее представляете тускло, тихо, слабо, а потом ярче и если возможно громче, сильно отчетливо. Вы в воображении учитесь варьировать силу этого образа. Не ленитесь это делать и не жалейте время на данное упражнение вашего воображения. Дальше это вам пригодится.

**Шаг 2:** Берете готовый лист эмоции и в состоянии покоя рассматриваете его, воспроизводя переживания, скажем, обиды и разлагаете ее на элементы в соответствии с рекомендациями пособия по обиде. Напоминаю, что там предлагается выделить три основные операции, с помощью которых ваш ум вырабатывает обиду. Это построение ожиданий о поведении другого, ориентированного на вас, образ его реального поведения в конкретной ситуации и операция сравнения, сличение первого со вторым. Именно в результате рассогласования этих сравниваемых элементов и возникает обида.

После этого смотрите на рисунок, **закрываете глаза** и ясно представляете ситуацию обиды как на экране, воспроизводя ее как можно детальнее зрительно, в звуках, в других

ощущениях. Динамизируете образ ситуации обиды, делая его, как в случае с образом спокойствия, то тусклым, тихим, смутным, то ярким, громким, контрастным и отчетливым.

После этого вы заменяете этот образ эмоции образом мира и спокойствия. При этом в течение 2-3 секунд делаете первый образ постепенно затухающим, а второй, одновременно, более ярким, отчетливым. Отрываете глаза и отвлекаетесь на минуту. Потом снова возвращаетесь к образу эмоции и повторяете "стирание плохой эмоции стимулом мира и покоя", которую используете как губку. Продолжаете это "умное делание" до тех пор, пока эта эмоция не перестает вас трогать.

*Внимание:* Каждую процедуру угашения, стирания эмоции заканчивайте на стимуле мира и покоя! В противном случае вы снова "запишете" свою плохую эмоцию! Теперь для закрепления успеха, приступаете к третьему шагу.

**Шаг 3:** Работаете над листом духовной закалки по схеме "Меня обидеть невозможно!" или "Мне не может быть стыдно" и т.д. Это сочетание листа и состояния благополучия с восприятием своей эмоции, способствует не только ее угашению, но делает терпимым к будущим эмоциогенным событиям жизни. Чем лучше ваши листы, особенно Лист благополучия, тем больше терапевтический эффект.

### **На грани приятного**

Как было сказано, эффект воспроизведения эмоции может быть патогенным и саногенным. Предупреждаю, что пережив еще раз ее и получив подкрепление, вы закрепляете эту эмоцию, фиксируете ее психический заряд. Напоминаю, если эмоция воспроизводится в уме на фоне благополучия - происходит угашение. Нужно научиться находить ту грань, когда неприятное восприятие становится нейтральным и наоборот. Здесь может быть так, что неприятное воспринимается и переживается как нейтральное состояние чувства. Хорошенько запомним, что нужно заниматься медитацией над эмоцией, пребывая *на грани приятного и неприятного*.

### **Правила безопасности:**

1) Если в процессе созерцания листа эмоций вам явно становится неприятно, то следует прекратить созерцание данного листа. Вы не смогли отстраниться, то есть отделить ваше Я от эмоциональных образов. Лучше выбрать другой, менее травмирующий лист эмоции.

2) Нужно предварительно, как предлагает психотерапевт Вольпс, все листы эмоций расположить по порядку их эмоциональной значимости, сначала самые слабые листы, а в конце самые тяжелые, травмирующие воспоминания. Желательно, чтобы в папке листы были расположены в соответствии с этим порядком.

3) Вернуться к листу Благополучия, чтобы снова достичь состояния покоя и повторить шаг 2, а если не получается спокойно оставить на сегодня это занятие. Не относитесь к нему как школьник к невыполненному школьному заданию. Перейдете к нему в следующий раз или вовсе откажетесь от него. Изживите эту привычку быть виноватым, если что-то не получается.

То же условие соблюдать в работе и с листом закалки. Много зависит от того, в какой

мере вы были сосредоточены во время записывания ваших мыслей и образов.

Ознакомимся конкретнее с техникой записи.

### **Как записывать мысли средствами МГ?**

Мы уже знаем, что МГ от обычного письма отличается тем, что это письмо для себя, а не для других. Главное здесь, чтобы вы *себя* понимали, вспомнили свои мысли. Чем подробнее воспроизводятся чувства и мысли при созерцании листа, тем лучше. Вам не нужно заботиться о том, чтобы рисунок был похожим или правильным. При рисовании не нужно стремиться соблюдать правила и технику рисования, которым обучают в школе. В этом случае мы рисуем для других, а нам нужно непосредственно рисовать для себя! *От вас ничего не требуется, как в состоянии переживания определенной мысли сосредоточенно и просто рисовать как умеете. И только!*

Вспомните, как рисуют дети. Их каракули отражают их мысли для себя. Они могут детально рассказать, что изображено, а внешне эти рисунки вовсе "не похожи" на то, что подразумевается ребенком. Однако в этом рисунке ребенка больше подлинности, чем в правильном рисунке студента школы живописи. В школе, в связи с обучением *письму для других*, эта способность к внутренней подлинности теряется. Эта способность убивается школой, так как учителя постоянно говорят о том, что правильно и что неправильно. Они еще ставят оценки и хвалят или порицают родителей за детей. Запомните, что у вас нет учителя.

Вы рисуете для себя. Вы эту способность к подлинности постепенно без труда восстановите. Со временем вы будете свободно читать свои каракули для себя. Вы приобретете свободу письма. Никто, кроме вас, не будет в состоянии прочитать ваше письмо.

Обращаем внимание на то, что это не должно быть стенографией, которую вы выдумываете для себя. Стенография имеет дело с буквами и словами, а мы как раз хотим уйти от влияния значений слов, и использовать индивидуальный смысл.

От вашего сосредоточения и искусства записи зависит эмоциональная емкость листа. Имейте в виду, что после каждого сеанса содержание листа преобразовывается и ваше восприятие знаков, рисунков и символов меняется: что-то забывается, что-то воспроизводится. Это хорошо, так как вы включили в работу ваше бессознательное. Поэтому вас не должно беспокоить, что вы воспринимаете каждый раз свой лист несколько иначе, чем ранее. Не нужно стремиться к однозначности восприятия записи.

Сначала проверим эффективность предлагаемого письма для вас. Составьте произвольный список<sup>5</sup> предметов, действий, переживаний и запишите их словами, списком. Потом на другом листе сделайте рисунки или каракули в той же последовательности, в какой записаны слова. При рисовании вы должны ясно представлять себе тот образ. Не рисуйте подробно, а только какие-либо черты образа и все.

*5 Это контрольный список слов. Как и во всяком эксперименте, мы должны проверить, какой метод запоминания лучше по памяти или с помощью рисунков*

С помощью этих рисунков вы потом должны вспомнить ваш список слов. Вернитесь через несколько дней к вашей задаче. Воспроизведите по памяти, не глядя на рисунки,



ваш список. Потом, глядя на рисунки, составляйте второй список слов. Потом сравните список, составленный по памяти, и список, составленный с помощью рисунков.

Установите, на сколько процентов второй, экспериментальный список больше и точнее. Этот психологический эксперимент убедит вас в преимуществе МГ. Чтобы вам было легче экспериментировать, я вам предложу материал для эксперимента.

1. Прочитайте внимательно приведенные ниже слова контрольного списка: " дом, комната, я, другой, действие, хочу, могу, возможное, положительное, отрицательное, приятное, удовольствие, приближение, удаление, прошлое, теперь, потом, быстро, медленно, один, много, должное, увеличение, прекращение, мужское, внутри, нет, есть, тело, часть, плохой, изменение, переживание, активный, большой, тусклый, ко мне, от меня". (39 объектов)

2. Займитесь каким-либо делом или пообщайтесь с кем-либо. Не старайтесь удержать список в голове. Потом, примерно через полчаса, попробуйте по памяти воспроизвести этот список.

3. Теперь, обескураженные результатом, примените МГ. Внимательно смотрите на слово из списка, представьте образ этого умственного объекта, и окружение этого объекта, и сосредоточенно делайте любой рисунок. У вас будет 39 рисунков, каждый из которых; "узелок на память". Это может быть рисунком, знаком, символом, пометкой так, чтобы вы могли это воспроизвести по памяти в той же последовательности.

4. Снова отвлекитесь общением или каким-либо делом, чтобы через полчаса вернуться к нашему опыту. Закройте контрольный список полоской бумаги и, смотря на ваши рисунки, составьте новый список слов и сравните его сначала с контрольным списком и потом со списком, который вы раньше составили по памяти. Вы убедитесь в том, что ваша память возросла. Но она будет лучше, если вы сами составите контрольный список из образов, которые сейчас взбредли вам в голову. А это как раз то, что происходит при пользовании МГ.

Повторите этот эксперимент с предложенным мною списком слов несколько раз, пока вы точно не воспроизведете весь контрольный список. Вы получили "толковый словарь" вашего языка.

Комбинируя материал словаря символов, закодируйте, например, вашу обиду. Для этого вам придется использовать примерно следующие смыслы из моего списка: "прошлое, другой, действие, хочу, неприятное, должное, отрицание". Результат можете изобразить одним рисунком. Потом этот рисунок, смежный с такими образами как: отец, муж, ребенок, начальник - может соответствовать тем видам обид, которые вы перенесли от этих лиц, если вы при этом будете представлять эти переживания.

*А теперь забудьте о том, что вы делали. В дальнейшем не старайтесь разрабатывать и применять какой-либо код, кроме того, который будет получаться у вас случайно, сам собою в работе с конкретной ситуацией. Вы можете вовсе не употреблять код, который вы сейчас составили. Он дан для иллюстрации процесса и не более. Если вы проделали этот опыт хотя бы один раз, ваш ум его не забудет и бессознательно сам будет работать. А принуждая себя действовать с помощью кода вы будете терять*

*непроизвольность и подлинность связи рисунка с чувством.*

Я не сомневаюсь в том, что вы научитесь МГ быстро, так как это делается для себя и не требует точности. **Научение должно происходить свободно и удобно.** Китайцам потребовалось тысячи лет, чтобы создать свою письменность, вы же сделаете это в считанные дни для себя.

Ваша прабабка, которая не умела писать, сама придумала свое мнемотехническое средство. Она завязывала на шнурке или платочке узелки, чтобы не забыть, кому и сколько она должна, и когда самой нужно вернуть долг, и не ошибалась!

### **Трудности в усвоении МГ**

Вот некоторые из них.

1. Склонность добиваться точного соответствия не смыслу, а значению.<sup>6</sup> Хотя слова допустимы в медитативной графике, однако они способствуют деиндивидуализации мысли. Сочетание слов с рисунком, например, подпись к рисунку, может отражать индивидуальный смысл.

2. Ученик думает, правильно или неправильно он рисует или пишет. Это остаток от школьных привычек, когда вас всегда проверяли, правильно или неправильно вы что-то сделали. Имейте в виду, что здесь нет правильного или неправильного. Вы должны *научиться сосредоточению мыслей и чувств в момент изображения.* И не более! Тогда происходит научение связи смысла и изображаемого.

3. Отсрочка. Вы испытываете эмоцию и намерены потом ее записать. Желательно это делать по свежим следам эмоции, или во время ее переживания, или немедленно после. "Как только вспоминаю оскорб-

*б) Смысл носит индивидуальный характер. Он - для себя. Значение же фиксируется в языке не для себя, а для других. Одно не исключает другое. Если вы пытаетесь закодировать значение для себя, то это значение приобретет индивидуальный смысл. В этом случае на листе МГ наряду с рисунками появляются слова. Я не вижу здесь нарушения правил МГ, хотя графика должна применяться преимущественно тогда, когда слова не отражают ваш индивидуальный смысл.*

ление или обиду, я по возможности быстрее начинаю рисовать. А если нет под рукой бумаги, то зарисовываю в уме, представляя лист, и это успокаивает меня сразу же", - сказал мне один ученик, практикующий МГ. Он имеет две выгоды: первая, точное отражение смысла в рисунках и вторая, быстрое устранение эмоции путем ее *медитативного переживания.*

4. Стремление сделать рисунок для других, то есть придать ему значение. Нужно научиться использовать идеограммы, рисунки, подписи к ним. Для обозначения крупных сегментов вашего поведения, мыслей, целых сцен, ситуаций делайте подписи.

Очень важно уметь

делать подписи к рисункам, используя слова в их, уникальных для вас, смыслах. Вы заметили, что в картинной галерее вы, чтобы понять смысл картины, смотрите на подпись.

5. Стремление создать особый язык. Надо сдерживать желание создавать нечто похожее на индивидуальный язык для общения с самим собою. МГ скорее *мнемотехническое*

*средство*, а не язык. Для этого нужно отказаться добиваться точного однозначного соответствия

между смыслом и изображением. Это соотношение должно быть плавающим и определяться общим настроением листа, на котором происходит изображение.

Допускается выдумывание новых слов и словосочетаний, отсутствующих в родном языке. После создания индивидуального фона Листа, допустимо также использование письменной речи для обозначения крупных фрагментов, аналогично называнию рисунка, практикуемого живописцами. Некоторые ситуации, могут описываться в дневнике обычным письмом. Если у вас сильно желание использовать слова, то лучше всего это делать в дневнике самопсихоанализа.

Усвоение МГ происходит более эффективно при изображении смысла запретных, табуированных<sup>7</sup> действий, например, вашего секса, так как здесь вы можете не использовать общепринятых значений, а стремиться выразить состояния чувства и движения, для которых нет слов в общем языке, но которые вы можете закрепить в МГ. Некоторые предпочитают начинать овладение МГ с описания собственного сексуального воображения.

Утвердите себе в памяти: **единственный критерий правильности работы в МГ - воспроизводимость для себя.** МГ не живопись и не язык для общения с другими. Это - средство общения с самим собою.

#### **Использование листов для работы над дневником.**

После того, как эмоция проработана, вы считываете этот материал для дневника в соответствии с заданием, данным в пособии. Опишите, как вы работали над эмоцией и МГ, трудности и открытия, полученные в применении МГ. При написании дневника вы как бы считываете с листов МГ информацию и описываете свои результаты. Мы просим Вас, описывать только ваши общие впечатления о работе по МГ, и не более.

Ориентировочные вопросы, которых вы, если сочтете желательным, можете касаться в вашем дневнике:

1. Понятна ли инструкция?
2. Какие затруднения, вы испытывали в применении МГ?
3. Способствует ли МГ Вашей конфиденциальности, чувству защищенности и свободы работы над эмоцией, освобождает ли от влияния окружения?
4. Легко ли списывается материал в дневник?
5. Использует ли МГ кто-нибудь из вашей семьи, друзей?

Ваши вопросы, замечания и возражения будут для нас полезны и вы можете нам сообщить о них по адресу 117321, Москва, В-321, аб.ящ. 67, Ю.М.Орлову.

С благодарностью примем ваши рекомендации к улучшению метода и замечания о недостатках.

Желаю вам успеха!