

## КОММУНИКАЦИЯ СОЗНАНИЯ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО ПОСРЕДСТВОМ СИМВОЛОВ В АРТ-ТЕРАПИИ\*

*Е.Б. УСОВА, старший преподаватель кафедры юридической психологии  
Минского института управления*

Проблема психического и соматического здоровья продолжает волновать как теоретиков, так и практиков. Автор предлагает решать эту проблему посредством методов арт-терапии, одной из эффективных форм психокоррекции и психопрофилактики, использующих внутренние ресурсы самоисцеления человеческой психики. В статье рассматривается понятие символа, его отличие от знака, что исключает неоднозначность его интерпретации. Показано, что архетипические символы, отражающие содержание коллективного бессознательного, имеют транскультуральный и относительно устойчивый характер. Обосновывается продуктивность архетипического символа мандалы, который используется во многих культурах в целях восстановления утраченного психического равновесия. Акцентируется внимание на том, что, являясь естественным продуктом бессознательного, символы как форма трансцендентной функции способствуют вступлению в диалог сознания и бессознательного. Осознание символов способствует восстановлению психического баланса и личностному росту. Способность к символообразованию является предпосылкой здорового психического развития.

**Ключевые слова:** арт-терапия, коммуникация, символ, бессознательное, архетип, сознание, самость, мандала, регуляция, интерпретация, целостность.

Жизнь современного человека требует постоянного умственного и физического напряжения. Отдавая предпочтение логическому и рациональному, он, чаще всего, с недоверием относится к чувственному и интуитивному, подавляя свою эмоциональную сферу. Вытесненная в бессознательное и действуя бесконтрольно, она, время от времени, проявляется в необъяснимом раздражении, гневе, напряженном состоянии. Как известно, эмоциональное и телесное неразрывно связаны. Такой путь, в итоге, приводит к психосоматическим расстройствам, депрессии, аддиктивному поведению. На помощь приходит арт-терапия, обладающая удивительной способностью проникать в тайны бессознательного, «поднимая» их на «поверхность» сознания, помогая им вступать в диалог и гармонизировать полярности.

К.Г. Юнг, признавая «великую мудрость бессознательного», в своей последней работе (1961) писал: «Для сохранения постоянства разума, и если угодно, физиологического здоровья, бессознательное и сознание должны быть связаны самым тесным образом, двигаться параллельными путями. Если же они расщеплены или «диссоциированы», наступает психологическая нестабильность. В этом отношении

символы сна – важные посланники от инстинктивной к рациональной составляющей человеческого разума [...] [1, с. 52]. На наш взгляд, это утверждение касается не только символов сна, но и изобразительных символов в арт-терапии, поскольку, по положению К.Г. Юнга, «символы проявляются не только в снах. Они возникают в самых разнообразных психических проявлениях» [1, с. 57]. Символ – это «термин, имя или изображение, которые могут быть известны в повседневной жизни, но обладают специфическим добавочным значением к своему обычному смыслу. [...] Они имеют более широкий и «бессознательный» аспект, который всякий раз точно не определен или объяснить его нельзя [1, с. 16]. [...] Именно символы оказываются естественными попытками примирить и объединить внутриспсихические оппозиции» [1, с. 112]. Такое понятие символа и его функций характерно и для арт-терапии, представляющей собой, как отмечает исследователь А.И. Копытин, «процесс динамической коммуникации, осуществляемой посредством символического «языка» образов. Кроме того, символы выступают и в качестве моста, соединяющего сознательные и бессознательные элементы психической жизни как пациента, так и арт-

\* Статья поступила в редакцию 7 июля 2007 года.

терапевта» [2, с. 75]. Символами являются не только образы сновидений и изображений, «существуют символические мысли и чувства, символические поступки и ситуации» [1, с. 57], символами являются японская икебана, сад камней, многие стихи А. Ахматовой, М. Лермонтова, природные объекты (растения, вода и т.д.), геометрические фигуры, числа и многое другое.

Э. Самуэлс (Samuels, 1997) анализирует различные взгляды на происхождение слова «символ». Так, по мнению Л. Стейн (Stein, 1973), оно происходит от греческих слов «суп» («вместе», «общий») и слова «болон» («то, что брошено») и соответственно означает – сбрасывание вместе того, которое имеет нечто общее. И. Якоби (Jacobi, 1959) предлагает рассмотреть немецкое слово «Sinnbild», где «Sinn» («смысл», «значение»), а «Bild» («образ») – соответственно символом выступает значимый образ. По Э. Эдингер (Edinger, 1962), делая нарезки на палочке в соответствии с количеством товара, греческие торговцы, расходясь с покупателем, расщепляли палочку вертикально таким образом, что у каждого участника оставался одинаковый знак. В этом случае символ «как залечивание расщепления в человеке» [3, с. 158], что указывает на соответствие современной функции символа. Х. Вестманн (Westmann, 1961) полагает, что «части расщепленной палки в культах инициации давались иницируемому и тому, кто его иницировал; это еще одна перспективная ассоциация» [3, с. 158].

Основы понимания символа были заложены З. Фрейдом и представляли собой, в основном, вытесненные желания, имеющие сексуальную природу и отражающие инфантильные побуждения. Включение символов во вторичные психические процессы способствовало адаптации и являлось инструментом воображения личности. З. Фрейд воспринимал символы как примитивный механизм психической регуляции.

К.Г. Юнг придерживался иного взгляда на природу и функции символа. В его понимании символы имеют «естественное и спонтанное происхождение» [1]. К.Г. Юнг связывал символы с личностным и коллективным бессознательным. Личностное бессознательное представляет собой некогда осознанный материал, который был подавлен и вытеснен в бессознательное, где представлен, в основном, комплексами. Содержание коллективного бессознательного никогда не было осознанным. Оно представляет собой наследственную, безличную,

универсальную природу, связанную с инстинктами, которые влияют на поведенческие акты, мышление, воображение, и представлено, в основном, архетипами [4].

Архетипы – это особые энергоинформационные образования, в которых хранится коллективная память человечества. Архетип представляется основой, которая «облекается в плоть с помощью образной системы, идей, мотивов и так далее. Архетипическая форма или модель наследуется, но содержание изменчиво, подвержено влияниям окружающей среды и историческим переменам» [3, с. 54], поэтому понятия «архетип» и «архетипический образ» различны. Поскольку в представлении К.Г. Юнга архетип – это непознаваемое ядро, которое «никогда не было сознательным и никогда таковым не будет, ... оно было и есть только интерпретируемо» [3, с. 54], то можно говорить лишь о приблизительном постижении архетипа. Архетипические образы многообразны. Любой архетип бессознательного обладает двойственной природой, которая может представлять собой как инстинктивные влечения, бредовые фантазии, одержимость, так и побуждать к личностному росту, развитию, творческой активности. Архетипы коллективного бессознательно проявляются в разные времена и самых различных культурах, они являются основным содержанием легенд, мифов, сказок, религий.

Биполярность архетипов, как и вся система противоположностей в теориях К.Г. Юнга, является необходимым условием для существования психической энергии и качества жизни. Противоположности необходимы, они связаны и неразделимы (Персона / Тень, Анима / Анимус, Эго / Самость, сознательное / бессознательное, личное / коллективное, Эрос / Логос и т.д.). Противоположные архетипы Анима и Анимус действуют как канал между сознательным и бессознательным. Синтез противоположностей есть процесс балансирования, саморегуляции. «Символ способствует трансценденции противоположностей, но некоторые символы идут дальше и охватывают всю общность; это символы Самости» [3, с. 159]. Самость является архетипом порядка, самым глубоким, центральным архетипом, «который организует переживание других архетипов» [3, с. 64]. Эго возникает из Самости и подчинено ей. Если Эго – центр сознания, то Самость – «центр» и «окружность» личности, которая охватывает и сознательное и бессознательное. Идея центра и регуляции со стороны центра есть ощущение целостности,

порядка, равновесия. Суть Самости в раскрытии смысла и цели жизни, самореализации. Воздействие этого архетипа наблюдается, например, в символическом использовании чисел, где один символизирует единство, три – Троицу [3].

Символом целостности является мандала, что в переводе с санскрита означает «магический круг» и представляет собой круг с вписанным в него квадратом и кругом в центре. Круг представляет собой первичную, всеобъемлющую форму целостности, подсознательные процессы, символизирующие природу или космос. Квадрат – это рациональное и сознательное в человеке, символизирует идеи порядка, стабильности, цикличности, простоты, равенства, «реализацию целостности в сознание» [5, с. 275]. Символ круга (целостности, единства) играет большую роль в мифологии (например, Круглый стол короля Артура); в живописи Дзэн круг символизирует просветление и совершенство; в различных культурах использовалась круговая форма застройки городов, жилищ (вигвам, яранга), храмов, витражей, что оказывало определенное воздействие на человека. Многие культуры использовали построение мандалы в целях восстановления утраченного психического равновесия [5; 6; 7]. В. Демчог (2004) отмечает, что «мандалы традиционно символизируют потенциал виртуальности нашего Ума, манифестируя собой целостность личности, [...] мандала является выражением со-единения микро и макрокосмоса, заключая все происходящее как внутри, так и снаружи в некий «Священный круг», «Карту единства внутреннего и внешнего мира» [8, с. 191]. Американская художница и арт-терапевт Д. Келлогг (J. Kellogg, 2002) применяя технику рисования мандал в качестве психотерапевтического и диагностического инструмента в основном с пациентами, имеющими острые психические нарушения, отмечает, что «Регулярное рисование мандал в группе создает условия для проявления самоисцеляющих возможностей психики» [9, с. 28]. Мандала рассматривается Д. Келлогг как голограмма, где отражаются радости, тревоги, аффекты, проблемы, физическое состояние, эффекты психотерапевтического воздействия и многое другое. М. Мак Рэ (M. MacRae, 2002) считает, что «Причины психологических проблем клиента могут быть обнаружены в мандалах еще до того, как пациент их осознает, и часто до того, как психотерапевт или иной специалист, занятые лечением клиента, смогут разобраться в его состоянии» [9, с. 90]. Мандала

отражает как актуальное состояние личности, так и возможности ее развития. Поскольку мандала является продуктом индивидуального творчества, подход к интерпретации также является индивидуальным, выходящим за рамки общей модели интерпретации. Д. Келлогг предполагает, что обращение современного человека к архетипическому символу мандалы, есть потребность в нахождении своеобразного центра, убежища, откуда можно ориентироваться в изменяющейся действительности, что позволит ему «черпать силы из бессознательного и реструктурировать свои отношения с внешним миром» [9, с. 14].

Комплекс, по К.Г. Юнгу, представляет собой сложное энергетическое образование, сформированное вокруг стойкого переживания, включающее мысли и образы, отражающие основное ядро конфликта. В комплекс могут быть вплетены как события личной жизни, так и элементы архетипов. Как отмечал Э. Самуэлс, «комплекс является результатом сочетания архетипического ядра и переживаний человека» [3, с. 89]. Аффективная энергия комплекса проявляется как на психологическом, так и на физиологическом уровне (окраске эмоциональных реакций, характерных поступках, походке). Когда комплекс отделяется от эго, происходит диссоциация личности, теряется идентичность. Если комплекс находит символ для своего выражения, устанавливается баланс сознания и бессознательного. Продуцирование символов можно рассматривать как попытку организма, направленную на саморегуляцию. «Только личное переживание символа приводит к примирению противоположностей», – констатирует Э. Самуэлс [3, с. 162].

К.Г. Юнг выделял «естественные» и «культурные» символы. Естественные символы «происходят из бессознательных содержаний психического и поэтому представляют громадное множество вариаций основных архетипических образов» [1, с. 105], а истоками их могут являться «архаические корни» первобытных обществ. Культурные символы – это такие символы, которые используются до сих пор многими религиями для выражения «вечных истин». «Эти символы прошли через множество преобразований, через процесс более или менее сознательного развития и таким образом стали коллективными образами, принятыми цивилизованными обществами» [1, с. 105].

К. Юнг указывал на многозначность символов, которые не могут быть однозначно

истолкованы. «Когда мы пытаемся понять символы, то сталкиваемся не только с самим символом, но, прежде всего перед нами возникает целостность индивида, воспроизводящего эти символы» [1, с. 102], а потому каждый случай уникален. Воображение и интуиция, по мнению К. Юнга, играют немаловажную роль в интерпретации символов, являясь дополнением к логическому и рациональному интеллекту. Он отмечал, что многозначность и неисчерпаемость символа противоположна знаку – точному и конечному, т.к. символ – это продукт бессознательного, а знак «связан с сознательной мыслью», поэтому «знак всегда меньше, нежели понятие, которое он представляет, в то время как символ всегда больше, чем его непосредственный очевидный смысл» [1, с. 57]. Поскольку символ – это дверца в глубинное бессознательное, то и «раскрывается он духовному взгляду. При плоском механическом взгляде он вырождается в знак», – замечает С.М. Белозров (2002) [10, с. 238].

В представлении К.Г. Юнга психика является сложной саморегулирующей системой, способной поддерживать собственное психическое равновесие посредством компенсаторных процессов. Одним из них являются символы. «Там, где они подавляются либо игнорируются, их специфическая энергия исчезает в бессознательном с непредсказуемыми последствиями» [1, с. 105]. Символом человек может вступать во взаимодействие с заблокированным энергетическим содержанием бессознательного. Не случайно работа над скульптурным портретом, по методу Г.М. Назлоян, начинается с изготовления пациентом заготовки яйцеобразной формы. «Такая форма архетипична, она символизирует акт рождения, возрождения, «мировое яйцо» [11, с. 22]. Осознание символов способствует восстановлению психического баланса, а также личностному росту.

Являясь как теоретиком, так и практиком, К.Г. Юнг придавал большое значение творческой работе своих пациентов как важному средству их лечения и гармонизации. «Мне хотелось, чтобы исцеление исходило из личности самого пациента, а не путем моих внушений, которые могли иметь лишь преходящее значение» [1, с. 61]. Он поощрял любые спонтанные выражения содержания бессознательного в танцах, изобразительной деятельности и других видах творчества, при этом обеспечивая безопасность взаимодействия клиента с собственным

бессознательным через совместный анализ продуктов творчества.

А.И. Копытин, анализируя практическую деятельность К.Г. Юнга с пациентами, отмечает «высокую степень доверия к их внутренним ресурсам самоисцеления, связанным с гомеостатической функцией коллективного бессознательного. Отсюда та большая роль, которую он отводит самостоятельной творческой работе пациентов, а также постепенный отход от интерпретации переносов, по мере того, как пациент выходит на уровень коллективного бессознательного» [2, с. 78]. Пренебрегая эстетическими качествами художественной продукции клиентов, К. Юнг придавал большое значение процессу творчества, а главное – изменениям в психике автора. Он отмечает: «хотя время от времени мои пациенты создают работы высокого художественного достоинства, [...] я тем не менее обращаюсь с ними как с тем, что не имеет никакой ценности с точки зрения серьезного искусства [...] Это нечто большее, чем просто искусство, – то, что связано с живым влиянием такой работы на самого пациента. Смысл жизни субъекта, [...] вот что имеет высшую ценность, и во имя него пациент работает над тем, чтобы придать, быть может, грубые, детские формы тому, что представляется «невыразимым» [2, с. 78–79]. В этом высказывании суть арт-терапевтической работы, отличающей ее от обычных занятий художественным творчеством. С этим высказыванием К. Юнга солидарен создатель портретного метода в арт-терапии Г.М. Назлоян: «Напротив, безыскусность, полное отсутствие эстетического замысла – основа психотерапевтического портрета. Именно это позволяет врачу детально изучать переживания пациента; для него важнее процесс творчества, чем итог» [11, с. 19].

На роль символов, как важнейших факторов адаптации к окружающему, указали представители теории объектных отношений (М. Klein, М. Milner, D. Winnicott и др.). Они отметили, что символы играют большую роль в психической жизни ребенка, помогая ему адаптироваться к окружающей среде. В частности М. Клейн (M. Klein, 1968) пишет, что «символы не только являются основой фантазирования и сублимации, но благодаря им также развивается способность субъекта к взаимодействию с внешним миром» [2, с. 80]. Она также полагала, что предпосылкой к культурной эволюции человека является способность к символообразованию, которая, по

утверждению постюнгианцев (Samuels, Fordham) развивается у ребенка примерно к двум годам «через использование переходных объектов и игру» [3, с. 197]. Д. Винникотт (D. Winnicott) отмечал роль матери в формировании здоровой психики ребенка, которая будет зависеть и от способности свободно использовать символы в качестве инструментов, обеспечивающих связь между фантазией и реальностью. М. Милнер (M. Milner) также рассматривала символическое образование как предпосылку здорового психического развития.

Таким образом, здоровье человека является результатом гармонизации сознания и бессознательного, при их расщеплении наступает дисгармонизация личности, которая проявляется в различных психических и соматических отклонениях. Методы арт-терапии способствуют диалогу сознания с бессознательным посредством символов — естественных продуктов личностного и коллективного бессознательного. Символ не аналогичен знаку и не может быть однозначно истолкован. Самость, являясь центральным архетипом, развивает символы в целях компенсации односторонней позиции сознания и соединения противоположностей. Одним из символов Самости является мандала, которая рассматривается практиками в качестве формы, способствующей самоисцеляющим возможностям человеческой психики. Осознание символов способствует восстановлению психического баланса и личностному росту. Символическое образование можно

назвать своеобразной попыткой организма, направленной на саморегуляцию и в целом на адаптацию.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Юнг, К.Г. Подход к бессознательному / Человек и его символы. Пер. с англ. / К.Г. Юнг. СПб.: Б.С.К., 1996. 454 с.
2. Копытин, А.И. Основы арт-терапии / А.И. Копытин. СПб.: Лань, 1999. 256 с.
3. Самуэлс, Э. Юнг и постюнгианцы. Курс юнгианского психоанализа: Пер. с англ. / Э. Самуэлс. М.: ЧеРо, 1997. 416 с.
4. Юнг, К.Г. Понятие коллективного бессознательного / Аналитическая психология: Прошлое и настоящее. К.Г. Юнг, Э. Сэмюэлс, В. Одайник, Дж. Хаббэк; Сост. В.В.Зеленский, А.М. Руткевич. М.: Мартис, 1995. 320 с.
5. М.-Л. фон Франц. Процесс индивидуации / Человек и его символы. Пер. с англ. СПб.: Б.С.К., 1996. 454 с.
6. Яффе, А. Символизм в изобразительном искусстве / Человек и его символы. Пер. с англ. / А. Яффе. СПб.: Б.С.К., 1996. 454 с.
7. Зеленский, В.В. Толковый словарь по аналитической психологии / В.В. Зеленский. СПб.: Б&К, 2002. 324 с.
8. Демчог, В. Самоосвобождающаяся игра / В. Демчог. М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. 403 с.
9. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А.И. Копытина. СПб.: Речь, 2002. 80 с.
10. Волков, П.В. Разнообразие человеческих миров / П.В. Волков. М.: Аграф, 2000. 528 с.
11. Назлоян, Г.М. Портретный метод в психотерапии / Г.М. Назлоян. М.: ПЕР СЭ, 2001. 144 с.
12. Белозров, С.М. Организация внутреннего мира человека и общества. Теория и метод композиций / С.М. Белозров. М.: Алетея, 2002. 325 с.