

Мотив стихий: Вода, Земля, Воздух, Огонь, Эфир

Шаршина Ольга Алексеевна

Клинический психолог, член АОРС КИП
магистрант УрГПУ, институт психологии
(г. Екатеринбург, Россия)

Доклад посвящен анализу опыта использования в психотерапии метода символдрамы мотива «Стихии».

Тысячелетиями люди стремились понять внутреннюю природу человека и вселенной. Одной из первых попыток объяснить строение человеческого тела была концепция четырех первоэлементов: Воздух, Вода, Огонь и Земля. Согласно учению Гиппократу, четыре первоэлемента отражаются в человеческом организме и определяют его состояние. Во II веке н.э. ученик Гиппократу Клавдий Гален развил его учение, связав четыре первоэлемента с темпераментом человека. Гален считал, что баланс четырех первоэлементов определяет здоровье и характер, углубляя понимание взаимосвязи между природой и человеком и заложив основы медицинской теории темпераментов.

Символику первоэлементов мы можем увидеть в культуре Древней Руси: Огонь, Вода, Воздух и Земля олицетворяли силы природы, энергию и земные циклы. В некоторых источниках указано, что первоэлементы назывались "Стихиями": Стихия Вода, Стихия Огонь, Стихия Земля, Стихия Воздух. Всем известна фраза «стихийное бедствие», событие, обрушившееся в результате разбушевавшейся Стихии. Наши предки знали, что баланс всех Стихий является секретом здоровья, благополучия и гармонии.

В рамках глубинной психологии, идеи о связи микрокосма (человека) и макрокосма (вселенной) сохраняются и развиваются. К.Г. Юнг, например, исследовал архетипы и их роли в человеческой жизни, что делает его продолжателем традиций анализа первоэлементов и стихий.

Каждая из Стихий может быть рассмотрена как архетип, соотнесенный с определенными чертами характера. Модель К.Г. Юнга позволяет нам проанализировать, как Стихии проявляются в психике человека, в одной из возможных интерпретаций.

Стихия Земли ассоциируется с сенсорной функцией, телесностью и ощущениями.

Стихия Воды– с интуитивной функцией и глубоким знанием, которое восходит из бессознательного. Стихия Огня – с чувствами, эмоциональным опытом и страстями. Стихия Воздуха– с мыслительными процессами и интеллектуальным осмыслением реальности.

В зависимости от жизненных обстоятельств одна Стихия может преобладать, а другая ослабевать. Это динамическое взаимодействие элементов в психике является ключом к пониманию личной гармонии.

Для дальнейшего углубления понимания влияния Стихий на человеческую психику я предложила провести эксперимент, смешивающий символику стихий и метод кататимно-имагинативного переживания образов, известный как символдрама. Этот метод, разработанный немецким психотерапевтом Ханскарлом Лёйнером, основывается на свободном фантазировании и создании «внутренних картин» на предложенную тему.

Процесс терапевтической сессии по представлению образов включал:

Подготовка: Создание комфортной обстановки и введение пациента в состояние расслабления.

Представление образов: Пациент представляет образы, соответствующие заданному мотиву, и делится своими переживаниями.

Сопровождение: Психотерапевт помогает углубить переживания пациента, задавая уточняющие вопросы и поддерживая внимание к деталям.

Завершение сессии: Длительность сессии колебалась в пределах 20 минут, а общий курс состоял из 20 сеансов, 1 раз в неделю.

Пациенты проходили серию сеансов, в ходе которых им предлагалось представить себя в образах стихий: воды, земли, воздуха и огня, а затем принять качества каждой стихии. Есть некоторые внушения, помогающие в этой задаче, например, мы можем сказать пациенту: «примите качества стихии воды», затем пациенту предлагалось сделать то, что бы ему хотелось сделать.

Каждый пациент по-разному интерпретировал образы — некоторые становились рекой или океаном, другие — пустыней или ветром. При работе с образом каждой стихии акцентировалось внимание на модальностях восприятия: пациента спрашивали о температуре, запахах, текстурах и звуках каждой стихии. Это взаимодействие способствовало более глубокому и осознанному переживанию, позволяя пациентам ощутить себя частью природной стихии и, таким образом, сбалансировать свои внутренние чувства. Закончить стихии рекомендуется мотивом луг.

По завершении эксперимента отмечалось значительное изменение эмоционального состояния участников.

Регулярное обращение к образам стихий позволило пациентам ощутить поддержку и ресурс, что, в свою очередь, способствовало улучшению их психоэмоционального состояния.



Рис. 1 начало эксперимента



Рис.2 спустя три месяца

Одним из наиболее ярких свидетельств успешности подхода стало описание одной из пациенток, которая, пройдя через процесс интеграции стихий, отметила необычное чувство освобождения и возрождения. Глубокая трансформация, произошедшая во время сессий, позволила ей раскрыть внутренние барьеры и установить более гармоничные отношения с окружающим миром.



Рис.3 начало эксперимента

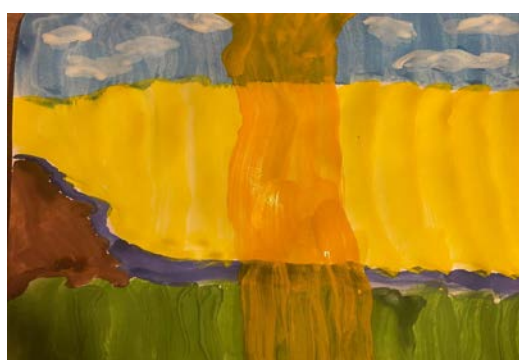


Рис.4 спустя три месяца

Из сессий, рис.3 (записано со слов пациента): «Я иду босыми ногами по теплой земле, чувствую любовь, нежность и радость от общения с ней. Я чувствую её ответные импульсы любви, заботы и нежности. Я иду на встречу с рекой, представляющей стихию воды, испытывая оживление, радость, интерес. Общаясь с рекой, я испытываю радость и восторг, любовь и нежность, благодарность и восхищение ею. Я чувствую теплое, красивое,

разнотравное дыхание Воздуха и чувствую любовь, теплоту, радость, благодарность к нему. Я чувствую и вижу касание Солнца меня и всего, что меня окружает, чувствую радость, восторг, благодарность, блаженство, любовь к нему. Это дарит мне умиротворение, блаженство, радость и даже окрыленность». После завершения мотивов, пациентка отметила, что ее состояние улучшилось. Рис.4 (записано со слов пациента): «Я на моем любимом, залитом солнцем лугу... Чувство предвкушения праздника сейчас меня переполняет. Я иду по тропинке с уже подсохшей травой улыбаясь каждой своей клеточкой возможности встречи с моими любимыми стихиями. Мне радостно и интересно. Вода! Она будто руки свои ко мне протянула. Я с доверием, нежностью и любовью вошла и легла в нее. Она укутала меня своей травой и качала будто любящая мама в колыбели. С Умиротворением и блаженством осознаю наше с ней единство. Я выхожу на теплый песок, и мои ноги, а затем и все тело, чувствуют заботу и теплоту Земли. Её энергия проникает в меня, и я с восторгом вдыхаю её разные ароматы и звуки! Она будто одевает на меня разные сарафаны из них. И вот теплый поток воздуха берет меня за руку, и мы летим над землей. Я ликую в полете: эгейгей! Мы то ближе к земле, то ближе к Солнцу. И я, очарованная красотой и радужностью солнечных лучей, напитываюсь ими. Это будто оркестр из стихий. Принимаю их щедрые дыры, их безусловную любовь и сердечно благодарю их!»

Эксперимент по исследованию мотива Стихии методом символдрамы подчеркнул важность взаимодействия человека с природными элементами на уровне глубинных переживаний. Эта работа открывает перспективы для дальнейших исследований в области психотерапии, позволяя комбинировать разные подходы для достижения более значительных результатов.

Вдохновившись проведенным экспериментом, была издана колода метафорически-ассоциативных карт, которая может помочь как специалистам, так и клиентам продолжать работу с архетипами и стихийными образами, углубляя понимание самого себя и своего места в мире.

Идея мотива «Стихии» появилась под впечатлением вебинара «Времена года» Якова Леонидовича Обухова Козаровицкого¹ и книги «Возвращение к себе» Н. Богданова, где героиня книги исцеляет себя от неизлечимой болезни через слияние стихий.

¹ – психолог, к.психол.н., почетный профессор Московского института психоанализа, психотерапевт (Европейский Сертификат Психотерапевта № 0084ЕСРgpRU от 22.02.2002), президент Межрегиональной общественной организации содействия развитию символдрамы – Кататимно-имагинативной психотерапии (МОО СРС КИП), доцент (с 1996 г.) и член правления Международного общества Кататимного переживания образов и имагинативных методов в психотерапии и психологии (МОКПО) и Института психосамитики и

Список литературы

1. Аристотель. Метафизика. Москва. АСТ, 2021.
2. Балута. С.А. Базовые знания по Ведической архитектуре. Методы коллекции существующего дома. - М.: Концептуал. 2019.
3. Богданова Н.В. Возвращение к себе, СПб. 2003.
4. Гоч В.П, Белов С.В. Работа в Причине. Первая ступень. - Тюмень: Истина, 2007.
5. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Пер. с нем. Я.Л. Обухова. М.: “Эйдос” 1996
6. Нойман Эрих. Великая мать/Глубинная психология и психоанализ, М.: «Добросвет, «Издательство КДУ», 2021.
7. Обухов Козаровицкий Я. Л. Смена времен года – символодрама в работе с острой реакцией на стресс
8. Обухов Козаровицкий Я. Л. Введение в основы символодраммы 2023
9. Обухов Я.Л. Мотивы "Меч" и "Сосуд"// Психоаналитический вестник. 2009. Вып. № 2. С. 172-183
10. Юнг Карл Густав. Архетипы и коллективное бессознательное. Москва: АСТ, 2022
11. Юнг Карл Густав О психологии бессознательного. Москва: АСТ, 2023
12. Юнг Карл Густав. Человек и его символы. -М. Институт общегуманитарных исследований. 2020
13. Чопра Дипак. Аюрведа. Древняя мудрость и современная наука для совершенного здоровья. Москва: Эксмо. 2020

психотерапии (ИПП, г. Потсдам, Германия), доцент кафедры психологии Международного университета природы, общества и человека «Дубна», член Центрального Совета Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ППЛ), член ЕАП и УСП, ученик создателя метода символдрамы проф. Х. Лейнера. На протяжении многих лет проводит обучающие семинары и тренинги, в рамках которых осуществляется подготовка высококвалифицированных специалистов по методу символдрамы.