**Что такое "символизм" и его практическое использование**

**Символизм**

Н. Подхватилин

 «Все временное, есть только символ»

Гете, «Фауст»

Речь идет о самом таинственном, и в то же время самом реальном - нашей внутренней жизни, которой мы живем внутри себя или проецируем на объективную реальность.

Это не мистика. Возьмем, к примеру, инженера. Он, глядя на чистое поле и лес, увидит там здания, дороги, мосты и многое другое… зарисует это у себя в книге.

Люди к такой деятельности относятся нормально, называя все это позитивными галлюцинациями. В других условиях, созерцание несуществующего называлось бы шизофренией.

Для чего же нормальный человек может использовать созидательную силу своего воображения, и какая польза от такого «строительства», самолечения и д.р.?

«Символы - это трансформаторы психических энергий» (Юнг) – это верно не как метафора, но в выражении действительных психических энергий, протекающих во внутренних органах человека и вокруг него. Проникающих в процессы, находящиеся в окружающем пространстве. Через такие связи мир влияет на человека.

Современный мир подвергает серьезным испытаниям психику человека. Повышенный темп, скорость, перегрузки пронизали все стороны бытия современного человека, живущего в нестабильном мире резких перемен и кризисов.

А если к общей напряженности прибавить еще неизбежные для каждой отдельной судьбы потери близких людей, предательство друзей и любимых, неприятности на работе, обманутые надежды и несбывшиеся ожидания, то становится очевидной высокая стрессогенность нашей жизни и связанная с этим психическая напряженность, депрессии, душевные заболевания, психосоматические болезни, повышенная возбудимость, раздражительность, нарушение сна. Одним словом, весь букет тяжелых психических состояний, который несет психический стресс.

Наверное, у каждого бывали такие состояния, когда была нужна «таблетка» от душевной боли и от нервного перенапряжения. Некоторые, не признающие «сантиментов», люди, а чаще всего - мужчины – руководители, считающие себя «крепкими парнями», прибегают к простому и действенному средству – стопке водки. Это средство дает облегчение, но лишь на время, пока не прошел хмель. Но вместе с временным облегчением оно подвергает вполне реальной опасности – спиться, приобрести тяжкую, трудноизлечимую хроническую болезнь – алкоголизм. И сколько таких загубленных судеб некогда талантливых и красивых людей известно каждому человеку.

Умение использование символов это уже не просто психопрофилактика и психотерапия сегодня, увы, это становятся необходимым не только в сфере компетенции профессионалов – психологов и психотерапевтов.

Сегодня каждому человеку, испытывающему весь груз современных перенапряжений, необходимо иметь представление о природе стресса, причинах, его вызывающих, его последствиях, о методах психопрофилактики постстрессовых состояний и общедоступных психотерапевтических техниках их преодоления.

На уровне понимания простого человека - речь идет о создании, или восстановлении, внутри самого себя, хорошего настроения, гармонии. Используя для этого различные символические практики.

К слову сказать, человек совершеннейшая и сложнейшая из всех функционирующих систем. Причем, при этом большая часть работы происходит внутри самого человека, конкретно, в его голове, в его подсознании. Отсюда, необходим четкий и чуткий подход к использованию символов.

Именно поэтому, обоснованием использования символов является их воздействие на бессознательное, их можно визуализировать, и это приводит в действие бессознательный психологический процесс, который, в свою очередь, повлияет на все ипостаси жизни человека в реальности. Это является эффективным средством трансформации жизни.

Подозреваю, что многим не терпится, чтобы им показали на какую кнопку в голове надо нажать, чтобы сразу стать счастливым

Стоит заметить, что обращение к бессознательному на логическом языке не особенно эффективно. Для достижения понимания со стороны бессознательного, как вообще и со стороны любого человека (в особенности женщин и детей), мы должны говорить с ним его собственным языком.

Необходимо использовать тот способ общения, на котором бессознательное обычно действует - язык символов.

Приведем один забавный пример, который покажет нам, как воспринимает мир наше подсознание:

«…. По рзелульаттам илссеовадний одонго анлигйского унвиертисета, не иеемт занчнеия, вкокам пряодке рсапожолена бкувы в солве. Галвоне, чотбы преавя и пслоендяя бкувы блыи на мсете. Осатьлыне бкувы мгоут селдовтать в плноом бсепорядке, все-рвано ткест чтаитсея без побрелм. Пичрионй эгото ялвятеся то, что мы не чиатем кдаужю бкуву по отдльености, а все солво цлиеком….»

То есть, мозгу все равно, какая подается информация. Он все равно расшифрует в правильном для себя контексте. Любую абракадабру из символов мозг поймет так, как ему нужно.

А что дает хорошее настроение и вообще, зачем оно? Насколько человеку необходимо самому управлять своим состоянием, независимо от внешних обстоятельств?

Это уже целое мировоззрение, которое необходимо приобретать.

Философский взгляд на жизнь, некоторая отстраненность от суеты зачастую помогают даже в кризисных ситуациях.

Для того чтобы попробовать, попрактиковаться в символических упражнениях, необходимо соблюсти некоторые условия, некую предварительную тренировку:

Достигается общая релаксация тела

Визуализация различных цветов и объектов

Визуализация различных значимых людей

Фантазирование символа значимости этих людей для вас.

Начало медитационного психосинтеза (визуализация одного из символов трансформации (звезда, треугольник, огонь, и т.д.) с последующим описанием динамики развития)

После такой подготовки вы можете приступать к собственно занятиям.

Например, визуализация луга даст вам исчерпывающую информацию о состоянии ваших текущих психических процессах (принцип диагностики прост: нормальная среда, луг - психика в форме и наоборот):

Луг

Помогает вернуться к природе и к свежему началу.

Предлагается пройти через луг, описывая словами, какие эмоции они пережили.

Предлагается идти дальше, пока они не найдут другого леса или луга, которого они раньше ни когда не видели. Их так же стимулируют пройтись по этому лугу с описанием необходимых переживаний.

Диагностично:

протяженность луга

яркость и теплота солнечного света

состояние травы дает достаточно точное указание на общее психологическое здоровье субъекта, подстриженная трава символ болезненности психических механизмов

Или возьмем размышления о подъеме в гору, дадут так же много информации о текущем вашем состоянии

Подъем на гору

- Подъем и препятствия на пути символизируют жизненные трудности

Если обнаруживаются непроходимые препятствия, пациенту предлагается поискать приспособления для преодоления трудностей

Если гора слишком низкая, клиенту предлагается поискать наиболее высокую гору

Хотите узнать, на кого вы стремитесь быть похожи в данное время? Сделайте следующее:

**Идеальная личность**

Предлагается вообразить имя, первое из имен своего пола. Затем, личность с этим т именем. Получившаяся личность это та которую субъект верит что будет развивать

**Бессознательная позиция в отношении сексуальности.**

(уровень психосексуального развития)

Для мужчин:

Розовый куст, пышность роста, богатство цвета, степень раскрытия цветов, цветения

Сорвать цветок, не уколовшись о шипы.

Для женщин:

Идет домой в сумерках, после утомительной прогулки по природе. Автомобиль, ехавший сзади, останавливается, поравнявшись, водитель спрашивает, не подвезти ли домой.

Пол, появление водителя, цвет, размер автомобиля - признаки развития психо - сферы.

Важны признаки сопротивления - способность визуализировать дорогу, появление автомобиля, способность сесть в подъехавший автомобиль.

Эти примеры символической диагностики обладают обратной силой. То есть, символы не только отражают, что в вас есть, но и трансформируя символы вы придете к тому, что хотите.

Для тех, кому это интересно, предлагаю следующих авторов: Роберто Ассаджиоли, Эдуард Шюре, выборочные психодраматические техники.