

Сергей Антонович Кравченко

МАСКОТЕРАПИЯ

В ПОИСКАХ ЛИЦА

С.А. Кравченко
сентябрь 2022.

Сергей Кравченко

Маскотерапия. В поисках лица

«Издательские решения»

Кравченко С. А.

Маскотерапия. В поисках лица / С. А. Кравченко —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-856911-1

Маскотерапия — яркий, оригинальный метод современной психотерапии, где лицо, отражение его и портрет личности играют центральную роль, а специальные условия и этапы создания портрета позволяют раскрыть тайны уникальной души человека и найти пути ее укрепления и развития. Автор посвятил психологической практике более тридцати лет и дополнил метод с помощью исследований в сфере психологии времени и бессознательного. Представлены примеры из практики и программы обучения. Для психологов и педагогов.

ISBN 978-5-44-856911-1

© Кравченко С. А.
© Издательские решения

Содержание

О книге	7
Обращение	9
Маски и маскотерапия	15
Почему же маскотерапия?	20
ВВЕДЕНИЕ	25
1. Суть	27
2. Методология	30
2.1. Пять этапов маскотерапии	33
2.2. Начало работы над портретом	35
2.3. Показания для применения терапии	36
2.4. Девять задач маскотерапии	36
3. Где себя искать?	38
4. Отражения и двойники	41
5. Диалоги у портрета	47
Диалоги и структура личности	49
6. Синхронистичность	51
7. Жизнь без лиц	54
7.1. Познать себя в лице	55
7.2. Лицо и темпоральный невроз	56
7.3. Лицо болезни	56
7.4. Лицо и маска	57
7.5. Амблиопия	58
8. Десять видов масок	60
8.1. Маска, Лицо и Лик	62
8.2. Взгляд на маску и сквозь нее	62
8.3. Психологические маски	63
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Маскотерапия В поисках лица

Сергей Антонович Кравченко

© Сергей Антонович Кравченко, 2022

ISBN 978-5-4485-6911-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящается основателю маскотерапии Г. М. Назлояну



Г.М.Назлов (1947—2016 гг.). Москва, 2015 год.

О книге

*Портрет нам открывает зрение,
Приостанавливая время,
Берёт за душу и подводит
К зеркалу преображения.
Но горе тем заблудшим,
Кто восхищен чужим лицом,
Невольники слепого подражания,
И только страстная любовь
Спасает их от перевоплощения.*

Из дневника маскотерапевта

Вы держите в руках исправленное и значительно дополненное издание книги о психотерапевтическом методе маскотерапии.

Метод маскотерапии сконцентрирован на центральной части личности, на лице человека, на лице биологическом и психологическом одновременно.

Лицо человека неисчерпаемо по своей природе, как и его основа – душа, отражающаяся в теле во всей своей сложности и объединяющая в себе все измерения времени жизни своей и не только.

Если у души есть форма, то она неизбежно должна быть похожа на лицо, и чаще всего, с множеством разнообразных масок, которые люди получили еще на заре истории из рук, что не распознали.

С тех пор человек использует маски и не всегда осознанно, и не всегда во благо себе и другим, зачастую не зная и не понимая их природу и значимость.

Пришло время осознать всю глубину лиц и силу масок, что их скрывают, защищают, сохраняют, украшают, имитируют, выражают, подстраивают, расслабляют, развлекают, готовят к инициации, подчеркивают качества, пробуждают силы, возвышают и утверждают статус, подстраивают и совершенствуют, напоминают, объединяют, рекламируют, умножают и увековечивают, имитируют и заменяют, упрощают, подменяют и ограничивают, наказывают, уничтожают, разрушают и в таком измененном, а порой и в неузнаваемом виде представляют миру, людям и самому обладателю лица.

Пришло время осознать разнообразие индивидуальных наборов масок у каждого человека и стоящих за ними субличностей, научиться жить с ними в гармонии, использовать их потенциал для развития отношений с другими людьми, укрепления здоровья и процветания.

Книга обобщает опыт, накопленный в работе с сотнями клиентов частной психологической практики и пациентами различных клиник и центров, с которыми автору приходилось сотрудничать.

Накоплен значительный опыт и в обучении методу маскотерапии специалистов различного профиля (психологов, психотерапевтов, психиатров, педагогов и др.), а в главе «Обучение» представлены образовательные программы по маскотерапии.

Хорошим дополнением к содержанию книги является и глава «Просвещение» с текстами некоторых интервью о маскотерапии, что публиковали различные СМИ.

Книга создавалась не одно десятилетие.

Первые записи к книге были сделаны в 1998 году, когда автор только стажировался у основателя маскотерапии Г.М.Назлюяна.

С тех пор прошло более 24 лет.

За это время появились новые знания, отклики и опыт, конкретизировались некоторые понятия, умножились точки зрения и прояснились взгляды на метод маскотерапии.

Несмотря на то, что маскотерапия восхищает результатами и эффективностью, это не мешает ей развиваться и становиться более совершенной, например, с помощью использования результатов исследований личности в различных состояниях сознания и измерениях времени (прошлом, настоящем, будущем, безвременьи и вечности).

Эффекты же маскотерапии, думаю, будут удивлять людей столько же, сколько люди способны будут творить и создавать портреты и/или автопортреты в стиле постепенного созидания от простых и примитивных форм к сложным и совершенным, осознавая при этом свои ассоциации, мысли и события, что разворачиваются синхронно с портретом/автопортретом.

*С.А.Кравченко.
Сентябрь 2022 г.*



Обращение

*Автопортрет нас собирает,
И делает лицо организующим
Началом мироздания.*

Уважаемый читатель, треть жизни я применяю метод маскотерапии в психологической практике.



Автор книги С. А. Кравченко, 2020 г.

Познакомился же я с методом Г. М. Назлояна еще в начале 90-х годов прошлого века, а чуть позже познакомился и с ним лично, прошел обучение и стажировку в Центре маскотерапии, в Москве.

И какой бы пациент ни встретился потом на моем профессиональном пути, у меня не возникало уже чувства неуверенности, когда в кабинет входила искалеченная или просто страждущая душа.

Я брал пластилин или карандаш и бумагу и предлагал моему пациенту создать, сотворить его портрет или автопортрет.

Такое начало невольно организует пространство терапевтической беседы, снимая множество преград.

Создавая портрет человека, мы ставим в центр мироздания личности не просто его лицо, но стоящую за ним душу со множеством невольно всплывающих субличностей, психологических масок.

Если же вести психотерапевтическую беседу без портрета, то собеседники могут соскальживать на другие темы, где отсутствует пациент, главный герой диалога.

Вокруг возникающего из пустоты портрета, вокруг развивающегося образа личности организуется неповторимая атмосфера, которую сложно с чем-либо сравнить, кроме как с самым доверительным разговором вокруг главного, личного, интимного и возвышенного, духовного и в своем пределе – святого.

Основатель метода маскотерапии Г.М.Назлюян в свое время рассказывал такую историю.

В роли лечащего врача (психиатра) он вошел к пациенту в палату и увидел, что больной спрятался под одеяло.

Было известно, что пациент уже много лет скрывается таким образом от своих терапевтов, и выманить его оттуда для беседы всеми испробованными способами было невозможно.

Гагик Микаелович Назлюян сел у постели больного и начал лепить его предполагаемое лицо, комментируя свою работу и размышляя вслух.

Терапевт творил по наитию, сопровождая свою работу вопросами без ответов.



Портрет пациента в руках терапевта

Он делал и предположения, каким является лицо человека, что сидит под одеялом.

Через пять-десять минут стало заметно, что за терапевтом и его работой скульптора-портретиста наблюдает из-под укрытия пациент.

А через полчаса длительно прятавшийся от всех человек уже сидел на краю кровати и, свесив ноги, дружелюбно беседовал с терапевтом-скульптором о достоинствах и недостатках портрета.

Данный рассказ ярко свидетельствует нам о том, что портрет по непонятным на первый взгляд причинам может быть настолько привлекательным для человека, что он может изменить свои привычки и/или преодолеть страхи и пойти на диалог с другим человеком, невольно соглашаясь на терапию.

Подобная история была и в моей практике.

Даже в состоянии серьезного душевного расстройства интерес человека к самому себе, к тому, кого он не знает до конца, но хотел бы узнать поближе, сохраняется: портрет-двойник может быть подсказкой для познания и понимания портретируемого, для преодоления расстройства души, для решения конфликтов с миром, с людьми и с самим собой.

Когда мы наблюдаем изображение человеческого лица, которому десятки, сотни или тысячи лет, мы автоматически присоединяемся к состоянию его и невольно переносимся в то время, когда портрет создавался.

Происходит смещение во времени и мы окунаемся в прошлое, которое благодаря лицу личности в портрете становится настоящим.

Важно подчеркнуть основную мысль, которая здесь разворачивается.

Мысль в том, что портрет способен – подчеркиваю: только портрет способен – преодолеть время и соединить самое отдаленное прошлое с настоящим.

Настоящий портрет (чаще всего завершённый) способен и на большее – он может открыть глаза на перспективу человека в жизни и придать организующий смысл существованию.

Портрет терапевтический делает время относительным, устраняет время как препятствие, как основную характеристику ушедшей жизни, как основную часть уходящей жизни, как что-то такое, перед чем все преклоняются.

Портрет не просто преодолевает время, он приподнимается над временем, выходит за его пределы; для портрета время почти не существует.

Мысли о преодолении времени текут невольно, когда мы наблюдаем творящийся на сеансе маскотерапии образ вечной души.

Портрет будет жить завтра, через месяц, через год, через десять лет, через сто, а может быть и через тысячу, тысячи, десятки тысяч лет.

Создавая портрет пациента, мы отстраняем время и приближаем образ личности к переживанию вечности и ее ценностей, к переживанию бессмертия.

Даже если мы не будем касаться подобных философских тем у портрета, пациент все равно почувствует приближение вечности, выйдет за пределы настоящего и увидит отраженную в своем лице суть бессмертной души.

Мои ученики всегда спрашивают: а можно ли стать маскотерапевтом, если не являешься художником, если не умеешь рисовать или лепить?

При этом вопрошающие изначально убеждены, что они совершенно не способны создавать скульптуру, живопись или рисунок человека.

И теперь – очень важные слова!

Если вы и дальше будете продолжать думать, что не умеете лепить или рисовать, то вы действительно не сможете научиться или ваше обучение будет сопряжено с большими трудностями по преодолению ложной установки.

Обучение, по убеждению Платона, есть ничто иное, как воспоминание того, о чем душа знала и на время забыла.

В процессе обучения самое важное – просто вспомнить и поверить, что вы можете лепить и рисовать.

Как об этом помнят дети, которые бывают в моем кабинете.

Если любому ребенку становится доступен пластилин или краски, он сразу начинает творить, никогда даже не сомневаясь в своих способностях к творчеству.

Как только очнется ваша память, как только она вспыхнет в вашей душе, в это же мгновение вы станете художником, рисовальщиком, живописцем и скульптором.

А использовать скульптуру или рисунок в терапевтических целях при создании портрета или автопортрета вам поможет эта книга и обучение маскотерапии.

Другими словами, вера в то, что вы художник, изначально определит и уровень вашего вхождения в арт-терапевтическую практику.

Если вы пока не чувствуете, что вы художник, то пробудите это чувство.

Пока оно спит и не проснулось, не занимайтесь арт-терапией, тем более маскотерапией до его пробуждения.

Опыт показывает, что совершенно неподготовленный в художественном плане человек способен за несколько недель превратиться в первоклассного скульптора и портретиста, который может талантливо слепить свой автопортрет.

В моей практике сотни людей создали свои автопортреты и подавляющее большинство из них при первой встрече говорили, что они не художники, не умеют лепить или рисовать человека и никогда даже не пробовали (!) это делать.

Берите смело кусок пластилина или глины в руки.

Обязательно садитесь перед зеркалом, наблюдайте внимательно свое отражение и творите образ и подобие свое.

Не слушайте никого из тех, кто будет вам внушать, что вы не художник или не скульптор, что у вас ничего не получится.

В процессе работы над портретом глубина вашей души всегда отзовется сокровенным, тихим и истинным «Я», которое подскажет вам, как создать своего настоящего двойника.

В зеркале постепенно вы увидите все, что вам надо создать.

В зеркальном двойнике через две недели ежедневных часовых усилий вы сможете увидеть гораздо больше, чем ожидали.

Ведите дневник ваших мыслей, ассоциаций и синхронных с портретом событий, фотографируйте развивающийся портрет каждый раз, как только заметите в нем что-то новое и интересное.

Никакая другая работа по самопознанию не сравнится с автопортретом.

Особенно важно внимательно отслеживать свои ассоциации, которые будут возникать у вас во время создания автопортрета.

Ассоциации отражают черты масок-субличностей, скрывающих истинное психологическое лицо личности и составляющие структуру души.

Ассоциации с другими лицами и событиями, возникающие синхронно с портретом, подсказывают нам, что в глубине души в настоящий момент является важным, что в первую очередь нам надо увидеть в себе и осознать, переосмыслить, прочувствовать, сделать предметом диалога с самим собой или с терапевтом ради гармоничной и счастливой жизни.

Еще более продуктивной ваша работа будет, если вы синхронно с портретом сможете записывать ваши чувства, ассоциации, мысли и события, меняющие вашу жизнь, что очень не просто.

На первый взгляд они иногда кажутся совершенно отвлеченными от портрета. Но, уверяю вас, нет отвлеченных мыслей и ассоциаций, если вы держите в руках портрет/автопортрет.

Все, что происходит вокруг портрета/автопортрета – есть проявление вашего истинного «Я», вашей самости.

Сложно определить, что является первопричиной и влияет в первую очередь: портрет – на окружающую нас жизнь или окружающая действительность и люди в ней – на портрет.

Можно прийти к компромиссу, утверждая, что портрет и его окружение непосредственно связаны между собой и развиваются синхронно.

И ключевым понятием здесь является диалог внутренний.

Диалог внутренний у портрета нам поможет продвинуться в глубину душевной природы.

Г. М. Назлоян ставил диалог в центр маскотерапии, подчеркивая, что отсутствие внутреннего диалога характеризует человека с душевным расстройством.

Отсутствие внутреннего диалога предполагает отсутствие полноценного диалога внешнего с миром и людьми.

Если же мы развиваем внутренний диалог благодаря портрету и зеркальному двойнику, отражая поток сознания в дневнике, то подобный диалог будет совершенствоваться и с окружающей нас действительностью.

Отрабатывая фигуры высшего пилотажа во внутреннем диалоге, мы можем перенести эти образцы виртуозного владения внутренней речью на внешнюю действительность, преодолевая конфликты и развивая жизненную ситуацию.

Не просто молчаливый портрет в тотальной тишине, но и диалог, что происходит вокруг портрета, – важные элементы арт-терапевтического процесса под названием маскотерапия.

Подводя итог моего обращения к вам, уважаемый читатель, я хочу предостеречь от механистического подхода к данному методу.

Не ждите, что портрет сам чудесным образом и непроизвольно изменит душу к лучшему, хотя бывает иногда и такое.

Портрет/автопортрет более напоминает универсальный инструмент, которым умелые руки мастера могут преобразить действительность души и реальность окружающего мира к лучшему.

Портрет/автопортрет переживает чаще всего автора и натуру, он преодолевает время и увековечивает душу.

Искусством портрета мы не просто реализуем арт-терапию, мы прикасаемся к тонкой ткани бессмертия.

Мудрец сказал: каждый поступок художника отзывается эхом в вечности.

А я дополню: каждый портрет преобразует душу и приближает к совершенству.

Создавайте портреты/автопортреты – творите себя и окружающую нас действительность.

В созидании себя и окружающего нас мира высший смысл жизни, смысл наших отношений с людьми и со своей душой.

Удачи вам!

A handwritten signature in black ink, reading "С. А. Кравченко". The signature is written in a cursive style with a long, sweeping underline that extends to the right.

Маски и маскотерапия

Человек с первых мгновений жизни, двигаясь по пути развития, всегда чувствует в глубине души свою самость и невольно стремится к своему психологическому лицу.

Психологическое лицо – уникальное я личности, смысл и цель жизни, итог существования и результат его, оправдание на Суде.

Вначале жизни движение к своему я несознательно, но со временем оно все более и более осознается.

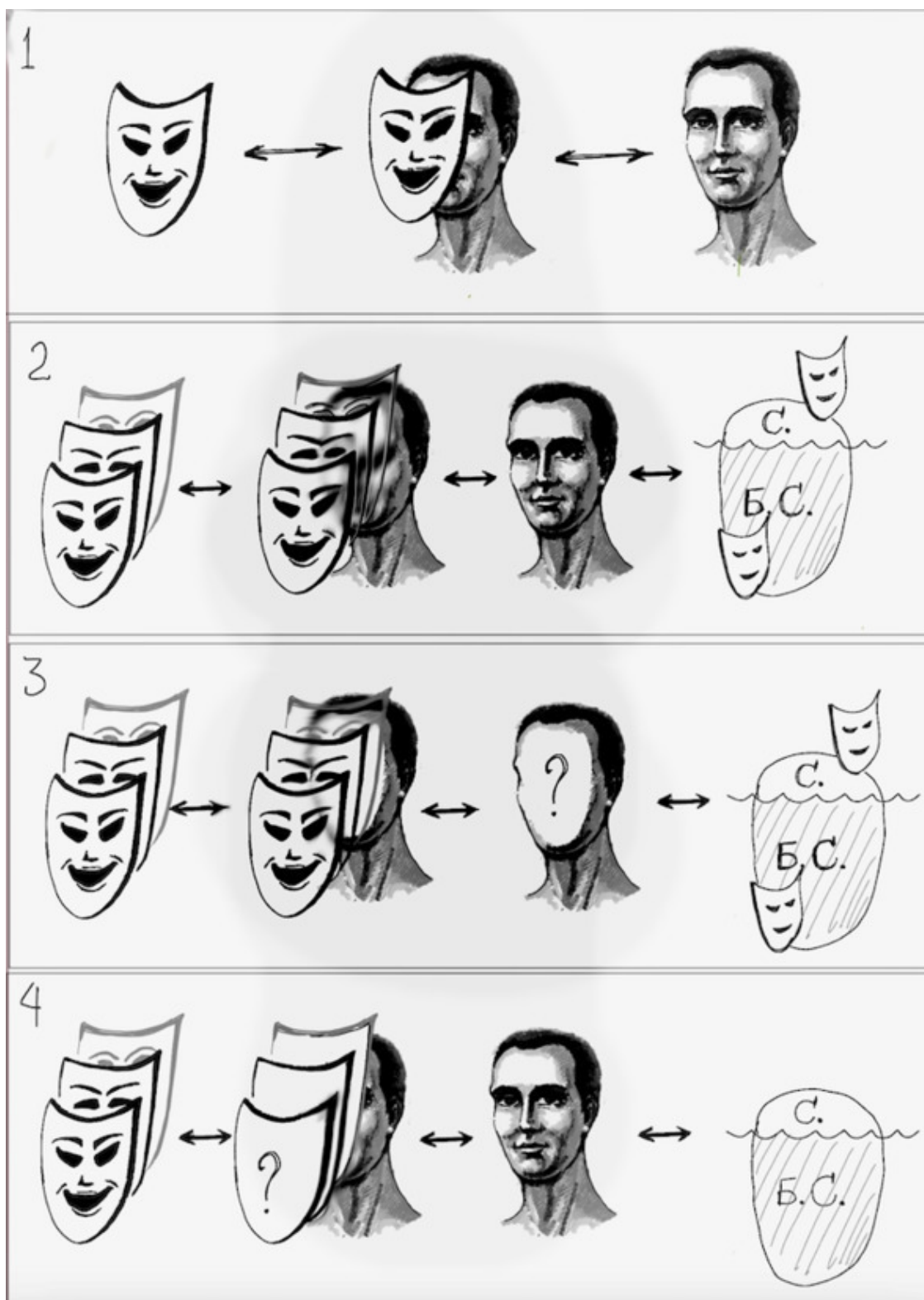
Путь к психологическому лицу всегда пролегает по лесу масок физических, биологических, психологических и др. (смотрите главу «Десять видов масок»).

Пройдя сквозь множество масок, пережив множество ролей и испытав свои способности быть другим, человек мечтает познать себя.

Но жизнь в масках и в окружении масок несет в себе опасность потеряться для самого себя, стать чужеродной сущностью, увязнуть в конфликтах масок-субличностей и даже преждевременно умереть с чужеродной маской на лице, так и не познав своего настоящего психологического лица.

Еще на заре своей цивилизации человечество изобрело портрет, который всегда играл вспомогательную, терапевтическую роль в познании и утверждении человеком самого себя.

В маскотерапии пришло время очистить портретный метод, который использовался не всегда осознанно и назвать его.



Четыре вида отношений человека с масками

Каждый здравомыслящий человек понимает, что настоящее лицо человека, его самость где-то там, за масками.

Пристальное изучение природы масок, их видов и функций позволяет нам совершенствовать и метод – маскотерапию.

Маскотерапия, в свою очередь, подобно микроскопу или телескопу, помогает нам изучать маски более подробно, открывая новые, которые невозможно было бы заметить невооруженному сознанию.

Взгляните вокруг и вы увидите множество разнообразных масок во всех сферах деятельности.

И человек в своей жизни вынужден строить с масками сложную и уникальную систему отношений, стремясь быть принятым в социуме.

Можно выделить **четыре вида отношений человека с масками**.

На рисунке мы видим *четыре* схемы, иллюстрирующие эти виды.

Первая схема показывает привычное, упрощенное и всем понятное отношение человека с маской физической и/или психологической – человек пользуется маской, закрывая (украшая, защищая, меняя или с другой целью) лицо.

На *второй* схеме мы видим, что масок всегда больше, чем одна.

К основной схеме прибавляется и упрощенная структура личности – сознание (с.) и бессознательное (б.с.), где присутствуют психологические маски (персоны) – социальные роли.

Мы получаем уже более сложную схему отношений.

В мире существует множество масок и человек научается их использовать физически и психологически.

Психологические маски, как субличности, находятся и в бессознательной части души, непроизвольно всплывая и проявляясь.

На *третьей* схеме изображена структура личности, которой сложно найти аналог в физическом мире.

Но если представить, что человек с рождения носит маски, сменяя их в зависимости от социальной роли, и никогда не открывает своего лица и не знает своего лица, то схема становится понятной.

Таких людей можно назвать «человек без лица».

«Люди без лица» никогда не выходят из своих социальных ролей.

Даже в одиночестве «человек без лица» продолжает носить маску. Субличности сознания и бессознательного (маски) сменяют друг друга, ни на минуту не оставляя психологическое лицо обнаженным.

«Человек без лица» не знает своего психологического лица или не имеет его.

На *четвертой* схеме мы видим человека с открытым, обнаженным, незащищенным психологическим лицом и не имеет опыта ношения психологических масок.

Такой человек всегда с обнаженной душой и никогда не прячется за социальной ролью.

Аутизм более всего подходит к такому описанию.

Здесь мы и подходим непосредственно к методу маскотерапии – искусству отыскивать психологические маски (субличности) и лица, развивать, исправлять, исцелять и творить отношения между масками (субличностями), порождая, творя, открывая психологическое лицо личности.

Маски, которые нас интересуют в первую очередь, – конечно же, психологические.

Но выявить маски психологические в полной мере невозможно без понимания полного спектра существующих масок физических, биологических и иных, которые возникли в истории человечества и продолжают возникать в наше время, например маски аватарные и киборговые.

Смыслы и функции масок, физических, биологических, двойниковых, киборговых, аватарных и других помогают нам в полной мере понять всю сложность психологических масок.

Во всех видах масок могут присутствовать и в разной степени нездоровые маски, что выделяет их в отдельную категорию масок – маски болезни.

Дополнительно можно выделить маску смерти, маски-сущности и маски-роботы.

Таким образом, в общем числе мы получаем десять видов масок:

- Физические;
- Биологические;
- Киборговые;
- Двойниковые;
- Аватарные;
- Маски болезни;
- Маска смерти;
- Маски-сущности;
- Маски-роботы;
- Психологические.

Маски и маскотерапия – тесно связанные понятия.

Маскотерапия развивает и лечит не с помощью масок, а сами маски, отношения с ними и теми субличностями, что за ними стоят, формируя структуру личности и определяя ее внутреннее содержание и состояние.

Маскотерапия выявляет не только маски (субличности), но и внутренний диалог между ними, создает условия для его развития или возникновения, возрождения, если он остановлен и/или отсутствует.

Ключевые слова маскотерапии – выявление или сотворение!

Выявить неосознаваемые маски (субличности) и/или сотворить необходимые для здоровья в душе человека отношения и субличности – одна из задач маскотерапии.

Человек тысячи лет пользуется масками и они не всегда были и есть осознаваемые человеком.

Если маска возникает как проявление подсознательной субличности, то ее распознавание всегда связано с осознанием скрытой в глубинах души сущности.

Маскотерапия использует портрет или автопортрет, как основной инструмент для работы.

Автопортрет психотерапевтический – всегда развивается, как плавная последовательность постепенно осознаваемых масок, которые отражают субличности в структуре души.

Психотерапевтический портрет завершается, когда структура души познана и достигнуто гармоничное единство субличностей в царстве целостной личности.

Портрет всегда содержит, помимо образа натуры, образ творца, то есть его автопортрет, что делает автопортрет наилучшим инструментом самопознания и самопомощи.

Личность творца присутствует в портрете натуры, что очень важно знать, если портрет пациента создает только маскотерапевт, а пациент к нему не притрагивается.

Образ маскотерапевта зачастую становится одной из ключевых субличностей пациента, и потому творцу портрета важно быть цельной и гармоничной, здоровой и благотворно влияющей субличностью во множестве других сущностей в структуре личности пациента.

Мудро сказано: учись у счастливого, лечись у здорового!



Почему же маскотерапия?

Иногда меня спрашивают: почему метод называется маскотерапией?

В этом вопросе есть много подсмыслов, и один из них подтолкнул меня назвать новый этап развития маскотерапии в одной из моих книг «Лицо личности».

Но метод «Лицо личности» – это уже развитие маскотерапии.

Что же касается основ маскотерапии, то название «Маскотерапия» в последние десятилетия прижилось по нескольким причинам.

Одна из них – простота и запоминаемость слова, которое пусть и не отражает, на первый взгляд, суть метода, но распространилось и укрепились среди специалистов и пациентов.

Подобное происходит и с некоторыми масками, которую человек носит всю жизнь, скрывая свое истинное лицо, а иногда и не зная его или не имея вовсе.

Если же присмотреться к методу маскотерапии поближе, то возникает впечатление, что иного названия у маскотерапии и быть-то не может.

Что имеется в виду?

При создании портрета (автопортрета), который является основой маскотерапии, сходство с натурой на первых этапах часто отсутствует, но во всей красе возникают другие «неслучайные» образы, маски.

Почему они неслучайны?

Потому что при повторном создании портрета (автопортрета), но только в более крупном размере, «неслучайные» образы, как ни странно, возникают вновь и вновь.



«Неслучайные» образы проявляются как при портретировании, так и при автопортретировании

Более того, эти «неслучайные» образы часто напоминают лицо иного и вполне конкретного человека, который оказал в свое время значительное влияние на жизнь и формирование личности портретируемого.

И что самое удивительное, эти «неслучайные» образы (маски) проявляются как при портретировании, так и при автопортретировании.

Напрашивается мысль, что они нераздельно связаны как с личностью портретируемого, так и с его лицом.

«Неслучайные» образы можно назвать масками, сопутствующими жизни личности и находящимися не только на лице, но и в душе.

Таких масок всегда несколько и они могут быть без труда названы именами конкретных людей, например, именем отца или матери, бабушки или дедушки, известного политического или культурного деятеля.

Другими словами, во время портретирования, словно из тумана, проступают лица людей, которые в свое время были запечатлены в душе и стали частью ее структуры, субличностью.

Внешне же эти запечатленные ранее лица всегда проявляются в виде биологических масок (например, в прическе, в осанке, в выражении лица) закрывая, изменяя истинное лицо человека.

Порой маска ярко выступает на первое место и становится более видима, нежели истинное лицо.

Например, в причёске и в манере держаться человек представляет собой достаточно похожего двойника своего кумира – знаменитого певца, политика или вождя.

Есть даже мнения среди ученых с мировым именем, что истинного «Я» (истинного лица) у человека и вовсе не существует.

А один из моих достаточно продвинутых пациентов однажды спросил: «А что, если там ничего нет? А что, если истинного лица, которое вы, Сергей Антонович, пытаетесь найти в каждом из нас, не существует?»

Самое удивительное в том, что обе точки зрения (есть скрытое лицо и нет лица) имеют место быть.

Первая, которой придерживаюсь я, что истинное лицо человека (настоящее «Я») существует и оно может быть найдено или создано.

Вторая – что истинного «Я» человека не существует, а есть только память и связанный с ней опыт переживаний, в нашем методе – истинного лица человека нет, а есть только маски (субличности).

Как может быть, что обе точки зрения истинны?



Примитивные автопортреты

Устранение кажущегося противоречия стало для меня возможным не так уж давно.

Суть его в том, что истинное лицо («Я» человека) – сущность нематериальная, неопределенная и мерцающая, словно квант света.

«Я» человека может быть найдено только под множеством масок, которыми человек всегда пользуется, порой не осознавая этого; оно может проявляться в подборе и стиле применения масок и в способе организации масок (субличностей) в пространстве души.

Истинное лицо может быть за пределами множества масок (субличностей).

Истинное лицо (лицо личности, психологическое лицо, самость) всегда связано с высшим и совершенно чистым состоянием души человека, которое достигается со специфическим усилием, как горная вершина, но только в одиночку.

Высшее состояние души – всегда состояние Творца, состояние творящего мир человека, а не просто подражающего другим личностям и не просто потребляющего сотворенное другими людьми.

В состоянии подражания кумирам мы невольно уподобляемся им, теряя свое лицо; в состоянии только потребления – служим своим потребностям, забывая о своей более высокой природе.

Маски (субличности) скрывают или подменяют наше истинное лицо, порой не давая ему проявиться, состояться и быть замеченным другими людьми и самим его носителем.

Более того, проявившись однажды, истинное лицо не обязательно будет оставаться всегда таковым и тем более наблюдаемым.

Чем слабее личность, тем легче она теряет свое лицо (связь с ним) в присутствии других людей, надевая маску и подстраиваясь под актуальную для ситуации роль.

Но самое важное в том, что во время психотерапевтических сеансов, которые проходят «лицом к лицу» клиента (пациента) со специалистом, участники диалога невольно отражают, принимают и впитывают лица друг друга в виде масок-двойников.

Пациент после сеанса «лицом к лицу» уносит маску (субличность) специалиста, и некоторое время она его поддерживает, а специалист – маску (субличность) пациента, от которой ему важно побыстрее избавиться.

В противном случае специалист привнесет субличность пациента в свою работу и жизнь.

В маскотерапии пациент подавляющее время сидит напротив зеркала, всматриваясь в свое лицо, и создает автопортрет, а терапевт находится на втором плане, в тени портрета, искусственно стушевываясь.

Подведем итог, отвечая на основной вопрос, почему метод имеет название «маскотерапия»?

Потому, что на сеансах маскотерапии мы всегда и везде работаем не столько с лицами, сколько с масками лиц (с субличностями), стараясь пробиться к истинному лицу личности, способствуем восстановлению психологического лица или его формированию.

Истинные лица личностей тоже могут нам порой встречаться в работе.

Истинные лица личности, как драгоценные камни, могут быть найдены совершенно случайно и в самых неожиданных местах, но они всегда очень редки.

И этому есть причины, так как общество более нуждается в масках (в социальных ролях), оно любит маски (человека в роли) и усиленно распространяет их, а человек изначально создан так, чтобы эти маски эффективно принимать для использования, для эффективной адаптации в обществе.

Маскотерапия помогает изучить маски человека и стоящие за ними субличности, установить и развить внутренние диалоги, которые всегда невольно текут между субличностями.

В идеальном случае, когда выявлены основные маски личности, человек может научиться осознанно вести с ними гармоничный внутренний диалог.

В самых тяжелых случаях, которые хорошо описаны в работах Г. М. Назлояна, внутренний диалог на первоначальных этапах работы у пациента разрушен, подавлен или совершенно отсутствует, что и является основой его душевного расстройства – патологическим одиночеством.

Когда же с помощью портрета/автопортрета и отраженных в нем масок, зеркального двойника, терапевта и пациента диалог внешний зарождается, он постепенно, отражаясь в душе, возникает и между субличностями как диалог внутренний.

Образное понятие «маска» (ключевое в методе маскотерапии) не является только теоретическим конструктом, а может наблюдаться внешне и посторонним наблюдателем в каждом случае применения маскотерапии, когда возникают ассоциации с прообразами субличностей.

Более того, проявляющиеся в портретах маски не всегда носят положительный характер и часто являются причиной тяжелых переживаний, но в портрете они уже частично внешние объекты наблюдения, что облегчает их осознание и начало диалога с ними.

С субличностями и их масками можно вести и внешние диалоги, что будет отражать всецело внутренние отношения.

В формирующиеся диалоги можно вносить новые элементы, стили, приемы, новых участников и наблюдателей, совершенствовать их, тем самым совершенствуя внутренний диалог и структуру души.

Если психотерапевтический метод работает с масками и среди масок, если метод выявляет маски, делает их осознанными, гармонизирует отношения с ними, то как он может называться еще, как не маскотерапия?



Копия древней театральной маски Зевса

ВВЕДЕНИЕ

Маскотерапия в моей практике представляет собой комплекс психотерапевтических технологий по методу Г.М.Назляна, адаптированный к психологической диагностике, консультированию и психотерапии отдельной личности и/или группы людей.



С.А.Кравченко в кабинете маскотерапии. 2014 г.

Маскотерапия родственна современным методам арт-терапии, и вместе с этим, значительно отличается и, на мой взгляд, несомненно превосходит их по своей эффективности.

В истории цивилизации неосознанно накоплен огромный опыт взаимодействия человека с портретом, познания, развития и коррекции личности с помощью портретирования.

Обобщая исторический опыт, маскотерапия использует его в современной психологической практике и благодаря ему находит объяснения многим на первый взгляд необычным эффектам воздействия портрета на жизнь человека.

Психотерапевтическое портретирование является естественным и интуитивно понятным, так как в огромной степени черпает материал для своих методов из истории культуры и эволюции человечества.

Маскотерапия, развиваясь в профессиональной среде психологов, психиатров и психотерапевтов, объединяет в себе достижения современной науки о душе человека и искусства.



*Ф. Шаляпин. Автопортрет.
Бюст. Гипс тонированный. 1912*

Автопортрет Ф. Шаляпина

1. Суть

Маскотерапия – развивающая, диагностическая, психотерапевтическая или консультативная работа, в центре которой, создается скульптурный или графический портрет или автопортрет, как основной символ личности, вызывающий ряд ассоциаций и стимулирующий процесс познания или самопознания души портретируемого.

Синхронно с портретом иногда происходит роспись лица театральным гримом, фото портретирование или киносъемка диалога клиента с психологом-психотерапевтом и со своим портретом или автопортретом.

Маскотерапия способствует развитию истинного (адекватного) видения человеком самого себя, открывая, дополняя и развивая видение тех пластов психики, которые были ранее скрыты от восприятия или их восприятие было искажено.

К пластам психики человека можно отнести следующие:

- животная основа личности и сопутствующие ей инстинкты и потребности,
- антропный пласт природы человека и его связь с миром,
- этно-родовой пласт личности и его связи с памятью предков,
- социальный пласт,
- пласт индивидуальных особенностей,
- **личностный пласт,**
- **лидерский пласт.**

Маскотерапия охватывает первые пять пластов психики до пласта индивидуальных особенностей включительно. С двумя последними пластами психики (личностный и лидерский) призван работать метод «Лицо личности», который выходит за рамки обычной маскотерапии.

Плавное развитие скульптурного портрета от примитивной формы до полного сходства с натурой позволяет через ассоциации выделить пласт психики и, сосредоточившись на нем, раскрыть те душевные особенности и силы личности, которые до этого могли быть скрыты, забыты, ущемлены или полностью заблокированы.

Раскрывая душевные силы с помощью портрета, маскотерапия увеличивает психическую энергию и проявляет скрытые способности личности, что в свою очередь изменяет особенности восприятия и взаимодействия с миром, людьми и самим собой, улучшает адаптацию к жизни, выводит из патологического одиночества, устраняя душевные расстройства.

Сеансы маскотерапии отличаются по своему характеру, длительности и частоте. Сеанс может проходить от нескольких минут до нескольких часов и всецело зависит от психологических особенностей пациента и характера взаимодействия с терапевтом в настоящий момент.

Развитие терапевтического портрета или автопортрета происходит синхронно с диагностическими, консультативными или психотерапевтическими беседами, что не исключает и длительного молчаливого сосредоточения клиента на своем портрете.

Портрет может развиваться в течение нескольких терапевтических встреч на протяжении месяца или года. Общее количество встреч варьирует от 5—10 до 10—20 и более, в зависимости от случая, внутреннего потенциала клиента, терапевта и других условий. В любом случае, чаще всего именно клиент и/или его опекуны определяют свою готовность к встрече с психологом-терапевтом и со своим новым лицом, что открывается в портрете.

Маскотерапия имеет свои естественные корни в искусстве скульптурного, живописного и графического портретирования, которые берут начала в древних культурах.

Изображения уникальных лиц дошли до наших дней и отразили особенности своего времени, своеобразие и уровень развития людей, их отношения к себе, друг к другу и к мирам (реальным и вымышленным).

Люди культуры и художники всегда подспудно понимали силу портрета, который мог придать человеку дополнительные силы и стойкость в жизни.

Портрет чаще всего переживал своего хозяина и нес через века сконцентрированную память о нем потомкам, сохраняя своеобразный образ человека и его времени в вечности, формируя нить родовых, этнических, культурных отношений.

Соединение с силой вечности (с вечными ценностями) изначально заложено в любом портретном искусстве, что позволяет нам использовать эту связь и в искусстве психологического консультирования в процессе маскотерапии.

Суть маскотерапии и ее эффективность в том, чтобы при создании портрета подвести клиента к тем особым состояниям силы души, которые преображают личность и дают ей код доступа к великой сущности Человека.

Опыт переживания чувства вечности невольно способствует развитию отношений со всеми измерениями времени (настоящим, прошедшим, будущим и безвременьем), расширяя горизонты и источники жизни.

Наиболее важным для силы личности опытом становится опыт преодоления ловушек безвременья, характеризующихся состояниями безобразности и депрессии, с помощью создания образа своего и подобия из праха земного; созидания чего-то из того, что есть здесь и сейчас.¹

Важно подчеркнуть, что маскотерапия не всегда есть психотерапия.

Маскотерапия может быть просто развивающей или корректирующей методикой; выступать и как центр организации других методов психотерапии, педагогики или психологии с целью самопознания, диагностики, развития, коррекции, совершенствования личности, открытия способностей и талантов, поиска своего жизненного пути и уникального психологического лица.

Маскотерапия работает до индивидуального уровня (пятый пласт психики), но особенно она показана для работы с патологией, например когда человек не принимает свое тело или его часть, считая себя иной личностью, и плохо осознает окружающую его жизнь.

Для дальнейшего познания, развития и коррекции личности можно использовать метод «Лицо личности», разработанный на основании маскотерапии.

Метод «Лицо личности» идет дальше и выводит нас на личностный уровень и на уровень лидера.

В этих пластах психики тоже не исключены патологические состояния, но они уже совершенно другой природы.

И об этом важно упомянуть в настоящей книге, анонсируя книгу «Лицо личности», которая, возможно, в скором времени будет издана.

Лечение с помощью масок через их определение и вербализация диалогов между ними наиболее реально именно в скульптурном портретировании.

Если же снять одну примитивную маску из папье-маше с лица, как это делают некоторые специалисты, то этого будет недостаточно, так как у человека масок гораздо больше, чем социальных ролей.

В идеальном итоге маскотерапии наступает гармонизация отношений субличностей, решение внутренних конфликтов и определение «Я», что непременно приводит к решению конфликтов внешних и налаживанию здоровых отношений с людьми и с миром.²

¹ Более подробно тема безвременья изложена в книге С.А.Кравченко «Темпоральная психология», где подробно описана неразрывная связь душевных процессов с измерениями времени.

² Смотрите дополнительно книгу С. А. Кравченко «Маски, Лица, Образа», где не просто исследованы маски различных типов, их функции и роль в жизни человека, но и представлены методы познания Лица личности. Еще одна книга С. А. Кравченко «Записки отшельника» раскрывает сложную суть свободы от социальных ролей и масок, что может приблизить чело-



Завершающий этап работы.

2. Методология

Основная особенность маскотерапии в том, что пациент изначально рассматривается не как носитель психопатологических симптомов, а просто как личность, имеющая ряд различных психологических проблем, приводящих к социальной дезадаптации.

Основные психологические проблемы:

- внутриличностные конфликты,
- нарушения самоидентификации,
- патологическое одиночество.

По Г. М. Назлояну – патологическое одиночество – общий симптом для всех психических расстройств, где отсутствие или остановка внутреннего диалога – одна из основных причин такого одиночества.

Личность в современной культуре перестала быть объектом достаточного внимания.

В мире существует тенденция к распространению обезличивания, бессубъектности, что приводит к возрастанию проблем самоидентификации и к нарушениям внутреннего диалога, психологическим проблемам и психическим расстройствам.

Люди «теряют свои лица», что приводит к искажению самосознания и понимания других людей, к искажению восприятия себя, своего тела и лица и своей жизни во времени (настоящем, прошедшем и будущем), мира вообще и своего места в искаженном мире.

При «потере лица» происходит разрыв адекватных взаимодействий с самим собой, с людьми и со всем материальным миром.

Человек, «потерявший лицо», приобретает проблемы в личной, семейной, профессиональной и/или общественной жизни.



Портреты и автопортреты пациентов (2012—2017 гг.)

Нарушения самоидентификации при «потере лица» могут достигать следующих крайних форм:

- человек отрицает свою сущность,
- предпочитает называться другим именем,
- воспринимает себя представителем другого этноса, культуры, религии, пола,
- выходит за пределы человеческой сущности в воображаемые миры иных измерений пространства и времен.

С помощью маскотерапии, концентрируясь на своем реально существующем лице, пациент получает возможность восстановить адекватное восприятие мира и гармонию между единой для всех людей реальностью и своим подсознанием.

Такой способ реконструкции утраченного образа «Я», позволяет пациенту наладить внутренний диалог с самим собой, а впоследствии – с другими людьми и окружающим миром, что приводит к уменьшению или полному исчезновению болезненных симптомов.

В маскотерапии преимущественно применяется скульптурный портрет (автопортрет) обладающий неоспоримым преимуществом по сравнению с живописным или графическим портретом (автопортретом).

Портрет (автопортрет) с постепенно проявляющимся сходством, позволяет воссоздать лицо больного в реальных формах и объемах, тогда как живопись или графика не дают достаточно объемного изображения и затрудняют процесс отождествления пациента со своим портретом и лицом.

В особенных случаях, когда невозможно выполнять скульптурный портрет, может быть использован портрет графический и живописный, фотопортрет, портрет по живому лицу с помощью театрального грима или видеосъемка со стоп-кадрами на характерных выражениях и состояниях лица.

Особенностью маскотерапии, по сравнению с другими видами психотерапии, является и тот факт, что в процессе реабилитации участвуют психотерапевт, пациент и его портрет, что позволяет врачу не навязывать свою волю, а лишь направлять его эмоциональные и рациональные переживания в нужном направлении.

Терапия, основанная на равноправии и доверии, позволяет добиться лучших результатов, чем директивные методы.

Автор, являясь учеником и последователем Г.М.Назлована, адаптировал маскотерапию к психологической практики и модифицировал его.

Маскотерапия в моей практике осуществляется поэтапно, согласно уровней структуры личности аналитической психологии К. Юнга (животный, общечеловеческий, родовой, семейный и индивидуальный уровни), и в привязке к измерениям времени (прошлое, настоящее, будущее, безвременье и вечность), что более подробно изложено в книге С.А.Кравченко «Темпоральная психология».

Методы терапевтического портретирования по мере усложнения:

- словесный портрет;
- портрет по живому лицу (боди-арт)
- фотопортрет;
- графический портрет;
- живописный портрет;
- скульптурный портрет.

Маскотерапия является развивающим и корректирующим методом.

В клинике Rehab Family (2012—2017гг.), например, мы эффективно использовали данный метод для лечения депрессий, неврозов и различных форм зависимостей.

Значительное улучшение эмоционального фона, например, при депрессии достигается уже после 3—4 сеансов маскотерапии.

Эффективность метода позволяет значительно снизить потребность пациента в базовой медикаментозной терапии и повышает ее эффективность.

Уже на первой встрече с терапевтом, в течение 1—2 часов пациент пробует воспроизвести себя (используя скульптурный пластилин), начинает моделировать образ своего лица, являющийся образом его души, восстанавливая утраченный образ «Я».

Важной частью маскотерапии является групповая работа.

В группе другие пациенты могут участвовать в создании портретов друг друга, проговаривать, ставить акценты, фиксировать заметные черты характера в портрете, что развивает объективное восприятие личности.

Работа проходит при открытых дверях, чтобы и родственники или сотрудники клиники, при случае, могли войти, понаблюдать и подтвердить сходство скульптурного изображения с пациентом, что ускоряет процессы обретения «своего лица».

Модификацией метода маскотерапии Г.М.Назлована являются не только выделение определенных этапов процесса восстановления, но и способствование осознанию пациентом на каждом этапе основных субличностей (структурных элементов души), что дает ему силы перейти на следующий уровень развития через кризисные состояния.



Автопортрет пациентки, 2014 г.

2.1. Пять этапов маскотерапии

Этапы маскотерапии, соответствующие уровням структуры личности аналитической психологии К. Юнга



Этапы маскотерапии, соответствующие уровням структуры личности аналитической психологии К. Юнга

Первый этап (животный уровень) невольно связывается с пренатальными и постнатальными вредностями, родовыми травмами, и на физиологическом уровне человек интуитивно

отражает проблемы раннего возраста в первой пластилиновой пробе в виде яйца (символа живого мира).

Второй этап (общечеловеческий уровень) начинается тогда, когда слепок напоминает примитивные скульптуры древних людей, и решает задачи выявления и коррекция отношения человека ко всему человечеству.

Третий этап (родовой уровень) начинается тогда, когда в скульптурном изображении появляются признаки пола, что помогает выявить и начать коррекцию в отношениях к полам, очертить проблемы, трудности и конфликты в психосексуальной сфере (полового самосознания, половой роли и психосексуальных ориентаций).

Четвертый этап (семейный) начинается тогда, когда в скульптуре проступают семейные признаки, черты бабы, деда, матери, отца и др. родных людей, что помогает выявить и скорректировать отношения к ним.

У зависимых людей, например, всегда наблюдается трагический разрыв отношений с некоторыми представителями рода, преждевременная, насильственная смерть одного из них.

Пятый этап (индивидуальный) начинается в том случае, если появляется достаточно большое сходство портрета с натурой, и считается завершением лечения, так как наступает стадия душевного благополучия – открытие своего лица.

На пятом этапе отдельной задачей может быть выявление и коррекция отношений пациента к самому себе во всех измерениях времени (прошлое, настоящее, будущее, безвременье и вечность).

Нежелание видеть себя и мыслить о себе в одном из временных измерений может свидетельствовать о темпоральном неврозе, о конфликте с измерением времени.

Во время психологической практики, особенно когда портрет был призван решать не психотерапевтические проблемы пациента, а его экзистенциальные вопросы, нами были добавлены еще два этапа портретирования: *личностный и лидерский*.

Личностный и лидерский этапы выходят за рамки традиционной маскотерапии и подробно рассматриваются только в процессе обучения психологов, психотерапевтов и психиатров методу маскотерапии.³

³ Автор вчерне уже создал книгу «Лицо Личности», где развивает свои взгляды об одноименном методе психологического консультирования и где последние два этапа (личностный и лидерский) играют ключевую роль.

2.2. Начало работы над портретом



Предыдущее изображение не уничтожается, а остается внутри

Начинается маскотерапия с изготовления из пластилина маленького яйца, близкого к куриному.

Пройдя все этапы с маленькой формой, её закрывают слоем пластилина, увеличивая в два раза, при этом предыдущее изображение не уничтожается, а остается внутри.

Переход к следующему кругу происходит только после успешного воплощения образа в предыдущем.

К окончанию работы размер портрета должен совпадать с натуральным объемом головы.

Основой для психотерапевтической работы на сеансах маскотерапии являются образы и ассоциации, возникающие во время создания скульптурного портрета, автопортрета.

Для психотерапевта не столько важен автопортрет пациента, сколько его ассоциативные реакции при создании образа личности, всплывающие синхронно портретированию.

Женщины, например, часто видят образ любимого мужчины или мужа, с которым расстались, у кого-то обнаруживается ассоциативное сходство с известным актером, политиком или исторической личностью, часто значимыми только на подсознательном уровне.

Человек начинает осознавать, что живет по чужому сценарию (например, в основе алкогольной зависимости внука может лежать большая значимость для него личности деда, также страдавшего алкоголизмом) и у него возникает желание «очиститься», жить собственной жизнью.

По мере увеличения сходства портрета, скульптура обеспечивает присутствие «двойника», и к портрету возникают чувства привязанности, возрождающие внутренний диалог.

Согласно Г. Назлояну, внутренний диалог у здоровой личности всегда присутствует в полной мере, а у человека с проблемами или отклонениями душевного развития плохо развит или отсутствует вовсе.

Согласно К. Юнгу, диалог сознания с бессознательным должен не только присутствовать всегда, но и развиваться по мере развития личности.

Индивидуальные особенности лица, которые пациент с помощью портрета (автопортрета) находит, зачастую приводят к катарсису («душевному очищению»), пониманию и принятию себя и своих проблем.

Работа психотерапевта заключается в создании развивающей среды вокруг портрета и направляющей помощи.

Когда появляется привязанность пациента к своему лицу, он может прервать отношения с психотерапевтом.

Ранее бытовал принцип, что созданный портрет остается в клинике, и расставаясь с ним, пациент расстается со своей болезнью.

Со временем, особенно когда портрет не был завершен, мы начали его отдавать пациенту с условием, что он продолжит работу над автопортретом дома самостоятельно, изучая книги и другие материалы по маскотерапии.

Продолжение консультаций об автопортретировании может проходить и дистанционно с помощью видеосвязи.

2.3. Показания для применения терапии

Показания к применению маскотерапии:

- трудности эмоционального и/или интеллектуального развития,
- стресс,
- депрессия,
- сниженное настроение,
- эмоциональная неустойчивость,
- импульсивность эмоциональных реакций,
- переживание эмоционального отвержения,
- чувство одиночества,
- межличностные и внутриличностные конфликты,
- неудовлетворенность семейными и другими социальными отношениями,
- повышенная тревожность,
- страхи и фобии,
- негативная «Я-концепция»,
- низкая самооценка, потеря смысла жизни и неприятие себя и/или своего тела.

2.4. Девять задач маскотерапии

Задачи маскотерапии:

1. Перевести процесс познания, лечения, диагностики или развития в русло искусства.
2. Дать социально приемлемый выход чувствам и мыслям.
3. Осознать или запустить внутренний диалог, установить диалог с бессознательными процессами (трансцендентальная функция).
4. Проработать подавленные образы, отношения и переживания.
5. Развить способность самопознания и самоконтроль.
6. Сконцентрировать внимание на познании и переживании своего лица и личности.

7. Развить творческие способности (создать образ человека из праха земного, сотворить что-то из ничего).
8. Повысить самооценку.
9. Наметить направление поиска смысла жизни.



Автопортрет пациентки, 2014 г.

3. Где себя искать?

Все ищут себя, но никто толком не знает, где себя искать.

Одни ищут себя в самопознании, другие в работе по душе, третьи – путешествуя по миру, четвертые – в экстремальных видах спорта.

Конечно же психология призвана помочь человеку в этом, психоанализ в том числе.

В свое время З. Фрейд проводил сеансы психоанализа, сидя у изголовья пациента, который полулежал на кушетке с закрытыми глазами и говорил все, что его беспокоит.

Очень важный факт, о котором сейчас забывают, – пациент не всматривался в лицо психотерапевта, а сосредотачивался на своем потоке сознания с закрытыми глазами.

Метод великого психотерапевта ушел в историю, и сейчас мало кто практикует психотерапию в том виде, в котором он практиковал.

Психотерапевт нашего времени зачастую сидит лицом к лицу с пациентом, с видом, что он «все знает и может», навязывая свое лицо и психику в качестве основного образа мышления и поведения.

Именно вокруг образа лица психотерапевта кружится индивидуальность пациента, теряя свое лицо.

И чем внимательнее всматривается пациент в психотерапевта, и чем эмоциональнее и «виртуознее» психотерапевт выполняет свою работу, тем ярче его образ отражается в зеркальных нейронах пациента.

Методы «лицом к лицу» эффективны, так как внедряют образ «правильного и всезнающего» психотерапевта в сознание пациента.

Поиска самого себя не происходит, свое я закрывается образом психотерапевта.

В душе возникает еще один кумир, который ведет по жизни до тех пор, пока истинное я не взбунтуется и не попытается вырваться на свободу очередной раз, разрушая конструкции образа очередного психотерапевта.

Выход только один, всматриваться в свое лицо, и искать себя в себе, а не в других лицах.



Маскотерапевт должен быть на дальнем плане всегда

Если человек всматривается в свое лицо в течении двух недель при создании своего автопортрета, например, один час в день, то начинает видеть свое истинное лицо, а не стереотипные, зачастую искаженные, формы, навязанные мнениями воспитателей и кумиров.

Увидеть точное многообразие форм своего лица сразу невозможно.

Более того, именно через две недели исследователь своей личности через лицо начинает видеть в зеркале не зеркального двойника, а истинного.

Это легко заметить, так как он создает портрет, на котором все так, словно он видит себя не в зеркале, а наяву со стороны, как внешний наблюдатель.

Но это же лицо, заявит мне читатель?

А душа где?

Где Я, которое мы искали?

Все личное и скрытое открывается за видением истинного лица.

В помощь нам приходит портрет, который создается с отражения и фотографий, которые следует синхронно создавать.

Не безучастно сидит рядом часами и психотерапевт, не выпячивая свое лицо.

Центром внимания становится портрет и отражение в зеркале.

На портрете концентрируются и другие наблюдатели, которых желательно привлекать из числа друзей, родственников, коллег и даже случайных людей.

Центр всего взаимодействия – портрет и его лицо, а за ними – душа и Я портретируемого.

Все, что происходит вокруг портрета в маскотерапии может ассоциативно уходить в жизни иных людей, животных или других существ, в иные пространства и времена, тем самым объясняя главное – Я портретируемого.

Именно через лицо портрета можно познать и найти Себя, что даст стимул, способности и силы для познания других людей и всего мира.



4. Отражения и двойники

*Душа моя – кривое, грязное,
Разтресканное зеркало,
В котором безуспешно,
Мир божий так стремится
Хоть как-то отразиться.
С.А.Кравченко*

Давно известно, что душа способна отражать зеркально мир, накапливая отражения в своей таинственной структуре.

Душа способна и сама зеркально отражаться в мире – в телах и лицах, что делает лицо и тело человека зеркальным отражением всей сложности души.

Кто усомнится, что лицо есть отражение зеркальное души, души **двойник зеркальный**?

Лицо есть **истинный двойник души зеркальный**, существует в виде уникальных биологических и всем доступных форм, объемно отражающих всю сущность человека, психологическое лицо, которое чаще всего закрыто множеством масок (субличностей).

Зеркальный двойник души (лицо) вместе с масками в свою очередь отражается и в обычном зеркале, когда человек подходит к отражающему физический мир предмету.

Но в зеркале обычном человек воспринимает не истинного, а настолько привычно **искаженного зеркального двойника, что даже перестал над этим задумываться**.

Искажения в зеркалах появляются, например от того, что левая и правая стороны отражаемого меняются местами.

С помощью же двух зеркал, если второе зеркало вновь поменяет левую и правую стороны местами, можно исправить ошибку отражения и увидеть правильное отражение своего зеркального двойника.

Наблюдения показывают, что если около двух недель работать над автопортретом, сидя у зеркала, то мозг постепенно начинает видеть не искаженного зеркального двойника, а истинного, и появляется возможность создать портрет истинного двойника.

Подстройку мозга легко заметить, если у портретируемого выраженная асимметрия лица, например, скошенный нос или подбородок, челка на одну сторону.

Человек при автопортретировании (через две недели восприятия зеркального отражения) создает не столько то, что ему демонстрирует зеркало, сколько то, что знает его мозг о самом себе.

Если душа человека чиста, спокойна, гармонична и сосредоточена на своем истинном я, на психологическом лице, на своей уникальной сущности (самость), то руки его и мозг слепят автопортрет с поразительной точностью.

Но если душа загажена, изломана, истощена и дисгармонична, если она беспокойна и отвлечена от своего истинного я или и вовсе никогда не знала и не знает своего я, своей уникальной сущности (самость), то руки и мозг будут создавать субличности (маски), что наполняют душу и закрывают от точного восприятия зеркального двойника.

Если человек не видит адекватно себя, он чаще всего адекватно не видит и других людей; искажено в его мозгу и отражение всего мира.

Маскотерапия изучает, выявляет и улучшает душевное зеркало, качество зеркальности души, ее способность точно отражать мир, себя и других людей, зеркальные особенности, своеобразие души и потенциал души к самоочищению и восстановлению целостности личности.

Лицо и его отражение в физическом зеркале в идеале одно и едино для всех внешних наблюдателей, например, для пациента, для психотерапевта и других внешних наблюдателей, но в реальной жизни лицо различно в восприятиях пациента, терапевта и других.

Чем более искажено душевное зеркало, чем более оно загрязнено или разрушено, тем ошибочнее его отражение мира, людей, себя и своего портрета.

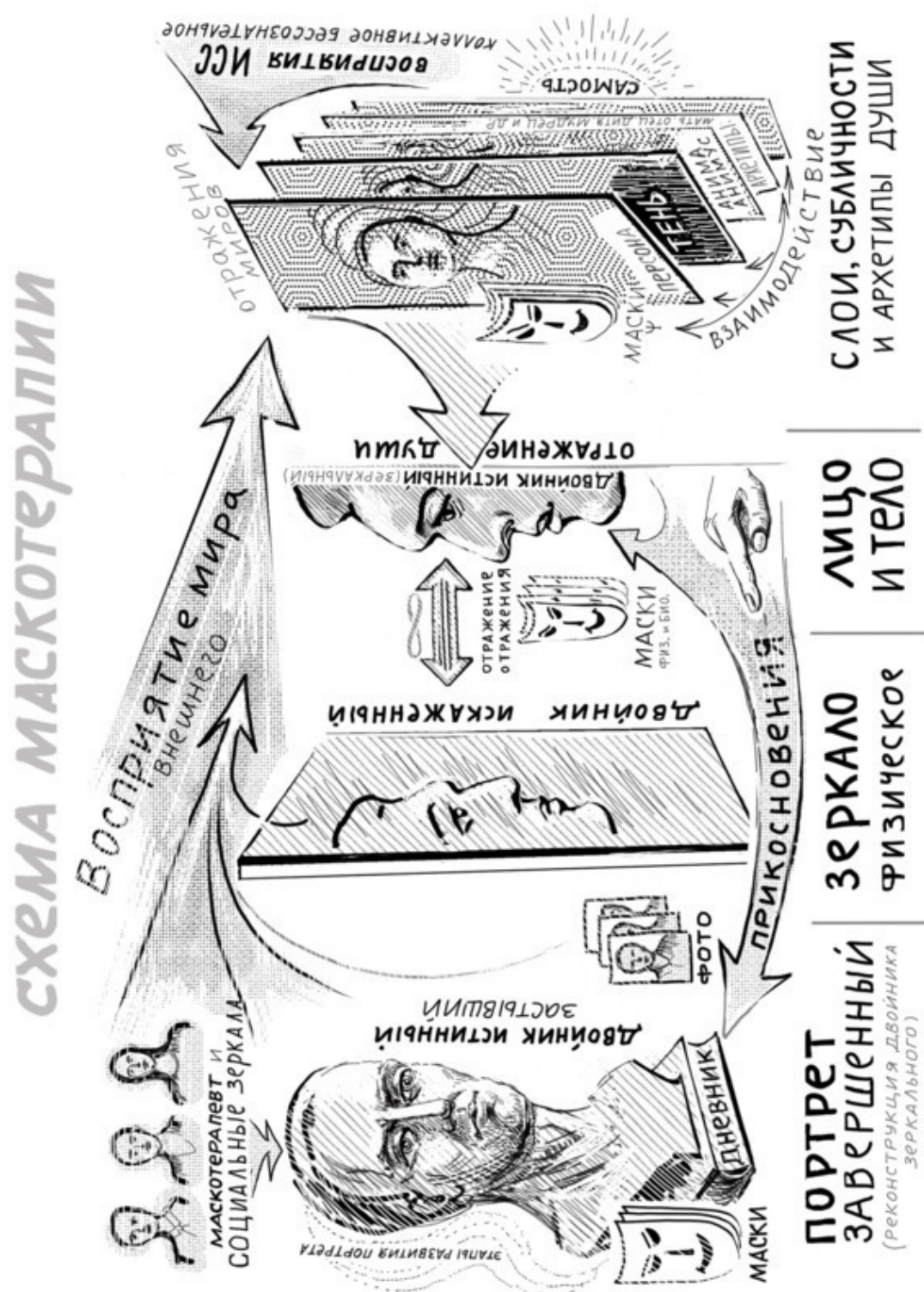
Если создавать скульптурный портрет/автопортрет медленно, постепенно, поэтапно (от простого к сложному) и в присутствии других людей, то вполне реально заметить и познать в портрете все особенности и помехи души, что мешают видеть свое истинное я.

Чем проще форма портрета в начале работы, тем более основательные архетипы могут быть отражены и замечены в нем, например, образ живого существа и его отличие от неживого мира, образ человека и способ его происхождения, этническое своеобразие рода.

Маски, социальные роли, субличности, привнесенные опытом жизни, конфликты субличностей и другое легко проявляется в портрете уже на более сложных этапах работы.

Узнаваемые внешне образы субличностей (части души портретируемого) зачастую настолько выразительно проявляются в портрете, что могут быть даже сфотографированы, как важные этапы развития портрета и познания структуры души.

Научаясь видеть в лице множество сущностей и масок (субличностей), находя способы примирения с конфликтными субличностями через диалог устный и письменный, развивая способность к внешнему диалогу через развитие диалога внутреннего, портретируемый постепенно приближается к познанию свое я и к выражению образа своего я во внешнем мире.



С. Кравченко
20.07.2022

В финале портретирования/автопортретирования маски уходят на задний план и проявляется настоящее лицо личности, основа личности, что не исключает принятие множества масок, субличностей, как социальных ролей, особенностей социального научения и успешного существования, как опыта жизни, как структуры души.

На рисунке показана принципиальная схема метода маскотерапии.

ДУША – **основное зеркало** с индивидуальными особенностями, способностями и ошибками в отражении внешнего и внутреннего миров (из-за болезней, опыт, предвзятости, состояния и др); с неопределенным возрастом из-за распределенности восприятия в различ-

ных измерениях времени; с множеством запечатленных и не всегда осознаваемых в полной мере живых отражений, в том числе и субличностей подсознательных (вытесненных) и бессознательных (архетипов).

Субличности, как основные структурные элементы души можно исследовать, осознавать, открывать, изучать в себе, повторно проживать (перепроживать) с ними прошлое, давно ушедшее, вести с ними диалоги, тем самым изменяя свой опыт прошлого и моделируя образ будущего.

ЛИЦО – второе зеркало и отражение, истинный (биологический) зеркальный двойник, отражающий душу (память, состояния настоящего и предвосхищения будущего), с индивидуальными особенностями отражения, ошибками (болезнь, сохранность, состояние сознания и др), своим возрастом и запечатленным опытом отражения (следами жизни).

Истинный двойник души (лицо) может быть живым, омертвевшим (застывшим, каменным) и мертвым, здоровым или больным, в маске или без нее.

Цивилизованный человек научился передавать основные черты истинного двойника души (лицо), в портрете, тем самым показывая менее цивилизованным народам уровень своего развития и совершенство познания природы человека.

Посмертная маска, которую снимают с лица умершего человека, не может сравниться с хорошим прижизненным скульптурным портретом, так как отражает финальный возраст, опыт, уровень развития, одно из множества мимолетных состояний души и переживание умирания в положении лежа, тогда как прижизненный портрет отражает всю сложность и глубину личности с живым лицом.

Искаженный зеркальный двойник видим человеком чаще всего в обычном физическом зеркале, когда он осознанно подходит к нему.

Причин искажения зеркальных двойников несколько, а именно:

- А) Зеркало меняет левую и правую стороны лица между собой;
- Б) Человек плохо смотрит в зеркало, не видит в зеркале всю сложность форм лица, смотрит как бы сквозь себя или вовсе не желает внимательно посмотреть на свое отражение;
- В) Человек у зеркала зачастую мгновенно подстраивает лицо под различные представления о себе, вплоть до полного отрицания своего лица («это, в зеркале не я»);
- Г) Ограничены ракурсы зеркальных отражений;
- Д) Невысокое качество зеркала, его положение, недостаточная величина, количество зеркал, освещенность, расстояние и др.

Терапевт-скульптор и другие внешние наблюдатели процесса по созданию портрета играют роль **дополнительных социальных зеркал** и невольно могут становиться прообразами субличностей в душе пациента.

Дополнительные зеркала социума, сопровождающие маскотерапию могут иметь свои ошибки восприятия из-за индивидуальных особенностей личности, душевных и телесных состояний, времени суток, болезней и отношений к пациенту или к маскотерапии.

Фотопортреты, сопровождающие маскотерапию могут помочь преодолеть ошибки других зеркал, но и сами могут иметь ряд ошибок, например из-за качества фотографии, расстояния, ракурса, освещенности и др.

Завершенный скульптурный портрет/автопортрет, поэтапно отразивший в себе все слои психики и множество субличностей (масок), преодолевает ошибки всех зеркал (мозга, лица, физического зеркала, социальных зеркал) и максимально точно передает **черты двойника истинного**, обобщая всю сложность и многогранность личности.

Многослойность портрета заключается не только в технологии создания портрета (от малого до натуральной величины), но и во множестве ассоциативных связей с субличностями души портретируемого на разных этапах маскотерапии.

Такой портрет/автопортрет лечит и развивает.

Любой портрет развивает, но лечит только такой.

В общей сложности в рамках маскотерапии можно говорить о **трех двойниках души**:

Первый двойник – в лице;

Второй двойник – в зеркалах физических и социальных;

Третий двойник – в портрете.

При этом важно помнить, что первые два всегда имеют массу ошибок отражения, а третий, объединяя отражения души, лица и зеркал, стремится к исправлению всех ошибок и объединению всей возможной информации о личности во всей ее сложности и противоречивости.

Первый двойник (Лицо психологическое) всегда нуждается в расшифровке.

Второй двойник (Зеркала физические и социальные) нуждается в безошибочном отражении.

Третий двойник (Портрет многослойный) – процесс и итог расшифровки и безошибочного отражения личности.

Задача портретирования в маскотерапии – восстановить, точно воссоздать истинного, правдивого зеркального двойника (лицо), преодолев все помехи, ошибки, искажения, неточности восприятия лица пациентом (человеком у зеркала) через обобщение информации из всех доступных источников (зеркал), через осознание масок (субличностей), через диалог с субличностями, через выстраивание бесконфликтных отношений структуры души во всех измерениях времени.

Отражение отражения

Есть одна особенность основных зеркал (душ), которая может привести нас к огромной силе самовнушения в конечный промежуток времени.

Два наблюдателя, наблюдая лица друг друга (отражения душ), отражают в себе образ друг друга, запечатлевая тем самым друг друга в себе.

Отраженный образ меняет состояние зеркала души, наполняя его и перестраивая под себя, и чем сильнее впечатление от другого лица, тем больше перестройка отражающей души.

Продолжая воспринимать лица друг друга и наполняясь постепенно отражениями друг друга, два наблюдателя могут множество раз отразить уже не просто другого человека, но и свое отражение в нем.

Таким образом, отражая другого человека и свое отражение в нем, мы начинаем видеть себя в другом человеке, ощущая, что рядом очень похожий человек, почти двойник.

Длительное и очень качественное общение с человеком, способным к качественному отражению людей, делает его важной субличностью в нашей душе, составной частью, которую можно увидеть не только в лице, но и в портрете, что делает портрет **застывшим отражением**.

Длительное восприятие своего отражения, зеркального двойника (в том числе и застывшего отражения, портрета) увеличивает силу его образа в душе, создавая субличность зеркального двойника, запечатленного в портрете.

Застывший образ личности в портрете (скульптурном, живописном или другом), имеющий достаточную выразительность, отражается в душах всех наблюдателей и может тиражироваться в их душах, становясь их субличностями.

Потому достаточно важно для социального сообщества или для общества в целом, какие именно портреты создаются, покупаются, демонстрируются, приносятся в дом, развешиваются в комнатах и нас окружают, какие портреты окружают наших детей, когда они развиваются и взрослеют, какие портреты возвышаются на площадях городов, находятся в музеях или других общественных местах.

Образ идола всегда является субличностью его поклонников, зачастую главной субличностью, а иногда полностью подменяет и личность у некоторых из своих адептов.



Автопортреты, отражающие субличности, 2014 г.

5. Диалоги у портрета

Диалоги внутренние и внешние (возникающие спонтанно в сознании пациента и создаваемые осознанно терапевтом) в процессе работы над портретом методом маскотерапии, невольно имеет свою структуру, которая диктуется этапами развития портрета или автопортрета.

Если подобие пациента (портрет, автопортрет) развивается из большой формы, плавно проявляя свои черты (например, как в работе с камнем), то было замечено, что портрет проходит такие этапы развития, которые подобны пластам психики в аналитической психологии К. Юнга, а именно:

- 1) животный,
- 2) общечеловеческий,
- 3) родовой,
- 4) семейный и
- 5) индивидуальный.

Пласты психики человека были повторно открыты нами во время психотерапевтической работы методом маскотерапии, где портрет развивается в подобной последовательности.

На каждом из пластов психики могут быть выявлены уникальные причины психопатологии и/или остановки развития личности.

Последовательное (без торопливости и скачков) следование пластам психики важно, так как помогает разделять проблемы различного уровня и работать с ними отдельно, совершенствуя диалогические отношения личности с архетипами этих пластов.



Этапы развития второго автопортрета автора, 2006 г.

Например, на первом (животном) этапе, в начале диалога психотерапевта-художника с клиентом в поле их взаимодействия центральным объектом присутствует большая форма материала.

Из бесформенной массы только со временем предстоит появиться портрету.

В первоначальный же момент большая масса материала, которой накануне желательно придать форму яйца, заключает в себе лицо и микромир пациента, как мировое яйцо в философии заключает в себе макромир.

Мир личности, по умолчанию заключенный в лице, в его формах, потенциально присутствует и в форме материала, из которого только предстоит сотворить человека.

Сосредоточение внимания на форме материала и диалоги у этой формы о ее перспективах, о том, что благодаря усилиям человека из формы может появиться совершенное лицо.

Лицо ассоциируется с личностью и в мировой культуре, и от этой крепкой связи уйти невозможно.

Диалог у формы материала о живой природе затрагивает и базовые потребности всего живого, отличая живой мир от неживой материи.

Пациент начинает больше осознавать свою животную природу, с которой, на основании базовых инстинктов (например, инстинкт жизни и смерти Фрейда) ему необходимо устанавливать взаимодействия и вести диалог.

Расширяя осознание своей животной природы, человек начинает понимать, что она, будучи живой основой человека, не может быть всем в структуре личности.

Животная природа – это только та первоначальная форма (этап развития), из которой рождается (с помощью человека-творца) более совершенная форма – общечеловеческая.

На общечеловеческом (втором этапе), когда из формы материала (яйца) начинают проступать общечеловеческие черты, когда кусок материала начинает очеловечиваться, его уже нельзя назвать просто животной массой пластилина, глины.

На общечеловеческом уровне возникает понимание, что человек является чем-то большим, нежели живая масса, животное.

Общечеловеческое предполагает и ценности, что отделяют людей от животных и объединяют всех людей, вне зависимости от расы, возраста и пола.

На этом этапе осознания глубин (пластов) души портретируемый отчетливо не просто понимает, что общечеловеческое в нем роднит его со всем человечеством, но и начинает осознавать свои истинные отношения (установки) к людям вообще.

Осознавая общечеловеческие ценности, их универсальность и совершенство, свои установки к людям, появляется возможность их корректировать.

Диалог терапевта с пациентом расширяется до диалога со всем человечеством в примитивном портрете пациента, что напоминает чаще всего в это время пока только скульптуры древних людей.

Портрет клиента содержит архетип Человека, и он визуально воспринимаем, с ним можно взаимодействовать, его можно зафиксировать с помощью фото- и видеосъемки, запомнить его и вспоминать его в будущем, как собеседника, как уникальный опыт диалога с архетипом этого уровня.

На третьем этапе (родовой пласт психики), когда портрет начинает отражать родовые архетипы личности, клиент, чаще всего, делает неожиданное для себя открытие, что в нем есть черты его дальних родственников или предков.

Пациент начинает задумываться над своим этносом, над своей особой ролью в роду, над последовательностью поколений.

Пациент начинает живо чувствовать, что родные люди и предки присутствуют в нем, в структуре его души, и образы существ, объединяющие всех предков и родных людей, есть в нем.

При благоприятном прохождении третьего (родового) этапа могут быть устранены проблемы, связанные с темой рода и половой идентификации.

На четвертом этапе (семейном), осознавая семейный пласт психики, мы не можем в психотерапевтических диалогах обойти темы взаимодействия с кругом родных людей, которые в настоящий момент окружают или могут окружать пациента.

На последнем (индивидуальном) этапе работы над портретом совершенствуются отношения пациента с самим собой, с собственным лицом; осознается уникальная структура личности, выделяющая человека из обезличенной массы людей.

На последнем этапе происходит осознание своей роли в жизни и ее основного смысла.

Психотерапевтический диалог может иметь варианты развития и непредсказуемые изгибы, препятствия и/или остановки, но в его русле не может не быть течения и финала, когда возникает полная картина взаимодействия личности со всеми пластами психики и ее архетипами.

Портретируемый пациент, последовательно проходя по всем этапам портретирования (пластам психики), может системно и детально строить диалоги отдельными мирами, этносами, членами рода, семьи, с самим собой, он может осознавать себя в различных (даже самых необычных) отношениях и понимать свое место среди живой природы и людей в этом мире.

Диалоги и структура личности

Личность состоит из множества субличностей.

Субличности влияют на реакции, состояния, отношения, мысли и проявляются в определенное время и в определенной жизненной ситуации в теле, лице человека.

Субличности представляются постепенно в определенной последовательности и в портретах.

Субличности можно увидеть, услышать, почувствовать и осознать через ассоциации при длительном исследовании лица синхронно с портретированием.

В каждом человеке свой набор субличностей, определяющих личность и ее сценарии жизни.

Субличности можно уподобить граням кристалла или отдельным кусочкам мозаики, личность же – кристалл или мозаика в целом.

Цельная личность всегда больше, чем суммы отдельных ее частей (субличностей), так как субличности формируются во время жизни человека, а личность всегда выходит за рамки личной истории, окунаясь, например, в будущее.

Задача маскотерапии – выявить и осознать субличности и их влияние на жизнь пациента, изменить их конфликтные отношения, нездоровую иерархию, при необходимости дополнить новыми субличностями и организовать их в новые группы.

Множество субличностей определено нашим окружением, воспитанием, образованием и мировой культурой.

Мы вбираем их как воздух и пищу, развиваясь, не осознавая иногда, из чего именно состоит наша душа.

Выявить и определить субличности (составные части души) можно, когда синхронно с развитием портрета и при его наблюдении возникают ассоциации с другими личностями – вымышленными и/или реальными, живущими и ушедшими или предполагаемые в будущем.

Субличности и диалоги, возникающие между ними благодаря воображению или в измененных состояниях сознания, например, во сне, характеризуют внутренний мир личности и определяют его.

Выявить субличности и определить их, изменить или построить диалоги между ними, способствовать договоренности между ними – основа целостности и силы личности.

Только сейчас понимаю, насколько важна книга «Диалоги душ» для меня (опубликованная ранее).

Если посмотреть на диалоги, представленные в этой книге, с точки зрения психологии самопознания, то становится ясно, что они отражают беседы не просто персонажей реальных или вымышленных, а отношения субличностей автора.

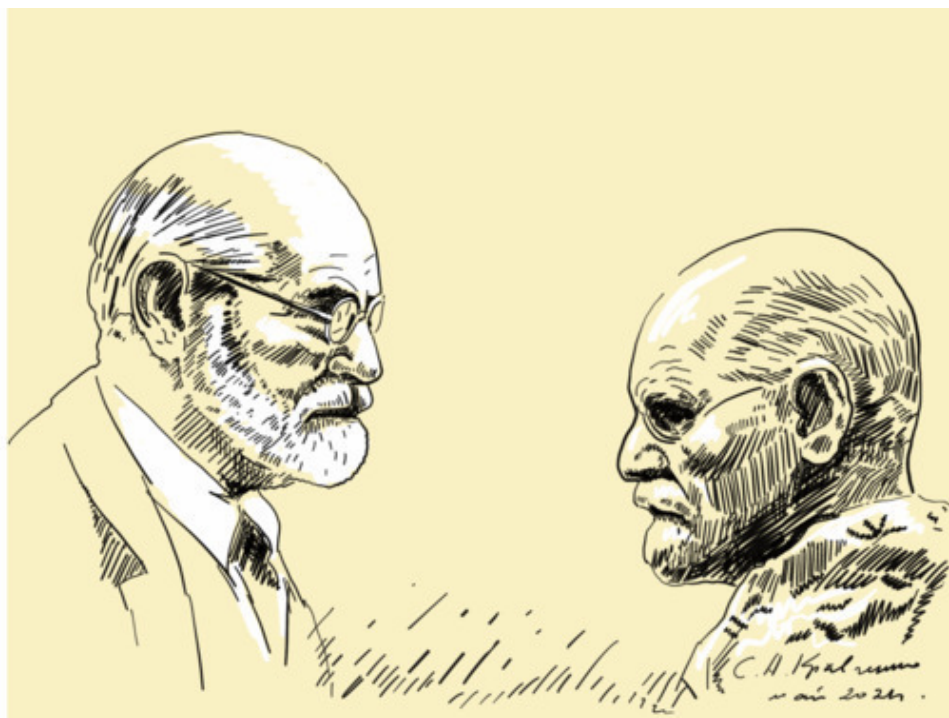
Если душа состоит из субличностей, которые всегда ведут между собой диалоги, то от этих диалогов зависит и самоощущение, и отношение к себе, и жизненный путь, и его финал.

Что-то подобное говорил в свое время Гоголь, описывая свое творение «Ревизор», как диалоги своего сознания, диалоги внутренних персонажей, частей его души.

Я не исключаю, что и Платон за тысячи лет до нашего времени в своих «Диалогах» передал отношения и мысли не только или не столько реально существовавших людей, но более всего – внутренние диалоги своей души.

Мой призыв – осознайте свои субличности и научитесь участвовать в их диалогах; возглавьте диалоги ваших субличностей и направьте их в положительное русло – вот основа душевного здоровья, развития и укрепления личности.

Важно здесь упомянуть диалогизм сознания в трудах М.М.Бахтина и диалог с зеркальным двойником у основателя маскотерапии Г.М.Назлюяна, речь о котором пойдет дальше.



3. Фрейд перед своим портретом

6. Синхронистичность

Понятие (закон) синхронистичности выходит за пределы причина-следственных связей (его сложно понять человеку, объясняющему все в своей жизни только причинно-следственными связями), но уже более чем полвека изучается современной наукой.⁴

Начнем изложение темы с примера. Как то я работал в центре Г.М.Назляяна и заметил, что рядом стоящая скульптура пациента в полный рост, согнулась в области колен под девяносто градусов, но не упала.

Именно этот пациент не смог прийти накануне на сеанс маскотерапии по случаю простудного заболевания. В этот же день перезвонил опекун пациента и сообщил, что они прийти не смогут.

Я выровнял скульптуру, но она через час вновь изогнулась. Пришлось укрепил скульптуру более основательно.

Юнг называл процессы и события, совпадающие по смыслу, но не связанные между собой причинно-следственными связями, синхронистичностью.

В практике маскотерапии события со скульптурой и с клиентом, совпадающие по смыслу, но не связанные между собой причинно-следственными связями, иногда наблюдаются.

Второй случай. В мастерской Назляяна было много людей и кто-то зацепил стоящий у стены пластилиновый портрет пациентки. Портрет упал и немного повредился нос. Назляян попросил меня исправить повреждения на портрете, заметив при этом, что как бы чего не произошло с пациенткой, которая должна быть только вечером.

Вечером пришел муж этой пациентки и сообщил, что у нее был психогенный припадок несколько часов тому назад и что она не придет.

Следующий случай. Я пришел к Назляяну с целью помочь ему отлить с гипса несколько готовых портретов. Он показал мне еще один старый портрет из гипса, который почему-то лопнул в области шеи и попросил его починить.

Я занялся делом и, вдруг, Назляян заходит с телефоном в руке и спрашивает, догадываюсь ли я кто звонит? Звонила пациентка, чей портрет я ремонтировал. Она не звонила несколько лет, но именно в этот момент ей захотелось узнать как у Назляяна дела и как поживает ее портрет?

Следует подчеркнуть, что синхронистичность К.Г.Юнг противопоставляет фундаментальному физическому принципу причинности и описывает синхронистичность, как постоянно действующий в природе творческий принцип, упорядочивающий события «нефизическим» (непричинным) путём, только на основании их смысла.

В выше приведенных случаях, возможно, мы имеем примеры именно такого творческого принципа, упорядочивающего события на основании их смыслов.

Синхронистичность, как творческий принцип смыслового поля, вводит нас в особые отношения с миром во время создания и жизни портрета.

Важно еще раз подчеркнуть, что в этих отношениях нет причинно-следственных связей. Никто и ничто ни на кого и ни на что не влияет.

Творится портрет и он имеет разнообразные смысловые связи с лицом и личностью портретируемого. В этих смысловых связях ключевую роль играет наблюдатель, способный понимать смыслы. Не только портрет и портретируемый, но и их наблюдатели составляют систему смысловых взаимоотношений.

⁴ Юнг К. Г. Синхронистичность: акаузальный объединяющий принцип // Синхронистичность. Сборник. – М.-Киев: Рефл-бук, Ваклер, 1997. – С. 195—307. – 320 с.

В процессе сотворения портрета возникают и объединяются смысловые единицы, создавая уникального двойника, зацепленного синхронистичными связями со своим прототипом.

Смысловые связи синхронистичности не ограничиваются пространством и временем, но выходят за их пределы.

Тело человека живет в рамках пространств и времени, но не его душа, воспринимающая смысловые поля, выходит за любые пределы физического мира.⁵

Дополнение

Двойник (портрет) имеет право и возможность на свою жизнь.

И согласно теории многомирия Эверетта, двойник может жить в своем мире, где у него есть свое время и пространство. И только синхронистичность, смысловая созависимость связывает двойников с прототипами.

В итоге – чем больше подобия, тем больше смысловых совпадений, спутанностей линий судьбы, созависимостей и привязанностей.

Портрет-двойник способен не только пережить свой прототип, но жить бесконечно долго и это делает двойников подобными в смысловом поле.

Портрет, словно двойник, отправленный во временной бесконечный космос, а синхронистичность, связывая его с прототипом, словно вневременная телефония, насыщает обоих смыслами вечности, увековечивая жизнь смертную.

Прототип в реальной жизни обогащается смыслами, выходящими за пределы жизни его тела, передавая в вечность свое реальное лицо и душу, стоящую за ним.

Портрет привносит в жизнь портретируемого смыслы вечности, смыслы того будущего, которое ему предстоит прожить.

Насыщенность жизни настоящей смыслами будущего происходит согласно закону синхронистичных связей, и его сложно понять человеку, объясняющему все в своей жизни только причинно-следственными связями.

Что-то похожее происходит иногда и с родителем, когда он переживает будущую жизнь своих детей, которая ему потенциально недоступна, так как произойдет она уже после его смерти.

Закон синхронистичности связывает портретируемого и с его предками, или с теми людьми, которые ассоциативно присутствуют в портрете и могут являться структурными элементами (субличностью) души пациента.

Для свободы развития личности важно научиться замечать и понимать смысловые совпадения своей жизни с жизнями других людей, в противном случае бывает невозможно объяснить многие поступки и события.

Отразив, запечатлев, слепив «других в себе» в портрете, через осознание и диалоги с этими «другими», мы получаем значительную свободу от них и особую точку зрения на себя, как награду за труды.

⁵ Более подробно смотрите книгу С.А.Кравченко «Темпоральная психология».



Автопортрет талантливого пациента

7. Жизнь без лиц

Способность видеть определенные вещи может быть безвозвратно утрачена в раннем детстве.

В сфере восприятия лица ряд особенностей – не все люди могут одинаково хорошо различать их.

Более того, около 2-х % людей вовсе не могут это делать, а до 10% – могут различать лица только частично.

Способность распознавать лица формируется с детства и может угасать к старости.

Что же касается восприятия психологического лица, то предполагается, что такая уникальная способность может развиваться только у избранных при специальном обучении или талантливых от природы людей.

Возможно ими являются именно те специалисты, кто умеет писать пси-портреты или те одаренные от природы люди, кто наделен талантом воспринимать (чувствовать, видеть, слышать) неискренность пси-масок.

Судя по всему, если в разных языках есть такое понятие как потерять лицо или его приобрести, то по всей вероятности психологическое лицо – вещь не постоянная, а является сущностью мерцающей.

Более того, пси-лицо неизбежно связано с человеческим существованием и с его деятельностью в мире людей.

При этом важно заметить, что мир людей не всегда исчезает при одиночестве.

Здесь мы не будем развивать тему одиночества, а только заметим, что одиночество может быть патологическим и приводить к душевным расстройствам, что неминуемо искажает и точность восприятия своего лица.

В понятиях «потерять лицо» и «скрыть лицо» мы легко улавливаем разные смыслы.

Если лицо потеряно, то что остаётся?

Маски и только они?

Если же лицо скрыто, то оно где-то все же есть под масками?

Подобно лицу физиологическому, психологическое лицо неминуемо связано с тем нашим Я, которое мы отождествляем с нашей истинной сущностью.

Но если пси-маски скрывают частично или полностью наше пси-лицо, то и в физ-лице в этот же момент появляются маски, скрывающие частично или полностью наше истинное лицо.

Устоявшиеся понятия «приобрести или потерять лицо» связаны с нравственным законом.

Это первое.

Пси-портрет и пси-маска связаны с характером, чувствами и социальным поведением.

Это второе.

Логично будет и вновь вводимое нами понятие пси-лица определять подобно им.

При этом важно заметить, что портрет и маска всегда только – упрощенная версия лица.

Если мы научились создавать физические портреты и видеть маски, что иногда очень подобны физ-лицу, то нам осталось увидеть и пси-лицо.

В Японии потерять лицо равносильно смерти, и в синтоизме самоубийство поощряется в варианте харакири, или сэппуку.

Эта форма самоубийства совершалась либо по приговору, как наказание, либо добровольно, в тех случаях, когда была затронута честь самурая, в знак верности самурая своему сюзерену и т. д.

Душа – Богу, сердце – женщине, долг – Отечеству, честь – никому! Гласил кодекс чести русского офицера.

Кодекс был составлен в 1804 году и, по всей видимости, он об этом же, где честь относится к пси-лицу.

За честь – хоть голову снести, гласил кодекс купца.

Что значило купеческое слово в больших и малых сделках, как не проявление пси-лица?

Пси-лицо – синоним чести!

Потеря чести равносильна потере лица!

Потрея лица – равносильна смерти.

Потерявший пси-лицо видит ли адекватно своё лицо физическое?

Можем ли мы восстановить лицо с помощью маскотерапии?

Если честь превыше страха смерти, то Пушкин идёт на дуэль и погибает, что говорит о его пси-лице, которое он не хотел терять.

Если пси-лицо в определенных культурах – дороже жизни тела, то иметь лицо – должно быть равносильно жизни.

Честность – первая глава в книге мудрости (Томас Джефферсон).

Нет наследия ценнее, чем честь (Уильям Шекспир).

Я люблю имя чести больше, чем боюсь смерти (Юлий Цезарь).

Лучше потерпеть неудачу с честью, чем добиться успеха обманом (Софокл).

Честь не должна быть выиграна, она должна не быть потеряна (Артур Шопенгауэр).

Честное разногласие часто является хорошим признаком прогресса (Махатма Ганди).

Возможность без чести не имеет смысла (Цицерон).

Фундаментальная честность – основной принцип бизнеса (Харви. С. Файерстоун).

Наша жизнь создана смертью других, которые не могут не отразиться в лице.

Настоящим является именно тот портрет, который отражает истинное (честное, искреннее) лицо.

Это может быть верным, как для лица физического, так и для пси-лица.

Вероятно, что пси-лицо возникает во времени из поступков и нравственного закона.

Маскотерапия познаёт пси-маски и подводит нас к открытию пси-лица.

Психологическое лицо не является последней инстанции, то есть первой, от которой всё в личности и идёт.

Предполагается, что под психологическим лицом есть ещё что-то, что отражается в нем.

Психологическое лицо, по аналогии с лицом физиологическим, является только поверхностью того, что стоит за ним.

7.1. Познать себя в лице

Основная ошибка в познании себя в лице заключается в том, что исследуются маски, в то время, когда истинное Я личности (если оно конечно существует где-то) скрывается в тени и остается непознанным.

Существуют авторы (Брюс Худ), которые утверждают, что Я личности и вовсе не существует.⁶

При всей моей любви к людям, со временем все больше убеждаюсь, что психология личности и лица может быть полезна не для всех, так как личность и лицо – не у каждого.

Психологическое лицо и лицо личности – два очень близких понятия, которые могут быть иногда отождествлены с понятием «Я личности».

⁶ Смотри книгу Брюс Худ Иллюзия «Я», или Игры, в которые играет с нами мозг». 2015 Издательство: Эксмо.

У индивидуальности своего психологического лица может и не быть, как не бывает в некоторых сообществах организованности, лидера и выраженного смысла существования.

Лицо личности (ядро души) появляется с раннего возраста и развивается у всех по-разному, отражая своеобразие и неповторимость личности на этапах взросления.

Признаки Лица личности возникают постепенно, как в определенном возрасте появляются вторичные половые признаки.

Лицо личности может и не появиться, или, появившись, не развиваться.

И с отсутствием лица личности (ядра души) нужно смириться.

Ядро души можно потерять, что отражено в словах «потерять лицо», и вновь не приобрести.

В маскотерапии мы делаем попытку выявить, развить и закрепить такое ядро.

В самых сложных случаях – сформировать ядро личности, возродить или вернуть лицо человеку.

Но самое интересное в том, что потребность в таком лице, потребность в ядре личности у некоторых индивидуальностей может и отсутствовать.

7.2. Лицо и темпоральный невроз

Психолог – всегда писатель.

Психолог-писатель не должен судить, но понимать, принимать, сочувствовать и соучаствовать.

Психолог-писатель не просто что-то сочиняет, а создает новые смыслы, переформатирует время и пространство.

Понимание измерений времени (прошлого, настоящего, будущего и безвременья) – шанс на трансформацию и изменение отношений ко всему, изменение присутствия мира в нас.

Взглянуть на лицо со стороны вечности с пониманием его сути – одна из точек, дающая шанс понимания.

Через понимание возможно сочувствие, соучастие, сопричастность, взаимодействие и влияние.

Соучастие меняет событие, так как увеличивает количество его участников.

Не просто отстраненное знание о прошедшем, настоящем или будущем лица, но и построение определенных отношений с их участниками, естественное и вероятное изменение событий.

Диалог с другими лицами, субличностями (между ними), искренний и зафиксированный в словах – один из существенных инструментов присутствия и взаимовлияния в любом временном измерении.

Разрыв диалогов личности с одним из измерений времени ведет к темпоральному неврозу.

7.3. Лицо болезни

Лицо болезни напоминает лицо войны, состоящее из обломков мира.

Психопатология имеет свои лица.



Автопортрет пациента до терапии (на дальнем плане) и после

Деменция – приобретённое слабоумие – ведет к разрушению ядра личности, Я личности, психологического лица.

Сосудистые деменции или атрофические деменции (болезнь Альцгеймера, болезнь Пика) в крайних формах проявляются в тотальном слабоумии, что влечет грубые нарушения в познавательной сфере (патология памяти, нарушения абстрактного мышления, произвольного внимания и восприятия) и личности (расстройства нравственности: исчезают чувства долга, деликатность, корректность, вежливость, стыдливость; разрушается ядро личности).

Лицо синдрома Дауна ни с чем не перепутаешь.

Алкогольный синдром плода (АСП) – физиологические и умственные аномалии в развитии, вызванные алкоголизмом беременной женщины – специфические особенности строения лица и черепа (короткая и узкая глазная щель, широкая плоская переносица, сглаженный губной желобок, тонкая верхняя губа, микроцефалия и др.).

Выше упомянутые особенности, в том числе и наследственные, проявляющиеся на лице, вынуждают нас говорить в этом случае не столько о лице личности, сколько о лице болезни.

У каждой болезни или синдрома есть свои признаки, отражающиеся на биологическом или психологическом лице, что и составляет лицо болезни.

Но лицо может быть и у душевного расстройства, например, у идиотии, паранойи или депрессии.

В патологическом лице субличность может доминировать над ядром личности или центр личности и вовсе отсутствует, что можно наблюдать в расстройстве множественной Личности.

Лицо болезни может играть роль маски и скрывать истинное лицо, или уничтожать и подменять его.

Лица отражают психические состояния, чувства и эмоции в норме или патологии.

Лицо личности, как мы уже определили ранее, может проявиться только в рамках нравственной нормы и в окружении других личностей.

В болезни лицо личности может исчезать.

7.4. Лицо и маска

Искренность даже в болезни может явить лицо.

А маска – не только социальная роль, но и фальшь в рамках этой роли или вне её, всегда лицо закрывает.

Лицо скрывается психологическими масками разного порядка.

Фальшь – это первый и всем заметный уровень псимасок, потом идёт социальная роль (Персона), потом – архетип, Эрос или Танатос в том числе.

Лицо Личности всегда находится где-то глубже.

Свою маску, в том числе и болезненную, лицо может одеть добровольно, а архетип, захвативший личность, воле не подвластен.

Архетип есть живая субличность, с которой нужно вести диалог.

Архетип может нести в себе разрушение лица личности, например, как это делает Танатос.

Личность всегда ведёт диалог с масками в рамках ритуалов, когда предполагается, что маска – хранилище чьей-то души и лица, что не исключает болезненные переживания.

Маски, будучи индивидуальными, как и многие субличности, например, Матери и Отца, одновременно являются и коллективными, так как имеют коллективные архетипические образы, например, образ Бога-Отца.

Болезнь может проявиться на любом уровне души, скрывая или разрушая лицо.

Мировые маски связывают лица с другими мирами времён и пространств, где могут быть иные нормы нравственности и иные определения отклонений в сторону расстройств здоровья.

Иерархия масок и лиц, их интерпретация в жизненной ситуации в значительной степени является особым умением и духовной практикой, где лица болезни важно отличать от лица личности, как мы отличаем сломанное дерево от целого.⁷

7.5. Амблиопия

В процессе маскотерапии мы иногда наблюдаем полную неспособность пациента видеть объёмно свое лицо (тело), тем более, лепить эти объёмы.

Наблюдения показали, что животные, выращенные в среде, где отсутствовали прямые линии, в конце концов оказывались неспособны смотреть прямо.

Исследования проблем депривации (лишения) в раннем возрасте продемонстрировали ее влияние на всю последующую жизнь.

Если в раннем возрасте исключить опыт восприятия каких-либо аспектов ощущений, эффект этого останется на всю жизнь. Например, дети, выросшие с неполноценным зрительным опытом, приобретают устойчивую потерю зрительного восприятия, известную как амблиопия.

Амблиопия – это проблема не глаз, а тех областей мозга, которые формируют визуальный образ.

Им не поможет ношение очков.

Страдающие амблиопией (около 1—1,5% в общей популяции) не могут полноценно воспринимать фильмы в 3D – у них отсутствует стереовидение, требующее, чтобы в раннем детстве адекватная информация поступала в мозг от обоих глаз.

Неполноценный зрительный опыт может наступить в результате:

- значительного различия преломляющей способности глаз;
- депривации одного глаза, вызванной врождёнными аномалиями;
- косоглазия;
- истерии;
- нарушения цветоощущения, сужения полей зрения, светобоязни и т. д.;
- нечёткой фокусировки объектов одним или обоими глазами.

⁷ Более подробно о масках смотрите в главе «Виды масок».

Неполноценный зрительный опыт в детстве приводит не только к проблеме восприятия 3D развлечений (игры, тематические парки и аттракционы, кинотеатры и музеи), но и к проблеме объемного восприятия вообще.

Мир воспринимается плоским.

Внутренние образы и представления о мире для них, вероятно, плоские в том числе!

При создании автопортретов из пластилина в маскотерапии, когда человек сидит перед зеркалом, восприятие своего лица плоским делает перспективу создания объемного изображения нереальной.

Такие люди не лепят формы объемными, например, глаза, а рисуют на пластилине их изображение.

Графическое автопортретирование в этом случае, возможно, более эффективно, так как плоскостное восприятие более привычно.

Можно утверждать, что «плоская жизнь» в зрелом возрасте наступает в результате депривации целого ряда аспектов ощущений в детстве.

В результате, самореализация в зрелом возрасте в значительной степени зависит от способности компенсировать недостающую информацию об окружающем мире и о мире скрытом, невыраженном.

8. Десять видов масок

На первый взгляд маски могут быть только двух видов: **физические и психологические**.

Если с физическими масками все достаточно ясно, например театральные маски, обрядовые, посмертные и др., то с психологическими – такой ясности до сих пор не существует.

Маски – не только яркий предмет обыденной жизни, но и объект научного внимания.

В психологии К. Г. Юнг описал архетип Персоны (Маски), представляющий собой социальную роль, которую человек играет, выполняя требования, обращенные к нему со стороны общества, публичное лицо личности, воспринимаемое окружающими.

В психотерапевтической практике маскотерапии десятки лет ключевым понятием является «маска», которая в разных видах и на всех этапах работы над портретом или автопортретом проявляет себя.

Вокруг «масок» строится психоаналитическая работа, что и приводит нас к глубинам человеческого Я, к Лицу личности (психологическому лицу).

Физические и психологические маски можно разделить на те, которые используются сознательно, и те, что возникают и существуют в жизни человека неосознанно.

Третий вид масок – **биологический**. Они существуют тысячи лет и занимают место между физическими и психологическими масками.

Биологические маски до сих пор никем не выделены в особую категорию, а значит, не осознаны людьми до конца.

Биологические маски относительно постоянно находятся на лице и теле человека, скрывая, улучшая или разрушая его природу.

Биологические маски (биомаски) представлены прическами, татуировками, пирсингом, шрамированием и другими модификациями лица и тела.

Биомаски не так просто надеть или снять, как маски физические, а порой и невозможно.

Некоторые биомаски могут изменять человека кардинально, до неузнаваемости, например если меняется форма черепа, шеи, губ, носа, глаз, ушей и других частей тела.

Здесь невольно возникает вопрос: если физические маски скрывают физическое лицо, биологические – биологическое, а что скрывают маски психологические?

Очевидно, что за психологическими масками скрывается психологическое лицо (лицо личности), которое до сих пор не замечено в науке о душе и не выделено в отдельное понятие.

Есть исследователи, которые утверждают, что за психологическими масками ничего нет, нет лица личности, ставя под сомнение и существование Я человека.

Но что подразумевают устоявшиеся выражения «сохранить лицо» или «потерять лицо», которые присутствуют в языках различных культур? Несомненно, что говорящие имеют в виду лицо душевное, психологическое.

Если психологическое лицо можно потерять, то, по всей видимости, оно не постоянно в своей природе?

Психологическое лицо может быть, но его может и не стать при определенных условиях.

Психологическое лицо во многих культурах отождествляется с достоинством и честью, а они непостоянны.

Киборговые маски – четвертый вид масок в нашей классификации. Они возникли вместе с кибернетическим организмом (киборгом) – биологическим организмом, содержащим механические или электронные компоненты.

С каждым днем органы тела человека все чаще заменяются механическими и электронными приспособлениями (протезами, имплантатами).

Человек постепенно превращается в киборга, и киборговые маски наползают на наши тела порой незаметно – скрывая, заменяя и преобразуя нашу биологическую природу.

Мы вынуждены выделить киборговые маски в отдельную категорию и изучить их влияние на психологическую жизнь человека.

Двойниковые маски (пятый вид масок) растворены в других всевозможных видах масок, но могут быть выделены и в отдельную категорию из-за объединяющих их признаков – они копируют другого человека, подражают ему, повторяют лицо и тело другой, чаще всего более значимой и яркой личности.

Двойниковые маски могут быть физическими, биологическими и психологическими одновременно, когда, например, человек одевается, делает прическу, изменяя свое тело, поведение и образ жизни под своего кумира, словно позволяет кумиру жить в своем теле.

В наше время возник и развивается виртуальный мир – искусственно созданный мир на основе компьютерных технологий. В виртуальном мире, как и в мире реальном, появились свои маски (аватары), скрывающие лица и их имена.

Маска-аватар (шестой вид масок) – графическое представление пользователя, его альтер эго, игрового интернет-персонажа. Влияние аватарных масок на жизнь человека сложно не заметить.

Человек не просто прячется за маской-аватаром, он всецело подменяет себя ею, проявляя сущность, которая обычно скрыта в реальном мире.

В некоторых странах пытаются принять законы, ограничивающие распространение аватаров, а некоторые порталы допускают на свое пространство только лиц с паспортными данными.

Важно сказать пару слов и о **масках болезни**, как об отдельном виде масок (седьмом). Лица у болезни не существует, но есть маска болезни, которая и есть сама болезнь. Маски болезни напоминают маски войны, где природа человека скрыта под его ранами.

Психопатология, например, имеет свое «лицо», где субличность доминирует над личностью и может вообще отсутствовать организующий личность центр, например во множественной Личности.

Физическая или душевная болезнь всегда накладывает маски и скрывает истинное лицо или уничтожает и подменяет его.

Особую роль в жизни человека играет **маска Смерти** (восьмой вид масок), которая связана с глубинными структурами человеческой души и с сущностями, которые древние люди называли Танатосом (богом смерти).

Специалисту в психологии познания, развития и совершенствования личности важно уметь замечать маски болезни и смерти наряду с другими вышеупомянутыми масками.

Но это еще не все! Маски могут существовать и без человека, привнося в нашу жизнь отдельные смыслы, и являться объектом отношений в культуре людей.

Такие маски иногда называют декоративными, и среди них есть исключительные маски, которые можно назвать масками-сущностями.

Маски-сущности (девятый вид масок) отражают скрытые миры, бессознательные структуры человеческого сознания или сознания коллективного, глобального.

Более того, в настоящее время человек стремится создать похожего на себя робота, который со временем сможет принять в себя сознание человека, оставаясь при этом его маской, **маской-роботом** (десятый вид масок).⁸

⁸ Более подробно о масках можно прочесть в книге С.А.Кравченко «Маски/ Лица/ Образа».

8.1. Маска, Лицо и Лик

Маскотерапия в полной степени возможна только при хорошем знании всех видов масок и при понимании их особенной роли в жизни человека. Но масками человеческое лицо чаще всего не ограничивается. За масками всегда стоит настоящее лицо – я человека.

Настоящее (правдивое) лицо появляется только при полном отсутствии масок, что бывает при жизни очень редко, так как человек всегда находится в одной из социальных ролей.

Выходя за пределы всех ролей, человек приближается к своему лицу, но мгновенно возникает обескураживающий вопрос: кто он есть, если находится вне социальных ролей?

Душа не терпит пустоты и потому, в момент освобождения от каких-либо навязанных обществом ролей, душа наполняется сущностями подсознания, архетипическими образами, инстинктивными силами и может ужаснуться открывшемуся.

Человечество давно проторило дорожку по бессознательным мирам и выработало множество инструментов поддержки для путешественников в рамках духовных школ.

Целью любой духовной школы является приближение человеческого лица к Лику, где нет масок, но есть Лицо, имеющее силы вести постоянный и эффективный диалог с силами бессознательного и осознавать первопричины своих состояний, мыслей, чувств и поступков.⁹

8.2. Взгляд на маску и сквозь нее

На маску человек может смотреть с нескольких сторон.

Человек может прикрываться маской, прятаться за ней и смотреть на мир сквозь нее, отождествлять себя с образом маски и вести с миром диалог от имени маски.

Человек может смотреть на маску, которая прикрывает, прячет другого человека, и вести с ним диалог, осознавая или нет, что за маской есть настоящее лицо.

Человек может смотреть на маску, которая не прикрывает лицо и не скрывает никого, и в этом случае, словно весь мир смотрит сквозь маску, а она имеет самодостаточную сущность, влияющую на человека и на мир.

Маска – видимая часть человека и мира.

Не только человек смотрит на мир сквозь маску, но и отдельные сущности мира могут смотреть на человека с помощью маски.

Мы являем себя миру с помощью масок и мир часто проявляется для нас с помощью масок.

Мы вновь открываем древнюю мудрость, научаясь познавать маски, использовать их и вести с ними диалог с целью приближения к человеку.



⁹ Более подробно о Лице можно прочесть в книге С.А.Кравченко «Маски/ Лица/ Образа».

Взгляд на маску и сквозь нее

8.3. Психологические маски

Наиболее распространенная форма отчаяния – не быть тем, кем вы являетесь.

Сорен Кьеркегор

При умозрительных попытках выявить весь перечень психологических масок (псимасок) список окажется неполным.

Для выявления исчерпывающего списка псимасок мы будем опираться на материальное множество физических, биологических и других масок, которые были выделены ранее.

Нет таких масок внешних (физических, биологических и других), которые не смогли бы стать масками внутренними (психологическими).

Нет таких внутренних (психологических) масок, которые не были бы ранее у кого-то масками внешними.

Внешнее становится внутренним и наоборот.

Интерииоризация – формирование внутренних структур человеческой психики, посредством усвоения внешней социальной деятельности, присвоения жизненного опыта, становления психических функций и развития в целом.

Экстериоризация – процесс превращения внутреннего психического действия во внешнее действие.

Процесс экстериоризации является противоположным интерииоризации. Внешнее становится внутренним и наоборот.

Есть классическое определение психологической маски, основная функция которой скрывать что-либо у человека и обеспечивать условия для общения и взаимодействия с людьми и животными, что не является полным.

Как мы увидим далее, список функций у психологических масок гораздо шире.

Маска (Персона) – архетип, представляющий собой социальную роль, которую человек играет, выполняя требования, обращенные к нему со стороны общества, публичное лицо личности, воспринимаемое окружающими.

Название для архетипа К. Г. Юнг взял из античного театра, где актеры называли персоной прикладываемую к лицу маску.

Маска (Персона) скрывает уязвимые и болезненные места, слабости, недостатки, интимные подробности, а иногда и суть личности человека.

Архетип Персоны необходим для общения и взаимодействия с людьми и животными. Маска (Персона) – это функциональный комплекс, возникающий для удовлетворения потребности в адаптации или для обеспечения некоторых других удобств, но отнюдь не идентичный личности как таковой.

Маска (Персона) представляет собой маску коллективной психики. Она – компромисс между индивидуумом и социальностью.

Она выступает в качестве вторичной действительности, чисто компромиссного образования, в котором другие иногда принимают участие гораздо больше, чем он сам. Она есть видимость, двумерная действительность, равновесный результат взаимодействия архетипов Персон индивидуума и взаимодействующих с ним людей.

Каждый человек обладает не одной, а целой системой масок, необходимых для исполнения всех выполняемых им социальных ролей: семейных, профессиональных, политических и т. д.

Маска (Персона) может рассматриваться как граница между психикой и социальным миром, существенно различающаяся для разных частей мира, образующая интерфейсы, через которые психика и мир взаимодействуют, обмениваясь информацией, эмоциями и энергией.

Через архетип Персоны формируются маски образов других архетипов, например маска дурачества Трикстера.

По мнению М. Якоби, у личности, находящейся в согласии как со средой, так и с собственной жизнью, Маска – это всего лишь защитная оболочка, помогающая естественным отношениям с миром.

Джеймс А. Холл говорит, что неразвитая Персона делает человека очень чувствительным, он ощущает угрозу даже в обычных взаимодействиях с окружающими.

Осознаваемые и неосознаваемые псимаски.

Осознаваемые псимаски, в свою очередь, делятся на добровольно одеваемые и на невольно одеваемые.

Если с добровольными все ясно, то невольные могут появляться вопреки воле человека, который их надевает и носит. Например, симпатия, возникающая между жертвой и агрессором в процессе применения угрозы или насилия (стокгольмский синдром).

Под воздействием сильного переживания жертвы начинают сочувствовать своим агрессорам, оправдывать их действия и в конечном счете отождествлять себя с ними, что означает – невольно надеть маску другого человека.

Неосознаваемые маски всегда невольно носимые, по определению.

Они возникают и исчезают по каким-то своим, таинственным для личности причинам, подменяя собой истинное лицо личности.

По мере осознания масок появляется и возможность освободиться от них, если они мешают человеку жить.

Например, во время создания автопортрета на сеансе маскотерапии пациентка осознала в себе маску Клеопатры – царицы Египта. Образ царицы стал для нее образцом для подражания еще в подростковом возрасте. Потом он вытеснился в подсознание, но продолжал влиять на образ жизни женщины. В жизненных ситуациях, когда надо было проявить женственность, она невольно и неосознанно подражала своему кумиру Клеопатре, что привело ее ко множеству травмирующих событий.¹⁰

Лицо личности не возникает само по себе в начале жизни, а формируется на определенном этапе развития индивидуальности, подобно вторичным половым признакам.

Лицо личности может и не сформироваться либо сформироваться частично.

Лицо личности (Я личности) всегда скрыто за масками, и его не так просто отыскать.

Псимаска пола стоит особняком и подчеркивает животные инстинкты человека.

Маска противоположного пола может возникнуть еще до рождения или сразу же после него, если родители хотели ребенка иного пола.

Они одевают свое дитя в соответствии со своими желаниями и приобщают к видам деятельности желаемого пола.

В дальнейшем ребенок уже сам подстраивается под симпатии родителей. Например, девочка становится «мужиком в юбке», а мальчик – «бабой».

Псимаска нечеловека вообще выходит за рамки всего человеческого.

¹⁰ О лице личности более подробно можно прочесть во второй части книги С.А.Кравченко «Маски, Лица, Образа».

Ребенку иногда навешивают и маски животных, называя его именем животного, что, например, внешне выражается в ушках или рожках на головных уборах.

Уши и рога животных можно наблюдать и на головах у взрослых в виде головных уборов.



Барбара Киал – автор натуралистичных «звериных» шапок.

Не только головной убор служит символом существующей псимаски, но и множество других физических, биологических, двойниковых и других масок, например прически, элементы одежды, украшения.

Псимаски могут быть мультяшными и сказочными, реалистичными и мифологическими, трагическими и комическими.

Функции психологических масок

Разбираться в психологических масках мы будем с опорой на опыт познания масок физических, биологических, киборговых, двойниковых и масок-аватаров.

Обобщая наши знания, мы получаем следующие десять родов психологических масок:

1. Индивидуальные, удовлетворяющие потребности отдельного человека.
2. Коллективные, соответствующие потребностям общества (основная функция по определению К. Г. Юнга).
3. Мировые, расширяющие границы реальности и способствующие диалогу с сущностями иных миров.
4. Двойниковые, придающие сходство с прототипом.
5. Киборговые, изменяющие личность в сторону киборга.
6. Аватарные, уподобляющие индивидуальность маскам-аватарам.
7. Маски болезни.
8. Маски смерти.
9. Маски-сущности.
10. Маски-роботы.

Теперь определим более подробно виды психологических масок в каждом из родов.

К первым (индивидуальным) относятся маски, которые:

- Скрывают;
- Защищают;
- Совершенствуют;
- Ограничивают возможности;
- Улучшают сексуальные переживания;
- Снимают напряжение, дают отдых и силы;
- Развлекают, дают опыт и стимул к саморазвитию;
- Свидетельствуют о поступках и событиях в прошлом;
- Определяют состояние, вселяя силу и отвагу;
- Разрушают лицо личности, идентичность;
- Стимулируют изменения и лечат;
- Представляют иную сущность;
- Готовят к инициациям;
- Сохраняют ценности.

Ко вторым (коллективным) можно отнести маски, которые:

- Украшают;
- Привлекают;
- Объединяют людей;
- Наказывают, отчуждают;
- Определяют статус и успех;
- Скрывают лицо, социальную роль;
- Являются признаком гражданской чести;
- Создают или разрушают диалоги с другими;
- Снимают ответственность, выводя за рамки морали,
- Подчеркивают намерения, воздействуя на наблюдателя;
- Помогают понять отношения с животными, людьми и богами;
- Способствуют самоидентификации и самовыражению;
- Запечатлевают качества человека и события жизни;
- Отражают признаки субкультуры или протест;
- Напоминают мифы и предания предков;
- Меняют человека под гендерную роль;
- Являются символом посвящений.

К третьим (мировым) отнесем маски, которые:

- Подражают духам;
- Меняют восприятие мира;
- Способствуют переходу в иной мир;
- Подготавливают в религиозные сообщества;
- Перевоплощают в существа сакральных миров;
- Размывают границу между вымыслом и реальностью;
- Помогают вести диалоги за пределами времени и пространства;
- Формируют мировоззрение, что мир – театр, а лица – маски героев;
- Символизируют религиозные конфессии, духовные школы или иные миры;
- Участвуют в ритуалах культа предков и в связях с загробной жизнью;
- Несут след участия в сакральных обрядах, подчинения богам;
- Являются обиталищем жизни души умершего;
- Играют роль талисмана, оберега;
- Свидетельствуют о грехах.

К четвертым (двойниковым) относятся маски, которые:

- Копируют другого человека;
- Подавляют индивидуальность носителя;
- Являются живой рекламой другого существа;
- Имитируют иных существ, личностей или богов;
- Способствуют напоминанию и уважению двойника;
- Воскрешают двойников, позволяя им жить в своем теле;
- Являются особым условием бессмертия другого;
- Становятсяместилищем сознания двойника;
- Отражают неосознанные лица.

К пятым (киборговым) можно отнести маски, которые:

- Являются протезом;
- Дополняют сведения об окружении;
- Выполняют дополнительные функции кибернетического организма;
- Удостоверяют личность во время избирательных компаний, переписи населения;
- Помогают борьбе с терроризмом, наркомафией, контрабандой, работорговлей и т.д.;
- Способствуют идентификации личности, защите малолетних детей, поиску пропавших-потерявшихся, больных и недееспособных, малолетних, пострадавших при чрезвычайных ситуациях.

К шестым (аватарным) относятся те псимаски, которые:

- Придают новые качества;
- Выражают основные черты характера;
- Представляют альтернативную личность;
- Воплощают человека в более простых формах;
- Способствуют самореализации;
- Отражают тень личности.

К седьмым (болезни) относятся те маски, которые:

- Есть сама болезнь;
- Скрывают личность;
- Уничтожают и подменяют личность.

К восьмым (смерти) относят те маски, которые:

- Придают оттенок смерти;
- Предвосхищают смерть;
- Приносят смерть.

К девятым (сущностным) относят те маски, которые:

- Отражают скрытые миры;
- Содержат бессознательные структуры человеческого сознания
- Напоминают структуры сознания коллективного, глобального.

К десятым (роботам) относят те маски, которые:

- Пытаются принять в себя сознание человека;
- Тиражируют упрощенные версии человека,
- Пытаются продлить жизнь сознания и тела человека.

Таким образом, множество психологических масок мы разделили на десять классов, которые частично подобны маскам, что способствовали их определению.

В начале исследований функция увековечивания лица отсутствовала среди психологических масок, так как маска по определению не может увековечить то, что она собой подменяет.

Роль увековечивания лица брал на себя портрет.

Но потом был обнаружен отдельный вид масок – «двойниковый».

Двойниковые маски придают сходство с прототипом, тем самым способствуя его увековечиванию. Например, двойники Ленина, Сталина и Маркса, которых можно встретить и в наше время на Красной площади Москвы.

Нет масок внешних, которые не бывают масками внутренними. Таким образом, можно быть уверенными, что двойниковые маски существуют и среди психологических масок, увековечивая тем самым лица других людей.

Несомненно, что для каждого человека важно научиться видеть себя настоящего; знать, понимать и принимать все свои субличности и маски.

Соответствие внутреннего состояния и внешней формы жизни характеризует искренность. В противном случае приходит фальшь и бессмысленность.

Истинные лица могут проявиться сами по себе в кризисных состояниях, когда человек выражает сильные эмоции и чувства.

Но иногда имитация другой личности становится самоцелью, актом самореализации.

В этой связи уместно вспомнить, когда великие имитаторы вписывали свои имена в историю, тем самым увековечивая свое истинное лицо. Например, Фердинанд Уолдо Демара – «Великий самозванец». Выдавал себя за монаха, директора тюрьмы, судебного врача, эксперта по уходу за ребенком, инженера-строителя, заместителя шерифа, дипломированного психолога, адвоката, санитара, учителя, редактора и ученого, ищущего лекарства от рака. Но никогда не старался заработать на этом. Все, что ему было нужно – уважение окружающих. Обладал фотографической памятью и высоким IQ. В 1982 году умер от сердечной недостаточности. О нем было написано несколько книг и снят фильм и сериал «Притворщик».

К имитаторам можно отнести и великих актеров, чьи имена вошли в мировую культуру, например Чарли Чаплин¹¹, но кто узнает его лицо без маски? Маска – образ бродяги Чарли – вошла в культуру, подменив собой лицо, за ней стоявшее.

¹¹ Сэр Чарльз Спенсер (Чарли) Чаплин (1889—1977) – американский и английский киноактер, сценарист, композитор, кинорежиссер, продюсер и монтажер, универсальный мастер кинематографа, создатель одного из самых знаменитых образов мирового кино – образа бродяги Чарли.



Образ бродяги Чарли и Чарльз Спенсер Чаплин

Проявление некоторых психологических масок

Индивидуальные маски

- Маска защиты от неблагоприятных условий, например, от агрессии с помощью дурашливости.
- Маска украшения и совершенства, например, при делании выражения лица перед зеркалом.
- Маска ограничения возможностей, например, скованность и зажатость.
- Маска хранения ценности, например, концентрация на своей опытности в чем-либо.
- Маска, изменяющая форму поведения, влияя на работоспособность мозга, например, избыточная суетность как повышенная работоспособность.
- Маска изменения самовосприятия, например, деланная веселость при депрессии.
- Маска самопознания, например, во время очищения сознания от каких бы то ни было сублимностей.

Коллективные маски

- Маска сокрытия, сохранения анонимности, например, состояние отстраненности от любых контактов.
- Маска улучшения сексуальных переживаний, например, во время подстройки под партнера и сдерживания своих влечений.
- Маска привлечения других с целью прибыли, например, подстройка под клиента, что выражается в принципе «клиент всегда прав».
- Маска свидетельства об особых поступках и событиях, например, избыточная невозмутимость в конфликте или в бою.
- Маска имитации черт характера, например, демонстративная горделивая осанка.
- Маска, приводящая гендерную роль в соответствие с внутренним самоощущением, например, женская мужественность или мужская женственность.
- Маска, символизирующая отличительное поведение в прошлом, например, важность во время празднования Дня Победы.
- Маска, снимающая напряжение, дающая возможность отдохнуть и набраться сил, излечиться, например, детское поведение.
- Маска развлечения дает пищу для самопознания в особом опыте взаимодействия, например, при игривости в быту.

- Маска готовности к инициации, например, вызываемая отрешенность.
- Маска пробуждения к жизни скрытых сил, например, имитация энтузиазма и одержимости.
- Маска сокрытия личности придает новые качества, например, при имитации полного или частичного непонимания.
- Маска наказания и пресечения диалогов с другими и отчуждения, например, при напускной грубости.
- Маска разрушения лица личности, например, в моменты лживого отказа от святого и любимого.
- Маска протеста против культуры, например, в демонстративном выпячивании недостатков.
- Маска социального статуса, например, избыточная медлительность в словах и поступках.
- Маска гражданской чести, например, позерство.
- Маска самоидентификации членов племени, группы, семьи, например, во время народных гуляний в национальных костюмах.
- Маска намерения воздействовать на наблюдателя, например, важность неквалифицированного работника при исполнении своих должностных обязанностей.
- Маска понимания отношений с животными, людьми и богами, например, при попытке эмпатийной подстройки под собеседника.
- Маска совершенствования черт омертвевшей души, например, когда огрубевший человек имитирует понимание чего-то утонченного.
- Маска напоминания мифов и преданий предков, например, во время отождествления с героями былин.
- Маска, определяющая успех у противоположного пола, например, во время деланной мужественности или женственности.
- Маска красоты, благополучия и эстетической ценности, например, во время публичных воспоминаний успехов и побед.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.