

Я хотела бы выразить благодарность и уважение людям,
которых считаю своими Учителями, —
Эфрат Шани,
одному из авторов
психологического инструмента Points of You, и
Джуди Вайзер,
директору Центра ФотоТерапии (Ванкувер) —
за их постоянную поддержку моей работы.

Отзывы и рекомендации

Я рада, что эта книга Дороты Ранишевской теперь выходит и на русском языке, потому что мне хочется порекомендовать ее как можно большему числу людей — всем тем, кому интересно, каким образом можно использовать обычные фотографии в качестве инструментов, помогающих людям улучшить свою жизнь и жизни других людей.

Много десятилетий назад я была одним из пионеров ФотоТерапии, сейчас считаюсь «мировым авторитетом» в этой области и связанных с ней сферах деятельности (таких как Терапевтическое фотографирование), использующих фотографии для нетерапевтических, но для психологических целей, так вот я нахожу эту книгу чрезвычайно ценным источником информации не только об основанных на фотографии конкретных эффективных методах, но и о том, почему эти методы эффективны и какие психологические механизмы лежат в их основе. В книге приведены также и примеры успешного применения этих методов в разных прикладных областях психологической работы.

Меня впечатлило не только содержание книги, но и ее структура. Последовательность изложения представляет собой путь, который ведет читателя от знакомства с идеями к практическому применению фотографии, описывая сложные темы простым и понятным языком, так, что не нужно иметь никаких предварительных знаний о психологии, чтобы извлечь из книги пользу. Я искренне поздравляю Дороту Ранишевскую с ярким, в то же время и тщательно написанным текстом, наполненным подкрепленными теорией мыслями, описаниями успешно работающих методов и примерами практической работы. Все это может использовать в своей работе любой читатель, помогая людям — или даже самим себе!

Джуди Вайзер,

основатель и директор Центра ФотоТерапии
(г. Ванкувер, Канада), автор книги «Техники ФотоТерапии:
исследование секретов личных фотографий и семейных альбомов»

* * *



Для меня было честью прочитать «Один образ — много смыслов». Мое впечатление от книги Дороты перекликается с этой фотографией из недавней поездки в Европу.

Для меня это фото символизирует ту страсть и искренность, которые Дорота привносит в сферу личностного развития, искусно включая фотографии в коучинговую работу. Она проливает свет на многие полезные способы использования фотографии для развития людей. Подобно миллиону песчинок на этой фотографии, есть много замечательных книг о человеческом потенциале, но эта выделяется на их фоне как свежий, инновационный и продуманный вклад в эту область.

Тэмми Плауфф,
управляющий партнер Innovative Pathways,
соавтор проекта Image Insights

* * *

Смайлики, доски визуализаций, селфи — никогда еще наш интерес к зрительным образам не был таким высоким! Но почему? Дорота Ранишевская раскрывает это для нас в своей книге «Один образ — много смыслов», объясняя, как разум обволакивает изображение и интерпретирует его через наше уникальное, единственное в своем роде восприятие. Она также предлагает упражнения на осознание, заставляющие задуматься цитаты и множество картинок, которые покажут вам, как обогатить свой опыт, глядя на мир с вниманием. Дорота Ранишевская гарантирует, что после того, как вы прочитаете про пять уровней анализа изображения и узнаете, что такое пунктум, вы никогда больше не будете «просто так» смотреть на какое-либо изображение. «Один образ — много смыслов» — это восхитительное, поучительное приключение в мире визуальных образов, их восприятия и интерпретации. Книга заставит вас захотеть открыть свои старые фотоальбомы и заново встретиться со своими воспоминаниями, одновременно создавая новые благодаря новым знаниям.

Лори Лоусон,
коуч, исполнительный продюсер коучингового игрового теле- и радишоу, соавтор и соведущий радишоу «Смысл в безумии»

* * *

Искренне рада поздравить Дороту Ранишевскую с выходом книги на русском языке!

Это интересная и увлекательная книга о возможностях широкого использования фотографии в коучинге, консультативной работе, обучении, терапевтическом процессе и саморазвитии.

Дорота рассматривает фотографию как источник вдохновения, способ переработки эмоционального и духовного опыта и способ самовыражения, возможность осознания уникальности мировосприятия и инструмент для исследования и понимания себя и других. Очень ценно, что в книге много примеров, личных рассуждений, практических упражнений, которые Дорота предлагает проводить индивидуально и в группе, задавая при этом специальные вопросы для анализа фотографий и развития визуальных навыков. Целая глава книги посвящена техникам ФотоТерапии Джуди Вайзер и размышлениям о механизмах, принципах и эффективности психотерапевтической работы с фотографиями.

Но дело не только в терапевтических возможностях фотографии. В современной жизни она стала формой коммуникации. Используя особый «визуальный язык», пересылая вместо слов фотографии, картинки и эмодзи, мы делимся событиями и переживаниями своей жизни. И одновременно запечатлеваем ее для себя.

Удивительно, как много возможностей ощутить себя счастливее дают фотографии!

Ольга Перевезенцева,
психолог, директор креативного центра PsyForte (г. Москва),
специалист по ФотоТерапии

* * *

В своей книге Дорота мягко приглашает к внутреннему исследованию с помощью фотографии, которая стала языком взаимодействия XXI века. Вдохновляя читателей на глубокие мысли и размышление, книга трогает сердце своими историями и одновременно дает профессиональные знания. Считаю, что она обязательна к прочтению для всех, кто заинтересован в более глубоком взгляде на людей, кому интересно, что скрывается за кулисами фотографирования, и кто хочет как психолог, коуч, психотерапевт повысить качество своей работы.

Юлия Слаби,
трансформационный коуч, фасилитатор, ведущий специалист
по работе с инструментом Points of You® в Польше

* * *

Сензитивность, глубокий взгляд на жизнь, знания, опыт и зрелость автора — все это есть в этой книге и все это может послужить источником вдохновения для вас. Приглашая клиентов использовать фотографию в коучинге, терапии и обучении, автор дает нам мощный инструмент для расширения самосознания, работы с бессознательным, использования метафор, устранения внутренних барьеров при выражении своих желаний и намерений. Щедро делясь с читателями своими уникальными знаниями, она предлагает конкретные методы и техники, представляет ситуации из реальной жизни и приглашает читателя создать пространство для совместных с клиентом размышлений и развития. Позвольте мне от всего сердца рекомендовать эту книгу всем коучам, психотерапевтам и тренерам. Я счастлива, что она стоит у меня на полке, поскольку я очень часто возвращаюсь к ней.

Лидия Д. Чарковская,
директор Центра коучинга и наставничества при Университете
Козьмински (Варшава), основатель Института качества жизни

* * *

Я считаю, что один из самых важных вопросов — это вопрос «Кто я?» или, если его задавать на коучинг-сессии клиенту, вопрос «Кто ты?». Когда я читала книгу Дороты, на этот раз на английском, я заметила, как много предлагаемых ею идей касаются идентичности. «Фотография — это запись моей жизни, она подтверждает факт того, что я есть». Вероятно, именно поэтому я так часто пользуюсь сама и так часто рекомендую книгу психологам и коучам, которые ищут новые способы поддерживать клиентов в их поиске себя. Мне нравится ее стиль письма, то, как она строит повествование, используя образы и реальные случаи из собственной жизни. Показывая мир фотографии, Дорота приглашает читателя к смелому и творческому развитию своих профессиональных навыков, требующих осознанности, наблюдательности и чувствительности.

Инга Белинская,
международный исполнительный тренер PCC ICF,
оргконсультант и бизнес-тренер, автор бестселлеров, посвященных
теме лидерства, активный член тренерского совета Forbes

Введение

История написания этой книги и почему я решилась на это

Когда я была маленькой девочкой, все было в дефиците, в том числе и книги. Чтобы приобрести книги по искусству, надо было предпринимать сверхусилия, а иногда даже и они не помогали. Я помню, как мама принесла домой маленькую открытку с надписью «Мировое искусство. Том первый», издательство *Arkady Publishing*. Это был 1989 год, я заканчивала среднюю школу. Последний, десятый том этого издания вышел в 1996 году, вскоре после того, как я защитила магистерскую диссертацию и окончила университет. За семь лет мы собрали полную коллекцию «Мирового искусства». В социалистическую эпоху это было чем-то вроде приключения, даже миссии. Будучи ученицей начальной школы, я часто проводила послеобеденное время, свернувшись калачиком в кресле с книжкой на коленях, пропуская страницы с текстом, чтобы сразу перейти к иллюстрациям: увидеть в цвете птиц, деревья и цветы, порыться в репродукциях картин — начиная с импрессионистов и заканчивая кубистами. Моя способность видеть мир сформировалась благодаря собранной моей матерью энциклопедической коллекции альбомов по искусству.

Как ребенок, выросший в Польше, я не могла не замечать, что большую часть года все вокруг серое. Даже телевизионные передачи были черно-белыми. Только с наступлением мая сквозь монотонность зимы прорывался всплеск красок. Тогда окружающий мир начинал напоминать иллюстрации в альбомах. На кустах тамариска расцветали ярко-розовые цветы, желтые форзиции усеивали двор перед домом. Мой отец фотографировал нас на этом ярком фоне. Я помню, как мы с одноклассниками коллекционировали миниатюрные комиксы о Дональде Даке, восхищаясь разнообразием и яркостью их красок. Все,

что имело хоть каплю цвета, мгновенно становилось сокровищем, которое нужно было сохранять в памяти, как будто запирая в потайной ящик.

Став подростком, я стала ценить в книгах не только иллюстрации, но и текст. Я часами читала, представляя, как переступаю волшебный порог между своей комнатой и разворачивающейся в книге историей. В это время я начала рисовать. Я очаровывалась сочетанием зеленой травы и голубого неба, бугристой корой дерева, геометрическими линиями города и морщинами на лицах людей. Я могла часами бродить по городу, а летом все дни проводила в наших местных полях и парках. Я смотрела на мир широко открытыми глазами, и это наполняло меня радостью.

Будучи студенткой университета, я начала фотографировать. Благодаря этому я смогла без слов выражать свое отношение к миру, благоговейный трепет перед ним. Мои чувства невозможно было выразить словами, а фотографирование дало мне свободу: здесь нет грамматики, нет жестких правил, которых нужно придерживаться. Я фотографировала интуитивно, опираясь на свой вкус и на свои представления о композиции.

Помню, когда в 2001 году я подавала документы в Варшавскую школу фотографии (школа располагалась рядом со зданием Эрмитажа в Королевском парке Лазенки, и это был первый набор студентов), мистер Мэриан Шмидт спросил меня: *«Зачем вам фотография?»* По сей день я благодарна ему за этот вопрос. Я ответила: *«Когда я фотографирую, я чувствую, что могу полностью выразить себя»*. Сегодня, когда я пишу эту книгу, я еще лучше понимаю смысл слов, сказанных 15 лет назад. Именно об этом и пойдет речь в этой книге — о возможности выразить себя через образ.

Фотография была моей страстью на протяжении многих лет. Однажды я поняла, что она выполняет и еще одну функцию. Переживая самый тяжелый период в своей жизни, я бродила по улицам. Погода была ужасная, но я ходила и фотографировала — под дождем и снегом, на холоде, когда ветер сдувал шляпу и все время приходилось перешагивать через тающие кучи снега. Я заметила, что это успокаивало меня и рождало чувство удовлетворения. Мне казалось, что я что-то открываю в себе: я ощущала нечто общее с падающими листьями, с мокрой травой, с дрожащим от непогоды миром природы. Со временем ситуация моя улучшилась, я стала чувствовать себя спокойнее и увереннее и заметила, что и фотографии мои стали более радостными. Так я увидела, как сделанные мной фото отражают происходящие внутри меня изменения.

И тогда я решила использовать фотографию в своей профессиональной работе. Эта книга — описание этого опыта. Я задумывала ее как практическое руководство, и она стала таковым. Но не только. Сам процесс ее написания оказался еще и вдохновляющим путешествием по моим собственным воспоминаниям и размышлениям. Я стала включать эти воспоминания в текст, и в конечном итоге он превратился в практический инструмент, тесно переплетенный с описанием моего личного опыта, выводов, к которым я пришла, и моей профессиональной практики. Все это объединилось в книгу, искреннюю, личную и аутентичную — временами методичную, временами лиричную.

Моей целью было вдохновить читателя на создание своего подхода к стоящей перед ним профессиональной задаче — подхода, основанного на его собственных интересах, персональных талантах и личном опыте. Я могу многое сказать о том, какой я задумала эту книгу, но мне бы хотелось, чтобы читатель сам решил, как эта книга послужит лично ему.

В моей повседневной работе визуальный образ играет жизненно важную роль. Я черпаю вдохновение из двух источников: фотографии как психотерапии и фотографии как искусства. Читая книгу, вы обнаружите цитаты людей, которых я считаю экспертами в этих областях: это Джуди Вайзер, канадский психотерапевт, одна из создателей ФотоТерапии*, и профессиональные фотографы и фотокритики Сьюзен Сонтаг, Джон Бергер и Ролан Барт. Тем не менее самый большой источник вдохновения я нахожу внутри себя — в своем творчестве, в собственном личностном развитии и в своей профессиональной работе с клиентами. Приглашая вас в мир этой книги, я призываю вас проводить свои собственные эксперименты, получать свой собственный опыт и стремиться к созданию своих собственных независимых идей.

* Мы используем в термине «ФотоТерапия» заглавные буквы, опираясь на то написание, которое установлено в книге Джуди Вайзер «Техники ФотоТерапии: исследование секретов личных фотографий и семейных альбомов». — *Прим. ред.*

Благодарности

Я хотела бы поблагодарить *Яцека, моего самого близкого друга*, — за поддержку и помощь в редактировании этой книги, за наши беседы, за чтение и комментарии, за те вдохновляющие книги и статьи, которые он мне рекомендовал. Я благодарна ему еще и за помощь в оформлении обложки. И за ту любовь, которой он поддерживал меня в минуты сомнений.



Я хотела бы поблагодарить *всех, с кем я работала* на протяжении своей карьеры, особенно тех, кто разрешил мне поделиться в этой книге примерами из нашей совместной работы.

Я посвящаю эту книгу *моим родителям*, которые привели меня в этот мир и показали его многоликость. Моему отцу, который подарил мне первый фотоаппарат и пробудил интерес к природе, и моей матери, благодаря которой я знаю, насколько ценны люди и как они хрупки.

*Дорота Ранишевская,
Варшава, 2016–2019*

Часть **1**

*Психологический
потенциал
фотографии*

Возможности использования фотографии для самопознания и коммуникации

1

*Какой замечательный был день!
Огромный парк замер под жгучими лучами солнца —
так юность лишается чувств под властью любви.
<...> И все же посреди этой всеобщей радости
я заметил одну неприятную вещь.*

Шарль Бодлер,
Венера и шут

«Смотрите, наслаждайтесь тем, что видите, вглядывайтесь!» — с этого высказывания я хотела бы начать книгу.

В течение последних нескольких лет я использую для самопознания и развития фотографии, рисунки, фотоальбомы и коллажи. Я вижу, какие уникальные и вдохновляющие возможности дает фотография, как она позволяет непринужденно, творчески и непредвзято исследовать и выражать себя. Фотография — довольно широкая область, в которой сама картинка, а также процесс, связанный с ее созданием, выбором и рассмотрением, углубляют понимание себя, улучшают настроение и самооценку, повышают жизненную энергию, развивают социальные навыки, творческие способности и воображение.

Сегодня люди постоянно фотографируют и делятся фотографиями с другими. Изображения стали формой коммуникации. Но дело не только в этом. Фотографии дарят людям много эмоций, они могут оказывать целебное воздействие, и их можно использовать для разных целей.

Во-первых, *фотоизображения могут быть отправной точкой для размышлений о своей жизни*. Фотографии из семейного альбома, снимок из отпуска или селфи — все это сохраненные моменты, на которые можно посмотреть из другого времени. Посмотреть, чтобы помочь человеку лучше понять свое Я — свою идентичность, ценности, жизненные выборы, пережитый болезненный опыт, мечты.

Во-вторых, *собственноручно созданные фотографии и коллажи — это способ общаться и творчески выразить себя с помощью образов*. Это возможность формулировать визуальные высказывания и показывать с помощью картинок то, что в данный момент переживается эмоционально, духовно, экзистенциально. Это способ установить контакт с миром, самим собой и другими людьми.

И наконец, в-третьих, *рассматривание фотографий (необязательно своих) — это созерцание, наблюдение, обнаружение в изображении собственных смыслов, расширение перспективы и выработка своего индивидуального взгляда*. Природный или городской пейзаж и даже абстрактная композиция могут стать метафорическим отражением чего-то, что было пережито в реальной жизни, — чего-то, связанного с чувствами, переживаниями, мыслями и отношениями.

В этой книге я приведу много примеров того, как изображение может способствовать личностному развитию. Однако сначала я хотела бы предложить читателю рассмотреть образ как форму размышления и самовыражения. Это метафорический, часто единственно доступный вариант выражения себя.

ОБРАЗ КАК ИДЕЯ, САМОВЫРАЖЕНИЕ И МЕТАФОРА

Если я смотрю на что-то, а потом закрываю глаза, какое-то время я продолжаю видеть ту же картинку. Но глаза-то у меня закрыты! Меня это всегда интриговало. Означает ли это, что память и мышление могут действовать на уровне визуальных образов? Поскольку я могу видеть во сне картины происходившего со мной в реальной жизни, значит, эти картины запечатлелись в моей памяти. Более того, получается, что мозг воспроизводит их для осмысления происходящего со мной.

*Я закрыла глаза,
но продолжаю
видеть. В том
числе и во снах.*



Образ — важнейший элемент мировосприятия. Ребенок смотрит на мир с самого рождения, а когда ему исполняется полтора-два года, он берет в руки карандаш и начинает творить, рисуя прямые и запутанные линии, круги, треугольники. Так он выражает свои переживания, наблюдения, отвечает на какие-то свои внутренние вопросы. Родители показывают детям книжки с картинками или семейные альбомы. Они фотографируют ребенка как в обычной жизни, так и в особых случаях, запечатлевая его шаги и достижения, фиксируя забавные ситуации и ценные моменты семейной жизни. Так рождаются семейные легенды, так создаются воспоминания. Когда-нибудь этот ребенок с друзьями или уже со своими детьми достанет альбом или откроет на компьютере папку с файлами... и вспомнит. У него есть прошлое, он герой своей конкретной истории, и фотоальбом подтверждает это.

В трудные моменты, когда человек не уверен и сомневается в себе, фотографии напоминают ему о том, что было им создано в прошлом и каков пройденный им путь. И возможно, это поможет ему подняться после падения или принять решение изменить свою жизнь. Или просто поделиться ценными воспоминаниями со своими внуками.



Если начинаешь сомневаться в себе и своих силах, фотографии напомнят тебе о том, что ты преодолел, что создал, какой путь прошел.

В моей памяти хранится множество образов. Когда я думаю о родительском доме, о местах, которые я люблю, о сыне, эпизоды моей жизни кадр за кадром встают перед моим взором. Если что-то впечатляет меня, если я хочу запомнить какой-то момент — я фотографирую, и это дает мне возможность не потерять его. Фотоальбомы — это летопись моей жизни и жизни моей семьи.

Ракурс, с которого мы смотрим на окружающее, влияет не только на восприятие мира, но и на восприятие себя в нем. Мы можем смотреть вдаль, «в никуда», а можем прямо перед собой, можем глядеть глаза в глаза другому человеку, а можем идти с низко опущенной головой — все это создает разные образы себя в пространстве жизни и в отношениях с другими. Я убеждена, что это верно и для людей, родившихся незрячими: они ощущают пространство, температуру и запахи, различают формы, текстуры, чувствуют движение воздуха. И на основе этих внутренних впечатлений создают образ внешнего мира.

Мышлению присуща образность. Когда я думаю, я делаю это в основном с помощью образов, даже если выражаю свои мысли словами. Психика сохраняет информацию в виде образов. Воспоминания — это серия образов, я могу вспомнить целые ролики из прошлого.

Ежедневно мы используем фразеологизмы: «Я принимаю твою точку зрения», «Ты ведешь себя как животное», «Он разбил мне сердце», «Это соломинка, которая сломала спину верблюду». Это визуальные подсказки, которые помогают лучше выразить то, что мы чувствуем и что имеем в виду. Для лучшего понимания и запоминания информации люди придумали инструменты, подключающие к словам

и символам зрительные ощущения. Например, таким инструментом являются ментальные карты*. При работе с последствиями травмы и в психотерапии в целом одним из ведущих инструментов давно уже является визуализация. Образное мышление облегчает понимание абстрактных идей. На протяжении тысячелетий люди передавали свой опыт в форме легенд, басен, анекдотов и сказок. Замечательно написала об этом Темпл Грандин в своей книге «Картинки в голове и другие рассказы о моей жизни с аутизмом». Будучи аутистом, Темпл всю жизнь мыслила образами и, когда смогла визуализировать абстрактные понятия, ощутила, насколько легче ей стало осваивать их: «Повзрослев, я научилась преобразовывать в картинки абстрактные идеи, чтобы лучше понимать их. С помощью символических образов я визуализировала такие понятия, как мир или честность. О мире, например, я думала как о голубе или как об индейской трубке мира... Это помогло мне не только понимать смысл абстрактных концепций и понятий, но и устанавливать контакт с внешним миром, оставаясь творческой и независимой личностью» (Grandin, 2006, p. 32).

Сейчас люди постоянно обмениваются изображениями, делясь эмоциями и поддерживая контакт друг с другом. Во-первых, для этого используются смайлики и множество других значков эмодзи. Это способ выражения своих чувств и пробуждения их в других, ведь тот или иной смайлик уточняет, конкретизирует эмоцию, сопровождающую сообщение. Во-вторых, у нас есть фотографии... Большинство моих друзей регулярно присылают друг другу фотографии, сделанные ими в течение дня. Я тоже «рассказываю» своим друзьям

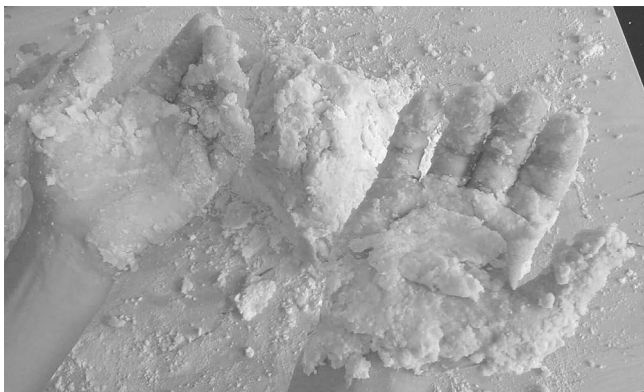
* В России используются также термины «интеллект-карты», mind maps. — Прим. ред.

Фотографии — это отпечатки наших мыслей, это зеркала нашей жизни, это моменты, запечатленные в наших сердцах. Это застывшие воспоминания, и если мы захотим, то можем держать их в своих руках вечно.

Джуди Вайзер

о себе и своей жизни с помощью фотографий: где я была, с кем виделась, что делала, в чем преуспела, чем наслаждалась... Подавляющее большинство информации на телевидении, в социальных сетях и в интернете в целом представлено в картинках. Чтобы рассказать о том, чем я была занята в последнее время, достаточно с помощью телефона сделать фото или снять короткое видео и отправить его знакомым или опубликовать в соцсетях или в чате. Обмен изображениями, отражающими наше «здесь и сейчас», стал фактически обязательным, и я не могу не задаться вопросом о том, что этот феномен говорит о людях и их потребностях. Раньше люди не были склонны публично делиться информацией о себе, сейчас они делают это в режиме «нон-стоп».

Является ли запечатление моментов своей жизни и обмен фотографиями просто способом похвастаться, или в этом есть нечто большее, какой-то более глубокий смысл, касающийся эмоциональных и социальных потребностей людей? Изображение способно передать то, что словами вы можете лишь обозначить («Ты не представляешь, какой великолепный закат я вижу в пустыне!», «Какая яркая весна сейчас в Иерусалиме!» или «Знаешь, сколько снега выпало в горах!»). Изображение привлекает внимание сразу же, воздействуя на эмоции. Люди могут заинтересоваться, а могут с отвращением отвернуться — в любом случае какая-то реакция обязательно будет. Видеть — значит ощущать. Другими словами, визуальный образ позволяет тем, к кому я обращаюсь, на уровне сенсорики ощутить то, что я хотела сказать, а потом осмыслить это. Общение с помощью фотографий дает мне ощущение, что я связана с миром и другими людьми. Это способ сблизиться, установить прямой контакт, организовать пространство, в котором мы с вами видим одно и то же... Фотография — это больше, чем слова, больше, чем «Что с тобой происходит?» и «Все в порядке».



Изображение позволяет человеку передать то, что словами можно только приблизительно обозначить... И в итоге зритель может буквально ощутить то же, что ощущал автор.

*Фотография сына
всегда со мной.*



Фотографии — это бесценные сокровища. Это не просто способ мышления, сохранение мимолетных моментов жизни и метафора того, что я хочу сказать. Фотографии — это выражение моих ценностей. Я всегда ношу в бумажнике фотографию сына, и она всегда передо мной на рабочем столе. Прагматического смысла в этом нет, и тем не менее для меня это очень важно.

Фотографии вызывают чувства. Как только я бросаю на них взгляд, я чувствую вдохновение, очарование, умиротворение или отвращение. Фотография может пробуждать воспоминания, подталкивать к действиям. Именно с этой целью я использую изображения в своей психологической работе. Фотографии помогают моим клиентам приблизиться к своим потребностям, увидеть перспективу и понять, в каком направлении они хотели бы развиваться. Это направление часто не является самым очевидным или рациональным, иногда оно противоречит общепринятым нормам и модным тенденциям. Образы помогают людям утвердиться в своих желаниях и убеждениях. В качестве примера приведу историю одного из моих клиентов, изложенную его собственными словами: «Мне нужно сменить линзы. Я смотрю на все сквозь призму денег. Я думаю о том, как много я должен сделать, чтобы чувствовать себя в безопасности. В то же время ощущения безопасности не наступает, потому что работа разъедает меня изнутри. Я устаю и боюсь совершить ошибку, я должен подняться на вершину, вырваться вперед, а не тратить время на удовольствия, не тратить время на себя. Я даже кино по вечерам себе не позволяю, потому что я просматриваю материалы по работе».

Откровения этого человека — тот взгляд на собственную жизнь, который необходим для психотерапии, это смелость признаться себе,



Я ощущаю, что должен подняться на вершину, должен вырваться вперед, а не тратить время на удовольствия, не тратить время на себя.

что надо делать что-то по-другому, это отказ от стереотипов, вписанных в повседневную жизнь. Многие из моих клиентов сталкивались с тем, что их потребности, связанные с семьей, хобби, духовностью, отходят на второй план, когда они сосредотачиваются в первую очередь на финансовой стороне жизни и на потреблении в целом. Однако этот выбор не дает никакого душевного покоя, ощущения радости или свободы.

— Зачем же прислушиваться к своему сердцу?

— Потому что ты все равно не заставишь его замолчать. Даже если сделаешь вид, что не прислушиваешься к нему, оно останется у тебя в груди и будет повторять то, что думает о жизни и о мире.

Паоло Коэльо

Я приглашаю людей познакомиться с фотографией, чтобы заглянуть в свой собственный мир, расширить горизонты мышления, прислушавшись к вызванным образами впечатлениям и чувствам. Я вижу, как фотографии напоминают людям о необходимости позаботиться о себе; вспомнить, какими счастливыми они ощущали себя в детстве; подумать о том, что делает их счастливыми сегодня, какой вид за окном они хотели бы наблюдать, какой хотели бы видеть свою ежедневность, о чем их мечты,

как они хотят прожить жизнь и что для них важнее всего. Фотографии задействуют воображение и эмоции, пробуждая чувство прекрасного и актуализируя интуитивное знание.

Как-то раз я проводила семинар для педагогов и предложила участникам следующее упражнение: им надо было обсудить трудности, с которыми они сталкиваются, работая в конкретном учительском коллективе. Но делать это надо было не просто так, а глядя

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru