



Лабиринты как практика.

Но я, кто смог найти
Свой путь сквозь Лабиринт,
Не буду запутан
Блуждающими огнями.
Я держу нить,
Что ведет меня к центру.
Лао-Цзы

Лабиринт - это дверь, возможность
встречи со своим большим Я.
Перемещения в лабиринте в поисках
выхода аналогичны поискам смысла
жизни.

Изображения спиралей и лабиринтов являются наиболее древними символами, которые встречаются на всех материках, кроме Антарктиды. Первые изображения лабиринта обнаружены 38000 лет назад. Это значит, что традиционная форма лабиринта возникла раньше, чем все современные представления о пространстве и времени. С древних времен изображения лабиринта- символа истинного центра мироздания, динамическая многомерная мандала, обладающая свойствами голограммы и фрактала.



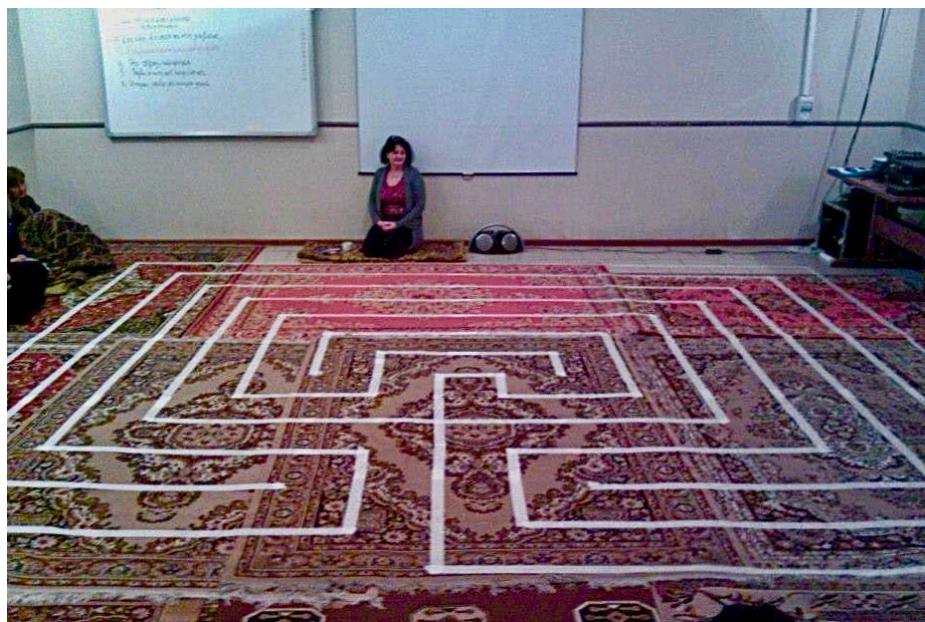
Лабиринт - это один из мощнейших инструментов сакральной геометрии, позволяющий увидеть, осознать и соотнести разные уровни человеческого бытия.

Один из самых известных лабиринтов - Критский связан с ритуалом инициации.

Погружение в лабиринт - это погружение в свое собственное подсознание для борьбы с Мино-

тавром, своей «Тенью». Нить Ариадны - это знание пути к цели, без которого, даже победив Минотавра, легко заблудиться в подсознательных устремлениях.

Еще одна древняя функция лабиринта - охранная. Лабиринты могли оберегать как отдельного человека (в этом случае вырезались на амулетах из дерева или камня, вышивались на одежде или вырезались на двери дома), так и целый го-



род.

С распространением христианства древний языческий символ изменился и стал восприниматься как аллегорический образ тернистого пути человека к богу. Центр лабиринта назывался Небо или Иерусалим.

Лабиринт в христианской философии и архитектуре становится метафорой материального мира. В ла-



биринте соблазнов и грехов человек может уповать только на собственную стойкость и веру.

Подобная трактовка символов лабиринта обусловила и изменения в его дизайне. К XII веку доминирующим в христианской традиции изображением лабиринта становится лабиринт с 11-ю дорожками, символизирующими смертные грехи. Эти лабиринты стали называться «Путь в Иерусалим». Для тех, кто не мог

совершить паломничество в святую землю, лабиринт становился возможностью сделать это в символической форме, верующие проходили лабиринт, читая молитвы.

Происходит кардинальная семантическая метаморфоза: из функционального ритуального приспособления лабиринт обращается в символ, метафору сложного возвращения в потерянный рай.



Особое место в культуре занимают северные лабиринты. На островах Белого и Баренцева морей, в Норвегии, южной Швеции, Финляндии и дальше, вплоть до Британии - очень часто встречаются каменные спиралевидные лабиринты, повторяющие друг друга.

На Белом море лабиринты называли "вавилонами", в Северной Европе - "плясками фей". Их также называли: "игра святого Петра", "девичьи пляски", "дороги великанов". Создание этих каменных спиралей в Англии приписывали кельтским жрецам-друидам, в Швеции и Норвегии гномам и троллям.

Лабиринт может стать символом абсолютно всего, любых пар противоположностей: земли и неба, смерти и рождения, материального и духовного, свободы и несвободы, движения к свету и погружения в темноту, конца и начала и т.д. Путь по лабиринту сознания к самому себе вертикален, путь к вершине самого себя и путь в глубину - один и тот же. Эта идея четко отображена в изображении лабиринта, в центре которого был символ "мирового" дерева. А центр лабиринта можно назвать точкой "совпадения с самим собой". Это то, что К.Г. Юнг называл центром индивидуации, К. Кереньи - "основанием себя", а М. Элиаде - "возвращение к истокам".

Лабиринт обретает свое значение только тогда, когда в него входит человек, поскольку "существо лабиринта не в его внешней форме, его очерченных камнях и оградах, но в движении, которое он порождает.»

Во всех эпохах лабиринт осмысливается как образ мира, и потому его трансформации были гораздо большим, чем просто изменением форм. Лабиринт, в некотором смысле, абрис мироощущения человека и ощущения человека в мире. Без человека он не существует, вернее не существует вне нашего созна-

ния. Работа в лабиринте - это всегда индивидуальный опыт осознания и переживания.



Укорененный в сознании человека архетип лабиринта накладывает отпечаток на все им создаваемое: города, сады, пассажи, литературу, живопись, Интернет и т.д. Или же наоборот: заставляет человека усматривать лабиринт всюду, даже в причинно-следственном разветвлении собственной жизни или в когнитивных процессах.

Индейцы племени Хопи одни из немногих, кто сохранил передачу архаических знаний о лабиринтах, и использует их в жизни. Они считают себя хранителями земной цивилизации (в переводе "хопи" означает "правильные люди").

Использование лабиринтов в магических обрядах,

по их верованиям, является важным условием для поддержания равновесия на Земле.

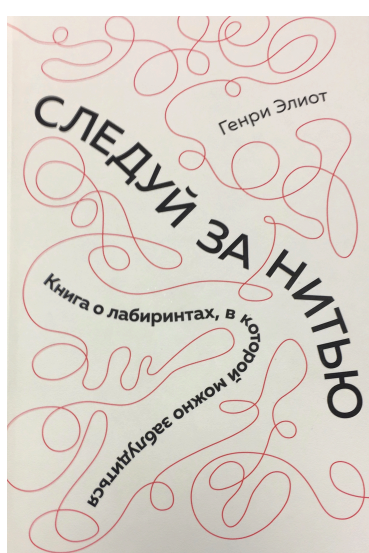
Специалисты, занимающиеся проблемами работы мозга, отмечают, что после прохождения лабиринта наблюдается гармонизация взаимодействия двух полушарий, которая выражается в синхронизации их ритмов, в улучшении физических и психологических параметров самочувствия людей.



Лабиринт - это испытание настойчивости и терпения, умения не только добраться до центра, но и вернуться обратно. Лабиринты были местом посвящения во многих древних мистериях. Кроме этого, лабиринт - это инструмент для принятия решений. С его помощью можно рассматривать любую проблему, учитывая множество перспектив и уровней принятия реше-

ний. Лабиринт является полезным медитативным опытом даже при вычерчивании его на бумаге.

Мысленное осознанное построение лабиринта позволяет координировать и балансировать работу полушарий головного мозга.



Лабиринт - символ нашей жизни. История лабиринтов длинна, сложна и запутанна. Как и жизнь человека. Но любой человек может справиться с лабиринтом и достичь цели. Нужно только правильно проложить путь.

Наша практика

В течение 25 лет мы изучали историю лабиринтов и возможностью применения этих инструментов в современной практической психологии.

Лабиринты существовали и использовались для самопознания с очень давних времён. Прохождение лабиринта - это обязательно обращение к общечеловеческим культурным ценностям. Сакральная геометрия лабиринта срабатывает на телесном уровне, спонтанно включая процесс исследования себя, и делая его особенным, значимым опытом.

Мы как люди хотим потрясаться, мы хотим ощущений и впечатлений, при-



косновения к гармонии, красоте. С этой целью мы любимся на природу, ходим в музеи, восхищаемся произведениями искусства, читаем стихи. Лабиринт пробуждает те наши чувства, которые не проявлены в повседневной реальности, позволяет открыть для себя новые оттенки эмоций. Сам лабиринт, выложенный из камней, красив - и он отвечает нашей глубинной потребности в эстетическом восприятии мира.

Проходя лабиринт, мы отправляемся в путь к себе и буквально, и метафорически. Мы путешествуем в безопасное неизведанное, спускаясь к глубинам или поднимаясь к вершинам себя самого.

Лабиринты можно отнести к катарсическим проективным методикам. Они позволяют не только увидеть свой актуальный процесс, что крайне полезно в затруднительных ситуациях, когда требуется сделать выбор, принять решение, выбрать направление приложения усилий, но и пережить катарсис, прикоснуться к тем глубоким переживаниям, которые, как правило, не доступны нам в повседневности

Именно сейчас видится важным получить "дорожную карту" происходящего. Заглянуть внутрь себя безопасным и увлекательным способом, проверить, где у меня ресурсы, про которые я забыл, а где уязвимые зоны, к которым нужно быть внимательнее. Делать выбор и идти по жизни никогда не бывает совсем легко, но знание существенно облегчает нам путь.

1. Вижу цель, изучаю препятствия

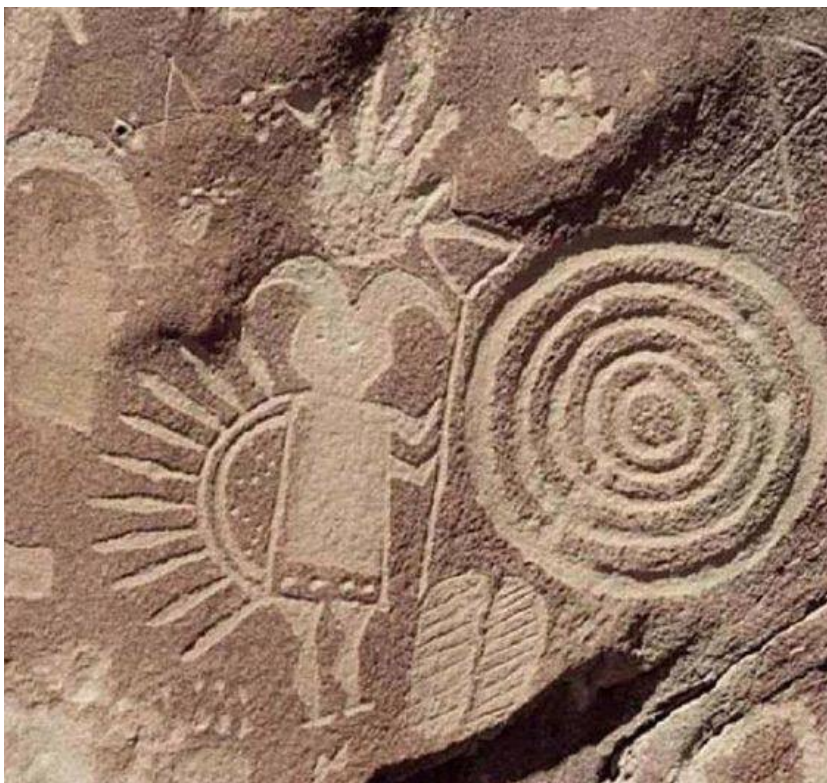
Входя в любой лабиринт: в ДНК (спиралевидный), Критский, Шартрский, мы держим в голове свою основную задачу - зачем я туда иду? И первая цель в ДНК-лабиринте - это всегда диагностика. Я хочу посмотреть на свои базовые активы, заключающиеся в моём чувстве безопасности, понимании своей территории и своих границ, способе строить личные отношения и обращаться с миром своих эмоций. Это актив моей самостоятельно добываемой радости, памяти о том, что у меня есть, чем гордиться, моя внутренняя космогония, тотальный баланс между "давать и брать" - и, конечно, мой Дух, т.е. то самое глубокое, изначальное во мне, что поддерживает и даёт вдохновение.

Проход лабиринта строится в очень чётком и безопасном формате постепенного погружения (или восхождения) и аккуратного, внимательного возвращения назад с уже полученным знанием.

2. Древность и сакральность

Лабиринты существовали и использовались для самопознания с очень давних времён. Прохождение лабиринта - это обязательно

обращение к общечеловеческим культурным ценностям, задействование не только своей личной психики, но работа на стыке персонального и общемиро-





вого наследия (архетипической, коллективной составляющей). Сакральная геометрия лабиринта срабатывает на телесном уровне, спонтанно включая процесс исследования себя, и делая его особенным, значимым опытом.

3. Пробуждающая красота

Мы как люди хотим потрясаться, мы хотим ощущений и впечатлений, прикосновения к гармонии, красоте.

С этой целью мы любимся на природу, ходим в музеи, восхищаемся произведениями искусства, читаем стихи. Лабиринт пробуждает те наши чувства, которые не задействуются в повседневной реальности, позволяет открыть для себя новые оттенки эмоций. Сам лабиринт, выложенный на полу из камней, красив - и он отвечает нашей глубинной потребности в эстетическом восприятии мира.

4. Путешествие в центр себя

Проходя лабиринт, мы отправляемся в путь и буквально, и метафорически. Буквально идём ногами, останавливаясь у так называемых "врат", опорных пунктов, которые нам предстоит изучить. В метафоре мы путешествуем в безопасное неизведанное, спускаясь к глубинам или поднимаясь к вершинам себя самого. Как человек, регулярно пользующийся лабиринтными практиками, могу засвидетельствовать, что одинаковых путешествий не бывает, и каждый раз лабиринт "показывает" (а вернее, мы видим в нём) нечто новое. Центральная точка лабиринта даёт особое переживания встречи с самим собой и зачастую уже то, что это возможно, что это происходит, что человек испытывает нечто глубоко, интимно "своё" - становится доказательством, что я, моя



личность - всё это живо и существует. Точное, телесное знание, что внутри у меня есть опора, ресурс, моя личная сила, мой дух - и я могу к нему прикасаться, могу с ним "говорить" - становится первым шагом к дальнейшему исцелению или прекрасным подспорьем на трудном пути, если человек, например, уже находится в терапии. Идя по жизни, мы понятия не имеем, где окажемся завтра. Мы стремимся к цели, но не знаем, как ее достичь. Плутаем, рискуя оказаться в тупике. Ломаем голову: какую дорогу выбрать?

Символ нашей жизни - лабиринт. История лабиринтов длинна, сложна и запутанна. Как и жизнь человека. Можно вспомнить, что люди привычно говорят: я зашел в тупик, я прижал его к стенке, жизненный путь, ложный путь, неожиданный поворот, - как бы подразумевая, что жизнь - это путешествие по лабиринту. Современное общество предполагает, что любой человек может справиться с лабиринтом и достичь ЦЕЛИ. Нужно только правильно проложить ПУТЬ.

Недостаточная адаптированность к изменившимся условиям вынуждает многих людей чаще пускаться в ход логику и меньше прислушиваться к самому себе.

В психологическом смысле лабиринт есть выражение поисков центра и его можно сравнить с незавершенной формой Мандалы. За последние 500 лет рисунок лабиринта эволюционировал от традиционной единственной линии к более усложненным формам. Лабиринт совершил полный оборот - от бронзового века к веку компьютерному, однако продолжает быть моделью человеческой психики, человеческой культуры и, в конечном счете, человеческой вселенной.

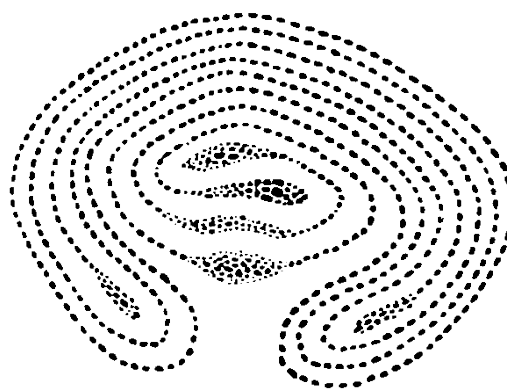
Критский лабиринт



С помощью Критского лабиринта можно рассматривать любую проблему, учитывая множество перспектив и уровней ее разрешения.

Классический восьмитропный лабиринт используется как инструмент принятия решения. Неумение принимать решение метафорически напоминает бесконечное хождение по лабиринту, а принятое в лабиринте решение наполняет силой и приводит к состоянию спокойствия и внутренней ясности.

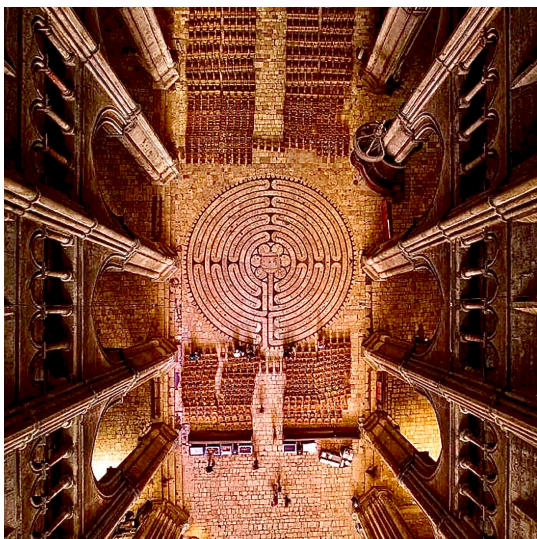
Северный лабиринт



Встречается в Карелии, островах Белого моря, Кольском полуострове, Скандинавии, Британских островах, Новой земле. Их относят к так называемым мегалитическим сооружениям. Наибольшее скопление каменных лабиринтов на территории России есть на Большом Заяцком острове архипелага Соловецких островов. Общий знаменатель современных представлений о северных лабиринтах— культовое сооружение, элемент обряда перехода, путь души в иной мир.

Как психологический инструмент служит диагностикой базовых ограничений на пути развития человека.

Шартрский лабиринт. 12-ти тропный.



Среди удивительных лабиринтов религиозных построек самый известный лабиринт находится в кафедральном соборе французского города Шартра. Достичь центра лабиринта означало достичь Иерусалима и добиться спасения. Для некоторых религиозных людей лабиринт представлял собой дорогу, ведущую к раскаянию; чтобы получить прощение грехов, по ней нужно было проползти на коленях, а ритуальное шествие по этой дороге заменяло паломничество в Святую землю. Как психологический инструмент позволяет наработать навык осознанности и получить ответ на вопрос об актуальных задачах своего развития.

Духовный лабиринт



Икона “Лабиринт духовный” (XVIII век) отражает представления о земном пути души христианина с помощью древнего образа лабиринта, перешедшего из античности в Средневековую Европу, а затем – на Русь. В центре иконы изображен лабиринт, из которого два выхода введут вверх, в жизнь вечную, и одиннадцать – вниз, в геенну огненную. Внутри лабиринта – круг, где представлены начало и конец пребывания человека на земле. Жизненный путь человека изображен как уступчатая лестница, по которой поднимаются и спускаются мужчина и женщина. На первой ступени они еще дети, на последней – глубокие старцы. Надписи указывают их возраст – от 1 года до 90 лет.

Внизу помещены наименования грехов: “БЛУД”, “УНЫНИЕ”, “СРЕБРОЛЮБИЕ”, “ПЬЯНСТВО”, “ТЩЕСЛАВИЕ”, “ГОРДОСТЬ”, “УБИЙСТВО”, “ГНЕВ”, “НЕМИЛОСЕРДИЕ”, “ЗАВИСТЬ”, “ОКЛЕВЕТАНИЕ”, “ОБЪЕДЕНИЕ” (справа налево). Над лабиринтом изображено Царство Небесное с Градом Иерусалимом Новым, к стенам которого приближаются души праведников в виде двух отроков, сопровождаемых Ангелами.

Взглядом можно пройти лабиринт и узнать наиболее актуальную проблему, а возможно и выйти к Новому Иерусалиму.

ДНК лабиринт



ДНК-лабиринт отражает процесс развития человека, последовательные этапы которого отражены в структуре самого лабиринта. Опыт непосредственного прохода спиралевидного ДНК-лабиринта позволит каждому раскрыть для себя слабые и сильные стороны своего Я, что ляжет в основу работы всей дальнейшей работы.

Этот лабиринт позволяет не только увидеть свой актуальный процесс, что крайне полезно в затруднительных ситуациях, но и пережить катарсис, прикоснуться к глубоким переживаниям, которые, как правило, не доступны нам в повседневности.



Спиралевидный лабиринт имеет форму, которая не создана человеком искусственно, а изначально заложена в нашей психике как архетип. За счёт этого форма спирали опознаётся психикой как естественная. Лабиринт имеет форму, которая не создана человеком искусственно, а изначально заложена в нашей психике как архетип. За счёт этого форма спирали опознаётся психикой как естественная, "родная" и присущая именно ей - что рождает изначальное доверие к тому, что будет происходить внутри лабиринта и делает его безотказно работающим.

Когда мы идём "туда", к центру лабиринта, мы шаг за шагом узнаём себя лучше - и здесь важны именно телесные ощущения, возникающие "здесь и сейчас" телесно-эмоциональные обра-

зы, отражающие текущее состояние дел в каждой зоне. Это мягкое, экологичное погружение внутрь самого себя.

Первая цель в ДНК-лабиринте - это исследование базовых активнов: чувства безопасности, чувства своей территории и своих границ, способа строить личные отношения, понимания того, что приносит радость в жизни, осознанного

самоуважения, внутренней космогонии, альтруизма. В центре лабиринта переживается самое глубокое состояние, состояние своего истинного Я, того, что поддерживает и даёт вдохновение всей жизни.



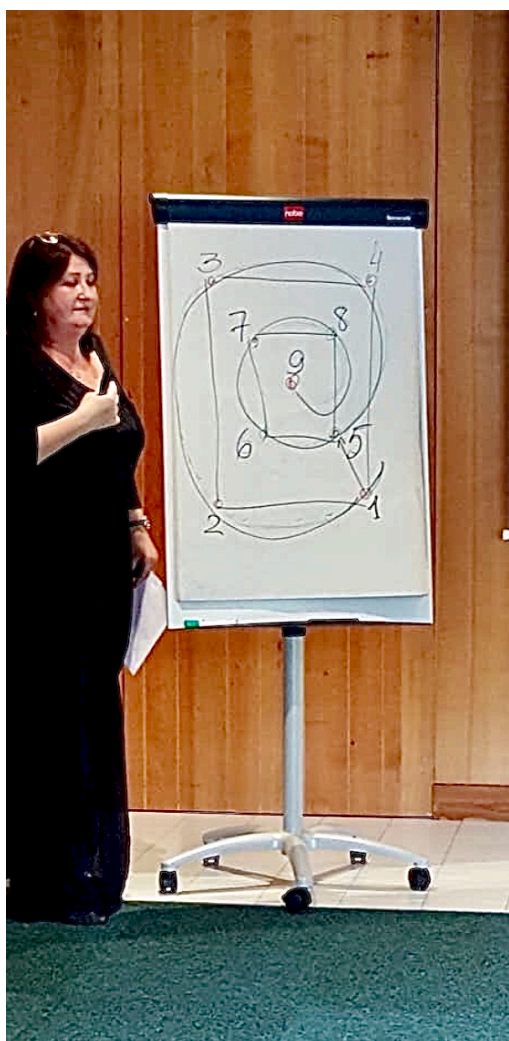
Как психологическая практика ДНК-лабиринт обучает тому, чтобы одновременно чувствовать, проживать свой процесс, и в то же время осознавать, наблюдать его, будучи в контакте со своими ощущениями, то есть способности удерживать мета-позицию (позицию Наблюдателя). Умение находиться и "в чувствах", и "в мыслях" это баланс, благодаря которому растёт осознанность, понимание себя и навык работы со своими внутренними процессами.

ДНК лабиринт это процесс исцеления своего внутреннего ребенка, не в Берновском (транзактном) смысле, а как символа себя самого, метафоры своих желаний, импульса к действию, творческой части и вдохновения. Центральная точка лабиринта даёт особое переживание встречи с самим собой и то, что это возможно, что это происходит, что человек испытывает нечто глубинное, интимно "своё" - становится доказательством, что я, моя личность - всё это живо и существует. Точное, телесное знание, что внутри у меня есть опора, ресурс, моя личная сила, мой дух - и я могу к нему прикасаться, могу с ним "говорить" - становится первым шагом к исцелению и прекрасным подспорьем на жизненном пути.

Недостаточная адаптированность к изменившимся условиям нашей жизни вынуждает чаще пускаться в ход логику и меньше прислушиваться к самому себе. Современный человек чаще всего либо чувствует, либо делает. Он либо "на связи" с разумом, либо - с телом (потому, что эмоции и процессы, наше бессос-

знательное "располагаются" именно в теле). Подобное разделение фактически лишает человека возможности получать глубинные ответы на такие важные и частые вопросы, как "Чего я хочу?" и "Что мне делать сейчас?" Причём, чем острее ситуация выбора, чем больше в ней важности, тем нужнее нам именно сущностный, интуитивный, по-настоящему "наш" ответ, а не привычные (вбитые с детства) схемы действия.

В первую очередь ДНК-лабиринт (спиралевидный) - это прекрасный диагностический инструмент, к-рый можно использовать как в группе, так и самостоятельно (зная схему, и имея телесный навык прохода). Это наглядная методика для глубинной психологической диагностики, позволяющая получить телесно-эмоциональные образы базовых тем собственного развития. Диагностируемые базовые темы развития называются в лабиринтной терминологии очень краси-



во — "Врата", и их девять:

- 1 - безопасность
- 2 - моя территория
- 3 - окружение (граница "Я и другие")
- 4 - отношения (пол/гендер)
- 5 - радость (удовольствие)
- 6 - психическое развитие ("чем я горжусь")
- 7 - мифологическое сознание ("я и моя внутренняя Вселенная")
- 8 - альтруизм ("что я даю миру")
- 9 - дух (Самость, самое сакральное во мне)

В своём развитии человек проходит четверо первых Врат как закономерные этапы формирования своей личности. Поэтому первые врата на пути собственного развития это врата радости, понимания того драйва, интереса в жизни, который поможет человеку развиваться уже по своей воле, т. е. заниматься саморазвитием, а не оставаться в рамках родительских предписаний или неосознаваемого природного процесса. Другими словами, человек до уровня гендерных установок развивается в обязательном порядке. Насколько он продолжит собственное развитие, будет зависеть от его уровня осознанности. До определённого возраста человека «ведёт» мать, формируя его тело и системы выживания, до следующего уровня его «ведёт» отец, формируя социальные навыки и гендерные установ-

вается в обязательном порядке. Насколько он продолжит собственное развитие, будет зависеть от его уровня осознанности. До определённого возраста человека «ведёт» мать, формируя его тело и системы выживания, до следующего уровня его «ведёт» отец, формируя социальные навыки и гендерные установ-

ки, а дальше человек развивает себя только сам, опираясь на то, что можно назвать Духом (или Самостью).

Последовательное взаимодействие со всеми Вратами, таким образом, становится для человека глубоким, доверительным и осознанным общением с самим собой, а также очень честной самодиагностикой личных проблемных и ресурсных зон.

Помимо этого, существует ещё и очень полезный навык, который нарабатывается путём его прохождения лабиринта- способность одновременно быть в трансе (т.е. проживать, ощущать собственные текущие процессы и поддерживать связь со своим бессознательным) и сохранять осознанность, держась поставленной цели (быть в мета-позиции, в роли Наблюдателя). Подобное состояние можно условно назвать "алертность, нацеленная вовнутрь", сочетание чуткого внимания к своим чувствам и к направлению, по которому человек избрал двигаться.

Таким образом, ДНК-лабиринт даёт всем его проходящим возможность освоить глубинное взаимодействие с самим собой на совсем другом уровне - уровне осознанного чувствования, "контроля" над собой с одновременным доступом к проживанию актуальных процессов. Возможность "настройки личного компаса", при которой не страдает ни целенаправленность, ни чувствительность, и есть постоянная возможность подкорректировать свои действия прямо в текущей реальности, согласуясь с сигналами, поступающими как изнутри, так и извне.

Задачи проходящего лабиринт — это:

во-первых, словить и запомнить все ощущения в теле, а также возникающие образы (если они будут) и общее состояние в каждой из девяти опорных точек; во-вторых, аккуратно дойдя до центра лабиринта и получив послание уже от собственного внутреннего центра личности (духа, Самости, Настоящего-Я), не потерять ориентацию и так же аккуратно вернуться по пройденному пути назад, к первым Вратам и выходу.

Этот второй пункт очень важен, потому что является подтверждающим то намерение, с которым человек идёт в лабиринт — не просто пройти его "как игру", а действительно соприкоснуться с собой и всеми своими базовыми Вратами.

Этот спиралевидный лабиринт особым образом воспроизводит три этапа человеческого развития: природный, период саморазвития и духовный. Все лабиринты относятся к области, называемой "сакральной геометрией". Геометрия этого лабиринта позволяет увидеть глубинные связи этих этапов, а прохождение самого лабиринта даёт возможность прочувствовать и осознать особенности формирования первого этапа, и ресурсы второго и третьего, что дает ключ к пониманию сегодняшних проблем в жизни и способы их разрешения.



Лабиринт «работает» по многим причинам: и потому, что человек, входящий в лабиринт настроен на серьезную работу, он внимателен и чуток к подсказкам бессознательного; и потому, что сама геометрия лабиринта погружает человека в медитативное состояние, а также потому, что человек оказывается лицом к лицу со своей честностью, с тем, насколько он действительно хочет меняться, развиваться и открывать свои таланты.

ДНК лабиринт, лабиринт-спираль дает возможность найти и причины, и способы разрешения внутреннего сопротивления. Это нетривиальный способ понять, «как оно все у меня устроено», и что лично я смогу сделать, чтобы моя жизнь была такой, как мне хочется.



Марина Владимировна Белокурова
психолог, психотерапевт единого европейского регистра,
обладатель Всемирного сертификата психотерапевта,
сертифицированный специалист по процессуальной работе
(Портленд, США).
официальный преподаватель и супервизор практики междуна-
родного класса Европейской Ассоциации психотерапии
Учредитель и член президиума АТПП, Процессуального профес-
сионального сообщества, Центральной школы Плейбек театра,
Ассоциации интермодальной терапии искусствами.
Автор телесно-ориентированной инсайт-терапии
Автор современного мифодраматического подхода
Ведущая вальдорфской мастерской для детей и родителей
Преподаватель высшей школы (доцент психфака МГУТУ, Акаде-
мии им Разумовского)
Генеральный директор консультативно-тренинговой компании
«Hi-human technologies»

