

Больше «я», чем «мы» — история об идентичности

Лиз Кэдди и Н.

Оригинал статьи находится здесь <http://dulwichcentre.com.au/explorations-2009-1-liz-caddy.pdf>

Перевод Анны Олефир

Лиз Кэдди работает медсестрой и отвечает за индивидуальную и групповую терапию в «Перт Клиник» — независимой психиатрической больнице в Западной Австралии. Лиз ведёт насыщенную и увлекательную терапевтическую группу, где участники имеют возможность попробовать себя в разнообразной творческой деятельности — индивидуально и в небольших группах. Именно в такой группе Н. открыла для себя, что рисование мандал приводит её к ощущению «больше я, чем мы».

Лиз можно написать по емэйл lizcaddy@aapt.net.au

Аннотация:

При помощи совместно написанного диалога и предоставленных иллюстраций в этой статье исследуется уникальный результат восстановления идентичности, имевший место, когда женщина с раздробленным ощущением своего «я» (и диагнозом «синдром множественной личности») начала рисовать мандалы. Результатом рисования мандал стало возникновение новой истории идентичности, оказавшейся «больше я, чем мы». Эта история больше пришлась Н. по душе. Она принесла ощущение «оставления своего отпечатка в мире» и временного «отодвигания» переживания одиночества.

Идеи о понятии и переживании «я» и «идентичности» развивались и изменялись с течением времени. Сейчас постструктуралисты и социальные конструктивисты рассматривают понятие «я» как нечто постоянно изменяющееся, создающееся и пересоздающееся во взаимоотношениях с другими людьми (Thomas, 2002; Burr, 2002). Нарративная терапия поддерживает теорию о том, что люди обладают «множеством различных „я“» (Burr, 2003) или «многоголосным ощущением идентичности» (White, 2007). Однако для Н. — женщины, с детства испытывающей ощущение раздробленного, «компартиментализованного» «я» (в результате тяжёлой травмы и сексуального насилия) — жизнь с чувством «множественности» своего «я» является ежедневной проблемой.

Н. поставили диагноз «синдром множественной личности» в 1993 г. Как описывается в DSM-IV, четвертой редакции «Диагностического и статистического руководства по психическим заболеваниям», синдром множественной личности (СМЛ) — состояние, в котором человек демонстрирует отчётливо различающиеся идентичности или личностные состояния, которые «управляют поведением личности», обладая при этом собственным способом реагирования на окружающую среду (American Psychiatric Association, 2001). Н. ощущает «пять раненых, перепуганных девочек», делящих с ней её «я». «Головой» Н. понимает, что все эти «дети» — отщепившиеся части её собственного сознания, но говорит: «Да вы попробуйте это девочкам сказать! — как СМЛщица с сознающими друг

друга личностями, я часто слышу девчонок — точно так же, как если бы за моей спиной днём и ночью находились пятеро детей».

Н. ощутила некоторое улучшение после традиционных методов терапии, таких как когнитивная поведенческая терапия, юнгианская аналитическая терапия, гештальт-терапия и медитация внимательности. Все эти методы оказались полезными и помогли Н. стабилизировать состояние и обрести способность функционировать в профессиональной жизни и в быту, однако ни одна из этих терапий не добилась особенного успеха в сложном процессе интеграции диссоциированных частей. Так продолжалось до тех пор, пока Н. не открыла для себя искусство как форму самовыражения во время своего первого пребывания в «Перт Клиник» — откуда, как она говорит, её «путь к исцелению начался уже всерьёз».

В моей роли медсестры, отвечающей за групповую терапию, и ведущего группы в «Перт Клиник» я имела честь работать с Н. и стала свидетельницей некоторой части этого пути в последние четыре года. Поначалу моя основная работа с Н. заключалась в поддержке экстернализации её опыта жизни с СМЛ посредством художественного творчества.



'Broken Mirror' (depicting the fragmentation of N.'s inner world)

«Разбитое зеркало» (отражающее расщеплённость внутреннего мира Н.)

Как бы там ни было, когда Н. не так давно начала рисовать мандалы, произошёл «уникальный эпизод» (White, 2007; Freedman & Combs, 1996) — Н. заявила, что временами чувствовала себя как «больше я, чем мы».



N's first painting of a mandala

Первая мандала Н.

Термин «мандала» происходит от древнего санскритского слова, означающего «круг», и такие концентрические изображения обнаруживаются во многих различных культурах и религиях в человеческой истории. Мандалы используются в арт-терапии, поскольку считается, что они «способствуют психологическому исцелению и интеграции» (Henderson, Mascaro, Rosen & Skillern 2007). В исследовании художественного творчества клиентов, имеющих диагноз «СМЛ», Коэн и Кокс (Cohen and Cox, 2000) описывают, каким образом мандала может стать «контейнером с мягкой, неугрожающей границей, создающим безопасность и стабильность». Рисование мандал позволяет Н. испытывать ощущение «больше я, чем мы» — это является как уникальным эпизодом, так и новой возникающей историей идентичности.

В арт-терапии и нарративной терапии есть несколько общих теоретических концепций (Carlson, 1997). Для меня особенно ценно то, что оба подхода признают клиентов экспертами по их собственной жизни и восстанавливать баланс власти в терапевтических отношениях. Эти концепции очень ясно звучали в ходе нашей совместной работы, так что когда мы с Н. решили, что хотим поделиться этим «уникальным эпизодом» и «историей идентичности» с более широкой аудиторией, мы выбрали сделать это в виде «совместно написанной статьи о совместно проведённом исследовании». Поскольку все наши терапевтические взаимодействия происходили в контексте интенсивной и насыщенной работы группы художественного творчества, было трудновато найти удобный способ это сделать. Наконец нам пришла в голову идея передавать друг другу флэш-карту. Процесс создания статьи, в постоянном диалоге, занял несколько месяцев. Я писала Н. вопросы, а она выбирала, на какие из них хочет (или не хочет) отвечать. Н. также выбирала, какие фотографии своего творчества хочет включить в статью. Написанным совместно мной и Н. диалогом мы хотели бы поделиться, изучить и отпраздновать, торжественно отметить этот «уникальный эпизод», порождённый рисованием мандалы.

Л: Когда мы работали вместе в прошлый раз, ты только что обнаружила нечто замечательное и удивительное в рисовании мандал. Ты сказала как-то, что в процессе рисования мандал ощущаешь себя как «больше я, чем мы». Можешь помочь мне лучше узнать о том, каким был этот опыт для тебя?

Н: Кажется, где-то в середине рисования моей первой мандалы я начала понимать, что «чувствую себя лучше». Это не так-то легко описать. Пожалуй, сначала я осознала, что после некоторого времени рисования, я чувствую себя более спокойной и умелой, и просто более счастливой. Кажется, это ощущение сохранялось ещё некоторое время после рисования. Заметив эту перемену, я поискала информацию по мандалам и вычитала кое-что, показавшееся мне созвучным. Там говорилось, что мандалы могут оказывать на нас огромное психологическое воздействие, поскольку они показывают нас «оставляющими свой отпечаток» в мире. Это можно сказать и об искусстве в целом, но мандалы завершённые, индивидуальные и что-то говорят — всё это делает оставление своего отпечатка таким важным и значимым. Мне ужасно нравится это объяснение.

Л: Можем ли мы ещё немножко поизучать эту возможность «оставить отпечаток в мире»? Мне очень интересно узнать, какой «отпечаток» ты бы хотела оставить?

Н: Отпечаток, который я хочу оставить, таков: «Я здесь была. Это случилось». И всё. Детство оставило во мне неизгладимое ощущение того, что я ничто — я не существую. Если я, когда была маленькой, как-то давала о себе знать или привлекала к себе внимание, то меня либо демонстративно игнорировали, отчего мне было больно, или я их бешено раздражала — это означало, что они причинят мне ещё более сильную боль. Я уже взрослая, однако всё ещё уверена, что если завтра умру, то это будет разве что краткой рябью на воде, и меня очень скоро позабудут. Всё будет точно так же, как и раньше.

Хотя мои мандалы и не изображают насилие прямо, в каждой из них содержится вся боль и растерянность, с которыми я встречаюсь, когда рисую. В некоторых мандалах заключены мои молитвы о спасении, в некоторых — просто моя растерянность, в некоторых — мои силы и способность с чем-то справиться. Но каждая мандала, до мельчайшего штриха и мазка кисти, несёт в себе то, что со мной случилось. Другие могут не понимать нарисованную мной историю, но я-то знаю, что моя история рассказана «там», даже если никто, кроме меня, не может её прочесть. Даже если после того, как я уйду, моя мандала попадёт в мусорную кучу или кто-нибудь нарисует поверх неё что-то своё, я буду знать, что где-то существует материальное воплощение моей истории.

Л: Так получается, что в каждой мандале заключена история/истории, которые ты хочешь рассказать?

Н: В каждой мандале заключена история, которую мне **нужно** рассказать — я совсем не всегда хочу их рассказывать. Вот почему мои мандалы словно живут своей собственной жизнью. И да, каждая мандала — это во многом история. Может показаться несколько непонятным, как узор в круге способен рассказать историю, но так и есть. Размышляя об этом, я подозреваю, что рассказывание о боли и насилии в узорах — безопасный для меня способ вытащить мою историю на поверхность. Я знаю, что изображают мои узоры, но изображения перенесённого мной насилия не причиняют мне боли.

Л: Я помню, что когда мы только начали работать вместе, тебе тоже было очень важно рассказать твою историю с помощью творчества — в той работе мы пользовались очень разными художественными формами.



Seven's drawing of 'the father'

Н: Когда мы рисуем что-то другое, не мандалы, в рисунке воплощаются переживания только одной девочки. *Семь* и *Пять* (девочки не любят, когда их называют по именам, предпочитают, когда по возрасту) рисуют карандашом и изображают свои сиюминутные воспоминания и страхи, а иногда события или чувства, которые другие девочки и я сама не можем вспомнить или понять. *Десять* рисует красками то же самое: свои воспоминания, страхи и сиюминутные огорчения, которые, по её ощущениям, необходимо «выпустить наружу», выразить конкретно, наглядно, а не только словами.

Каждый рисунок принадлежит только одной из девочек — физически его рисует только одна девочка (хотя иногда *Десять* помогает младшим) и он понятен и значим только для той девочки, которая его физически нарисовала. Даже когда рисую «я», это никак эмоционально не затрагивает девочек — чаще всего им это не особенно интересно.

Л: Похоже, когда ты рисуешь мандалы, ты испытываешь нечто иное.

Н: Когда дело касается мандал, происходит как будто бы что-то другое. Физически рисование мандалы — моё дело; звучит не очень-то, но я не могу доверить сложные детали кому-либо из девочек, хотя и знаю, что у *Десять* руки чешутся «помогать». Эскиз обычно тоже мой, поскольку я использую символизм и симметрию, чего девочки делать не способны. Цветовое решение тоже моё, поскольку *Десять* рисовала бы только розовые мандалы, *Двенадцать* бы настаивала на тёмных цветах (если бы вообще заинтересовалась), а выбор младших девочек был бы, скорей всего, случайным. Но эмоционально в рисовании мандал всё по-другому.

Twelve's expression of her forced abortion



Хотя физически рисую я, на самом деле в мандале воплощаемся все мы, или, наверное, лучше сказать «вся я», пусть символически. Это не только мои воспоминания, или *Десяти*, или *Семи*. Это не просто визуальный образ события, относящегося лишь к одной из нас, или чувства, которое испытывает одна из нас. Это образное воплощение Н. — всей её, целиком — в одной работе. Поэтому пусть даже *Десять* не рисовала картину сама, пусть даже идея была не её, эмоционально она так же гордится работой, как и я, потому что воспринимает её как своё творение — и такие же ощущения испытываю я и другие девочки. Взаимопересекающиеся круги и квадраты, взаимодействующие цвета отражают сложность моего «я» как множественной личности — так какой-то фрагмент может складываться из явно отдельных, но равных частей; так центр мандалы (например) можно увидеть как самостоятельный и цельный объект и как совокупность деталей; и так же, на самом деле, можно рассматривать всю мандалу: и как некую целостность, и как набор взаимосвязанных элементов. Нужно только немного переключить сознание, чтобы увидеть её по-другому.

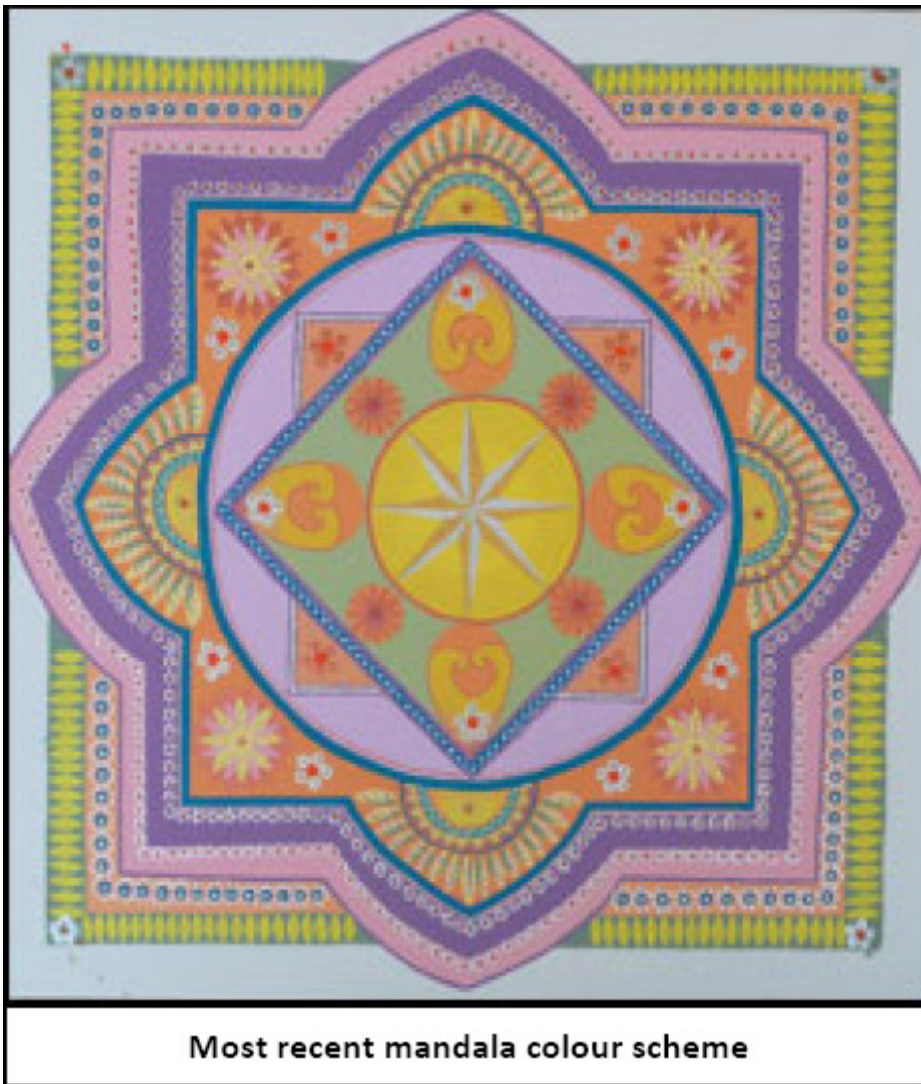


The centre of a mandala

Л: У каждой нарисованной тобой мандалы есть своё название. Каждая мандала уникальна по форме и цвету. На создание каждой мандалы уходит много часов. Насколько отличаются «переживания» разных мандал для тебя? Каждая мандала говорит что-то своё?

Н: Каждая мандала — плод какого-то момента жизни, и то, что я чувствую во время рисования, выражено в работе. Важен всегда процесс рисования мандалы, а не конечный продукт, так что естественно, все получаются совершенно разными. Названия я, на самом деле, не считаю чем-то очень уж важным. Слишком трудно прицепить всего одно название к переживанию, которое могло длиться неделями. По моим ощущениям, каждая мандала — почти фотоколлаж того, что я испытывала во время, посвящённое её рисованию, так что пытаться найти одно слово или фразу для описания этого почти невозможно.

Кстати о цвете, это действительно удивительная и загадочная часть процесса создания мандалы. Когда я вначале рисую узоры мандалы, я вижу окончательные цвета или по крайней мере цветовую схему. Она не меняется за всё время рисования: некоторые мелочи могут корректироваться, но в основном цветовая схема, которую я вижу, пока набрасываю эскиз — это та цветовая схема, которой я и закончу.



Выбор цветов не укладывается в какую-либо узнаваемую модель — к примеру, я не обязательно рисую тусклые мандалы, когда в депрессии, или яркие, когда мне хорошо. В цветовой схеме той мандалы, которую я делаю сейчас, есть очень яркие оранжевый, зелёный и пурпурный цвета, и всё же для меня она окрашена наибольшей меланхолией.

Л: Как ты пришла к этому опыту с рисованием мандал? Ты предполагала (до того, как начала рисовать), что переживание может оказаться настолько иным?

Н: Всё было для меня полным сюрпризом!

Я знала о мандалах только из прочитанного и виденного, но никогда не думала заниматься ими сама. Я даже не находила их особенно интересными. Как-то, сто лет назад, ты предложила мне попробовать порисовать мандалы, но, сказать честно, эта идея не слишком меня вдохновила, так что я только сделала некую помесь дневника и мандалы, хотя это был скорее просто круг со вписанными в него днями недели, чем детально прорисованная мандала. Я не чувствовала, чтобы эта моя работа больше значила для меня, чем любая другая из тех, что я пробовала раньше, но она ненадолго помогла мне с моим обрывочным ощущением времени.



Л: Да, я хорошо помню те первые мандалы, и как у нас получалось «ухватить» почти «с первого взгляда» твои переживания за всю неделю. А сейчас можем ли мы вернуться к тому, как ты открыла для себя рисование мандал в том виде, как ты это делаешь в последнее время?

Н: Не так давно у меня была чёрная полоса, и я бродила по сети, ловя что попадётся. Я не искала вдохновения для своего творчества — наверное, я на самом деле искала, чем бы заняться. По какой-то причине Гугловский поиск по картинкам привёл меня к мандале, и я поняла, прямо сразу, что мне надо нарисовать такую штуку. Я была сама не своя от нетерпения и, кажется, достала холст в тот же день или на следующий — и начала рисовать. Жалко, что я не могу ответить более точно, но так всё и было. Я увидела картинку и сразу поняла, что мне надо нарисовать такое самой. Полагаю, религиозный человек сказал бы, что это дело рук Господних; возможно, спиритуалист сказал бы, что я в прошлой жизни была буддисткой; мои психологи говорили много всякого разного, но в основном они просто радуются, что я нашла что-то, помогающее мне. Я не знаю, что привело меня к мандалам, но в жизни порой случаются и необъяснимые вещи.

Л: Ты могла бы сказать, что рисование мандал стало для тебя своего рода духовным опытом?

Н: В моём рисовании мандал определённо есть духовный аспект. Я не совсем представляю, как определить эту духовность, но штуки вроде знания цветовой схемы заранее и самого понимания, что мне надо рисовать мандалы, и ощущение, насколько рисование мандал отличается от рисования других вещей — я не думаю, что есть ещё какие-нибудь объяснения, кроме неких духовных причин.

Л: Можем ли мы поговорить ещё немного о текущем опыте рисования мандал — мне интересно, например, узнать, что происходит в твоём теле, когда ты рисуешь мандалу. И что происходит в твоих мыслях?

Н: В теле, когда я рисую, ничего выдающегося не происходит, хотя я чаще всего чувствую себя более расслабленно, чем обычно. Я полностью осознаю, что я делаю, совсем как «нормальный» человек, когда рисует. Мои мысли? Происходящее в моей голове – совсем другое дело. Получается, что мои мысли работают даже активнее, чем в нормальном состоянии, а не спокойнее, как можно было бы предположить, но активны они как-то расслабленно, если ты понимаешь, о чём я. Я не волнуюсь, не планирую, не анализирую — я веду внутренний разговор с собой или девочками. Я сознательно стараюсь избавляться от негативных мыслей, если они появляются, потому что верю, что они могут отразиться на мандале: на выбираемых мной цветах или ещё на чём-нибудь. Но я обнаруживаю, что на самом деле и не хочу мыслить негативно, когда рисую мандалу, потому что просто наслаждаюсь переживанием. Мне нравится сам физический процесс нанесения красок и работы с кистями, и я всегда получаю удовольствие от творчества, так

что когда удаётся этим заняться, я не хочу портить себе ощущения. Время как будто останавливается, когда я рисую, и я просто-напросто пребываю «в настоящем моменте».

Л: Да, даже сейчас, когда мы пробуем изучить этот уникальный опыт твоего рисования мандал, я опасаясь, что проговаривание этого опыта может каким-то образом его «изменить». А что ты думаешь об этом? Можно я спрошу, как тебе эти вопросы? Этот диалог полезен / не полезен? Стоит ли нам продолжать?

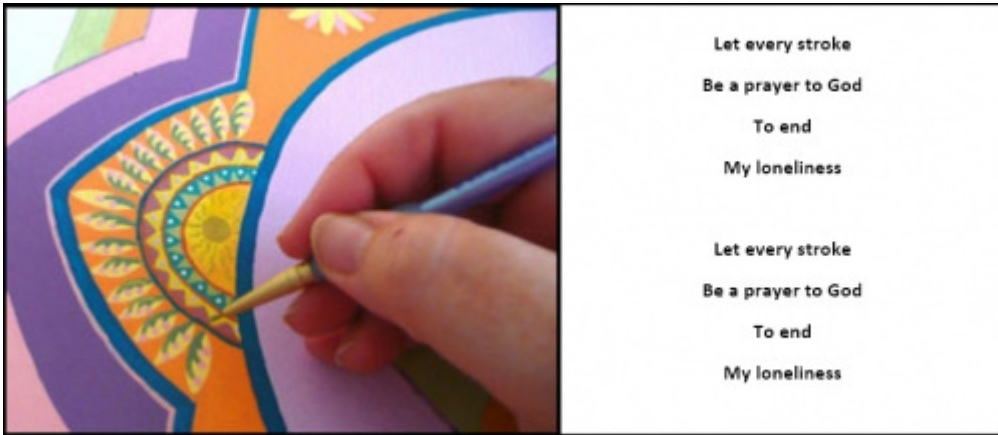
Н: Мои ответы на эти вопросы не имеют совсем никакого отношения к моему рисованию. Может быть, это как-то связано с моей расщеплённостью, но отвечание на вопросы и рисование — совершенно разные, отдельные занятия. Возможно, если бы я пыталась ответить на какие-то из этих вопросов во время рисования, могло бы получиться иначе, но мои краски убраны уже некоторое время, а моя нынешняя мандала стоит в свободной комнате, ожидая, когда я найду время поработать с ней ещё немного. Я вообще подозреваю, что когда займусь рисованием мандалы, то так погружусь в процесс, что эти вопросы едва ли будут для меня существовать. Так что давай дальше!

Л: Спасибо! Всего минуту назад ты сказала, что ты «просто-напросто пребываешь в настоящем моменте». Я знаю, раньше ты изучала практику внимательности и нашла её полезной. Опыт рисования мандал чем-нибудь походит на твой опыт внимательности?

Н: Думаю, что рисование мандал погружает меня в состояние «внимательности» автоматически. Я знаю, что внимательность — это состояние одновременно глубокой концентрации и расслабления, и это очень похоже на то, что происходит с моим телом и сознанием, когда я рисую мандалы. Я, оказывается, сосредотачиваюсь на одной крошечной детали того, что передо мной — небольшом узоре или рисунке на мандале, или на одном миллиметре обводки в момент времени — и поэтому что бы меня ни тревожило, что бы ни происходило вокруг меня, всё как-то уходит и растворяется в фоне. Как я уже говорила, время как будто останавливается, и всё, что меня беспокоит, всё, что у меня на уме, исчезает, пока я рисую.

Когда я не болтаю мысленно с *Десятью*, я иногда обнаруживаю, что напеваю про себя что-нибудь ритмичное. Я думаю, это как-то связано с моим ритмом рисования мандал: один крошечный штрих, переход к другому крошечному штриху и так далее. Я назвала первую по-настоящему большую мандалу, нарисованную мной, «Молитвой», потому что когда я вошла в ритм рисования, мои мысли стали повторяться, почти как молитва:

Пусть каждый штрих
Станет молитвой Господу
Об окончании
Моего одиночества
Пусть каждый штрих
Станет молитвой Господу
Об окончании
Моего одиночества



Л: Я так понимаю, что одиночество — частый гость в твоей жизни. Когда одиночество приходит, как оно заставляет тебя думать о тебе и твоих отношениях?

Н: Я часто думаю, что все мои «проблемы» уладились бы, если бы нашёлся кто-то, кто захотел бы жить вместе со мной. Одиночество кошмарно. Я ощущаю его не как унылое тоскливое настроение, как представляет его большинство людей. Я представляю себе одиночество как преследующего меня зверя: жестокое, всё ломающее, хитрое чудовище. Одиночество не «приходит ко мне в гости», поскольку оно — постоянный спутник, но когда оно в дурном настроении, я чувствую себя полностью ему подвластной. Рисование мандал — очень личное и глубокое переживание, и я не слишком-то понимаю в эти моменты, кто меня окружает, так что моё одиночество «отодвигается» ненадолго, пока я рисую. Всё, что я вижу — это мой рисунок, и поэтому проблемы и тревоги прекращаются, пока я работаю. Так что, пожалуй, рисование мандал даёт мне отдохнуть от чудовища, пусть даже ненадолго.

Л: Можно мне сейчас кое-что сказать? Я заметила, что когда ты рисуешь мандалы в группе, они вызывают большой интерес и многие люди говорят о твоих работах. В прошлый раз, когда ты была на группе, я заметила, что чуть ли не постоянно кто-нибудь сидит рядом с тобой, наблюдая, как ты рисуешь. Ты тоже это заметила? Как ты это воспринимаешь? Это как-нибудь успокаивает чудовище одиночества?

Н: Да, я это заметила, и довольно быстро после того, как начала рисовать мандалы. Мне это ужасно нравится и очень льстит. Этот опыт определённо отличается от того, когда я рисовала более конкретные вещи. Мне приходилось отворачивать холст от других пациентов и стараться не позволить им увидеть его, чтобы не расстроить их; или они задавали мне вопросы, на которые я была не готова отвечать. Но мне нравится, когда люди сидят и наблюдают за мной: это не вызывает во мне неловкости или смущения, или ещё чего-нибудь такого. Особенно мне нравится, когда другие пациенты хотят попробовать нарисовать свою мандалу или когда они как будто успокаиваются и чувствуют себя более непринуждённо и расслабленно, оттого что наблюдали, как я рисую. Это прекрасное ощущение.

Как я это воспринимаю? Наверное, я пристрастна, но думаю, дело здесь в самой мандале, что-то в ней такое есть. Эти образы успокаивают и уравнивают, и не нужно ничего знать о силе мандал, чтобы они так действовали. Я думаю, разработка и прорисовка мандал сами по себе должны быть целой терапией. Хоть это и могло бы оставить без работы некоторых психиатров!

Л: А что, могло бы! Если рисование мандал позволило и позволяет тебе временами чувствовать себя как «больше я, чем мы» — думаешь, другие люди, переживающие СМЛ, тоже могли бы извлечь такую же пользу из работы с мандалами?

Н: Надеюсь, что так. Правда, надеюсь. Я думаю, что любой человек с нарушениями психического здоровья может извлечь пользу из мандал. Когда рисуешь мандалы, нет «правил» — они могут быть настолько простыми, яркими, наполненными смыслом, сложными, стандартными или символическими, насколько захочется пациенту. Нет беспокойства и стремления, чтобы мандала была на что-нибудь похожа, поскольку основу узора составляет круг, и пациент получает удовольствие, занимаясь рисованием. Но я думаю, мандалы особенно важны и полезны для пациентов с СМЛ. Моя теория — это только теория — заключается в том, что в целостности круга есть нечто, резонирующее с недостатком целостности внутри человека, страдающего СМЛ. Приятно и утешительно видеть перед собой «всю картину целиком», и властвовать над этой целостностью. Есть явные сознательные разграничения того, что внутри круга и что снаружи. Внутри может быть множество различных узоров и цветов, но их соответствие целому и взаимосвязь с ним сразу очевидны. Я знаю, что люблю мандалы за то, что они отображают содержимое моей головы, головы человека с СМЛ: кусочки все складываются вместе, в целое — прекрасное целое. Это очень успокаивает и радует. Это даёт надежду.

Л: Один последний вопрос: можешь ли ты описать, на что похож этот новый опыт «больше я, чем мы»?

Н: Это действительно трудно объяснить, если вы не испытали на собственной шкуре, что такое СМЛ. Объясняя, как это ощущается, я часто прибегаю к метафорам, потому что могу придумать только такой способ, чтобы помочь людям понять, на что это похоже: ощущать себя, своё «я» как отдельные части. Я пою в хоре и метафора для этой идеи (то есть, как ощущается «быть больше я, чем мы») сама приходит на ум. Это как будто ты уже много-много лет репетируешь свою партию в хоре, и ты слышишь чужие партии, но никогда не поёшь вместе с другими. А потом вы все собираетесь вместе и поёте — каждый ведёт свою индивидуальную партию, но звучит и ощущается это всё, как связанная и слаженная музыка: каждая партия растворяется в целом, создавая нечто иное, чем сумма частей. Наверное, я говорю бессвязно, но это единственный способ, какой я могу придумать, чтобы описать это переживание.

До того, как я начала рисовать мандалы, я слышала обрывки этой музыки, но они пролетали слишком быстро и не соединялись друг с другом гармонично. Когда я смотрю на мандалу в процессе рисования, она как будто поёт «я», а не «мы». Я могу слышать все партии по отдельности, но в основном это кажется единой музыкой. Отдельные части не так важны, как рождающееся целое.



'The Prayer'

Л: Огромное тебе спасибо за то, что ты поделилась своим уникальным опытом со мной и читателями этого электронного журнала. Для меня большая честь быть частью этой разворачивающейся истории.

Творчество Н. в области мандал продолжает развиваться. Когда мы недавно встретились на группе, Н. экспериментировала с небольшими мандалами, которые можно нарисовать за пару часов, а также трёхмерными мандалами из глины. Переживание ощущения «больше я, чем мы» приходит к Н. каждый раз, когда она делает мандалу.

Литература:

American Psychiatric Association (2001). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM –IV-TR* (Text revision) (4th Edn.). Washington, D.C.: American Psychiatric Association.

Burr, V. (2002). *The Person in Social Psychology*. Hove, U.K.: Psychology Press.

Burr, V. (2003). *Social Constructionism* (2nd ed.). Hove, U.K.: Routledge.

Carlson, T.D. (1997). *Using Art in Narrative Therapy: Enhancing Therapeutic Possibilities*. *The American Journal of Family Therapy*, 25 (3), 271-283.

Cox, C.T., & Cohen, B.M. (2000). *Mandala artwork by clients with DID: Clinical observations based on two theoretical models*. *Art Therapy: Journal of American Art Therapy Association*, 17(1), 195-201.

Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative Therapy: the Social Construction of Preferred Realities*. New York: Norton .

Henderson, P., Mascaro, N., Rosen, D. & Skillern, T. (2007). *Empirical study on the healing nature of Mandalas*. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*, 1 (3), 148-154.

Thomas L. (2002). *Poststructuralism and therapy – what's it all about?* *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2002 (2), 85-89.

White, M. (2007). *Maps of Narrative Practice*. New York: Norton.