



# ТВОЯ ДУША В ЕГО КАРТИН



КОНСУЛЬТАНТ:  
АНДРЕЙ  
МИНЧЕНКОВ,  
ПСИХОЛОГ (МОСКВА),  
АВТОР УНИКАЛЬНОЙ  
МЕТОДИКИ ПО РАБОТЕ  
С ПРОИЗВЕДЕНИЯМИ  
ИСКУССТВА

## СЕАНС ПСИХОТЕРАПИИ В МУЗЕЕ

ГАЛИНА  
ПАНЦ-ЗАЙЦЕВА

ВСЕ МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ЖИВОПИСЬ ВЫЗЫВАЕТ БУРЮ ЧУВСТВ И МЫСЛЕЙ, ПЕРЕВОРАЧИВАЕТ ДУШУ И ПО ТОМУ, КАКОЕ ПОЛОТНО КУДА И КАК ТВОЮ ДУШУ ПОВЕРНУЛО, МОЖНО СУДИТЬ О ЕЕ СОДЕРЖИМОМ. ПОДОБНОЙ ДИАГНОСТИКИ ЗАНИМАЮТСЯ ПСИХОЛОГИ-АРТ-ТЕРАПЕВТЫ. НО МОЖНО И САМОЙ ИЗУЧАТЬ СЕБЯ СТОЛЬ ПРЕКРАСНЫМ СПОСОБОМ.



## ЗНАМЕНИТОСТИ НАМ В ПОМОЩЬ

Любая картина – это точка входа в особое состояние психики, которое позволяет человеку заглянуть в глубины собственной личности. «Мона Лиза» – самый известный портрет в мире. Великий Леонардо да Винчи работал над ним около шестнадцати лет. Никому так и не продал, постоянно к нему возвращался и, по его собственному мнению, так и не завершил. Особое очарование портрету придает загадочная и неуловимая асимметричная улыбка героини, выполненная живописцем исключительно с помощью теней. Каждый, кто смотрит на полотно, видит в этой улыбке что-то свое, очень важное, а уж прекрасное или отвратительное – это зависит не от Джоконды и не от Да Винчи, а от душевного состояния зрителя.

Наполеон, еще не император, но уже великий полководец, три года держал Джоконду в своей спальне. Он видел в ней свою возлюбленную Жозефину, о которой мечтал и которая ему изменяла с такой же лукавой улыбкой. А потом стал императором, женился на Жозефине и отдал больше не нужную ему картину в музей – проблема решена, женщина завоевана. Картина для него замолчала.

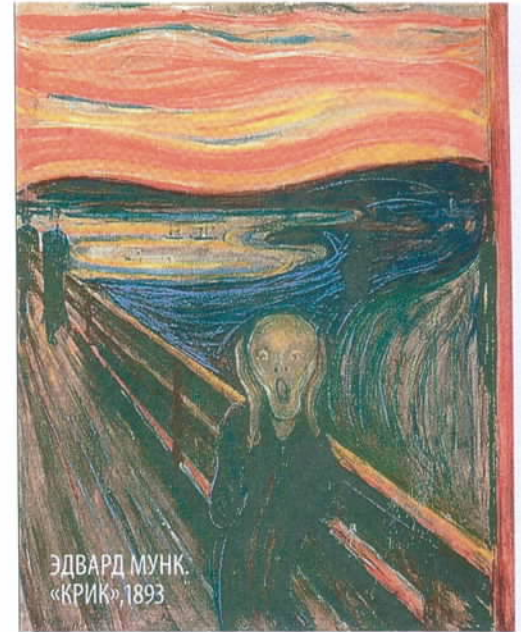
Писатель-романтик Теофил Готье обнаружил в Джоконде образ властной госпожи – «не покориться ей невозможно». Он любил подчиняться женщинам, в момент описания картины пребывал под каблуком своей любовницы, балерины Гризи, и исполнял все ее капризы.

Психоаналитик Зигмунд Фрейд боготворил свою мать и ревновал ее к отцу. Он описал Эдипов комплекс – особую привязанность сына к матери. И, по его мнению, Леонардо изобразил на полотне мечту об идеальной мамочке.

Врач-отоларинголог Кристофер объяснял феномен улыбки Моны Лизы частичным парезом лицевого нерва, так как отличался честолобием, превыше всего на свете ценил свою карьеру и думал только о ней.



ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ.  
«МОНА ЛИЗА», 1504



ЭДВАРД МУНК.  
«КРИК», 1893

**ДЛЯ СЕАНСА САМОПОЗНАНИЯ ЗАМЫСЕЛ ХУДОЖНИКА НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ. НА УРОВНЕ ИНТЕЛЛЕКТА НАМ ИНТЕРЕСНО, ЧТО ОН ХОТЕЛ СКАЗАТЬ ЭТОЙ КАРТИНОЙ, О ЧЕМ ДУМАЛ, КОГДА ЕЕ ПИСАЛ. НО ДУШОЙ МЫ ОТЗЫВАЕМСЯ НА ДРУГОЕ – НА ЗАЛОЖЕННЫЕ В НЕЙ ЧУВСТВА.**

Русский философ, знаток Возрождения, глубоко религиозный Алексей Лосев спроецировал на бедную Джоконду все свои подавленные комплексы и назвал ее лицо «хищной физиономией с холодными глазами и отчетливым знанием беспомощности той жертвы, которой она хочет овладеть». А улыбку – «мелкокорыстной, но тем не менее бесовской». И если бы Лосев задумался, отчего он видит столько бесовского в улыбке Джоконды, то, возможно, понял бы, что она отражает его неосознанную тягу к порочным соблазнительницам, так непохожим на его заботливую супругу. Он жену любил, но к обольстительницам его толкало либидо. А еще во времена Сталина он пережил столько предательств, что видел коварство везде, во всех, включая женщин, и ждал от них подлянки.

## ХУДОЖНИКИ И МЫ

Вообще-то для сеанса самопознания замысел художника не имеет особого значения. На уровне интеллекта нам интересно, что он хотел сказать этой картиной, о чем думал, когда ее писал. Но душой мы откликаемся на другое – на заложенные в ней чувства.

Норвежский художник Эдвард Мунк прожил 81 год, но так и не определил, сколько в нем мужского, сколько женского. Он чурался секса, страдал наследственной шизофренией. И написал одну из самых жутких картин в мировой живописи – «Крик». На ней он изобразил загадочное человекоподобное существо с раскрытым ртом на фоне мрачного, вибрирующего, «вопящего» закатного пейзажа. Он хотел сказать, что природа орет ему в уши – определяйся, кто ты и какой ты ▶





ЖЕРОМ. «ДУЭЛЬ ПОСЛЕ МАСКАРАДА», 1857

...Нынешней весной в санкт-петербургском Эрмитаже Инара обратила внимание на полотно французского художника Жерома «Дуэль после маскарада». Картина ее испугала. Она смотрела на нее и чувствовала себя смертельно раненным Пьеро с болью в груди и слабостью в ногах. Она извлекла из сумки блокнот и стала лихорадочно записывать свои ощущения и размышления.

Семь лет назад муж, на пятом году брака, ушел от нее к другой женщине. Жили они с ним прекрасно, легко и весело, он выполнял все ее желания, и его измена была для нее громом с ясного неба. Причем он ушел со словами: «Ты же меня совсем не знаешь».

Через два года она вышла замуж за бывшего одноклассника, у них родилась дочь. Ей казалось, что прошлое напрочь забыто, но ее реакция на картину сообщила ей —

есть, а ему ничего про себя непонятно и оттого очень страшно. Два господина вдаль мирно гуляют на закате и все понимают, а он — нет. Вот ужас-то в чем!

От зрителей тяготы жизни самого Мунка весьма далеки. Они реагируют только на эманацию страха, исходящую от картины, причем по-разному!

■ Если зритель чувствует себя беспомощной игрушкой в руках судьбы, то ему кажется, что на картине изображена воронка, которая затягивает его внутрь и отнимает у него последние силы.

■ Для нацеленного на борьбу человека «Крик» Мунка — это громадный выплеск энергии.

■ Если кто-то уклоняется от конфликтов, он блокирует поток энергии, исходящий от полотна, отчего испытывает сильное напряжение и даже говорит, что «от Мунка у него голова болит».

■ Тот, кто готов к битве, хоть и боится, но все-таки вешает репродукцию «Крика» в гостиной, чтобы накачаться его мрачной силой — и в бой.

■ Еще одна группа людей воспринимает картину Мунка как напоминание о своей боли: они чувствуют

## В РАЗНОЕ ВРЕМЯ НАС ПРИВЛЕКАЮТ РАЗНЫЕ ПОЛОТНА, ПОТОМУ ЧТО ВЫБОР ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАКОЕ СЕГОДНЯ ПЕРЕЖИВАНИЕ САМОЕ АКТУАЛЬНОЕ, КАКАЯ ЗАДАЧА САМАЯ ВАЖНАЯ.

себя одинокими, ненужными, отличающимися от других. Они испытывают трудности в общении, устали доносить до остальных свои слова и страдают оттого, что, сколько ни кричи, люди на тебя внимания не обратят. И ты всегда будешь только сам с собою...

## ВКЛЮЧАЕМ СВЕТ!

Самоанализ через картины не дает нам напрямую никаких рецептов. Он показывает, что лежит у тебя на сердце, каковы твои «задние мысли». Что делать с этим знанием — твое личное дело. Но даже если ты не делаешь ничего, а просто осознаешь нечто новое, этот факт потихоньку меняет твою жизнь. Потому что там, где было темно, теперь включен свет, запертая дверь — открыта.

след в сердце от измены мужа остался. И все еще болит. В голове нее вертелась фраза: «Мой генерал не ранен, я убит!»

А еще она задумалась о том, что ее первый брак был как бал-маскарад, где и она, и ее бывший муж носили маски, отлично проводили время и действительно не знали друг друга. И для нее он завершился трагедией, потому что она не понимала, какой на самом деле ее муж, и не была с ним откровенной сама.

Инара пережила инсайт: хватит притворяться, от прошлого никуда денешься, это наша часть навсегда. Его невозможно стереть, с чистого листа никогда ничего не начинается. Она стала очень бережно относиться к чувствам и желаниям второго мужа и дочери, потому что жизнь — это игра. И в ней все всерьез.



ДЕСЯТЬ КАРТИН, ОЧЕНЬ ПОДХОДЯЩИХ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА



ТИЦИАН,  
«АЛЛЕГОРИЯ СУПРУЖЕСТВА», 1576



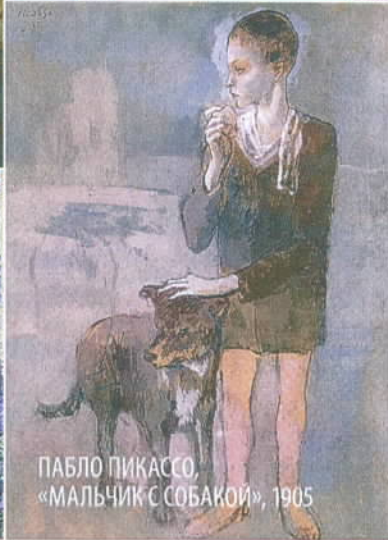
РЕНЕ МАГРИТТ,  
«ВЛЮБЛЕННЫЕ», 1928



ОГЮСТ РЕНУАР,  
«БАЛ В МУЛЬЕН ДЕ ЛА ГАПЕТТ», 1876



ВИНСЕНТ ВАН ГОГ,  
«ЗВЕЗДНАЯ НОЧЬ», 1889



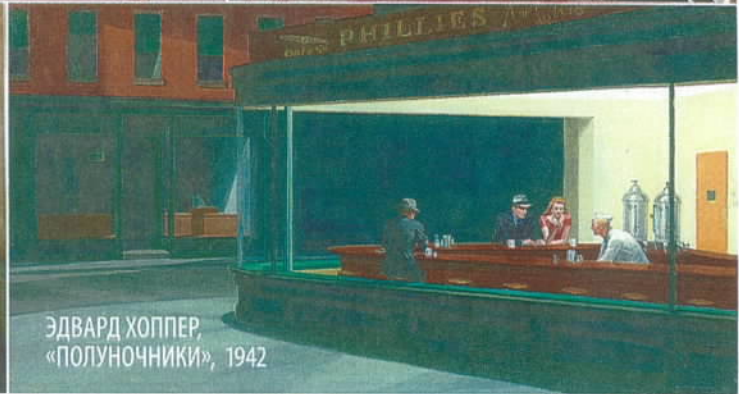
ПАБЛО ПИКАССО,  
«МАЛЬЧИК С СОБАКОЙ», 1905



ПОЛЬ ДЕЛЬВО,  
«СПЯЩАЯ ВЕНЕРА», 1944



КОНСТАНТИН СЕРОВ,  
«ПОРТРЕТ ИДЫ РУБИНШТЕЙН», 1910



ЭДВАРД ХОППЕР,  
«ПОЛУНОЧНИКИ», 1942



РЕНАТО ГУТТУЗО,  
«ПЛЯЖ», 1956



МАЙЯ ТАБАКА,  
«ТАНЕЦ», 1999



## КАК ВЫБРАТЬ КАРТИНУ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ

Нужна картина, которая производит на тебя сильное впечатление, и совсем неважно – приятное или не очень. Лучше всего отправиться на ее поиски в музей или в картинную галерею, потому что там мы видим не только цвет и форму, но и мазки краски на полотне – то волшебное прикосновение кисти, которым художник создает свой мир. У Ван-Гога мазок грубоватый и тревожный, летящий, у Мане – широкий, свободный, у Пикассо – нервный и дерганый. Время выбираем ближе к вечеру, когда посетителей в

залах немного, восприятие обострено и возникает странное чувство, что полотно вот-вот оживет.

Можно отыскать картину в компьютере или в альбоме. Волшебства ты не получишь, но выбор сюжетов и художников будет очень велик. Музейный и компьютерный варианты хороши тем, что картина в обоих случаях – на стене ли, на экране ли – ограничена рамками и воспринимается как окно в иное пространство. И с нею будет легко работать. Альбомные репродукции, отпечатанные на бумаге, заведомо плоские, с ними сладить труднее – в них нет эффекта «портала». Они требуют очень развитого воображения.

**МУЗЕЙНЫЙ И КОМПЬЮТЕРНЫЙ ВАРИАНТЫ ХОРОШИ ТЕМ, ЧТО КАРТИНА ОГРАНИЧЕНА РАМКАМИ И ВОСПРИНИМАЕТСЯ КАК ОКНО В ИНОЕ ПРОСТРАНСТВО. И С НЕЮ БУДЕТ ЛЕГКО РАБОТАТЬ.**



### ВОЙДИ В КАРТИНУ

МЕТОДИКА АНДРЕЯ  
МИНЧЕНКОВА

**ЭТО ЧУДЕСНЫЙ СПОСОБ ПОЛУЧИТЬ ЗАПАС ЭНЕРГИИ, ПОДУМАТЬ О ВАЖНОМ ИЛИ ПЕРЕЖИТЬ НЕЧТО ЛЮБОПЫТНОЕ. ВХОДИТЬ ПРОЩЕ ВСЕГО В ТЕ ПОЛОТНА, КОТОРЫЕ НРАВЯТСЯ – НЕТ ЭЛЕМЕНТА ОТТОРЖЕНИЯ.**

- Стоим перед картиной. Смотрим на нее, не фокусируя взгляд.
- Начинаем слегка покачиваться, словно входим в резонанс с неким камертоном, звучащим в мире картины.
- Закрываем глаза, внутренне сохраняя изображение перед собою.
- Открываем глаза, замечаем на картине какую-то важную деталь, вызывающую эмоциональный отклик. Желательно, чтобы она находилась на втором или на третьем плане, в глубине изображения.
- Фиксируем на ней свое внимание – это наша точка входа.
- Глядим то вправо, то влево от этой точки.
- Ощущаем, жарко или холодно там, внутри, что за запахи витают в воздухе, дует ли ветер.
- Прислушиваемся к звукам.
- Погружаемся в иной мир. Мысленно бродим по нему, разговариваем, рассматриваем, действуем.
- Чтобы вернуться обратно, достаточно потянуть головой.

## ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК ВОПРОСОВ

- Что происходит на картине?
- Что я чувствую, когда на нее смотрю?
- Какие физические ощущения я испытываю прямо сейчас?
- Что меня трогает сильнее всего?
- С чем это связано? Как связано?
- Какое значение для меня имеет то, что я вижу? Почему?
- Как изменились мои телесные ощущения? В какой момент? Что именно, какая идея, в какой момент меня блокировала? Что расслабило?

Предположим, ты нашла нужную картину. Теперь ты смотришь на нее, задаешь себе вопросы и ищешь на них ответы. Все действие может занять от пяти до двадцати минут – в зависимости от того, насколько глубоко ты намерена двигаться.

Обращая внимание на свои физические реакции – они сопряжены с чувствами. От страха холодеют руки и ноги. От тревоги тянет под ложечкой. От напряжения сжимает виски. От невозможности высказаться – перехватывает горло. Любое «зажимает» и «холодеет» указывает на блок энергии. Если потом зажим отпускает и появляются жар, сердцебиение – значит, ты получила доступ к энергии – своей и «художественной». Твои физические ощущения в начале и в финале будут разными. И через них можно выяснить, какие переживания отнимают у тебя силы, а какие – придают.

Лучше всего записывать свои рассуждения на диктофон или в блокнот, потому что тебя непременно унесет поток мыслей и ассоциаций и кроме основных вопросов появится множество других.