

Текст взят с психологического сайта

<http://www.myword.ru>

Текст взят с психологического сайта

<http://www.myword.ru>

*На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2000 книг по психологии. Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.*

*Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)*

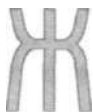
Сайт www.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия./

Текст взят с психологического сайта

<http://www.myword.ru>

И. Г. Малкина-Пых



СПРАВОЧНИК ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

Москва «ЭКМО» 2005

ББК88.37  
М 18

*Ирина Германовна Малкина-Пых - психолог,  
д-р физ.-мат. наук в области системного анализа  
и математического моделирования  
сложных биофизических систем*

Оформление художника С. Киселевой

**Малкина-Пых И. Г.**

**М 18** Кризисы пожилого возраста. — М: Изд-во  
Эксмо, 2005. — 368 с. — (Справочник практического  
психолога).

ISBN 5-699-07429-S

Книга является справочным пособием по психологическому консультированию, психокоррекции, психотерапии в ситуации возрастных, или нормативных, кризисов в жизни пожилых людей. Книга дает общие теоретические представления о психологическом консультировании, в частности, людей пожилого возраста и отличается выраженной практической направленностью, поскольку содержит описание эффективных техник психотерапии и психокоррекции в эти периоды. Подробно рассмотрены как вопросы индивидуального психологического консультирования и психотерапии так и групповые формы работы, представленные в виде программ тренингов для пожилых людей. Книга предназначена психологам-практикам, психотерапевтам, социальным работникам. Кроме того книга может быть полезна широкому кругу читателей интересующихся психологией.

УДК 159.9  
ББК 88.37

ISBN 5-699-07429-5

© И. Г. Малкина-Пых, 2005  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2005

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## Глава 1. ПСИХОЛОГИЯ

### ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСОВ

- 1.1. Психодиагностика и тестирование. . . . . 5
- 1.2. Основы психологического консультирования  
и психологической коррекции при возрастных  
кризисах. . . . . 14

## Глава 2. КРИЗИС ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ (ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА)

- 2.1. Возрастные задачи развития. . . . . 48
- 2.2. Особенности эмоциональной сферы. . . . . 58
- 2.3. Особенности структуры самосознания. . . . . 68
- 2.4. Особенности общения. . . . . 74
- 2.5. Психосоциальное развитие. . . . . 78
- 2.6. Кризис «встречи со старостью». . . . . 81
- 2.7. Индивидуальное психологическое  
консультирование пожилых людей. . . . . 91
- 2.8. Техники индивидуального консультирования  
и психотерапии. . . . . 106
- Работа с воспоминаниями.* . . . . 108
- Созидающая визуализация.* . . . . 119
- Когнитивно-поведенческая терапия  
депрессивных состояний.* . . . . 150

## Оглавление

2.9. Групповая терапия пожилых людей . . . . .	193
<i>Психодрама.</i> . . . . .	197
<i>Тренинг «Работа с письмами».</i> . . . . .	222
<i>Тренинг «Учиться никогда не поздно».</i> . . . . .	239
<i>Тренинг по телесно-ориентированной терапии.</i> . . . . .	259
<i>Тренинг «Работа с психосоматическими проблемами».</i> . . . . .	287
2.10. Семейное консультирование. . . . .	304

# ПСИХОЛОГИЯ ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСОВ

## 1.1 ПСИХОДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

**Х\к.орректное** применение психодиагностических методик может существенно повысить эффективность работы психолога. К сожалению, использование психологических тестов в практической работе с клиентами сталкивается с рядом психологических барьеров — как со стороны психолога, так и со стороны клиента (Соломин, 1999 а, б).

Клиент может опасаться раскрытия собственных личных качеств или неправильного использования результатов тестирования. Кроме того, он может пассивно и потребительски относиться к процессу тестирования.

В свою очередь, психолог может считать, что стандартизированная процедура психологического тестирования мешает установлению неформального контакта с клиентом. Он также может недостаточно доверять результатам тестирования из-за того, что в своей практике сталкивался с тестами сомнительной надежности или имеет не слишком четкое представление об их конструкции. Наконец, он может просто недостаточно хорошо владеть используемой психодиагностической мето-

дикой или не иметь в своем личном распоряжении тестов, подходящих для решения конкретной задачи.

Тем не менее применение тестирования имеет ряд определенных положительных сторон:

- Ряд тестовых методик позволяет выявлять более глубокий уровень личности клиента, чем тот, на котором развивается диалог клиента с консультантом. Стандартные методики предохраняют психолога от встречной проекции, приписывания клиенту собственных проблем и представлений.
- Применение стандартных методик позволяет использовать богатый опыт разработчиков и других пользователей тестов.
- Использование статистически репрезентативных тестовых норм и количественных показателей позволяет сопоставлять результаты различных клиентов и прослеживать изменение их состояния в ходе психологической работы, оценивая ее эффективность.
- Экономичность тестов позволяет автоматизировать их на компьютере или использовать не очень высоко квалифицированный персонал, освобождая психологов от значительной части рутинной деятельности и давая тем самым возможность решать более сложные и неотложные задачи.

Кроме того, при правильном использовании психологическое тестирование:

- позволяет с достаточной степенью объективности

выявить психологические особенности и состояние клиента;

- помогает установить контакт, присоединиться к клиенту;
- может облегчить формирование и поддержание доверия клиента;
- является источником материала для структурирования беседы;
- дает возможность оптимизировать активность и состояние клиента;
- может служить средством воздействия на клиента.

В зависимости от целей и условий консультирования могут использоваться самые разнообразные тестовые методики, которые можно условно разделить на *экспресс-методы, методы углубленной и глубинной диагностики*.

Психологические экспресс-тесты отличаются:

- компактностью и экономичностью;
- простотой, возможностью проведения тестирования неспециалистом и самотестирования;
- возможностью выявления групп риска по тем или иным психологическим критериям;
- преимущественной ориентацией на диагностику склонностей клиента.

Тесты для углубленной психологической диагностики характеризуются:

- максимальной валидностью и надежностью;
- универсальностью и широким спектром оценоч-



ных возможностей, избыточностью получаемой информации;

- удобством для группового и компьютерного тестирования;
- возможностью диагностики способностей.

Методики глубинной психологической диагностики:

- позволяют выявлять скрытые или скрываемые мотивы, отношения и представления клиента, содержание его сознания и бессознательной сферы;
- связаны с идеографическим описанием личности, основанным на измерении индивидуального субъективного смысла различных понятий для человека;
- как правило, требуют использования специальных компьютерных программ.

Эффективное использование стандартизированных психодиагностических средств требует от психолога овладения навыками проведения конкретных тестовых методик, знания содержания диагностических показателей и умения их интерпретировать, умения планировать психодиагностическое обследование клиента в соответствии с его запросами и ожиданиями, содержанием изучаемой проблемы и объективными условиями работы. Для решения нестандартных задач психолог должен не просто быть подготовлен к использованию существующих стандартных тестовых методик, но и уметь разрабатывать и применять новые методы, анкеты, тесты, в том числе автоматизированные варианты таких методик. Базой для такой деятельности являются знания в области измерения и шкалирования, статистической

обработки данных, информатики и компьютерной техники.

Какие ошибки встречаются при использовании психологических тестов в консультировании?

*Выбор неадекватных тестовых методик.* Эти ошибки связаны с выбором и использованием тестов, непригодных для решения поставленных задач, не соответствующих требуемому уровню валидности, надежности.

Причинами подобных ошибок могут быть:

- недостаточные знания психометрических свойств методик;
- субъективная привлекательность или внешняя эффективность методик;
- стремление сэкономить время или силы за счет применения экспресс-тестов.

*Принятие неправильных диагностических решений.* Эти ошибки могут возникать вследствие неверной интерпретации диагностических показателей. Они могут объясняться:

- недостаточным уровнем знаний о диагностируемых явлениях;
- переоценкой степени точности и объективности применяемых методик.

*Передача клиенту заключения по результатам тестирования в письменном виде* или в виде компьютерной распечатки. Это можно рассматривать как грубую ошибку. Из того, что консультант говорит клиенту вслух, клиент, как правило, запомнит только то, что поймет, с чем согласится или не согласится. Информация, кото-

## Глава 1

рая может нанести психологический вред, забудется или переработается. Кроме того, только в процессе беседы психолог в состоянии проконтролировать полученный эффект и может при необходимости его откорректировать. Напротив, когда клиент постоянно возвращается к своим данным и перечитывает заключение, результаты могут быть непредсказуемыми. Иногда после этого клиентов приходится в буквальном смысле лечить.

Эти ошибки могут быть вызваны:

- затруднениями при устном изложении результатов диагностики;
- стремлением сэкономить время и силы на сообщении результатов тестирования;
- просьбами клиента.

*Изложение результатов тестирования без предварительной работы с клиентом.* Иногда психологи торопятся сообщить тестовые результаты клиенту. Между тем сообщение результатов тестирования требует предварительного знакомства с клиентом, установления контакта, выявления запросов, снятия излишнего эмоционального напряжения. Результаты тестирования должны проверяться с помощью беседы, наблюдения и использования дополнительных источников информации. Игнорирование проблем и запросов клиента, его состояния и индивидуальных особенностей, отсутствие обратной связи, категоричность выводов:

- как правило, воспринимаются клиентом как давление на него;
- могут приводить к потере контакта, недоверию

клиента, его сопротивлению независимо от точности полученных результатов;

- препятствуют пониманию и принятию клиентом сообщаемой информации;
- мешают клиенту принять активное участие в решении своих проблем и сотрудничать с консультантом;
- не удовлетворяют потребностей клиента в безопасности, контакте и уважении.

Причинами подобных ошибок могут быть:

- отсутствие знаний о процессе и принципах консультирования;
- стремление поскорее закончить работу с клиентом, избавиться от него.

*Использование некорректного языка описания и принципов понимания личности.* Традиционные представления характеризуют личность как совокупность постоянных свойств, качеств, черт, проявляющихся безотносительно к содержанию и специфике ситуации. Это выражается в употреблении таких терминов, как тревожность, агрессивность, сдержанность, уверенность в себе, способность к самоконтролю, ответственность, невнимательность и т. п. Клиенту часто говорится, какой он (упорный, замкнутый, осмотрительный). Его осведомляют, чем он характеризуется, какими качествами обладает (педантичностью, упрямством, раздражительностью и т. п.). Это может подкрепить у клиента иллюзию постоянства собственной личности, невозможности изменения поведения, отсутствия выбора поступков в зависимости от ситуации. При этом клиенту редко со-

## Глава 1

общается, в каких условиях, когда и где (в ситуациях угрозы, в процессе принятия решения, при знакомстве и т. п.) проявляются указанные качества. Игнорирование условий проявлений качеств личности, отсутствие указаний на контекст, в котором они обнаруживаются, может вводить клиента в заблуждение относительно глобальности, обобщенности этих качеств. Клиенту косвенно дается понять, что он такой всегда и везде. Наконец, клиент часто получает информацию о том, чего ему не хватает, какими способностями он не обладает, что он не умеет или не может делать. Кроме того, иногда сообщения ограничиваются отрицательными результатами тестирования, свидетельствующими о недостатках, проблемах, затруднениях, без определения позитивных качеств, сильных сторон, способностей клиента. В результате такой подачи информации у клиента может создаваться представление об отсутствии альтернатив в выборе поведения, ситуаций, ресурсов. Клиент может лишиться надежды на изменения и на возможность решения проблем. Таким образом, психолог может сослужить плохую службу клиенту, если будет говорить, какой клиент есть и кем он не является. Самое худшее, что может произойти в подобном случае, — это то, что клиент может в это поверить.

Для того чтобы корректно охарактеризовать личность клиента, можно использовать следующие принципы рефрейминга личностных черт:

**Принцип деноминализации** — переформулирование терминов, характеризующих черты личности, из существительных или прилагательных в глаголы. В соответствии с принципом деноминализации психолог говорит

не о том, каким является клиент или какими качествами обладает, а о том, что он делает или чувствует.

**Принцип контекстуализации** — указание на содержание ситуаций, в которых могут наблюдаться черты личности. В соответствии с этим принципом психолог говорит о том, когда и где человек ведет себя тем или иным образом.

**Принцип позитивной реинтерпретации** — замена отрицаний в определении поведения человека на утверждения, не содержащие частицу «не». Позитивная реинтерпретация предполагает отказ психолога от употребления выражений «не может», «не умеет», «не способен», предполагающих представление об ограниченных возможностях клиента и отсутствие тех или иных качеств.

Например, в соответствии с принципами рефрейминга личностных черт нерешительного человека можно представить как человека, медленно, но тщательно принимающего решения в ситуациях выбора. Непослушный человек может быть определен как человек, который умеет отказаться от выполнения требований других людей и действовать по-своему.

Использование рефрейминга личностных черт может помочь клиенту:

- более точно и правильно понять свои собственные психологические особенности или особенности других людей, по-новому оценить качества личности, обнаружить неожиданные достоинства;
- расширить представления о возможностях выбора того или другого способа поведения в определенных обстоятельствах;

- ориентироваться в различных ситуациях, выбирать ситуации, наиболее соответствующие его возможностям.

В настоящее время существует большое количество изданий, содержащих сборники тестов по самым различным направлениям диагностики личности. Назовем лишь некоторые из них: Практикум по психологии, 1996; Прикладная социальная психология, 1998; Райгородский, 1998а. Существуют многочисленные интернет-ресурсы, содержащие наборы тестов и бланковых методик, в том числе в режиме on-line. Приведем часть из них:

<http://psi.webzone.ru/st/200300.htm>

<http://www.private.peterlink.ni/philo/blamet.html>

<http://psy.agava.ru/>

<http://www.psyserver.narod.ru/metodik.htm>

<http://azpsy.chat.ru/tests.html>

<http://www.eniostyle.ru/test/>; <http://www.halyava.ru/alexkuck/>

## 1.2 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПРИ ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСАХ

Конкретные методы и техники психологического консультирования и психологической коррекции в периоды различных возрастных кризисов будут описаны далее в соответствующих разделах справочника. Здесь

мы кратко остановимся только на самых общих принципах и определении понятий.

Распределение таких двух сфер психологической помощи, как психологическое консультирование и психотерапия, — сложная задача, поскольку во многих случаях профессионалу трудно сказать, занимается он психологическим консультированием или психотерапией. В консультировании и в психотерапии используются одни и те же профессиональные навыки; требования, предъявляемые к личности клиента и консультанта, одинаковы; процедуры, используемые в консультировании и психотерапии, тоже подобны. Наконец, в первом и втором случаях помощь клиенту основывается на взаимодействии между психотерапевтом (консультантом) и клиентом. Из-за трудности разделения этих двух областей некоторые практики используют понятия «психологическое консультирование» и «психотерапия» как синонимы, аргументируя свою точку зрения схожестью деятельности консультанта и консультанта-психолога (Кочюнас, 1999). Но, поскольку в большинстве стран данные профессии существуют как отдельные, важно найти основания, по которым их можно было хотя бы частично разделить.

Gelso, Fretz (1992), Blosher (1966) выделяют специфические черты психологического консультирования, отличающие его от психотерапии:

- консультирование ориентировано на клинически здоровую личность — людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности и проблемы, жалобы невротического характера, а также людей, чувствующих себя хорошо, однако



ставящих перед собой цель дальнейшего развития личности;

- консультирование ориентировано на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения; эта ориентация основана на вере, что «человек может изменяться, выбирать удовлетворяющую его жизнь, находить способы использования своих задатков, даже если они невелики из-за неадекватных установок и чувств, замедленного созревания, культурной депривации, недостатка финансов, болезни, инвалидности, преклонного возраста» (Myers et al., 1968);
- консультирование чаще ориентируется на настоящее и будущее клиентов;
- консультирование обычно ориентируется на краткосрочную помощь (максимум 15 встреч);
- консультирование ориентируется на проблемы, возникающие во взаимодействии личности и среды;
- в консультировании акцентируется ценностное участие консультанта, хотя отклоняется навязывание ценностей клиентам;
- консультирование направлено на изменение поведения и развитие личности клиента.

Таким образом, *целью психологического консультирования и психологической коррекции является психологическая поддержка здоровых людей в критических ситуациях.* При этом под критической ситуацией мы будем понимать ситуацию невозможности, т. е. «такую ситуацию, в которой субъект сталкивается с невозможностью реа-

лизации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)» (Василюк, 1999).

Термин «*коррекция*» допустимо применять только к детям дошкольного и младшего школьного возраста, когда работа проводится в основном по внешнему запросу (родителей или педагогов), а мотивация к изменениям формируется в процессе самой работы (Хухлаева, 2001). Начиная с психологической поддержки подростков, которые уже сами определяют запрос психологической помощи, необходимо употреблять термин *психологическое консультирование*. Таким образом, в дальнейшем мы будем обсуждать *психологическую коррекцию* дошкольников и младших школьников и *психологическое консультирование* подростков и взрослых людей.

*Объектом* психологического консультирования и психологической коррекции в периоды возрастных кризисов являются дети и взрослые, имеющие те или иные нарушения психологического здоровья. *Целью* его можно назвать восстановление психологического здоровья при направленной психологической помощи психолога-консультанта.

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон И.В. Дубровиной (Дубровина, 1991). Под этим термином понимаются психологические аспекты здоровья, т. е. то, что относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.

Психологическое здоровье можно описать как систему, включающую *аксиологический* (ценностный), *инструментальный* и *потребностно-мотивационный* компоненты.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями собственного «Я» человека и ценностями «Я» других людей. Ему соответствует как абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т. п. Безусловной предпосылкой этого является личностная целостность, а также умение принять свое «темное начало» и вступить с ним в диалог. Кроме того, необходимыми качествами являются умение разглядеть в каждом из окружающих «светлое начало», даже если оно не сразу заметно, по возможности взаимодействовать именно с этим «светлым началом» и дать право на существование «темному началу» в другом индивидууме так же, как и в себе (Хухлаева, 2000).

Инструментальный компонент предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение человека понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих.

Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития. Он полностью принимает ответственность за свое развитие и стано-

вится «автором собственной биографии» (Слободчиков, 1991).

Выделение компонентов психологического здоровья позволяет определить следующие задачи психологического консультирования и коррекции при возрастных кризисах:

- обучение положительному отношению к себе и принятию других;
- обучение рефлексивным умениям;
- формирование потребности в саморазвитии.

Таким образом, в психологическом консультировании и коррекции основной акцент делается на обучение, на предоставление человеку возможности изменений, а не на принудительное изменение в соответствии с той или иной теоретической моделью.

В качестве универсальных целей консультирования, которые в большей или меньшей степени упоминаются теоретиками разных школ, можно перечислить следующие (Кочюнас, 1999):

1. Способствовать изменению поведения, чтобы клиент мог жить продуктивнее, испытывать удовлетворенность жизнью, несмотря на некоторые неизбежные социальные ограничения.
2. Развивать навыки преодоления трудностей при столкновении с новыми жизненными обстоятельствами и требованиями.
3. Обеспечить эффективное принятие жизненно важных решений. Существует множество дел, которым можно научиться во время консультирования: самостоятельные поступки, распределение

времени и энергии, оценка последствий риска, исследование поля ценностей, в котором происходит принятие решений, оценка свойств своей личности, преодоление эмоциональных стрессов, понимание влияния установок на принятие решений и т. п.

4. Развивать умение завязывать и поддерживать межличностные отношения. Общение с людьми занимает значительную часть жизни и у многих вызывает трудности из-за низкого уровня их самоуважения или недостаточных социальных навыков. Будь то семейные конфликты взрослых или проблемы взаимоотношения детей, следует улучшать качество жизни клиентов посредством обучения лучшему построению межличностных отношений.
5. Облегчить реализацию и повышение потенциала личности. По мнению Blocher (1966), в консультировании необходимо стремиться к максимальной свободе клиента (учитывая естественные социальные ограничения), а также к развитию способности клиента контролировать свое окружение и собственные реакции, провоцируемые окружением.

Для определения *форм* психологической поддержки необходимо обратиться к рассмотрению проблемы нормы, а затем критериев психологического здоровья. Развитие является необратимым процессом изменения типа взаимодействия с окружающей средой. Это изменение проходит через все уровни развития психики и

сознания и приводит к качественно иной способности интегрировать и обобщать опыт, получаемый в процессе жизнедеятельности.

С этих позиций понимание нормы должно основываться на анализе взаимодействия человека с окружающей средой, что предполагает прежде всего гармонию между умением адаптироваться к среде и умением адаптировать ее в соответствии со своими потребностями. Следует особо отметить, что соотношение между этими двумя тенденциями не является простым равновесием. Оно зависит не только от конкретной ситуации, но и от возраста человека. Если для младенца гармонией можно считать приспособление среды в лице матери к его потребностям, то чем старше он становится, тем более необходимым становится приспособление его самого к условиям среды. Вступление человека во взрослую жизнь характеризуется началом преобладания процессов приспособления к среде, освобождением от инфантильного представления «мир должен соответствовать моим желаниям». Человек, достигший зрелости, в состоянии поддерживать динамический баланс между приспособлением и приспособляемостью при сохранении акцента на преобладании самоизменений как предпосылок изменения внешней ситуации. Исходя из такого понимания нормы, можно подойти к определению уровня психологического здоровья.

**Креативный,** высший, уровень психологического здоровья можно наблюдать у людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной по-

зиции. Такие люди не нуждаются в психологической помощи.

Адаптивный, средний, уровень проявляют люди, в целом адаптированные к социуму, однако имеющие несколько повышенную тревожность. Таких людей можно отнести к группе риска, поскольку они не имеют запаса прочности психологического здоровья. Их можно включить в групповую работу профилактически-развивающей направленности.

**Деадаптивный**, или **ассимилятивно-аккомодативный**, низший уровень психологического здоровья наблюдается у людей с нарушением баланса процессов *ассимиляции* и *аккомодации*.

Ассимилятивное поведение при разрешении внутреннего конфликта характеризуется прежде всего стремлением человека приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям. Неконструктивность его проявляется в ригидности стиля поведения, попытках полностью соответствовать желаниям окружающих.

Аккомодативное поведение, наоборот, характерно активно-наступательной позицией, стремлением подчинить окружение своим потребностям. Неконструктивность его заключается в негибкости поведенческих стереотипов, преобладании экстернального локуса контроля, недостаточной критичности. Люди, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, нуждаются в индивидуальной психологической помощи.

Важность теории в психологическом консультировании, как и в других областях психологической практики, трудно переоценить. Теория не только позволяет

консультанту понять самому и разъяснить клиенту его проблемы, но и помогает чувствовать себя в безопасности при столкновении с хаотичным, дезорганизованным внутренним миром некоторых клиентов. Каждая теория выполняет четыре основные функции (George, Cristiani, 1990):

- обобщает накопленную информацию;
- делает более понятными сложные явления;
- предсказывает последствия разных обстоятельств;
- способствует поиску новых фактов.

Эти функции вполне подходят к любой теории, лежащей в основе консультативной практики. Теория помогает консультанту обобщить опыт работы с разными клиентами, понять природу их проблем и формы проявления конфликтов, способствует эффективному применению конкретных методов. Благодаря теоретической подготовке консультант может выдвигать гипотезы в своей практической работе и предвидеть результаты консультирования.

Каждый консультант на основе практики конструирует свою теорию, которая чаще всего опирается на уже известные теоретические парадигмы (психоаналитическую, поведенческо-когнитивную, экзистенциально-гуманистическую и т. д.). Выбор той или иной теоретической ориентации прежде всего определяется точкой зрения консультанта на природу человека. От нее зависит характер ответов на принципиальные вопросы:

- Что есть человек?
- Какие врожденные тенденции ему свойственны?



- Свободен ли выбор человека при любых обстоятельствах или же он определяется наследственностью и событиями прошлого?
- Существуют ли предпосылки изменения человека и как он может изменяться?

Каждый консультант волен выбрать ту или иную концепцию как основу практики в зависимости от особенностей своей личности, мировоззрения, теоретико-психологических симпатий. В настоящее время в мире распространяется *эkleктичное консультирование*, представляющее собой попытку интеграции лучших сторон различных школ. Конечно, имеется в виду не беспорядочный набор разных теоретических принципов, воззрений или методик, доказавших практическую эффективность независимо от контекста возможного применения. Эkleктичное консультирование опирается на системную интеграцию нескольких теоретических подходов в стремлении найти единое начало и проверить, как новая система «работает» на практике. Можно сказать, что создание эkleктического подхода — это итог всей профессиональной деятельности консультанта. Большинство специалистов, долгое время работающих в области психологического консультирования и психотерапии, создают собственную теоретическую систему, обычно эkleктичную, наиболее соответствующую личности и мировоззрению каждого из них.

Этот процесс облегчается тем, что психологическое консультирование имеет ряд общих для всех школ и теорий стратегических и тактических моментов. К ним относятся.

- этапы процесса консультации;
- основные техники терапевтического воздействия;
- вербальные и невербальные средства работы консультанта;
- принципы проведения первичной консультации и основные техники терапевтического воздействия;
- требования к личности консультанта;
- этика консультанта.

В той или иной степени все консультанты обычно придерживаются «пятишаговой» модели консультативного интервью (Меновщиков, 2000):

1. Установление контакта и ориентирование клиента на работу;
2. Сбор информации о клиенте, решение вопроса «В чем состоит проблема?»;
3. Осознание желаемого результата, ответ на вопрос: «Чего вы хотите добиться?»;
4. Выработка альтернативных решений, которую можно обозначить как «Что еще мы можем сделать по этому поводу?»;
5. Обобщение в форме резюме результатов взаимодействия с клиентом.

### Техники терапевтического воздействия

К.В. Ягнюк (2000в) предложил типологию «общих техник», то есть тех способов терапевтического воздействия, которые используют большинство консультантов

и психотерапевтов независимо от их теоретической ориентации.

*Техника, или терапевтическое воздействие, — это определенный вид реакций со стороны консультанта, направленных на достижение промежуточных и конечных целей психологического консультирования.*

**Поощрение** — это минимальное средство для поддержания изложения клиентом собственной истории, подтверждение высказанного им и обеспечение плавного течения беседы. К поощрениям относятся утверждения, которые демонстрируют признание, подтверждение и понимание сказанного клиентом.

**Повторение** — это почти буквальное воспроизведение сказанного клиентом или избирательное акцентирование определенных элементов его сообщения. Возвращение сказанного создает у клиента ощущение, что консультант стремится понять и прочувствовать то, что было выражено им. Кроме того, повторение фокусирует внимание на сообщении клиента, позволяя ему осознать дополнительные значения и выразить невысказанное.

**Вопрос** — это приглашение о чем-то рассказать, средство сбора интересующей информации, уточнения или исследования опыта клиента. В литературе по психологическому консультированию часто выделяют закрытые и открытые вопросы.

*Закрытый вопрос* — это выяснение или уточнение конкретных фактов, упомянутых клиентом или предполагаемых консультантом, заданный в такой форме, что на него можно дать только короткий ответ. Чаще всего на такие вопросы отвечают «да» или «нет».

*Открытый вопрос* дает возможность сосредоточить внимание клиента на определенном аспекте его опыта, задать направление определенному отрезку беседы. Он призывает высказать свою точку зрения, собственное видение ситуации, задает направление исследования, однако в пределах этого направления клиенту предоставляется полная свобода. Открытые вопросы часто начинаются с вопросительных слов «что», «почему», «как» и служат для сбора информации. Подобные вопросы требуют от клиента развернутого ответа, на них трудно ответить «да» или «нет».

*Короткий вопрос* — это самый экономный способ (через встроенные в контекст высказывания клиента короткие фразы или отдельные слова с вопросительной интонацией) повлиять на его рассказ, изменить нить разговора или обратиться за уточнением или прояснением. В ряде случаев лучшим средством является именно короткий вопрос, в котором опущены все те слова, которые так или иначе понятны из общего контекста беседы. Реплики типа «И что?», «А почему?», «С какой целью?» легко встраиваются в рассказ клиента, направляя его течение.

С помощью правильно выстроенной цепочки вопросов консультант может уяснить то, как клиент видит проблемную ситуацию, собрать относящиеся к делу факты, выяснить эмоциональное отношение клиента к ним, а также подвести клиента к осознанию источников проблемы. Овладение этой техникой — одна из важнейших задач начинающего консультанта.

Прояснение — это возвращение (как правило, в более сжатой и ясной форме) к сути когнитивного содер-

жания высказывания клиента. Прояснение состоит в сверке правильности понимания консультантом сообщения клиента, поэтому процесс проявления можно назвать сверкой восприятий. Целью проявления также является более ясное понимание самим клиентом собственного внутреннего мира, а также своих взаимодействий с внешним миром.

**Конфронтация** — это реакция, в которой проявляется противостояние защитным маневрам или иррациональным представлениям клиента, которые он не осознает или не подвергает изменению. Конфронтация — это обращение внимания клиента на то, чего он избегает, это выявление и демонстрация противоречий или расхождений между различными элементами его психического опыта.

**Интерпретация** — это процесс придания дополнительного значения или нового объяснения тем или иным внутренним переживаниям или внешним событиям клиента или связывание между собой разрозненных идей, эмоциональных реакций и поступков, выстраивание определенной причинной связи между психическими явлениями. Интерпретация — это также связывание различных элементов опыта клиента.

**Суммирование** — это высказывание, которое в краткой фразе собирает вместе основные идеи рассказа клиента, устанавливает определенную последовательность тем или подытоживает результат, достигнутый в ходе определенного отрезка беседы, всей беседы или даже ряда встреч.

**Отражение чувств** — это отражение и словесное обозначение вербально или невербально выраженных кли-

ентом эмоций (произошедших в прошлом, переживаемых в настоящий момент или предполагаемых в будущем), чтобы облегчить их отреагирование и осмысление. Отражение чувств поощряет прямое выражение чувств, помогает клиенту лучше понять то, что он говорит и чувствует в данный момент.

**Информирование** — это объяснение, изложение консультантом фактов и мнений по собственной воле или в ответ на вопросы клиента.

**Совет (рекомендация)** — это высказывание клиенту собственного мнения, основанного на своем видении ситуации, предложение клиенту сделать что-то или не делать чего-то (как правило, вне терапевтической ситуации).

Убеждение. Техника убеждения тесным образом пересекается с внушением, и между ними трудно провести четкую границу. «Внушение — это индуцирование терапевтом (индивидуумом в авторитетной позиции) идей, эмоций, действий и т. п., то есть различных психических процессов у пациента (индивидуума в зависимой позиции) без учета рациональной оценки последнего» (Бибринг, 1999). При убеждении, в отличие от внушения, обычно предполагается учет позиции, мнения, возражений клиента, которые, однако, консультант пытается преодолеть с помощью личного влияния, оспаривания и тому подобных манипуляций.

**Парадоксальная реакция** — это создание необычной перспективы, призыв к альтернативному, нередко к прямо противоположному очевидному и рациональному для клиента восприятию ситуации или способу реа-

гирования на нее. Парадокс и юмор — это часто используемое в психотерапии средство.

**Обратная связь** — это описание поведения клиента, которое помогает ему узнать, как другие воспринимают его, как они реагируют на его поведение. Это также способ помочь клиенту задуматься над коррекцией своего поведения.

- Обратная связь описательна и безоценочна. Описание поведения клиента предоставляет ему свободу выбора в том, как реагировать на него. Избегая оценок, мы тем самым уменьшаем потребность клиента защищаться.
- Предоставление точной и конкретной информации о тех или иных аспектах поведения клиента призывает к их исследованию.
- Обратная связь направлена на тот аспект поведения, с которым клиент способен что-либо сделать. Указание на недостатки, которые находятся вне контроля клиента, лишь фрустрирует его.
- Обратная связь своевременна. Она максимально полезна, когда выражается сразу, вслед за той или иной реакцией клиента.

**Самораскрытие** — это разделение с клиентом собственного опыта, предоставление информации о себе, о событиях из собственной жизни или непосредственное выражение в отношениях с клиентом испытываемых чувств или желаний, возникающих идей или фантазий.

**Директива** — это способ вовлечения клиента в процесс исследования или модификации собственных чувств, знаний или поведения, это предложение пред-

принять определенные действия в ходе сессий или выполнить определенные задания в промежутке между ними.

### Вербальные и невербальные средства работы консультанта

Для описания причин и проявлений невротического поведения в разных школах используются разные метафоры, однако все они определяют нарушение как ригидность поведенческих образцов, мыслительных конструкций и способов эмоционального реагирования. Важно через языковую репрезентацию интуитивно понять способ мировосприятия человека и заговорить с ним на одном языке. Чуткий консультант использует в беседе с клиентом *его* ключевые слова.

Если идет работа с человеком, который переживает субъективную реальность в *зрительных* образах и говорит: «Я не *вижу* для себя перспективы», то консультант может ответить: «Давайте *посмотрим* на эту проблему иначе». Если же консультант скажет: «Я понимаю, что вам тяжело», это может оказаться слишком далеким от непосредственного опыта клиента. Другой клиент в большей степени ориентирован на *телесные* ощущения и описывает свои чувства таким образом: «Нашим отношениям не хватает теплоты». Ему будут понятны слова, отражающие переживания из *кинестетической* модальности, если пользоваться терминологией нейролингвистического программирования (НЛП). Для третьего мир *звучит*: «Мне это говорит о многом». И в нем найдет отклик обращение: «*Прислушайтесь* к себе».



Это общие правила, по которым строится любая языковая репрезентация, они характерны для любого сообщения и связаны с тем, что в общении контекст дополняет сказанное, у партнеров по общению в определенной мере совпадают личностные смыслы и нет необходимости в полной и стерильной, очищенной от субъективного видения картине. Более того, именно смысловая ткань и является предметом интереса, а обобщение — полезным продуктом человеческого опыта.

Общий подход состоит в том, что консультант, перефразируя, отражая чувства, интерпретируя, конфронтируя, подытоживая сказанное клиентом, помогает ему понять его способ мировосприятия. Используя ключевые слова, предложения, консультант проясняет ограничения в структуре опыта клиента.

Невербальное поведение может дополнять вербальное, противоречить ему, замещать, усиливать или смягчать сказанное. Оно меньше поддается контролю, более спонтанно и поэтому в большей степени отражает внутренние побуждения.

Опираясь на эту закономерность, создатели НЛП (Бендлер, Гриндер, 1993) сформулировали понятие «*психотерапевтическая неправильность*» — грамматически и синтаксически правильное высказывание, являющееся, тем не менее, неэффективным способом восприятия и осмысления субъективной реальности. Выделяют три основные психотерапевтические неправильности: *генерализация, опущение и искажение*.

**Генерализация** — это обобщение конкретного опыта, проявляющееся в употреблении универсальных кванти-

фикаторов «всегда», «никогда», «никто», «все», «каждый» и т. д., и распространение его на другие сходные ситуации.

**Опущение** — процесс фильтрации информации, при котором человек исключает что-либо из внимания. Простейшее опущение проявляется в том, что в предложении отсутствует указание на объект, лицо или событие.

**Искажение** — преувеличенная субъективизация информации, подчинение восприятия и действия индивидуально-своеобразным регуляторам. К искажениям относятся и номинализация, когда действие в высказывании заменяется объектом (с точки зрения грамматического состава вместо глагола употребляется существительное). Таким образом, человек как бы консервирует существующее состояние, отказывается изменяться и быть ответственным за свои действия.

Рассмотрим элементы невербальной коммуникации, направленные от консультанта к клиенту, и те сообщения, которые они могут передавать.

**Позиция и дистанция.** Лицом к лицу — это наиболее часто практикуемое, хотя и не единственно возможное, расположение. Позиция лицом к лицу, которая задается расположением кресел консультанта и клиента в пространстве кабинета, — это приглашение к диалогу. Изначальное расположение кресел под определенным углом и на определенной дистанции дает обоим участникам возможность регулировать границу контакта, поэтому обычно кресла ставят на расстоянии 1,5–2 метров под небольшим углом.

**Открытая поза.** Серьезно упрощая положение дел, традиционно выделяют открытую и закрытую позы. Открытая поза свидетельствует об открытости консультанта и его восприимчивости к тому, что скажет клиент. Закрытая же поза, явными маркерами которой считаются скрещивания ног или рук, свидетельствует о меньшей вовлеченности в беседу.

**Выражение лица** является важнейшим источником информации о человеке, особенно о его чувствах. Именно мимические реакции собеседника свидетельствуют о его эмоциональном отклике, служат средством регуляции процесса коммуникации. Кроме того, лицевая экспрессия является для клиента непосредственной информацией не только об испытываемых консультантом чувствах, но и о его способности сохранять над ними контроль.

**Визуальный контакт.** Глаза, как известно, зеркало души, поэтому визуальный контакт можно выделить в качестве отдельного специфического умения. Прямой визуальный контакт — это еще один способ сказать: «Я с тобой, я хочу услышать то, что ты хочешь сказать».

**Кивки головой** — хороший способ показать клиенту, что вы его слушаете.

**Тон, темп и громкость голоса** являются важными средствами выражения целого диапазона субъективных чувств и смыслов. Тон и темп речи могут многое сказать об эмоциональном состоянии человека. Как правило, скорость речи возрастает, когда говорящий взволнован, возбужден или обеспокоен. Быстро говорит также тот, кто пытается убедить своего собеседника. Медлен-

ная речь часто свидетельствует об угнетенном состоянии, высокомерии или усталости.

**Паузы и молчание.** Умение выдерживать паузу является одним из важнейших профессиональных навыков консультанта. Соблюдая паузу, консультант предоставляет возможность говорить клиенту. Наличие пауз создает в беседе ощущение неторопливости, продуманности происходящего, поэтому не следует слишком спешить задавать вопросы или комментировать то, что говорит клиент.

Вышеперечисленные элементы невербальной коммуникации являются очень важными составляющими человеческого общения, постижение которого может стать прямой дорогой к внутренней жизни клиента, а также в ваш собственный внутренний мир. Невербальные проявления более спонтанны, чем вербальные, и их труднее контролировать. Для консультанта важно уметь «читать» как невербальное поведение клиента, так и собственные невербальные проявления. Помимо того, что невербальное поведение само по себе является каналом коммуникации, через невербальные проявления (мимику, жесты, телесные движения и т. д.) консультант может осознанно или неосознанно дополнять и модифицировать свое вербальное сообщение. Кнапп (Кнапп, 1978) выделил основные эффекты невербальных проявлений. Они могут:

1. Подтверждать и повторять то, что было сказано словами.
2. Отрицать или запутывать вербальное сообщение.
3. Усиливать и акцентировать сказанное, то есть

увеличивать его интенсивность и придавать ему ту или иную эмоциональную окраску.

4. Использоваться для регуляции того, что происходит в процессе взаимодействия, для контроля над поведением другого.

### **Принципы проведения первичной консультации**

Важнейшими целями первой консультативной встречи являются (Eisenberg, Delaney, 1977):

1. Поощрять открытое, искреннее и всеобъемлющее общение по проблемам, которые клиенту хочется обсудить во время встречи, с раскрытием факторов, вызывающих эти проблемы.
2. Продвинуться в направлении более глубокого взаимопонимания с клиентом, большего уважения к нему.
3. Настроить клиента на полезность каждой консультативной встречи.
4. Передать клиенту понимание того, что он должен быть активным участником решения своих проблем.
5. Обозначить проблемы для дальнейшей работы.

Первая встреча с клиентом всегда включает в себя ряд задач. К основным, тесно взаимосвязанным друг с другом задачам первичной консультации можно отнести *межличностную, диагностическую и терапевтическую* (Ягнюк, 2000б).

**Межличностная** задача состоит в установлении отношений с клиентом. Клиент прежде всего нуждается в искреннем и естественном в своих проявлениях стремлении консультанта войти с ним в контакт. Важнейшим условием возникновения психологического контакта между клиентом и консультантом является качество присутствия, то есть способность невербального выражения консультантом вовлеченности в беседу.

**Диагностическая** задача состоит в определении проблем клиента и рабочих гипотез об их природе. На основе наблюдений за поведением клиента, отслеживания и осмысления собственных субъективных впечатлений от взаимодействия с ним, а также анализа содержания полученных данных консультант начинает выстраивать рабочую модель внутреннего мира клиента и пригодную для данного случая терапевтическую стратегию.

**Терапевтическая** цель состоит в том, чтобы создать в консультативной ситуации особые условия, благодаря которым клиент получает возможность решения своих психологических проблем. На первичной консультации терапевт должен продемонстрировать непосредственный отклик на насущные потребности клиента. Даже тогда, когда это не очевидно на первый взгляд, стоит помнить о том, что очень часто клиент обращается за психологической помощью в состоянии кризиса. Консультанту следует с пониманием отнестись к проявлениям сопротивления и их выражению и проявить свою готовность эмоционально откликнуться на психологические нужды клиента.

### *Начало консультации*

- Представьтесь.
- Сообщите об имеющемся в вашем распоряжении времени.
- Используйте открытые вопросы.
- Применяйте вербальное и невербальное поощрения.
- Внимательно слушайте клиента, используйте повторение и прояснение.
- Отмечайте и суммируйте жалобы клиента.
- Планируйте степень контроля и активности.

Каким способом начать первую встречу, зависит от обстоятельств и состояния клиента. В любом случае вначале по возможности стоит сообщить о цели встречи, а также о времени, которое она может занять. После этого можно задать первый вопрос. Чтобы вовлечь клиента в рассказ о себе, начинайте с открытых вопросов — таких, на которые нельзя ответить «да» или «нет», например «По какой причине вы решили обратиться к психологу?» или «С чего бы вы хотели начать?». Если ответ на первоначальный вопрос недостаточно подробен, можно сформулировать следующий открытый вопрос: «Не могли бы вы больше рассказать об этом?»

Хорошим средством установления контакта с клиентом является поощрение. Поощрения — как невербальные (кивки, доброжелательное и заинтересованное выражение лица и т. д.), так и вербальные (фразы

типа «Да», «Я слушаю», «Расскажите мне больше об этом») — могут казаться банальными, но при их уместном использовании в контексте беседы они стимулируют речь клиента и поощряют его к самораскрытию.

Начальная фаза консультации — это время активного приглашения клиента к рассказу о причинах, приведших его на консультацию, однако это не значит, что в случае пауз консультант должен тут же их заполнять. Длительные паузы действительно нежелательны, так как могут вызывать тревогу и раздражение. Во время же коротких пауз клиент обычно чувствует, что вы думаете о его проблеме, и часто сам добавляет новую значимую информацию. В эти естественные перерывы полезно обобщить то, что вы уже узнали, это помогает сделать осмысленный следующий шаг.

Одна из основных задач начальной стадии консультации — внимательно выслушать изложение клиентом его проблем и понять их субъективную картину, то есть то, как клиент воспринимает и объясняет проблему. Вы поможете клиенту изложить его точку зрения, если посредством повторения и прояснения смысловых и эмоциональных сообщений будете последовательно демонстрировать ваше намерение как можно точнее и полнее их понять.

В конце начальной фазы беседы убедитесь, что вы узнали об основных жалобах клиента, и спросите: «Есть ли еще что-то, что вас беспокоит?» После этого бывает полезно суммировать жалобы, то есть кратко перечислить их, а также сопутствующие им мысли и чувства.



Смысл суммирования на этом этапе состоит в том, чтобы резюмировать жалобы клиента и его видение сложившейся ситуации.

С техникой суммирования тесно связана проблема записи во время сеанса. Письменная фиксация жалоб, ключевых слов и основных тем клиента, то есть короткие заметки, может быть весьма полезна, и многие успешно используют ее в своей работе, при этом оставаясь вовлеченными в контакт. Однако это удается далеко не всем.

На начальной стадии беседы следует также определить подходящий для этой и следующих консультаций уровень активности.

### *Середина консультации*

- Используйте прямое проявление контроля.
- Представляйте каждую новую тему.
- Начинайте каждую тему с открытых вопросов.
- В конце темы применяйте закрытые вопросы.
- Суммируйте, если потеряно направление беседы.
- Обращайте внимание на новую информацию.
- Избегайте жаргона.
- Для выражения гипотез используйте пробную интерпретацию.
- Если сообщения клиента содержат противоречия, используйте конфронтацию.
- Для стимуляции выражения эмоций используйте отражение чувств и обратную связь.

Основная задача этой стадии — формулирование гипотез о природе проблем клиента и их проверка посредством сбора дополнительной информации и применения уместных пробных вмешательств. Если вы получаете необходимую информацию, сохраняйте минимум контроля. Если же рассказ клиента малосодержателен, то имеет смысл занять более активную позицию. Не бойтесь проявлять контроль. Клиент нормально реагирует, когда его вежливо прерывают. Порой клиент скачивается на малозначимые темы или слишком подробно излагает несущественные детали. Хотя иногда такие малозначимые темы могут вывести на значимые для клиента переживания, чаще они лишь отнимают ограниченное время первой встречи.

Когда вы придерживаетесь определенной линии исследования и появляется важная, но не связанная с ней информация, отметьте ее про себя и, прежде чем перейти к ней, убедитесь, что вы закончили текущую тему. Перейти к новой теме можно при помощи следующей конструкции: «Когда вы говорили о ... вы упомянули о ...; не могли бы вы больше рассказать об этом?»

Перед тем как углубиться в изучение новой темы, важно закончить предыдущую линию исследования. Увлечение новой темой является часто встречающейся ошибкой, которая порой приводит к спутанному и поверхностному пониманию проблем клиента.

В ситуации резкого перехода клиента к изложению новой темы прямое проявление контроля со стороны консультанта может выглядеть, например, следующим

образом: «Я понял, что это важно для вас, но не могли бы вы вернуться к тому, что сказали ранее о ваших проблемах на работе, и рассказать о них»?

Представляйте новые темы клиенту, чтобы он понимал, куда движется беседа.

### *Завершение консультации*

- Суммируйте содержание беседы.
- Продемонстрируйте готовность услышать о насущной потребности.
- Спросите о соответствии произошедшего ожиданиям клиента.
- Дайте информацию или профессиональную рекомендацию.
- Обсудите следующий шаг.

Этап завершения беседы включает ряд задач: подведение итогов консультации, обсуждение следующего шага в решении проблемы, а при необходимости — прояснение и коррекция ожиданий клиента. Впечатление клиента о первой встрече с консультантом имеет определяющее значение для решения им вопроса о продолжении терапии. Поспешное, «смазанное» завершение беседы может разрушить в целом успешную консультацию, поэтому на окончание консультации следует специально выделять время.

Кроме того, необходимо предусмотреть время для завершения процесса переживания. Если в ходе рассказа клиента появляется важный материал и происходит выражение связанных с ним чувств, целью конечной

фазы консультации становится облегчение эмоционального отреагирования и его завершение к концу беседы.

Крайне полезно выделить хотя бы десять минут для подведения итогов консультации — сжатого и точного суммирования содержания беседы и выражения совместно достигнутого в ходе сессии понимания основной проблемы клиента. Из суммирования часто вытекает тот или иной вопрос или необходимость что-то прояснить как со стороны консультанта, так и со стороны клиента. После суммирования проблем бывает полезно спросить клиента: «Что вы считаете вашей основной проблемой, над которой вы бы хотели поработать?» Такой вопрос стимулирует мотивацию клиента и предвзряет планирование дальнейших действий в целом и договоренность о следующей встрече в частности.

В целом первичная консультация должна проводиться в форме, предоставляющей клиенту основания для решения, готов ли он к прохождению курса консультирования или психотерапии и принять на себя ответственность, неизбежно связанную с реализацией этого замысла.

## *ЛИЧНОСТЬ КОНСУЛЬТАНТА*

Поскольку личность консультанта является его орудием труда, ее полнота и целостность особенно важны для эффективного консультирования.

Перечислим необходимые консультанту качества:

- умение привлекать людей к себе;
- умение чувствовать себя свободно в любом обществе;

- способность к эмпатии и прочие внешние атрибуты обаяния.

Эти качества не всем даны от природы в достаточной степени, но их можно развить в себе, в том числе в процессе работы. Они появляются в результате постепенного просветления самого консультанта и, как следствие, проявляемого им доброжелательного интереса к людям. Если общение с людьми доставляет консультанту радость и он желает им добра, он сам автоматически начинает притягивать к себе окружающих.

Важнейшие ролевые функции консультанта формулируются следующим образом (Кочюнас, 1999; Шостром, 2002):

- построение отношений с клиентом на основе взаимного доверия;
- выявление альтернатив самовосприятия и способов деятельности клиентов;
- непосредственное «вхождение» в жизненные обстоятельства клиентов и их отношений со значимыми для них людьми;
- создание вокруг клиентов здорового психологического климата;
- постоянное совершенствование процесса консультирования.

### ***ЭТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ КОНСУЛЬТАНТА***

В работе психолога-консультанта существенную роль играют этические принципы. Они закрепляют права и

ответственность, тип отношений участников процесса консультирования. Профессиональные сообщества санкционируют систему норм, которые специалист обязан знать и на которые ориентируется в своей работе. В нашей стране пока нет достаточно авторитетного сообщества, которое может выполнять такие функции. Консультационная практика непрофессионалов, а также игнорирование этических норм отдельными психологами во многом дискредитируют имидж консультанта в нашей стране.

Ниже описаны наиболее общие принципы, обеспечивающие соблюдение профессиональной этики в процессе консультирования.

- 1. Ответственность.** Консультант принимает на себя ответственность за организацию, ход и результат психотерапии.
- 2. Конфиденциальность** является вторым важным принципом в работе консультанта. Соблюдение интересов клиента требует хранить в тайне все, что происходит во время сеанса.
- 3. Отношение к клиенту** должно базироваться на принятии клиента таким, какой он есть. Тогда он становится способным принять себя. Парадоксальность этой ситуации состоит в том, что, только приняв себя, человек способен изменяться.

От консультанта требуется не идеологизация, а помощь в личностном росте, в приобретении навыков быть независимым и самостоятельно принимать решения. Манипулировать клиентом и давать ему советы —

## Глава 1

неэтично, непрофессионально и неэффективно. Главное, к чему стремится консультант, чтобы клиент сам принимал на себя ответственность за свои потребности и поведение.

Подробнее о теоретических основаниях, методах и этапах психологического консультирования можно прочитать в ряде книг, например, Таланов, Малкина-Пых (2003); Кочюнас (1999); Шостром (2002).

## КРИЗИС ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ (ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА)

**период поздней взрослости часто называют геронтогенезом, или периодом старения.** Большинство исследователей считает, что это время в жизни человека начинается в 60 лет. Некоторые авторы полагают, что у женщин период поздней взрослости начинается в 55, а у мужчин — в 60 лет. Люди, достигшие данного возраста, подразделяются на три подгруппы: люди пожилого возраста, старческого возраста и долгожители (Реан, 2003).

Существуют и другие возрастные классификации. Например, Бернсайд с соавторами (1979) разбили этот возраст на четыре подпериода: 60—69 лет — предстарческий; 70—79 — старческий; 80—89 — позднестарческий; 90 лет и старше — дряхлость. В настоящем справочнике за время начала поздней взрослости (пожилого возраста) принимается 60 лет.

Главной особенностью поздней взрослости является старение — генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными физиологическими и психологическими изменениями.



## 2.1. ВОЗРАСТНЫЕ ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ

В обществе существует стереотипное восприятие старости, с одной стороны, как периода отдыха, с другой — угасания и, может быть, даже полусуществования. Поэтому само словосочетание «развитие в старости» может показаться странным. Однако поздняя взрослость играет специфическую роль в системе жизненного цикла человека, поскольку только в этот период можно понять и объяснить жизнь данного человека как целое, ее смысл и ценность для предшествующих и последующих поколений (Ермолаева, 2002).

С точки зрения теории Э. Эриксона, конечной стадией жизненного цикла является психосоциальный конфликт «целостность против отчаяния» (Эриксон, 1996). Основная потребность в этом периоде — убедиться в ценности прожитой жизни. Человек должен оглянуться назад и пересмотреть свои достижения и неудачи. Соответственно фокус внимания должен сдвинуться от будущего к прошлому. Это становится возможным только тогда, когда успешно завершились предыдущие стадии. Поздняя взрослость характеризуется достижением новой, завершенной формы эго-идентичности и цельности. Достижение человеком цельности основывается на подведении им итогов своей прошлой жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Если человек не может свести свои прошлые поступки в единое целое, он завершает свою жизнь в страхе перед смертью и в отчаянии от невозможности начать жизнь заново.

Теория Эриксона позднее была расширена Р. Пеком (Реск, 1968). По его мнению, для достижения «успешной старости» человек должен решить три основные задачи, охватывающие три измерения его личности.

Во-первых, это дифференциация, то есть трансценденция против поглощенности ролями. В ходе профессиональной деятельности человек поглощен ролью, диктуемой профессией. С выходом на пенсию он должен определить для себя целый набор значимых видов деятельности так, чтобы его время было целиком заполнено. Если человек определяет себя только в рамках своей работы или семьи, то отсутствие работы и уход из дома взрослых детей вызовут такой прилив отрицательных эмоций, с которыми индивидуум может не справиться.

Во-вторых, это трансценденция тела против поглощенности телом — измерение, имеющее отношение к способности индивидуума избегать чрезмерного сосредоточения на все усиливающихся недомоганиях, болях и физических недугах, которыми сопровождается старение. По мнению Пека, пожилые люди должны учиться справляться с ухудшением самочувствия, отвлекаться от болезненных ощущений и наслаждаться жизнью, прежде всего через человеческие отношения. Это позволит им «шагнуть» за пределы поглощенности своим телом.

В-третьих, это трансценденция Эго против поглощенности. Эго — измерение, имеющее особое значение в старости. Пожилые люди должны понимать, что, хотя смерть неизбежна и, возможно, не так уж далека, им будет легче, если они будут сознавать, что они внесли вклад в будущее через воспитание детей, через свои де-

ла и идеи. Люди не должны предаваться мыслям о смерти (или, как это формулирует Пек, не должны погружаться в «ночь Эго»). Согласно теории Эриксона, люди, которые встречают старость без страха и отчаяния, переступают через близкую перспективу собственной смерти благодаря участию в молодом поколении — наследии, которое их переживет.

Подобно стадиям Эриксона, ни одно из измерений Пека не ограничивается средним возрастом или старостью. Решения, принятые в начале жизни, выступают в качестве строительных блоков, из которых складываются все решения взрослого человека, а люди среднего возраста уже начинают разрешать проблемы грядущей старости (Крайг, 2000).

Вопрос о ведущей деятельности в период поздней взрослости остается открытым для обсуждения и изучения. А. Лидере (1998) считает, что ведущей деятельностью человека в период поздней взрослости является особая «внутренняя работа», направленная на принятие своего жизненного пути. Пожилой человек осмысливает не только текущую, но и всю прожитую жизнь. Плодотворная, здоровая старость связана с принятием своего жизненного пути. Для пожилого человека практически исчерпаны возможности серьезных изменений в его жизненном пути, но он может бесконечно много работать со своим жизненным путем внутренне, в идеальном плане.

Н.С. Пряжников (1999) рассмотрел проблему социальной ситуации развития и ведущей деятельности в поздней взрослости, сделав акцент не столько на

хронологическом развитии, сколько на социально-психологической специфике каждого из выделенных периодов.

**Пожилой, предпенсионный возраст** (примерно с 55 лет до выхода на пенсию) — это прежде всего ожидание или, в лучшем случае, подготовка к пенсии.

Социальная ситуация развития:

- Ожидание пенсии. Для кого-то пенсия означает возможность поскорее начать отдыхать, для другого — прекращение активной жизни и неясность, что делать со своим опытом и еще немалой оставшейся энергией.
- Стремление воспитать, подготовить себе достойную замену на работе.
- Производственный характер основных контактов. При этом в одних случаях коллеги могут ожидать, чтобы данный человек поскорее ушел с работы, а сам человек это чувствует; в других — человека не хотят отпускать, и он сам втайне надеется, что пенсия для него наступит позже, чем для многих его сверстников.
- Отношения с родственниками. С одной стороны, человек еще может в немалой степени обеспечивать свою семью, включая и внуков (и в этом смысле он «полезен» и «интересен»); с другой стороны, он предчувствует свою скорую «ненужность», когда он перестанет много зарабатывать и будет получать свою «жалкую пенсию».

Ведущая деятельность:

- Стремление успеть сделать то, что еще не успел (особенно в профессиональном плане), оставить о себе добрую память на работе.
- Стремление передать свой опыт ученикам и последователям.
- При появлении внуков люди предпенсионного возраста как бы «разрываются» между работой, где они хотят максимально реализовать себя, и воспитанием своих внуков, которые для них не менее важны как продолжение их рода.
- К концу предпенсионного периода (особенно если высока вероятность ухода с работы) наблюдается стремление выбрать себе занятие на пенсии, как-то спланировать свою дальнейшую жизнь.

**Период выхода на пенсию** (первые годы после выхода на пенсию) — это прежде всего освоение новой социальной роли, нового статуса.

Социальная ситуация развития:

- Старые контакты с коллегами в первое время еще сохраняются, но в дальнейшем становятся все менее выраженными.
- В основном поддерживаются контакты с близкими людьми и родственниками. Соответственно, с их стороны требуется особая тактичность и внимание к еще «неопытным» пенсионерам. Постепенно появляются друзья-пенсионеры или даже другие, более молодые люди — в зависимости от того, чем будет заниматься пенсионер и с кем ему придется общаться. Например, пенсионеры-общественники сразу же находят для себя новые

сферы деятельности и быстро обзаводятся новыми «деловыми» контактами.

- Обычно родные и близкие стремятся к тому, чтобы пенсионер, «у которого и так много времени», больше занимался воспитанием внуков, поэтому общение с детьми и внуками также является важнейшей характеристикой социальной ситуации пенсионеров.

Ведущая деятельность:

- Прежде всего это поиск себя в новом качестве, проба своих сил в самых разных видах деятельности (в воспитании внуков, в домашнем хозяйстве, в хобби, в новых отношениях, в общественной деятельности и т. п.). У пенсионера много времени, и он может позволить себе потратить его на поиск самоопределения методом проб и ошибок (правда, это происходит на фоне ощущения, что «жизнь с каждым днем все уменьшается и уменьшается»).
- Для многих пенсионеров первое время на пенсии — это продолжение работы по своей основной профессии (особенно когда такой работник получает пенсию и основную зарплату вместе); в этом случае у работающего пенсионера значительно повышается чувство собственной значимости.
- Усиливающееся стремление поучать или даже стыдить молодых людей.
- Для части пенсионеров это может быть стремление спокойно осмыслить всю прожитую жизнь,

поделиться своим опытом и переживаниями. Некоторые люди в этот период начинают писать мемуары.

**Период собственно старости** (через несколько лет после выхода на пенсию и до момента серьезного ухудшения здоровья), когда человек уже освоил новый для себя социальный статус.

Социальная ситуация:

- Общение в основном с такими же стариками.
- Общение с членами своей семьи, которые либо эксплуатируют свободное время старика, либо просто «опекают» его.
- Некоторые пенсионеры находят для себя новые контакты в общественной деятельности (или даже в продолжающейся профессиональной деятельности).
- Для части пенсионеров меняется значение отношений с другими людьми. Некоторые авторы отмечают, что многие ранее близкие для старика связи постепенно теряют свою прежнюю интимность и становятся более обобщенными.

Ведущая деятельность:

- Досуговое увлечение. Нередко пенсионеры меняют одно увлечение за другим, что несколько опровергает представление об их «ригидности»: они по-прежнему продолжают искать себя, искать смыслы в разных видах деятельности. Главная проблема такого поиска — «несоразмерность» всех этих увлечений по сравнению с предыдущей («настоящей») работой.

- Стремление всяческими путями подтвердить свое чувство собственного достоинства согласно принципу: «Пока я делаю хоть что-то полезное для окружающих, я существую и требую к себе уважения».
- Для части пожилых людей в этот период (даже когда здоровье еще достаточно хорошее и нет никаких причин «прощаться с жизнью») ведущей деятельностью может стать подготовка к смерти, что выражается в приобщении к религии, в частом хождении на кладбище, в разговорах с близкими о завещании.

**Долгожителство в условиях резкого ухудшения состояния здоровья** существенно отличается от старости без особых проблем со здоровьем. Поэтому есть смысл выделить особенности именно такого варианта старости.

Социальная ситуация:

- В основном — общение с родными и близкими, а также с врачами и соседями по палате (на стационарном лечении или в доме престарелых).

Ведущая деятельность:

- Лечение, стремление хоть как-то бороться с болезнями.
- Стремление осмыслить, часто — приукрасить свою жизнь. Человек как бы цепляется за все лучшее, что было (и чего не было) в его жизни. В этом состоянии человек хочет оставить после



себя что-то хорошее, значимое, достойное и этим доказать себе и окружающим: «Я жил не зря» или покаяться в чем-то недостойном.

**Долгожительство при относительно хорошем здоровье**  
(в 75—80 лет и старше).

Социальная ситуация:

- Общение с близкими и родными людьми, которые начинают даже гордиться, что в их семье живет настоящий долгожитель. В какой-то мере эта гордость эгоистична: родные считают, что в их роду хорошая наследственность и что они также долго проживут. В этом смысле долгожитель — символ будущей долгой жизни для других членов семьи.
- У здорового долгожителя могут появиться новые друзья и знакомые. Поскольку долгожитель — явление редкое, то пообщаться с таким старцем стремятся самые разные люди, включая представителей средств массовой информации, поэтому круг знакомых у долгожителя может даже несколько расширяться.

Ведущая деятельность:

- Достаточно активная жизнь (иногда даже с излишествами, характерными для здорового зрелого человека). Формы проявления активности зависят от индивидуальных особенностей данного человека. Вероятно, для сохранения здоровья важны не только предписания врача, но и само чувство здоровья (или «чувство жизни»).

С одной стороны, в поздней зрелости очень важно осознать необходимость работы по завершению того, что может быть завершено, а с другой — ощутить границы возможного и принять несовершенство как самого себя, так и окружающего мира. Из этого положения вытекает важнейшая задача старости — выполнение тех жизненных заданий (семейных или социальных функций), которые не выполнялись или недостаточно хорошо выполнялись в течение предыдущей жизни (Слободчиков, Исаев, 2000).

Самой трудной задачей этого периода можно назвать осуществление внутренней работы в системе жизнь — смерть. Старение выступает связующим механизмом жизни и смерти (Новик, 1992). Пожилой человек ощущает присутствие близкой смерти, и переживание этого присутствия носит глубоко личный характер, вносит свой вклад в ощущение одиночества стариков. Действительно, часто одиночество в старости вызвано не объективным отсутствием близких людей, а невозможностью разделить с ними присутствие в своем сознании скорого ухода из жизни. У многих обостряется страх смерти, что проявляется либо в категорическом избегании пожилыми людьми темы смерти, либо в постоянном обращении к ней в форме «скорей бы умереть, уже надоело жить» и т. п. Можно предположить, что именно старость должна нарушить имеющийся у человека стереотип отрицания смерти, т. е. стремление жить так, как будто будешь жить вечно. Как отмечала Дж. Рейнуотер (1992), когда человек принимает неизбежность собственной смерти, то и страх смерти отпадает сам собой. Она, правда, добавляла, что осознать этот

факт необходимо человеку любого возраста, поскольку наше отношение к смерти определяет наше отношение к жизни.

Таким образом, период поздней зрелости является итогом всего жизненного пути человека. В этот период усиливается действие онтогенетических законов гетерохронности, неравномерности, стадийности, что приводит к нарастанию противоречий в развитии различных подструктур в психике человека. Наряду с инволюционными процессами на всех уровнях организации человека происходят изменения и новообразования прогрессивного характера, которые позволяют предупредить или преодолеть деструктивные проявления пожилого и старческого возраста. Активному долголетию способствует много факторов. Из психологических ведущими можно считать развитие пожилого человека как социально активной личности, как субъекта творческой деятельности и яркой индивидуальности (Гамезо и др., 1999).

## 2.2. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Для периода поздней зрелости характерны специфические изменения в эмоциональной сфере человека: неконтролируемое усиление аффективных реакций, склонность к беспричинной грусти, слезливости. У большинства пожилых людей появляется тенденция к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложны-

ми ситуациями. Пожилые мужчины становятся более пассивными и позволяют себе проявлять черты характера, более свойственные женщинам, в то время как пожилые женщины становятся более агрессивными, практичными и властными.

Ослабление эмоциональной сферы лишает новые впечатления красочности и яркости, отсюда — привязанность пожилых людей к прошлому, власть воспоминаний. Следует отметить, что пожилые люди испытывают меньшую тревогу при мысли о смерти, чем относительно молодые: они думают о смерти часто, но с поразительным спокойствием, боясь только, что процесс умирания будет длительным и болезненным.

Одним из наиболее распространенных переживаний является старческая озабоченность. Хроническая озабоченность играет роль своеобразной готовности к фрустрации, поэтому помогает избежать сильных эмоциональных всплесков в действительно критических ситуациях (Ермолаева, 2002).

Кроме того, переживание озабоченности придает остроту субъективной картине настоящего, помогает избежать скуки, является одним из способов структурирования времени. В связи с этим легко объяснить такое явление, как слишком сильные, казалось бы, неадекватные переживания пожилых людей: довольно слабые раздражители вызывают у них острые эмоциональные реакции. Это необходимо для преодоления социального или эмоционального голода в ситуации сенсорной изоляции.

В качестве защитного механизма можно рассматривать также эмоциональное отстранение, внешне прояв-

ляемое как безразличие. О таком человеке родные говорят: он слышит и видит только то, что хочет. Но эмоциональное отстранение помогает избежать глубоких страданий, которыми особенно насыщена старость, в том числе таких, как смерть близких людей.

Помимо активного использования тех или иных защитных механизмов, типичным для поздней взрослости является возрастнo-ситуационная депрессия — равномерное и стойкое понижение настроения. Субъективно оно переживается как чувство пустоты, ненужности, неинтересности всего происходящего, остро негативно-го восприятия собственного будущего. Человек все чаще пребывает в подавленном, грустном настроении без наличия для этого объективных оснований. Возрастают обидчивость и тревожная мнительность, а отрицательные эмоциональные реакции на те или иные неприятности становятся довольно затяжными (Хухлаева, 2002).

При этом самому пожилому человеку это состояние кажется нормальным, поэтому всякая помощь отвергается. Содержанием возрастнo-ситуационной депрессии является неприятие собственного старения, а основным травмирующим фактором — собственный возраст.

Н.Ф. Шахматов (1996) выделяет три основных варианта проявления возрастнoй депрессии:

**Ипохондрическая фиксация** на болезненных ощущениях. Человек постоянно прислушивается к болезненным симптомам, живо обсуждает их с окружающими. Возможно сверхценное отношение к медицинским препаратам и способам лечения. При этом выбранному способу оздоровления может отводиться основное содержание психической жизни. В какой-то степени это

тоже является защитным механизмом, поскольку позволяет человеку, рассматривая болезнь, не видеть собственную старость. Действительно, описывая свое состояние, люди стремятся всячески подчеркнуть несхожесть своих симптомов со старческими проявлениями: ведь болезнь может иметь обратное течение, т. е. подразумевает выздоровление. Соответственно воспринимая признаки старости как симптомы болезни, человек отрицает собственное старение.

**Идеи о притеснении.** Отношение окружающих представляется несправедливым. Человеку кажется, что все вокруг его притесняют — морально и физически. Основное чувство — это обида, а мысль — «от меня все хотят избавиться». Как правило, доказать рациональным путем отсутствие притеснений невозможно из-за сниженной критичности.

**Тенденция к вымыслам,** свидетельствующим о своей особой значимости. Здесь пожилой человек стремится рассказывать действительные эпизоды из своей жизни с преувеличением своего в них участия или целиком выдумывает их.

Если старческое беспокойство, эмоциональное отстранение и в какой-то степени депрессия выполняют своеобразные защитные функции, то чувство ненужности способствует как психологическому, так и биологическому увяданию. Ему часто сопутствует чувство незащищенности. К сожалению, эти чувства типичны для пожилых людей, но часто они не соответствуют реальной жизненной ситуации человека. Он может иметь вполне заботливых родственников, жить вместе с ними,

приносить им ту или иную реальную пользу, но все равно остро испытывать чувство ненужности.

Возможны два источника этого чувства. Первый — когда человек перестает быть нужным самому себе и проецирует это ощущение на окружающих. Второй — это слабость человека. Ему необходимо постоянное подтверждение своей нужности, чтобы ощущать свое существование: «Я нужен — значит, я существую». С выходом на пенсию уменьшается количество способов быть нужным из-за снижения материального достатка, физических сил, и это может восприниматься как угроза целостности «Я» человека. Как можно заметить, оба источника взаимосвязаны.

По некоторым данным (Петровская, 1996), уровень страхов в поздней взрослости повышается потому, что, с одной стороны, они накапливаются в течение жизни, с другой — угрозу представляет приближение конца. Понятно, что основным является страх смерти, который может принимать различные формы: страха одиночества, болезни, будущего и даже ирреальных страхов (например, перед преследователями).

Страх смерти может проецироваться на окружение, которое в этом случае видится в негативном контексте. При этом вербальные указания на желание смерти типа «зажилась уже» свидетельствуют не об отсутствии страха, а как раз об обратном.

Проблема страха смерти достаточно трудна для обсуждения. Индивидуальные различия в отношении к смерти у пожилых людей обусловлены их жизненными ценностями, адаптированностью к жизни, состоянием здоровья. Смерти боятся люди, не принявшие старость

как неизбежный этап жизни, не адаптированные к ней. Люди, мучимые тяжкими недугами, боятся умирания как периода усиления страданий и беспомощности. Некоторых пожилых людей, физически здоровых, имеющих планы на будущее и чувствующих себя хозяевами собственной жизни, смерть все же беспокоит. Однако большинство данных свидетельствует о том, что люди, психологически хорошо адаптированные и достигшие целостности личности (в понимании Э. Эриксона), сообщают о низком уровне страха перед смертью (Крайг, 2003).

В поздней зрелости, как и в других возрастах, люди отличаются по степени выраженности страхов, их истокам и способам преодоления.

Некоторые исследователи полагают, что многие формы поведения, традиционно приписываемые пожилым людям, — резкие реакции, склонность к размышлениям, замкнутость, критика окружения — можно трактовать как способы борьбы со страхами и беспокойством.

Следующая важная проблема, которая тесно взаимосвязана с эмоциональным состоянием человека, — проблема психосоматических заболеваний. Современная психосоматика основывается на экспериментальных доказательствах того, что эмоции могут решающим образом влиять на функции органов. Напряжения, возникающие между человеком и окружающим миром, являются патогенными факторами и вызывают те или иные заболевания (Хухлаева, 2002).

Помимо психосоматических проявлений, реакцией на неприятие собственной старости может стать суи-



цид. Несмотря на то что люди старше 65 лет составляют только 11% всего населения, на эту возрастную группу приходится 25% всех самоубийств. По его мнению, истинная частота суицидов в этом возрасте значительно выше. «Пожилые люди маскируют свои суицидальные намерения тем, что могут буквально заморить себя голодом, передозировать, перепутать или не принять вовремя лекарство» (Бадхен, Каган, 1997). Ситуация осложняется и тем, что многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии, и тем, что для поздней зрелости свойственно понижение общего фона настроения и преобладание негативных эмоциональных состояний: тревоги, печали, страха, гнева, обиды. Теряется возможность получения удовольствия от того, что раньше приносило счастье. Человеком овладевают безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Люди ощущают свою нежеланность, бесполезность и приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла. Поэтому особенно важной является проблема распознавания состояния депрессии у пожилых людей и оказания им своевременной поддержки.

Старость — это возраст потерь. По сравнению с молодыми людьми в поздней зрелости чаще приходится переживать тяжелые утраты и потери и становится меньше возможностей компенсировать их. Первой потерей может стать смерть одного из супругов, близких членов семьи или друзей. Для пожилых людей становится очевидным, что жизнь не беспредельна, ограничена, времени остается мало. Пожилые люди вынуждены мириться с тем, что в их годы постоянно приходится иметь де-

ло со смертью близких для них людей. Глубокое, всестороннее исследование переживания горя пожилыми людьми позволило сделать вывод о том, что, несмотря на увеличение числа потерь и источников горя, в поздней зрелости люди переживают горе не так тяжело, как молодые или люди среднего возраста (Калиш, 1997).

В связи с этим возникает проблема, осуществляется ли в этом случае в полной мере очищающая «работа горя». Для описания процесса скорби часто используется модель Кюблер-Росс (цит. по: Кочюнас, 1999) — чередование стадий отрицания, озлобленности, компромисса, депрессии, адаптации. Считается, что нормальная реакция скорби продолжается до года. Сразу после смерти близкого человека возникает острая душевная боль. В процессе скорби наступает озлобленность. После первой реакции на смерть близкого человека — шока, отрицания, злости — происходит осознание утраты и смирение с ней. Типичное проявление скорби — тоска по умершему.

Разумеется, паттерны переживания горя существенно различаются в зависимости от личности человека, его возраста, пола, культурных традиций и отношений с покойным. Переживания горя от потери супруга (супруги) старым человеком не всегда проявляются в острой внешней реакции, но погружаются в более глубокие слои души, где «работа скорби» обогащается обретением новых смыслов жизни — сохранения в памяти близкого человека для себя, сохранения памяти о нем для других и бессознательного обеспечения бессмертия

покойного через его продолжение в других людях (Ермолаева, 2002).

Нельзя обойти вниманием переживание горя пожилым человеком, потерявшим своего ребенка. Здесь эмоциональный удар обычно очень велик. Потеря мечты, надежд, каких-то ожиданий для пожилого человека несравнимы с потерей детей. Это как бы означает для него лишение права жить дальше. Хотя логическому объяснению такое мнение не поддается, оно всегда присутствует в сознании. Старики, потерявшие детей, под тяжестью безысходности и утраты чувствуют себя обманутыми временем.

В ряде случаев пожилые люди, проживающие отдельно от своих детей, ощущают эту потерю не так остро, особенно если им удастся переключить внимание на других детей или внуков.

Одиночество в любом возрасте может стать причиной многообразных эмоциональных, поведенческих и социальных проблем. Широко распространено мнение, что одиночество более выражено в старости. Однако многие исследования отвергают это общее мнение и обнаруживают, что в юности переживания одиночества острее. Изучив большое количество исследований по проблеме одиночества, Д. Перлман и Л. Пепло (Пепло и др., 1989) отметили, что во всех них присутствовали три идеи.

*Первая:* по определению одиночество является результатом дефицитности человеческих отношений. *Вторая:* одиночество является внутренним и субъективным психологическим переживанием и не может быть идентифицировано с фактической изоляцией. *Третья:*

большинство теорий (за исключением экзистенциальной) определяют одиночество как неприятное переживание, состояние дистресса, от которого (по крайней мере поначалу) стремятся избавиться. Психодинамический и феноменологический подходы считают, что переживания одиночества патологичны. Напротив, интерактивный и когнитивный подходы считают это состояние нормальным.

Таким образом, одиночество — это неоднозначное понятие для поздней взрослости. Оно не связано с жизнью в затворничестве. По результатам американских исследователей (Santrock, 1995), пожилые люди, способные обходиться без посторонней помощи в обиходе, лучше, чем молодые, приспособлены к жизни в одиночестве. Переживание одиночества связано с когнитивной оценкой качества и удовлетворенностью людьми своими социальными связями.

Пожилые люди, нашедшие для себя адекватный, интересующий их вид деятельности, оцененный ими как социально значимый, реже испытывают одиночество, поскольку через свое дело они общаются с семьей, группой людей и даже со всем человечеством (если речь идет о продолжении трудовой деятельности или написании мемуаров).

Неоднородность и сложность чувства одиночества в поздней взрослости находят выражение в его двойственном характере. С одной стороны, это тягостное ощущение увеличивающегося разрыва с окружающими, боязнь последствий одинокого образа жизни, с другой — это четкая тенденция отгородиться от окружающих, защитить свой мир и стабильность от вторжения

посторонних. В этой тенденции можно видеть единственно возможный способ обеспечить себе независимость и душевный комфорт. Зачастую эти противоположные тенденции — тягостное переживание одиночества и стремление к изоляции — сочетаются, определяя сложные и противоречивые чувства пожилого человека. В геронтологической литературе многие авторы обращаются к одному известному примеру, когда старая женщина, огородив свое жилище высоким забором и заведя злую собаку, горько жаловалась на свое одиночество (Шахматов, 1996).

### 2.3. ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ САМОСОЗНАНИЯ

В поздней взрослости может происходить нарушение идентификации человека со своим именем из-за частичной замены его на «бабушку» или «дедушку». Поскольку еще в зрелости имя становится носителем статуса и социальной роли, через употребление обобщенного наименования «бабушка» («дедушка») человек принимает социальный статус старого человека в его стереотипном выражении. С одной стороны, это означает снижение социального статуса, с другой — является своеобразным маркером возраста (Хухлаева, 2002). Поэтому особую значимость для пожилого человека приобретают социальные группы, в которых его называют по имени или имени и отчеству. Тогда и сам он получает опыт восприятия самого себя как самоценной личности.

Притязание на признание сохраняет свою значимость и в поздней взрослости. Однако в это время уменьшается число внешних источников получения признания. Часто делается невозможным получение профессионального успеха, изменяются внешний вид и сексуальная привлекательность. Сужается социальная группа, в которой может реализоваться притязание на признание. В качестве защиты от стойкой депривации притязания на признание может появиться его ретроспективный характер, основанный только на профессиональных или сексуальных успехах молодости, былой красоты и т. п. Иногда это проявляется в так называемой идентификации со своим поколением, т. е. приписывании ему преувеличенно высоких характеристик. Как правило, присутствие только ретроспективного притязания на признание свидетельствует о непринятии пожилым человеком своего настоящего. Как мы уже говорили, такое непринятие выполняет некоторые защитные функции.

Вопрос потребности в самопризнании пожилых людей взаимосвязан с проблемой выбора стратегии старения. У пожилых людей с конструктивной стратегией старения потребность в самопризнании приобретает особое значение и имеет позитивный характер, поскольку служит стимулом к развитию. Внешняя оценка при этом может становиться менее значимой, чем собственная оценка себя, прекращается борьба за общественное признание, что нередко дает возможность значительно творческого роста.

Отношение к прошлому и будущему в старости во многом зависит от отношения к настоящему. Жизнен-

ный баланс человека — оценка прожитой им жизни — больше зависит не от реальных успехов и неудач в прошлом, а от восприятия актуальной жизненной ситуации (Петровская, 1996). Если актуальная жизненная ситуация воспринимается позитивно, то позитивной будет и оценка прожитой жизни. Соответственно и будущее видится ярким и радостным только у тех пожилых людей, которые испытывают удовлетворение от настоящей жизни.

Некоторые исследователи полагают, что к использованию активных способов приспособления более склонны люди, у которых в течение их прошлой жизни сформировались хорошие адаптивные способности. Существует взаимосвязь между личностными характеристиками и успешностью адаптации к возрастным переменам. Если критерием успеха считать хорошее здоровье, большую продолжительность жизни и удовлетворенность этой жизнью, то «психологический портрет» успешно адаптированного пожилого человека будет таким (Хухлаева, 2002):

- Врожденный высокий интеллект, хорошая память.
- Любовь к окружающим и стремление помогать, заботиться, приносить пользу.
- Любовь к жизни во всех ее проявлениях. Умение видеть красоту и чувствовать радость жизни.
- Оптимизм и хорошее чувство юмора.
- Продолжающаяся способность творить.
- Способность вносить новое в свое окружение.
- Свобода от тревоги, озабоченности.

Объединив все явления, к которым необходимо адаптироваться в поздней взрослости, их можно назвать одним словом — утрата (Кискер и др., 1999). У женщин она начинается с климактерических переживаний как некой потери сексуальной идентичности. За этим следует потеря сексуальной привлекательности. У мужчин особо острые переживания проявляются в связи с потерей работы. Наряду с этим наступают потери, связанные с ухудшением физического состояния, со смертью близких людей и т. д. Таким образом, сущность адаптации к поздней взрослости должна заключаться в принятии потерь, в согласии на потери, если их невозможно избежать.

В настоящее время распространено мнение о десексуализации пожилых людей, о том, что во многом они перестают следовать половым ролям. Однако собственно сексуальность в поздней взрослости сохраняет свое значение. Половая жизнь в поздней взрослости не является чем-то исключительным. Более того, наблюдается корреляция между удовлетворенностью половой жизнью и удовлетворенностью жизнью как таковой, что присуще и для периода молодости. Удовлетворенность половой жизнью влечет за собой не только положительное мироощущение, она напрямую связана и с физическим здоровьем. А неизжитая сексуальность, наоборот, проявляется в большей частоте заболеваний.

Я-концепция периода поздней взрослости и старости представляет собой сложное образование, в котором «записана» информация о множестве Я-образов, возникающих у человека в самых различных вариантах его самовосприятия и самопредставления. Это избиратель-



ная память личности, отражающая события таким образом, чтобы не нарушить основные личностные позиции (Реан, 2003).

Социальные стереотипы воздействуют на субъективные отношения человека не только к социуму, но и к себе. Особенно они влияют на самовосприятие пожилых людей, так как оценочный критерий в их Я-концепции сформировался в других социальных условиях. Однако большинство пожилых людей в силу возрастных особенностей их психики сложно принимают новую форму во многом неприемлемого для них нового социального положения, что отражается на системе их взаимоотношений с окружающими и приводит к существенному изменению Я-концепции.

Многие характерные черты поздней взрослости обусловлены распространенными в обществе негативными стереотипами восприятия стариков как людей бесполезных, интеллектуально деградирующих, беспомощных. Интериоризация этих стереотипов снижает самооценку, т. к. пожилые люди боятся своим поведением опровергнуть существующие шаблоны (Реан, 2003).

Разумеется, среди пожилых много людей, сохранивших активность (в том числе и социальную) благодаря жизнестойкости и силе духа. По-видимому, это связано с общим позитивным знаком их Я-концепции, с ее направленностью на созидательное самоутверждение.

Физиологические процессы, происходящие в поздней взрослости, могут лишь отчасти влиять на Я-концепцию личности, особенно тогда, когда по каким-либо личностным причинам происходит фиксация внимания человека на такого рода проявлениях его тела. В ка-

кой-то мере это может быть связано с тем личностным образованием, которое в современной медико-психологической лексике обозначается как «внутренняя картина болезни», а по сути является психосоматическим аспектом Я-концепции.

Я-концепцией в поздней взрослости движет стремление человека интегрировать свое прошлое, настоящее и будущее, понять связи между событиями собственной жизни. К условиям, способствующим личности эффективно интегрировать свою жизнь, относятся: успешное разрешение индивидом нормативных кризисов и конфликтов, выработка им адаптивных личностных свойств, умение извлекать полезные уроки из прошлых неудач, способность аккумулировать энергетический потенциал всех пройденных стадий.

В поздней взрослости человек заостряет внимание не только на присущих ему установках и субъективных отношениях к миру, но и на проявлении ранее скрываемых личностных свойств и позиций. Безусловное принятие себя и конгруэнтность себе позволяют исключить из личностного набора множество уже исчерпавших себя и утилизированных индивидуальных защит (что является основным принципом обеспечения духовного благополучия в любом возрасте).

Важное условие плодотворной жизни в поздней взрослости — это позитивная антиципация будущего (позитивный Я-образ старости может быть смоделирован в молодости). Предпосылкой этого является успешное решение нормативных кризисов, жизненных задач и конфликтов на предыдущих жизненных этапах.

Продолжению поступательного развития в поздней

взрослости способствует также спонтанно проявляющаяся у пожилых людей продуктивная установка оценивать свою жизнь (как и все происходящее в мире) по критерию успехов, достижений, счастливых моментов. С этих оптимистических позиций поражения и ошибки интерпретируются как тягостные, но необходимые уроки жизни, которые в конце концов ведут к победам. При этом самооценка остается позитивной.

### 2.4. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ

Общение в поздней взрослости по сравнению с другими возрастными периодами приобретает особую значимость. Многие исследователи считают, что наличие у человека выраженного социального интереса и включенность его в широкие социальные связи коррелируют не только с замедленными темпами старения, но и с физическим здоровьем (Хухлаева, 2002).

Существует точка зрения, что к старости человек частично теряет способность к глубоким контактам и круг его общения обязательно сужается. Общение пожилых людей, с одной стороны, является продолжением основных тенденций общения молодости, с другой — определяется успешностью адаптации к старости, т. е. удовлетворенностью настоящим. Если в течение жизни человек выработал зрелые контакты с окружающими, то и в старости он будет сохранять возможность удовлетворения потребности в эмоциональных контактах. Те, кто не умел достигать близости в общении в молодости или входил с окружающими в частые кон-

фликты, вероятнее всего, будут страдать от недостатка общения и в поздней взрослости.

В общении проявляет себя выраженная потребность сознавать свою значимость. Она может быть удовлетворена ощущениями того, что ты нужен семье, детям, внукам, возможностью служения другим людям своим профессиональным и жизненным опытом, а также сохранившимися способностями. Эта потребность в своем самом благородном варианте приобретает характер творческой потребности, потребности в самореализации (Ермолаева, 2002).

Супружеские отношения в поздней взрослости сложны и неоднозначны. В этот период брак начинает в большей степени, чем раньше, определять круг общения, направленность деятельности, служить источником утешения, поддержки и душевной близости. Супруги чаще оказывают помощь друг другу. При этом в выигрыше находятся оба партнера, потому что оба приобретают любовь, поддержку, статус, получают деньги и информацию. С другой стороны, усиление амбициозности, «заострение» личностных черт, ухудшение характера в целом, снижение социального контроля усложняет общение пожилых супругов. Их одинокая жизнь вдвоем, обедненная впечатлениями, лишенная совместных целей и забот, часто бывает омрачена взаимными обидами, претензиями друг к другу, разочарованием во взаимном отсутствии внимания и заботы.

В поздней взрослости многие люди сообщают о возросшей эмоциональной связи с братьями и сестрами. В тяжелые минуты они часто поселяются вместе, утешают и поддерживают друг друга, ухаживают друг за

другом во время болезни. В общении они оживляют общие воспоминания о детстве и юности — это дарит им радость, утешает в периоды потерь. Однако часто эти отношения эмоционально нестабильны, и для них характерны те же проблемы, что и для общения пожилых супругов (Крайг, 2003).

В силу обостренной чувствительности к проявлениям внимания и заботы в поздней взрослости может возрасти роль дружбы. Чувство покинутости, углубленное утратой многих социальных ролей, может быть компенсировано дружеским участием и вниманием. Повышенную болтливость стариков можно объяснить недостатком информационной нагрузки и социального общения. Последнее, однако, во многом удовлетворяется в дружбе. Дружеское общение подкреплено общностью интересов, социального положения, общей обращенностью в прошлое и сходностью уровня общения, что не всегда удается добиться в контактах с членами семьи. Дружба в старости может явиться полноценным эмоциональным отношением, возникшим либо в прошлой совместной деятельности, либо в течение длительного совместного проживания и укрепленным общим стилем совладания с тяготами старости, общностью судеб, сходным культурным уровнем (Грановская, 1997).

Многие психологические особенности поздней взрослости можно объяснить тем, что утрата активности у пожилых людей, в молодости четко следовавших родительским сценариям, является следствием того, что их родители не предусмотрели сценария для старости. Человек теперь волен сам выбирать себе сценарии, но не умеет этого делать, сохраняя установку на то, что само-

му выбирать опасно; поэтому прекращаются всякие формы активности, в том числе ведущие к общению (Берн, 1998).

В силу объективных факторов в период поздней взрослости увеличивается значимость внутрисемейных контактов. Происходит разрыхление связи между человеком и обществом из-за прекращения работы, ухода из жизни друзей и близких, ограничения физической активности. Если предыдущим жизненным рубежам соответствовало постепенное расширение круга общения (детский сад, школа, вуз, работа), то теперь, наоборот, наблюдается его сужение.

Именно внутрисемейное общение становится важным источником удовлетворения потребностей в безопасности, в любви и принятии. Через семью многие удовлетворяют притязание на признание. Семья предоставляет человеку возможность проявления разнообразных чувств, помогает избежать эмоциональной монотонности, т. е. ситуации сенсорной депривации.

Распространенными становятся конфликты между поколениями. В тех семьях, в которых родители всегда были только в родительской позиции, никогда не позволяли себе выйти из нее, может произойти смена ролей: дети займут родительскую опекающе-запретительную роль. «Многие пожилые люди обращаются с просьбой помочь им избежать диктата выросших детей» (Сатир, 1992). А некоторые взрослые дети с удивлением узнают, что их родители вовсе не желают следовать их советам.

Таким образом, конфликтность в общении в поздней взрослости возрастает у тех людей, которые не бы-

ли способны к зрелой интимности в предыдущие годы. У них же возможны дефицит общения, одиночество. У остальных проявляется тенденция углубления связи с окружающими, возникают чувство близости даже к незнакомым, стремление все больше оказывать помощь и поддержку.

### 2.5. ПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Развитие «Я» пожилого человека как члена семьи связано с функциями бабушки и дедушки. Основные функции бабушек и дедушек можно разделить на семейные — содействие стабильности семейного рода — и социальные — накопление и передача последующему поколению силы духа, жизненных ценностей (этических, социальных). Таким образом, прародительское поколение имеет особый статус, определяющийся закономерностями социального развития общества. Однако, как уже говорилось ранее, такой статус оно получает только в полноценно функционирующих семьях. Любая семейная дисгармония в первую очередь отражается на детях и стариках; последних она лишает возможности выполнения нормативных семейных и социальных функций (Хухлаева, 2002).

На психосоциальное развитие в поздней взрослости оказывает большое влияние наличие в обществе такого социального явления, как пенсия, т. е. возможность прекращения трудовой деятельности при достижении определенного возраста. Для всех людей выход на пенсию — кризисный период развития. С выходом на пен-

сию человек ставится перед необходимостью решения нескольких важных задач. Первая — это проблема структурирования времени. О ней уже говорилось ранее. Вторая — поиск и опробование новых жизненных ролей. У тех людей, которые ранее отождествляли себя с социальными ролями, могут наблюдаться потеря «Я» или же ролевое смешение. Третья — необходимость нахождения сферы приложения собственной активности. О роли активности в поздней взрослости мы уже говорили ранее. Предпосылкой успешного решения этих задач являются наличие у человека согласия на собственную старость и использование им преимущественно активных способов приспособления.

Обычно человек старается подготовиться к выходу на пенсию. Thompson (1977) считает, что этот процесс условно можно разделить на три части, в каждой из которых реализуются определенные мотивы поведения человека:

- Сбрасывание оборотов. Этот этап характеризуется желанием человека освободиться от ряда трудовых обязанностей и стремлением сузить сферу ответственности, чтобы избежать внезапного резкого спада активности при выходе на пенсию.
- Перспективное планирование. Человек старается представить свою жизнь на пенсии, наметить некоторый план тех действий или занятий, которыми он будет заниматься в этот период.
- Жизнь в ожидании пенсии. Людьюми овладевают заботы о завершении работы и оформлении пенсии. Они практически уже живут теми целями и



потребностями, которые будут побуждать их к действиям в оставшийся период жизни.

С выходом на пенсию положение и роль людей изменяются. Они приобретают новый социальный статус. Теперь из группы, которую условно называют поколением руководителей, они переходят в группу людей «на заслуженном отдыхе», предполагающую снижение социальной активности. Для многих подобное изменение общественной роли оказывается одним из самых значительных событий, происходящих в период поздней взрослости.

Каждый человек, ушедший на пенсию, по-разному переживает это событие. Одни воспринимают свой выход на пенсию как сигнал конца своей полезности, безвозвратной потери главного смыслообразующего мотива всей жизни. Поэтому они изо всех сил стараются подольше остаться на своем рабочем месте и работать до тех пор, пока хватает сил. Для таких людей работа — это стремление к определенным целям: от обычного поддержания материального благополучия до сохранения и приумножения карьерных достижений, а также возможность перспективного планирования, во многом определяющего их желания и потребности (Реан, 2003). Отсутствие работы приводит такого человека к осознанию ослабления своей роли в обществе, а иногда и к ощущению ненужности и бесполезности. Иными словами, переход к жизни пенсионера служит для него сигналом «утраты власти, беспомощности и автономии» (Крайг, 2003). В этом случае человек сосредоточивает свои усилия на поддержании социального интереса,

выражающегося в целенаправленном поиске тех видов деятельности, которые дают ему ощущение своей полезности и сопричастности к жизни общества. Это и участие в работе формальных и неформальных общественных организаций, и обычная трудовая деятельность.

Для других людей, которые воспринимали свою работу как обязанность или вынужденную необходимость, выход на пенсию означает освобождение от скучной, утомительной, рутинной работы, необходимости подчинения начальству и т. д. Теперь у них есть много свободного времени, которое можно посвятить своим увлечениям или заботе о близких, помощи детям, внукам, правнукам.

### 2.6. КРИЗИС «ВСТРЕЧИ СО СТАРОСТЬЮ»

Специфика этого кризиса во многом определяется итогом кризиса, переживаемого, как правило, в период окончания трудовой деятельности. Наличие «кризиса выхода на пенсию» подтверждается большинством исследователей психологии периода поздней взрослости. Во время данного кризиса человек осознанно или неосознанно осуществляет выбор своей стратегии старения. Во многом истоки этого выбора лежат в более ранних возрастах, и, хотя кризис старости предоставляет человеку еще одну возможность выбора, в реальной действительности эта возможность может человеком не замечаться.

Первая стратегия предполагает возможность даль-

нейшего прогрессивного развития личности человека. Она осуществляется при тенденции человека как к сохранению старых, так и к формированию новых социальных связей, дающих ему возможность ощущать свою общественную пользу.

Вторая — стремление человека прежде всего сохранить себя как индивида, т. е. осуществить переход к деятельности, направленной на «выживание» его как индивида на фоне постепенного угасания психофизиологических функций. Возможность развития при такой стратегии ограничена (Ермолаева, 2002).

За выбором стратегий старения стоит поиск смысла и цели последующей жизни. Старость с ее уменьшением жизненной перспективы, резким изменением социальной ситуации как бы испытывает на прочность имеющуюся у человека структуру смысла жизни — иерархию различных жизненных ценностей.

Первой, конструктивной стратегии старения будет соответствовать сохранение структуры смысла жизни, хотя главный, ведущий смысл иерархии может измениться. Это происходит при гармоническом взаимодействии основных и второстепенных элементов иерархической структуры. Важно отметить, что главный компонент этой иерархии является хотя и ведущим, но лишь одним из элементов, испытывающим влияние других ее составляющих.

Вторая, деструктивная стратегия старения характеризуется так называемой распадающейся структурой смысла жизни, когда структурная иерархия во многом перестает существовать, а главный смысл распадается

на ряд малых смыслов. В этом случае ситуация может субъективно восприниматься как потеря смысла жизни вообще (Чудновский, 1992).

Сущность данного кризиса в соответствии с теориями Э. Эриксона и Р. Пека рассматривалась выше.

О.В. Хухлаева (2002) выделяет в этом кризисе две основные линии. Первая — это необходимость принятия конечности собственного существования. Вторая — осознание возможности выполнить те жизненные задачи, которые остались не выполненными в течение предыдущей жизни, или принятие невозможности их выполнения.

В случае успешного разрешения кризиса у пожилых людей меняется установка на собственную жизнь в период старости. Пропадает установка на старость как на период покоя и отдыха. Старость начинает восприниматься как период серьезной внутренней работы и внутреннего движения. В этом случае вынужденное снижение внешней активности человека в старости можно рассматривать как возможность расширения и углубления сферы и глубины внутренней активности.

Если человеку не удалось успешно разрешить кризис встречи со старостью, необходимость изменения своей жизненной позиции, ценностей, установок, поведенческих стереотипов осознается с большим трудом. Растет общая ригидность, неоптимальные формы преодоления жизненных проблем нередко становятся второй натурой. Успешной адаптации к старости мешает скептицизм пожилых людей, который нередко формируется в процессе накопления жизненного опыта. Не-

смотря на желание поговорить, они, как правило, менее откровенны и склонны цепляться за житейскую ложь.

Успешной адаптации к старости препятствуют и объективные трудности (Хухлаева, 2002):

- Необходимость поисков и опробования новых жизненных ролей. У людей, которые ранее отождествляли себя с семейными или социальными ролями, может наблюдаться потеря «Я» или же ролевое смещение.
- Нарушение связи между человеком и обществом вследствие ухода с работы, ухода из жизни друзей и близких, ограничения физической активности. Если предыдущим жизненным рубежам соответствовало постепенное расширение круга общения (детский сад, школа, вуз, работа), то в старости, наоборот, наблюдается его сужение.
- Динамике предыдущего жизненного пути было присуще также постоянное расширение круга обязанностей человека перед обществом. Теперь же общество ставится в позицию должного человеку. Возникает опасность переложить на общество ответственность за свою жизнь и принять жизненную позицию «мне все должны», которая мешает мобилизации внутренних ресурсов для успешного приспособления к поздней взрослости.
- Поздняя взрослость — это период наибольшей насыщенности стрессами: половина из наиболее стрессовых жизненных ситуаций — выход на пенсию, смерть близких родственников, потеря работы и др. — приходится чаще всего на этот период.

## Кризис поздней зрелости (пожилого возраста)

Существующая в обществе установка на старость как на период «заслуженного отдыха» и покоя способствует тому, что пожилой человек психологически не готов и не обучен переживать такого рода стрессы.

- Большинство людей ожидают от собственной старости слабости, дряхлости, социальной бесполезности. Многие испытывают страх перед собственной беспомощностью.

Кризисное состояние у пожилых людей может проявляться по-разному. Труднее всего допустить в сознание мысль о конечности своей жизни, что часто проявляется в неприятии самого факта наступления старости, стремлении рассматривать ее проявления как симптомы болезни, которые, как и всякая болезнь, могут исчезнуть. Поэтому так много времени тратится на лечение, соблюдение предписаний врачей. Иногда борьба с болезнями становится основным занятием человека. В этом случае возможны сверхценное отношение к медицинским препаратам и ипохондрическая фиксация на своих болезненных ощущениях.

В этот период почти половина людей испытывает специфическое расстройство настроения — возраст-ситуационную депрессию. Для нее характерно чувство пустоты, ненужности, отсутствие интереса к чему-либо. Остро переживается одиночество, которое может быть только переживанием, а не фактическим одиночеством.

Общий уровень страхов у пожилых людей значительно возрастает. Происходит усиление страхов, связанных с нарастающей беспомощностью и процессами

увядания функций собственного организма. Кроме того, проявляются иррациональные страхи (например, страхи перед нападением, преследованием), моральные страхи (дать отчет о смысле собственной жизни).

Следующее, что можно отметить, — это либо категорическое избегание пожилыми людьми темы смерти, либо постоянное обращение к ней в форме «скорей бы умереть».

Вследствие снижения основ внешнего признания (социального статуса, материального достатка, внешнего вида) существенным аспектом кризиса у многих пожилых людей является снижение притязаний на признание. У тех людей, для которых значимость внешних показателей признания выше, чем внутренних, возникает угроза разрушения «Я», снижения самооценки.

Необходимо отметить и то, что пожилому человеку приходится по-новому организовывать свое время. Раньше жизнь во многом регламентировалась внешними обстоятельствами, в особенности работой. Теперь человек остается наедине с самим собой, что для многих тяжело и непривычно.

Проблема типологии психологических изменений в поздней взрослости чрезвычайно актуальна для геронтопсихологии. Сравнительный анализ различных типологий старения (Глуханюк, Гершкович, 2002) показал, что общим детерминантом выбора человеком конструктивной или неконструктивной стратегии старения является его отношение к этому процессу, которое складывается не только в поздние периоды онтогенеза, когда старость становится свершившимся фактом, но и на более ранних этапах жизненного пути.

### *Стратегии отношения к старению по данным различных авторов*

Автор	Основания типологии стратегий	Типы стратегий	
Анциферова Л. И.	Уровень активности; способы овладения с трудностями; отношение к миру и к себе; удовлетворенность жизнью.	<p>1 -й тип — конструктивный, «теплая осень». Заблаговременная подготовка к выходу на пенсию, поиск новых путей включения в общественную жизнь, планирование будущего свободного времени. Спокойное, без эмоциональных нарушений переживание выхода на пенсию. Стремление передать профессиональный опыт, наставничество. Установление новых дружеских связей. Удовлетворенность жизнью.</p>	<p>2-й тип — неконструктивный, «суровая зима». Пассивное отношение к жизни. Отчуждение от окружения. Сужение круга интересов. Потеря уважения к себе, чувство ненужности. Неспособность построить новую систему идентификации.</p>
Ермолаева М.В.	Направленность ведущей деятельности на сохранение себя как личности.	<p>1 -й тип — сохранение себя как личности (поддержание и развитие социальных связей). Ведущая деятельность — структуризация и передача опыта (продолжение профессиональной деятельности, написание мемуаров, воспитание внуков и учеников, преподавание). Творчество как способ повышения качества жизни и увеличения ее продолжительности. Внутренняя интегрированность, сохранение необходимых социальных связей, отсутствие навязчивых мыслей о здоровье, чувство собственного достоинства. Сохранение целостности личности, характера и уровня психического реагирования. Принятие состояния старости, открытие в нем нового смысла. Большие возможности траты эмоциональных ресурсов. Ориентация сознания на настоящее, отсутствие депрессивной проекции на прошедшее, согласованность отношений к прошлому, настоящему и будущему. Тенденция к пересмотру прошлых активных целевых установок, правил и убеждений.</p>	<p>2-й тип — сохранение себя как индивида на фоне постепенного угасания физических, физиологических, психофизиологических функций. Своеобразная физиологическая перестройка организма с сохранением особых приспособительных функций на фоне их общего спада. Адаптация по принципу «замкнутого контура». Уменьшение интересов и притязаний к внешнему миру, эгоцентризм, снижение эмоционального контроля, заострение некоторых личностных черт, замкнутость интересов на самом себе. Снижение поведенческого контроля и истощение чувствительности. Изменение концептуальной модели действительности: мир — неясный и непредсказуемый, «отлет» сознания в прошлое, разрыв между прошлым, настоящим и будущим как защитный элемент стратегии.</p>



Автор	Основания типологии стратегий	Типы стратегий					
					Защита от действительности путем купирования интенсивности жизненных проявлений и подавления активности личности: выраженная озабоченность (беспокойство), ипохондрическая фиксация, возрастано-ситуативная депрессия. Стирание тендерного профиля личности.		
Гизе Ф.	Отношение к старению.	1-й тип — «старик-негативист»: отрицание каких-либо признаков старости.	2-й тип — «старик-экстраверт»: признание наступления старости с помощью ее интериоризации (наблюдение за взрослением молодежи, смерть близких, изменение положения в семье, изменения в технике, социальной жизни).		3-й тип — «старик-интраверт»: ОСП/ОС переживание процесса старения, отсутствие интереса к новому, погружение в воспоминания о прошлом, малоподвижность, стремление к покою.		
Кон И.С.	Направленность на определенную жизненную сферу.	1-й тип: участие в общественной жизни, воспитание молодежи, активная творческая жизнь, отсутствие чувства ущербности.	2-й тип; направленность энергии на себя (самообразование, ОДЪК, развлечения; хорошая социальная и психологическая приспособляемость, гибкость).	3-й тип (в основном женщины): сфера приложения сил — семья, отсутствие времени на скуку и хандру; удовлетворенность жизнью ниже, чем в предыдущих типах.	4-й тип: забота о собственном здоровье, разнообразные формы активности, связанные с этим.	5-й тип: «агрессивные старые ворчуны» (недовольство состоянием окружающего мира, критика всего, кроме себя, бесконечные претензии и поучения).	6-й тип: «одинокие и грустные неудачники» (разочарование в себе и собственной жизни, обвинение себя за действительные и мнимые упущенные возможности).

Автор	Основания типологии стратегий	Типы стратегий					
Бром-лей Д.	Тип приспособления к проблемам старости. Личностные характеристики.	1 -й тип — конструктивный. Хорошая и интегрированность в среду, толерантность, гибкость; счастливое детство, удачный брак, стабильная профессиональная история, свобода от финансовых проблем; высокая самооценка, самодостаточность, широкий круг интересов; конструктивная, ориентированная на будущее установка на жизнь, принятие факта старости, спокойное отношение к смерти.	2-й тип — зависимый. Хорошая интегрированность в среду, пассивность и зависимость; охотное завершение профессиональной деятельности; общая удовлетворенность миром; нереалистичность, излишний оптимизм, непрактичность.	3-й тип — оборонительный. Навязчивая деятельность, занятость, связанная скорее с внешними причинами, чем с интересом к работе; стабильная профессиональная история, общественная работа; повышенный самоконтроль в эмоциональной сфере, консерватизм; страх зависимости бездеятельности старости, зависть к молодым.	4-й тип — враждебный. Агрессивность, обвинение в своих проблемах обстоятельств и других людей; нестабильная профессиональная история, невроты, зависимость от родителей, супругов, детей; тревожность, пессимизм, недоверие к людям; неприятие перспективы старения как ухудшения физических и умственных	5-й тип — отвращение к себе. Враждебность обращена против самого себя; критичность и пренебрежительность к своей жизни; несчастливый брак, плохое социально-экономическое положение; пассивность, непрактичность своих недостатков, пессимизм;	

	Основания					
Автор	1 и 10.101 ии стратегий			<b>Типы стратегий</b>		
					возможностей, плохого финансового положения; страх смерти, зависть и враждебность к молодым.	принятие факта старения, смерть рассматривается как освобождение от невыносимого существования.
РощакК.	Потребностная сфера	1-й тип — конструктивный (см. 1-й тип по Бромлею).	2-й тип — защитный (см. 3-й тип по Бромлею).	3-й тип — агрессивно-активный (см. 4-й тип по Бромлею).		4-й тип — пассивный (см. 5-й тип по Бромлею).

### 2.7. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

В работе с пожилыми людьми важными и эффективными являются все основные направления психологического консультирования: возрастное-психологическое, семейное, профориентационное и индивидуальное, включая психологическое консультирование в особых ситуациях.

Предметом возрастное-психологического консультирования в поздней зрелости, как и в любом возрасте, являются варианты-прохождения субъектом возрастных кризисов (Лидере, 1998). В процессе возрастное-психологического консультирования пожилой человек должен обрести знания о содержании, задачах и индивидуальных вариантах прохождения данного кризиса и оказаться готовым к изменению образа жизни и внутренней позиции по отношению к жизни.

**Период выхода на пенсию** является общепризнанным нормативным кризисом поздней зрелости. Именно здесь создается ситуация, характерная для любого кризиса, — противоречие между обстоятельствами жизни (изменением социального статуса) и потребностями человека продолжать социально значимую деятельность, сохранить свое положение в семье и обществе. Психологическое консультирование по вопросам адаптации к статусу пенсионера зависит от индивидуальных особенностей клиентов: лица с многогранными интересами легче находят себя в новой жизни, в то время как узкие специалисты стараются всеми возможными способами отдалить выход на пенсию и бывают не способны к принятию старости как возраста (Ермолаева, 2002).

Люди, имеющие конкретные планы того, как использовать свободное время, легче принимают решение отказаться от прежней работы. Не откладывая время выхода на пенсию, они относительно легко принимают статус еще не старых, физически здоровых пенсионеров. Первично настороженное отношение к пенсионному образу жизни после работы с психологом уступает место согласию с новым положением, в котором пожилые люди находят положительные стороны. Задача консультанта — помочь пожилому человеку рассмотреть и оценить свои интересы и жизненные ресурсы, самому выбрать для себя подходящее, увлекающее его дело, оценить его личный и социальный смысл. Решение этих вопросов требует не одной встречи с психологом, особенно в тех случаях, когда пожилой человек осуществляет этот выбор методом проб и ошибок. Результаты каждой пробы требуют профессионального обсуждения и оценки, и общение с психологом может выполнять функцию обратной связи для самоутверждения человека в верности выбранного пути.

Проблема подготовки человека к выходу на пенсию достаточно хорошо разработана в практической психологии. Как отмечалось ранее, человек может пройти три этапа подготовки к пенсии: «сбрасывание оборотов», планирование будущей жизни на пенсии и «жизнь в ожидании пенсии». Консультант, помогая клиенту пройти эти этапы, учитывает следующие специфические факторы: располагает ли человек предпенсионного возраста достаточным доходом и сбережениями; есть ли у него собственное жилье; планирует ли он продолжить работать или чем-то заниматься после выхода на пен-

сию. Совокупность ответов на эти вопросы называют индексом пенсионной зрелости — показателем того, насколько человек готов к выходу на пенсию. Люди с более высоким индексом пенсионной зрелости более позитивно смотрят на будущее и легче адаптируются к статусу пенсионера (Крайг, 2003).

Совладание человека со старостью как заключительным этапом жизни, помощь в принятии старости и всей прошедшей жизни в целом, в поиске новых жизненных ориентиров — вторая важная задача возрастнo-психологического консультирования. Психолог должен побуждать процесс размышления пожилого человека над вопросами, связанными со смыслом жизни. Направленность на поиск смысла жизни выступает как шанс обеспечить себе нормальное, достойное существование в старости. Пожилой человек может и не воспользоваться этим шансом, отклониться от признания своего нового психофизиологического и социального статуса и от размышлений о смысле своей новой жизни.

У стариков часто происходит сужение, угасание смысла жизни, который сводится к идее выживания; при этом они либо вообще стараются не думать о смысле жизни, либо осознают сам факт сужения смысла, что проявляется в репликах типа «Выжить бы...», «День прошел — и ладно».

Однако есть и другая группа пожилых людей, эмоционально-потребностная сфера которых характеризуется расширением, обогащением новыми смыслами, углублением главного смысла. В структуре смыслов жизни этих людей выделяются следующие главные смыслы:

«служение Отечеству», «борьба за социальную справедливость», «забота о детях, их воспитание и развитие» и другие (Вайзер, 1997). Эти жизненные смыслы могут найти свою реализацию в самых простых делах, но при этом они делают эти дела значимыми с точки зрения сохранения связей с обществом, реализации своего жизненного опыта, сопротивления постепенному угасанию. Активность сопротивления объективным условиям и обстоятельствам жизни при реализации смысла жизни является необходимым условием психического здоровья и сохранности личности (Франкл, 1990).

Осознание нового жизненного статуса в преддверии или в самом старческом возрасте, понимание смысла своей новой жизни как важного условия, обеспечивающего сохранность временной перспективы (когда будущее признается моментом настоящего, а настоящее — моментом прошлого и когда в связи с этим настоящее и будущее перестают казаться смутными и пугающими), определяют целенаправленность и свободу выбора стратегии адаптации к старости. Открытие смысла в своем новом состоянии во многом обуславливает структуру эмоциональных переживаний пожилых людей, сохраняющих социальные связи, поскольку смысл жизни переживается как «причастность жизни». Эти переживания относительно независимы от внешних и внутренних обстоятельств жизни (Франкл, 1990).

К основным задачам психологического консультирования пожилых людей относят также (Хухлаева, 2001):

- Повышение общего фона настроения.
- Повышение самооценки.

## Кризис поздней взрослости (пожилого возраста)

- Формирование позитивного образа старости как времени для счастья, развития, внутреннего покоя.
- Обсуждение всего того хорошего, что имеется в актуальной жизненной ситуации.

От консультанта требуется тонкость и изобретательность, чтобы использовать факты реальной жизненной ситуации человека.

В ходе индивидуального консультирования пожилых людей чрезвычайно важно раскрыть понятие удовлетворенности жизнью в старости, условия его достижения, а также условность понятия «счастливая старость». Уместно объяснить клиенту, что в американской геронтопсихологии нет понятия «счастливая старость», но есть понятие «успешное старение». Оно предполагает постоянное приложение усилий для совладания с дефицитарностью, присущей процессу старения. Постоянная и разумная активность, адекватные физические и умственные тренировки обеспечивают пожилого человека необходимыми навыками совладания с недугами, способствуют решению основных задач возрастного развития и сопровождаются переживанием удовлетворения жизнью в этом возрасте (Santrock, 1995). В связи с этим Б. Нойгартен (Neugarten, 1974) ввел удачные термины: «молодые старики» и «старые старики». Первые живут активно и независимо, их жизнь мало отличается от жизни более молодого поколения. Вторые представляют себя зависимыми и нуждающимися в помощи, их жизнь безрадостна и лишена какой-либо перспективы. Среди «молодых стариков» больше образо-



ванных людей, они дольше сохраняют здоровье и психическую полноценность.

Активное, «успешное» старение повышает устойчивость к стрессам, которые в этот период особенно опасны, т. к. в каждодневной жизни пожилые люди достаточно долго не ощущают снижения своих интеллектуальных и физических возможностей. Возрастные изменения могут не проявляться при выполнении привычных действий, но уменьшают резервные возможности человека, что особенно очевидно проявляется в стрессовых ситуациях и в условиях жестких требований. Это относится как к интеллектуальным, так и к физическим способностям (Baltes, Kliegl, 1992). Готовность к преодолению немощности поддерживает потенциал развития в поздних возрастах и способствует развитию и личностному росту. Психологическое консультирование и психотерапия могут опереться на процессы компенсации и даже развития в старости, а следовательно, могут быть достаточно эффективными.

В нашей стране практически отсутствует система консультирования по вопросам профессионального самоопределения после выхода на пенсию. В то же время в США проблема психологического сопровождения профессиональной карьеры человека является актуальной в любом возрасте. Люди, выходящие на пенсию, не обязательно должны полностью прекращать работать. Профориентационное консультирование пожилых людей основано на достаточно прагматических положениях о том, что в будущем катастрофически стареющее общество может столкнуться с нехваткой рабочей силы

и поэтому нерационально терять талантливых и продуктивных работников. В то же время пенсионные программы постоянно дорожают из-за увеличения числа неработающих пенсионеров. В связи с этим профориентационное консультирование предлагает программы обучения пенсионеров, программы неполной занятости или легкого труда для пожилых людей. Так, находящиеся на пенсии бизнесмены успешно занимались обучением своих молодых коллег. Еще одна успешная программа посвящена обучению пожилых людей работе с детьми-инвалидами (Крайг, 2003). Следует обратить особое внимание на сам процесс обучения после выхода на пенсию. В колледжах и университетах США на студенческой скамье можно встретить пожилых людей. Для них обучение — это не только переподготовка для обретения новой профессии, но и средство занять время и тренировать познавательные способности с целью отдаления периода интеллектуального угасания. В целом у пожилого человека меняется мотивация трудовой деятельности: стремление к труду у него имеет не столько материальный, сколько эмоциональный мотив. Для его самоутверждения важна не утраченная способность к труду, а деньги являются лишь эталоном ее оценки (Альперович, 1997).

Специфика взаимоотношений консультанта и пожилого клиента в некоторых ситуациях может затруднить процесс консультирования (Кемпер, 1986). Здесь сказываются и негативные особенности протекания психических процессов у пожилых и престарелых людей, и (опять же негативные) особенности их социаль-

ного статуса, кардинально изменяющие самооценку, и, наконец, особенности данной жизненной стадии и отношение к ней, разрушающие прежнюю систему ценностей и мировоззрение. Перечисленные особенности проявляются в устойчивом выраженном или скрытом недоверии к психологу, иногда скрывающемся за маской благожелательности, снисходительности или добродушной открытости. Трудности консультирования пожилых людей можно объяснить рядом причин.

Во-первых, жизненный статус немало прожившего человека независимо от реальной ситуации генерирует представления о себе как о самодостаточной ценности.

Во-вторых, негативный жизненный опыт настраивает человека на настороженное отношение к советам посторонних: по его мнению, в большинстве случаев «посторонние» руководствуются либо выполнением формальных обязанностей, либо высшими социальными задачами, но никогда не личными интересами клиента, так что формальность взаимоотношений предполагается уже изначально, является одним из «правил игры». Установление доверительных отношений с таким клиентом требует значительного времени.

В-третьих, распространенное представление о пожилых как о «лишних» людях, у которых «все в прошлом», усваивается человеком и проявляется в виде выраженного активного или скрытого нежелания усваивать новое («Зачем мне все это?», «Поздно уже переучиваться, пусть молодые учатся, а нам ни к чему»). Нужно учитывать и отсутствие традиции обращения за помощью к психологу (Иванов, 1999).

С другой стороны, может наблюдаться полная идеализация консультанта его клиентом вплоть до обожествления. За этим может стоять тоска по зависимости от доброго, исполняющего желания защитника или же представление о том, что консультант может решить за клиента все его проблемы. Возможен перенос на консультанта роли сына (дочери), причем такие представления возможны и у бездетных, безнадежно мечтающих иметь ребенка. Иногда клиент в отношении консультанта проявляет агрессию, за которой может стоять сильный страх смерти.

Консультант тоже может испытывать противоречивые чувства. Он может ощущать неуверенность и зависимость от клиента как от лица более старшего. Но чаще он будет тратить много энергии на сопротивление естественным эмоциональным реакциям, которые вызывает трудный клиент. Для многих клиент является призраком собственного будущего и настолько пугает, что включает архаические формы защиты — уничтожить угрожающее. Не только консультирование пожилых людей, но даже теоретическое изучение геронтопсихологии нередко вызывает у студентов отторжение, кажется скучным и неинтересным.

Работа с пожилыми людьми предъявляет особые требования к психологическому здоровью консультанта. Только психологически здоровый человек, обладающий прежде всего чувством юмора и оптимизмом, а также имеющий выраженную духовную позицию, способен установить контакт с пожилым клиентом, добиться успехов в работе.

Процедуру возрастно-психологического консультирования следует строить с учетом особенностей личности клиента и его индивидуальной стратегии адаптации к возрастным изменениям. Так, среди пожилых людей очень часто встречаются молчаливые, замкнутые, подчеркивающие свое недоверие к посторонней помощи в решении их проблем и работе психолога в частности. Скрытность для них является своего рода ширмой, за которой они прячут свою неуверенность и низкую самооценку. В работе с такими людьми следует быть предельно лаконичным, использовать простые и четкие тезисы, реальные, конкретные факты. Часто, хотя они это и скрывают, таким людям нравятся сильные личности. С ними пожилые люди бессознательно надеются разделить ответственность за свою дальнейшую судьбу. Эти клиенты охотно следуют советам и инструкциям, произнесенным уверенным, но не выходящим за рамки уважительного отношения к старости тоном. Такая форма работы эффективна и с клиентами, для которых характерна старческая болтливость.

Много сложностей может возникнуть при работе с амбициозными пожилыми людьми, отличающимися неуравновешенным характером, склонными к импульсивным, аффективным реакциям. Между вспышками гнева они могут быть излишне предупредительны, уступчивы. В работе с такими клиентами надо уметь переключить их внимание, отвлечь от предмета возбуждения и вернуться к его рациональному обсуждению только после нормализации состояния.

Среди пожилых клиентов нередко можно встретить

тревожно-мнительных людей. Многие из них не понимают значения работы с психологом (обращение к консультанту в таких случаях происходит по настоянию родственников) и не придают консультированию серьезного значения, поскольку в опыте их прежней жизни никто о профессиональной помощи не знал. В работе с такими людьми консультанту важно показать себя человеком волевым, уверенным в себе, в своих словах и поступках, способным передать эту уверенность другим. Мнительные пожилые люди очень хорошо воспринимают слова, сказанные в спокойной авторитетной манере.

Консультанту, работающему с пожилыми людьми, важно помнить, что в структуре их потребностей имеют большое значение потребности в независимости и в проецировании на других своих психических проявлений. Старики крайне негативно относятся к попыткам руководить ими, давать им советы, конструировать их жизнь. Они часто бывают амбициозны, обидчивы, поэтому императивный тон общения с ними неприемлем. В связи с этим консультант при работе с пожилыми людьми должен постоянно демонстрировать безусловное уважение к ним, апеллировать к их жизненному опыту, следить за созданием и поддержанием необходимого психологического климата, способствующего обоюдному доверию и обсуждению значимых проблем, подчеркивать искренний интерес к клиенту и подлинное желание помочь ему, предоставлять максимальную возможность высказаться.

Речь консультанта должна быть простой и доступной для понимания, не следует увлекаться психологи-

ческой терминологией. В процессе консультирования клиенту следует передать необходимые психологические знания, но сообщения консультанта должны быть понятными и краткими. Следует помнить, что старому человеку трудно выдержать длительный контакт с консультантом, и ограничивать продолжительность сессии в соответствии с индивидуальными особенностями клиента. В процессе работы следует чаще использовать приемы одобрения и успокаивания, отражения содержания, поскольку пожилой человек часто говорит длительно и запутанно, перескакивает с одной темы на другую (Кочюнас, 1999).

И, наконец, самое главное в консультировании пожилых людей — создание корпоративной формы психологической работы, отведение клиенту равноценной роли в консультативном процессе, подчеркивание веры в богатый жизненный опыт, мудрость и внутреннюю способность самому определять свой жизненный путь и нести ответственность за принятые решения.

Индивидуальное психологическое консультирование пожилых людей проводится не только в связи с нормативными кризисами, но и в особых ситуациях: в связи с потерями близких, в случае глубокой депрессии, в преддверии смерти.

Психологическое индивидуальное консультирование в критических ситуациях должно учитывать особенности эмоциональных переживаний утраты в пожилом возрасте. Консультирование пожилых людей, перенесших утрату близкого, — это не такое тяжелое испытание для психолога, как работа с молодыми и

зрелыми людьми в подобной ситуации, поскольку старики не так бурно проявляют свое горе и быстрее смиряются с ним. «Работа скорби» у стариков проходит более естественно и закономерно, и консультант может помочь этой работе в плане поиска новой идентичности. Старый человек в потере супруги (супруга) обретает новый смысл жизни в сохранении памяти о ней (нем). Далее он может жить мыслью о том, что, пока длится его жизнь, жив и ушедший, но оставшийся в его душе и памяти близкий и любимый человек. Работа консультанта может помочь пожилому человеку облегчить чувство вины перед умершим, фиксируя его воспоминания на том хорошем, счастливом, что они пережили вместе. Здесь может оказаться эффективной семейная терапия: члены семьи должны знать, что пожилого человека, перенесшего утрату, не следует оставлять одного, но и не надо «перегружать» опекой. Горюющему человеку нужны постоянные, но ненавязчивые слушатели. Роль такого слушателя очень эффективно может выполнять сам консультант. При этом он должен искренно сопереживать горю и адекватно выражать сопереживание. Не следует поверхностно успокаивать скорбящего, главные задачи консультанта — предоставить возможность клиенту выразить свои чувства и помочь близким скорбящего правильно реагировать на его скорбь.

Психологическое консультирование при тяжелой депрессии всегда сочетается с активной психотерапевтической работой. При работе с пожилым человеком, погруженным в состояние депрессии, консультанту по-



стоянно следует подчеркивать, что он не может взять на себя ответственность за состояние клиента, а может лишь помочь его самоопределению. Задачи консультанта в работе с депрессивными пожилыми клиентами — показать, что их пессимистический взгляд на мир является результатом депрессивного состояния (его можно облегчить, и картина мира улучшится), а также поддерживать клиента и помочь ему в психологическом объяснении его трудностей. При этом консультант должен активно расспрашивать пожилого человека о его переживаниях и обстоятельствах его жизни. В этом случае встречи должны быть частыми (2—3 раза в неделю), с постепенным уменьшением частоты встреч в зависимости от состояния клиента. Необходимо добиваться преодоления зависимости клиента от процесса консультирования и с каждой последующей встречей побуждать его к более активной роли в разрешении проблемы.

Беседа с умирающим старым человеком не является в полном смысле слова психологическим консультированием. Как уже говорилось, в конце жизни человек часто обращается мыслями к вечному, к Богу. Подводя итог своей жизни, он ищет закон человеческого существования и находит его в вере. У старого человека вера может быть глубокой и искренней, и поэтому присутствие священника у постели умирающего сейчас не является редкостью. Церковный ритуал подготовки к смерти выверен многими сотнями лет, он облегчает человеку переход в иной мир. Однако, если у умирающего человека нет потребности в общении со священником, он может остаться один перед лицом смерти. Близкие,

занятые своим горем, не могут оказать серьезную помощь умирающему. Это может сделать профессионал, но в настоящее время им редко становится психолог, скорее такую функцию может взять на себя врач.

В современной психологии разработаны общие принципы общения с умирающим старым человеком (Кочюнас, 1999). Так, консультанту следует внимательно выслушать умирающего и помочь ему поделиться мыслями о смерти и о том, что он оставляет в этой жизни. При этом внимание умирающего следует осторожно направить на важные дела, завершённые им при жизни, и на его духовное и экзистенциальное наследие, которое обеспечит ему существование в этом мире после смерти (в памяти, чувствах, делах других людей). Следует внимательно выслушать жалобы, пожелания и последние распоряжения умирающего, по возможности удовлетворить их или пообещать сделать все возможное. У умирающего старого человека нередко появляется потребность вспомнить свои ошибки, простить своих врагов, выразить сожаления о нанесенных им самим обидах. Консультанту следует всем своим поведением и манерой активного слушания выразить важность этого момента. Не следует чрезмерно выражать сочувствие умирающему, но несправедливо было бы и недооценивать или отрицать значение умирающего. Смерть — это торжественный момент жизни, такой же важный и неотъемлемый от нее, как и рождение. Поэтому, оставаясь в сознании, умирающий человек нуждается в сохранении достоинства и права распоряжаться собой на последнем этапе жизненного пути. Консультант-психолог может помочь ему в этом.

## 2.8. ТЕХНИКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ

Пожилые клиенты традиционно рассматривались как плохие кандидаты для психотерапии, хотя первые психотерапевтические программы для пожилых людей предлагались еще в первой половине XX века. Скептическое отношение к применению психотерапии у пожилых людей связано с возрастными особенностями психики, такими как ригидность, сужение жизненной перспективы и ослабление механизмов защиты, отсутствие ресурсов для надежды на будущее. Однако некоторые особенности психологии пожилых людей могут, наоборот, облегчить проведение психотерапии. Возрастающая зависимость рассматривается как терапевтический ресурс, а ослабление механизмов защиты улучшает и делает более прямым контакт с подсознательным. Кроме того, имеет значение, что пожилые люди легче связывают настоящие конфликты с прошлым, легче реагируют на интерпретации и освобождаются от комплексов. Стареющие люди склонны спонтанно пересматривать свою жизнь аналогично тому, как это делается в психоанализе, и нередко обнаруживают стремление к перестройке своей жизни, что составляет предпосылки к успешному проведению психотерапии.

Методов, разработанных специально для работы с людьми пожилого возраста, в арсенале современной психотерапии явно недостаточно. Более известны и распространены методы, разработанные для более ранних возрастов и адаптированные к психологическим особенностям пожилых людей. Так, Б.Д. Карвасарский

(1998, 2000) описывает комплекс психотерапевтических средств, который может быть успешно использован в геронтологической практике. Этот комплекс нацелен на восстановление и активизацию телесных, психических и социальных функций, навыков и возможностей, а также на решение конкретных проблемных ситуаций, с которыми пожилой клиент не может справиться самостоятельно.

Использование психотерапевтических методов в геронтопсихологической практике связано с отходом от дефицитарной модели старения, согласно которой этот процесс проявляется общим снижением интеллектуальных и эмоциональных возможностей. В настоящее время психотерапевтическая практика исходит из положения о том, что поведение пожилого человека определяется не столько объективными моментами ситуации, сколько формой и характером их субъективного восприятия и переживания. Соответственно необходимы детальный анализ конкретной ситуации и ее когнитивного содержания, а также разнообразие мер вмешательства (медицинские, психологические, социальные и др.). Особенностью работы с пожилыми людьми является применение принципа активации и реактивации ресурсов клиента, так как не востребуемые функции угасают. При этом необходимо внимательно следить за мерой «напряжения» функций, поскольку равно опасно как их недостаточное напряжение, так и перенапряжение. Особенности личности пожилого человека и его стратегия адаптации к возрастному фактору определяет характер психотерапевтического воздействия и кон-

кретный выбор применяемых психотерапевтических методов и приемов.

Наименее эффективными в работе с пожилыми людьми являются глубинно-психологические и психоаналитические методы психотерапии. В то же время в геронтологии активно развивается поддерживающая и когнитивно-поведенческая психотерапия пожилых людей. Благополучие семьи, имеющей одного или нескольких беспомощных (или считающих себя таковыми) стариков, часто бывает неустойчивым, особенно в случаях возникновения кризисных ситуаций, поэтому поддерживающая семейная терапия может оказать семье большую помощь (Эйдемиллер, Юстицкий, 1999). К тому же при работе с пожилыми людьми психотерапия и консультации родственников, обсуждение с ними проводимых и планируемых мероприятий повышают их эффективность и делают более стабильными результаты психотерапевтических воздействий (Психотерапия, 2000).

### Работа с воспоминаниями

Для людей, вступивших в период поздней зрелости, эти техники являются наиболее эффективными способами индивидуального мотивирования жизненной активности и формирования толерантного отношения к старению и неизбежности смерти. Они имеют несомненную коммуникативную, диагностическую и коррекционную ценность и направлены на то, чтобы дать человеку возможность осознать, как его прошлое определило его настоящее и продолжает влиять на него (Глуханюк, Гершкович, 2002).

Воспоминания — универсальный процесс, который может начаться под влиянием чувства, образа предмета, звука, запаха или вкуса. Вспоминая, человек может испытывать различные эмоции: печаль, счастье, гнев или бурную радость. Воспоминания — нечто большее, чем простое припоминание фактов. Это процесс, который позволяет людям переживать личностный опыт как значимый и яркий.

Известны три основных вида техник, связанных с воспоминаниями: рассказ историй, личная биография и метод «обозрения жизни» (life review). Каждый из них должен применяться в соответствии с целями специалиста и его клиента: установление взаимоотношений, облегчение беспокойства старых людей, сталкивающихся с нерешенными конфликтами и проблемой смерти (Краснова, 2002).

**Рассказ историй** имеет особенное значение «наведения моста» между специалистом и пожилым клиентом, позволяет преодолеть возрастные различия, создать доверие и конфиденциальность во взаимоотношениях. Не меньшее значение имеет знакомство с опытом клиента, с его ценностями, что поможет в дальнейшем определить перспективные направления работы с ним. Рассказываемые истории подтверждают идентичность личности старого человека, в которой Б. Хьюджес (Hughes, 2000) определяет две особенности. Первая (личностная идентичность) относится к его личной истории, его прошлому опыту («был у меня такой случай...»). Вторая особенность заключается в том, что старый человек вмещает в себе знания и опыт социальной истории, ко-

торые важны как для его социальной идентичности, так и для общества. Например, для него очень важно рассказывать о жизни в «другой эре», где были такие события, как, например, война. Кроме того, рассказывая какую-либо историю, клиент может научиться управлять текущей ситуацией.

**Личная биография** — это структурированная реконструкция событий и фактов жизни человека, которая включает не только их описание, но и чувства, которыми они сопровождались. П. Харрис (Harris, 2001) указывает, что типичный ход событий, жизни располагается в следующем порядке: дошкольный и школьный период, работа и карьера, общение с другими людьми, супружество и развод, рождение и воспитание детей, переезды и перемена дома, служба в армии или участие в войне, безработица и выход на пенсию, болезни и инвалидность, тяжелые потери. Однако личные биографии — это больше чем коллекция событий в жизни индивида. Такие события нуждаются в обсуждении в рамках схемы «Я» и теории идентичности (структурированный образ «Я»). В биографии человека отражаются негативный опыт и прошлые трудности, поэтому цель работы — подчеркнуть его силу, ресурсы и качества, которые были им проявлены в прошлом и помогли каким-то достижениям в настоящем. Работа с личной биографией позволяет человеку адекватно оценить изменения настоящего положения и разрешать текущие проблемы. Она может быть направлена на целый ряд целей: понимание другого и своих усилий, акцентирование способности принятия решений и оценки применения своих

возможностей к настоящим проблемам. Иногда это может способствовать тому, что человек начинает разрешать застарелые конфликты или прошлые проблемы без руководства специалиста. Биографическая информация дает основу для индивидуального планирования терапевтического вмешательства, сохраняющего личность и идентичность клиента. Знания об истории жизни клиента, его потерях и пережитом могут вести к адекватным ответам на них и персонализации эмпатии. Использование биографического подхода позволяет практикам анализировать разную информацию (Dant et al., 1990). Воспоминания-биография — не инструмент для оценки, но гибкий подход, который дает возможность извлечь более богатую и сенситивную информацию наряду с традиционными инструментами оценки. Использование биографического подхода позволяет лучше понимать отношения, чувства и опыт пожилых людей. Этот метод позволяет прояснить семейные взаимоотношения и социальные факторы, способствует пониманию проблем клиента. Биографический подход помогает клиенту осознать ценность прошлого, научиться использовать полученный опыт и стратегии, которые ранее помогали справляться с трудностями. Он позволяет специалистам оказать помощь клиентам в адаптации к изменившимся обстоятельствам, изменить стиль жизни.

**«Обозрение жизни»** тесно связано с концепцией направленных изменений: проблемы прошлого пересматриваются человеком «в порядке принятия» своей жизни, чтобы достойно встретить смерть. Это вариант пси-



хотерапевтического консультирования, прямо направленного на проблемы в прошлом, которые могут сдерживать, препятствовать достижению эго-интеграции или принятия своей жизни и ее особенностей (Butler, 1963). Чтобы использовать этот метод, психолог должен пройти специальное обучение.

Методы работы с воспоминаниями зависят от опыта специалиста, его целей, а также от уровня активности воспоминаний, которые наиболее подходят для достижения намеченного результата. Полезно использовать материалы и различные приспособления. Например, рассказ истории может начаться с рассматривания фотографий или какой-то вещи (как в приведенном выше примере). В работе с личной биографией и «обзрением жизни» используется целый ряд техник: разглядывание альбомов с вырезками из газет; посещение знакомых мест; записанные на бумаге, видео- и аудиокассетах автобиографии; альбом с фотографиями; семейные генеалогические деревья; можно говорить, смотрясь в зеркало.

Специалисту, работающему с воспоминаниями, Б. Хьюджес (Hughes, 2000) советует учитывать следующее:

**Подготовку:** специалист должен подготовиться к работе сам и подготовить к ней клиента. Необходимо осознавать, что процесс воспоминаний предъявляет практические и эмоциональные требования ко всем участникам, особенно когда вспоминают о болезненном опыте.

**Избегание приписываний:** личная биография и «обзрение жизни» вовлекают в процесс чувства и эмоции,

а не только факты. Однако специалист должен сознательно избегать одобрения или осуждения, которые может вызывать информация о событиях прошлого; вместо этого следует очень аккуратно и осторожно узнавать об актуальных чувствах клиента.

**Открытые вопросы:** для избегания приписываний применяется осознанное использование открытых вопросов с целью изучения опыта и сопровождающих его чувств клиента.

**Конфронтация болезненным воспоминаниям:** личная биография и «обозрение жизни» будут неизбежно обнаруживать события, которые не только были для клиента болезненными в прошлом, но и воспоминание о которых усиливает негативные чувства и эмоции, переживаемые им в настоящем. Для специалиста важно не уклоняться от выслушивания таких воспоминаний, хотя это может быть трудным.

**Обнаружение позитивных воспоминаний:** в работе очень важно возвращение (может быть, неоднократное) к позитивным воспоминаниям о событиях, в которых проявились сильные качества, ресурсы клиента.

Рассказ истории, личная биография и «обозрение жизни» — формы работы с воспоминаниями, которые способствуют развитию целостности личности, самоуважения и психологического здоровья. В работе с клиентами специалисты должны иметь ясные представления о причинах использования воспоминаний, четко определить цели работы и способы оценки уровня активности припоминания у пожилого или старого человека.

Работу с биографией пожилого человека можно вести двумя путями: описание и изучение преимущественно его внутренней жизни или описание и изучение ее фактологической, «наружной» стороны.

Главными задачами при движении по первому пути являются:

- выявление роли тех или иных событий и лиц, оказавших влияние на жизнь человека;
- исследование разрушительных ситуаций на его жизненном пути;
- выявление ситуации-лейтмотива, обусловившей жизненный урок всей биографии;
- обозначение собственных личностных ресурсов, заключенных в материалах биографии;
- формирование творческого отношения к кризисам поздней взрослости и обучение конструктивным способам выхода из них;
- создание адекватной временной перспективы.

Такой вариант реализации биографического метода имеет ряд несомненных достоинств. Главное из них — способность научить человека творчески относиться к борьбе с трудностями.

Второй путь реализации биографического метода основан на том, что прикосновение человека к своему прошлому само по себе, даже без его глубинного психологического анализа, без тщательного исследования внутренней жизни, может дать весьма сильный психотерапевтический эффект и способствовать возникновению стойкого позитивного мироощущения. На этом

пути используются такие частные техники, как создание «музея детства», работа с фотографиями, иллюстрациями из журналов, изучение генеалогии, написание мемуаров. Написание мемуаров является мощным психотерапевтическим средством, способным излечить человека от депрессии, побудить его к активной деятельности по подбору и чтению литературы, работе в архивах, к встречам с людьми. Это занятие включает человека в общественную жизнь и заставляет его отвлечься от мыслей о болезнях и прошедшей молодости. Это настолько сильное средство, что его правомерно рассматривать как особую биографическую технологию и называть мемуаротерапией.

### *«Я и мой жизненный путь»*

Эта методика предназначена для индивидуальной терапии и предполагает письменное изложение своей истории жизни. Такой прием помогает человеку осознать, каким образом прошлое повлияло на настоящее и как это влияние продолжает сказываться до сих пор (Осухова, 2001).

Выполнение задания помогает увидеть повторяемость стереотипов поведения и принять решение о «прощании с прошлым», освобождении от стереотипов, которые не соответствуют новым жизненным условиям. Предлагаемые клиенту вопросы для размышления направляют его внимание не столько на панораму времени, сколько на его собственную историю жизни, помогают исследовать, каким образом условия быта, события и люди повлияли на его жизнь.

## **Инструкция**

1. Сначала кратко опишите внешние события вашей жизни (время и место рождения, национальность, социально-экономическое положение вашей семьи, число братьев и сестер, каким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили). Как эти внешние обстоятельства повлияли на ваше развитие?
2. Излагать свою биографию можно по-разному. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом; другие предпочитают начинать с того момента, который по каким-то причинам является для них значимым. Можно сначала набросать общий план основных событий в хронологическом порядке, а затем подробно остановиться на том, что больше всего вас привлекает, и вновь вернуться к плану, чтобы не упустить важные моменты жизни. Пишите так, как вам удобно. Самое важное — это начать писать. Попробуйте излагать мысли в виде потока сознания. Это лучше, чем заранее ограничивать изложение жесткими рамками плана.
3. Описывая свою жизнь, будьте откровенными и беспристрастными, не бойтесь предстать в невыгодном свете. Обратите внимание на те моменты своей жизни, которых вы стесняетесь: их осмысление поможет многое понять, лучше осознать свою жизнь и найти конструктивные способы отношений с собой и другими, стать более успешным. Если текст покажется вам слишком длинным и бессвязным, можно сделать на его основе более

## Кризис поздней взрослости (пожилого возраста)

короткий и четко организованный вариант для своего психолога. Такая работа поможет вам лучше увидеть собственные стереотипы.

### **Вопросы для размышления**

1. Каким вы были в разные периоды своей жизни?
2. В какую сторону вы изменились с тех пор?
3. Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя?
4. Какие маски вы носили? Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими? Чтобы защищаться от них?

### **Задания**

1. Опишите поворотные моменты, во время которых происходили изменения в вашем осознании жизни или отношении к ней. Такие события часто воспринимаются как испытание или инициация и могут происходить как кризис или проверка на прочность.
2. Опишите замеченные вами стереотипы или конфликты, которые повторялись в различных жизненных ситуациях, а также уроки, которые вы вынесли из своего жизненного опыта.
3. Опишите свои самые ранние воспоминания.
4. Отметьте любые события, которые травмировали вас (например, болезни, несчастные случаи, смерти, расставания, насилие, сексуальные оскорбления и т. д.). Как они повлияли на вас?
5. Расскажите о своей жизни, подумайте, как бы вы назвали книгу о своей жизни, если бы написали

ее. Придумайте миф или сказку о своей жизни и проиллюстрируйте ее рисунками.

### **Итоговые вопросы**

1. Вы принимаете свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно?
2. В чем, на ваш взгляд, состоит более глубокое значение и предназначение вашей жизни?

### *«Похвальное слово самому себе»*

Лучше проводить в группе, но можно применять и при индивидуальном консультировании. Цель данного упражнения — помочь человеку подвести итоги прожитого, осознать то важное и ценное, что он уже осуществил.

**Инструкция.** В течение десяти минут с закрытыми глазами вспоминайте свою жизнь. Начните с самых ранних детских воспоминаний. Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться. Откажитесь от любых скромных и снижающих ваши достоинства замечаний (например, «В институте я был первым в группе. Правда, в ней было всего десять человек»). Отбросьте второе предложение и оставьте только первое! Обратите особое внимание на те события, которые без вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, случай, когда вы выступили и защитили вашего товарища по работе или когда вы опоздали на назначенную встречу, потому что помогли потерявшемуся ребенку добраться до дома). И не забудьте поступки, которые кому-то могут показаться легкими, но для вас были трудны.

*«Уровень счастья»*

Цель этого упражнения — помочь человеку увидеть те существующие в его жизни источники радости, которые он не замечает, показать, что счастье — это состояние души и оно не определяется немедленным удовлетворением всех желаний или уровнем материального благосостояния.

**Инструкция.** Составьте список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности, — солнечный день, сбережения (даже если сумма не очень велика), свое здоровье, здоровье членов семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир. Если работа по подведению итогов и нахождению источников радости, счастья в настоящем проведена достаточно тщательно, можно перейти к поиску новых возможностей, новых путей, предоставляемых кризисом.

Созидающая визуализация

Консультанту в своей работе с негативными эмоциональными переживаниями пожилых людей приходится учитывать целостную картину эмоциональной жизни клиента во всем ее многообразии. Эффективным методом регуляции самых разнообразных негативных эмоций пожилых людей является методика «созидающей визуализации», разработанная Ш. Гавэйн (1997). В данном подходе используется механизм работы воображения. Этот метод аналогичен методу «управляемого воображения», или «управляемого порождения обра-



зов» — «Guided Imagery» (Naparstek, 1994; Orlick, McCaffrey, 1995; Seligman, 1993; Spiegel, 1993), описанному в работе (Ермолаева, 2002).

Использование метода созидающей визуализации способствует решению многих задач психорегуляции эмоциональных переживаний пожилых людей, важнейшими из которых являются компенсация сенсорной депривации, обогащение ощущениями о внутреннем состоянии организма, формирование положительных эмоциональных переживаний, связанных с телесными ощущениями, энергетизация организма (дозированное повышение уровня бодрствования), оживление, обновление «красок окружающего мира». В то же время указанный метод пригоден для решения более сложных и долгосрочных задач, связанных с обновлением Я-концепции, обусловленной психологическими и социальными возрастными изменениями, частичной компенсацией старческого эгоцентризма, облегчением бремени старческого одиночества, потерь, характерных для этого возраста (Ермолаева, 2002).

Среди многочисленных опытов по использованию образного мышления для лечения болезней наиболее известны клинические работы онколога К. Саймонтона и его жены, психолога С. Мэтьюз-Саймонтон (Саймонтон, Саймонтон, 2001). Они первыми использовали образное мышление в качестве дополнительного метода лечения раковых больных.

Созидающая визуализация является способом использования естественной мощи воображения. Воображение является способностью ума создавать идеи или ментальные образы. В созидающей визуализации вооб-

ражение используется, чтобы создать отчетливый образ того, что мы хотим. Затем внимание постоянно фокусируется на этой идее или картине, придавая ей положительную энергию до тех пор, пока она не станет действительно достигнутой реальностью.

Для использования созидающей визуализации необходимо иметь желание обогатить свои знания и опыт и быть достаточно открытым для нового. Согласно Ш. Гавэйну, «конечная цель созидающей визуализации — сделать прекрасным каждый момент нашей жизни, когда мы будем вполне естественно выбирать то лучшее, что обеспечивает наибольшую полноту жизни».

Вот основное упражнение созидающей визуализации. Сначала подумайте о том, чего вы хотели бы достичь. Выберите для этого упражнения что-нибудь простое, что вы легко себе представляете. Это может быть предмет, который вы хотели бы иметь, событие, ситуация, в которой вы желали бы оказаться, или какие-то обстоятельства вашей жизни, которые вы хотели бы улучшить.

Расположитесь поудобнее, сидя или лежа, в тихом месте, где вас никто не потревожит. Полностью расслабьте тело. Представьте, начиная с пальцев ног и кончая головой, поочередное расслабление всех мышц вашего тела, воображая, как все напряжение уходит из вас. Дышите животом глубоко и медленно. Считайте от 10 до 1, с каждым счетом чувствуя себя более расслабленно.

Когда вы почувствуете полное расслабление, начинайте представлять в точности то, что вы хотите. Если это предмет, представьте, что он у вас, что вы пользуете-

тесь им, наслаждаетесь и восхищаетесь им, показываете его своим друзьям. Если это событие или ситуация, представьте себя в ней и вообразите, что все вокруг вас происходит так, как вы хотите. Вы можете представить, что говорят люди, или представить любые детали, которые могут сделать картину более реальной.

Созидающая визуализация проводится в 4 этапа:

**Поставить задачу.** Клиент решает, чего бы ему хотелось достичь, ставя для начала цель, в достижение которой ему легко поверить, которую возможно реализовать в ближайшем будущем.

**Создать четкую мысленную картину.** Визуализировать предмет или ситуацию в точности так, как клиент того хочет. Думать о желаемом в настоящем времени, как о уже свершившемся, вообразить себя в желаемой ситуации, включив в картинку как можно больше деталей.

**Сосредоточиться на ней чаще.** Клиенту дается задание чаще представлять свою мысленную картину, пока она не станет неотъемлемой частью его жизни. Нужно сосредоточиться и четко видеть ее, но делать это надо легко и непринужденно.

**Передать ей положительную энергию.** Сосредоточившись на своей задаче, подбадривать себя положительными мыслями. Давать себе мощные положительные установки, что это уже существует, уже осуществилось или происходит в настоящий момент. Такие положительные установки называются «аффирмаций» (утверждения). Использование аффирмаций предполагает временное отбрасывание сомнений и неверия и представление желаемого как реального и возможного.

Вы можете заниматься этим относительно недолго, может быть, всего несколько минут — как хотите. Наслаждайтесь. Этот процесс должен приносить радость, подобную радости ребенка, мечтающего о подарке на день рождения.

Если у вас возникают сомнения или противоречивые мысли, не боритесь с ними и не пытайтесь их устранить, так как противодействие усилит их. Позвольте им свободно проходить через ваше сознание, а сами возвращайтесь к своим положительным установкам и образам.

Занимайтесь этим до тех пор, пока процесс кажется вам интересным и приносит радость. Может быть, пять минут, а может быть, и полчаса. Повторяйте упражнение каждый день и как можно чаще.

Как видите, основной процесс относительно прост. Однако, чтобы использовать его действительно эффективно, требуется понимание деталей и постоянное совершенствование.

Важно полностью расслабиться, когда вы впервые приступаете к использованию созидающей визуализации. Когда тело и ум расслаблены, более глубокий, замедленный уровень сознания эффективнее воздействует на разум и тело. Если вы научитесь глубокому расслаблению и визуализации, то вы сможете эффективнее изменять свою жизнь, чем могли бы это делать при помощи размышлений, беспокойства, составления планов и попыток манипулировать вещами и людьми.

Один из важных элементов созидающей визуализации — аффирмация. Это положительная установка на

то, что нечто воображаемое уже существует. Аффирмацией может служить любая положительная установка — очень общая или очень конкретная.

Мы в своем сознании почти постоянно ведем внутренний диалог, и эти бесконечные комментарии жизни, мира, чувств, наших проблем, других людей и т. д. влияют на чувства и ощущения и окрашивают их, и в конечном счете именно эти мысленные формы притягивают и создают все происходящее с нами.

Аффирмации можно произносить про себя, вслух, записывать или даже петь. Ежедневные, всего лишь десятиминутные занятия могут перевесить стереотипы, приобретающиеся годами. Чем чаще вы будете вспоминать, что надо следить за тем, что вы «говорите себе», и выбирать положительные слова и мысли, тем более позитивной станет создаваемая вами жизнь.

Правила составления аффирмации таковы:

- Составлять утверждения в настоящем времени. Важно осознавать желаемое так, как будто оно уже существует. Ошибочно утверждать: «У меня будет отличная новая работа», правильное сказать: «У меня уже есть отличная новая работа». Это осознание факта, что все создается сначала на ментальном плане, прежде чем проявится в объективной реальности.
- Делать утверждения в как можно более положительной форме, утверждая то, что вы хотите. Ошибка: «Я теперь не просыпаю по утрам». Лучше сказать: «Я теперь просыпаюсь вовремя, и каждое утро я полон энергии».

## Кризис поздней взрослости (пожилого возраста)

- Чем короче и проще аффирмация, тем она эффективнее. Утверждение должно быть четкой установкой, оно должно передавать сильное чувство; чем сильнее чувство, которое оно несет, тем сильнее впечатление, производимое на ваше сознание.
- Всегда выбирать ту аффирмацию, которая полностью подходит вам лично.
- Создавая аффирмации, надо все время помнить, что вы создаете нечто новое.
- Аффирмации не предназначены для противостояния вашим чувствам и эмоциям или для их изменения. В то же время они могут помочь вам выработать новый взгляд на жизнь, что позволит вам все больше и больше наслаждаться ею.
- Используя аффирмации, попытайтесь создать чувство веры, убежденности. Вложите в них всю умственную и эмоциональную энергию и временно откиньте все сомнения и колебания.

Типичные ошибки при работе с аффирмациями:

- сомнения или отрицательные мысли;
- механическое прочтение зазубренных утверждений;
- составление утверждений в будущем времени;
- использование негативных формулировок;
- длинные, многословные и теоретические утверждения;
- сопротивление и манипулирование, противостояние своим чувствам.

Продолжайте работать в этом направлении, пока не добьетесь своего или пока не исчезнет желание. Помните, что задачи часто изменяются, не успев реализоваться, и это абсолютно естественный процесс, связанный с изменением и ростом человеческой личности. Поэтому не пытайтесь протянуть работу дольше, чем у вас имеется на это энергии; потеря интереса означает, что надо по-новому взглянуть на то, чего вы хотите.

Нужно осознать, что ваша цель изменилась. Нужно четко понять тот факт, что вы больше не интересуетесь старой задачей. Кончайте заниматься старым делом и приступайте к новому, тогда у вас не возникнет чувства поражения, ведь вы лишь поменяли цель.

Когда вы достигли цели, обязательно убедите себя, что задача выполнена полностью.

Три элемента определяют успех создающей визуализации в каждой конкретной ситуации:

**Желание.** Нужно иметь истинное желание создать то, что вы выбрали для визуализации. Имеется в виду не страстное болезненное желание, а ясное, сильное представление цели. Спросите себя: «Действительно ли я всем сердцем своим желаю достичь цели?»

**Вера.** Чем больше вы верите в поставленную цель и в возможность ее достижения, тем больше у вас шансов достичь ее. Спросите себя: «Верю ли я в свою цель? Верю ли я, что смогу достичь ее?»

**Восприятие.** Вы должны очень хотеть принять и иметь желаемое. Иногда мы ставим себе цель, но в действительности не желаем достичь ее, нам больше нравится процесс постановки цели. Спросите себя: «Действительно ли я хочу иметь желаемое?»

Совокупность этих трех элементов называют намерением. Когда у вас есть полное намерение создать что-либо — у вас есть сильное желание, вы полностью верите в достижение цели и вы действительно хотите иметь желаемое, — тогда ваше желание обязательно исполнится, и это обычно происходит очень быстро.

Ниже мы приводим несколько упражнений созидающей визуализации.

### *Упражнение 1.*

#### *«Создание святого места»*

Когда вы начинаете использовать созидающую визуализацию, то первым делом надо создать в себе святое место, куда вы могли бы пойти в любой момент, когда это вам необходимо. Ваше святое место должно идеально подходить для расслабления и успокоения, в нем вы должны чувствовать себя в безопасности, и вы можете создать его по своему желанию.

Займите удобное положение, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя в каком-нибудь прекрасном уголке на природе. Это может быть любое место, которое вам больше нравится: лужайка, вершина горы, лес, морской берег. Оно может быть даже глубоко в океане или на другой планете. Где бы оно ни было, вам там должно быть удобно, приятно и спокойно. Принимайтесь за исследование окружающей обстановки, подмечая все детали, звуки, запахи и прочие возникающие у вас чувства и впечатления.

А теперь займитесь обустройством этого места, чтобы сделать его обстановку комфортной и домашней. Может быть, вы захотите построить какой-нибудь дом



или другое пристанище, а может быть, просто окружите это место золотым светом, который будет защищать вас. Создавайте и расставляйте по местам необходимые вам вещи так, как вам будет удобнее и приятнее.

Можете совершить какой-нибудь ритуал, чтобы обозначить свое святое место.

С этих пор это ваше собственное личное внутреннее святое место, куда вы можете возвращаться всегда, когда закроете глаза и захотите оказаться там. Это место особой энергии, и вы можете посещать его каждый раз, занимаясь созидающей визуализацией.

Может оказаться, что ваше святое место время от времени изменяется независимо от вас, или, может быть, вы захотите внести какие-либо изменения и дополнения. В вашем святом месте вы можете свободно творить, но помните, что оно должно сохранять основные качества — быть местом мира, спокойствия и абсолютной безопасности.

### *Упражнение 2.*

#### *«Познакомьтесь со своим проводником»*

Вся необходимая нам мудрость и знания находятся в нас. Они доступны нам через интуицию, однако часто нам кажется трудным найти путь к своей высшей мудрости. Лучше всего это сделать, познакомившись со своим внутренним проводником.

Этот внутренний проводник известен нам под многими именами, такими как советчик, духовный руководитель, воображаемый друг или учитель. Это высшая составляющая нас часть, которая приходит к нам в различных формах, но обычно принимает вид человека, с

которым можно поговорить и который относится к нам как мудрый любящий друг.

Приводимое здесь упражнение поможет вам познакомиться со своим духовным проводником.

Закройте глаза и глубоко расслабьтесь. Идите в свое внутреннее святое место и проведите там несколько минут, расслабляясь и настраиваясь. Теперь представьте, что в этом святом месте вы стоите на дороге, уходящей вдаль. Вы идете по дороге, а навстречу вам движется существо, излучающее чистый, яркий свет.

По мере приближения вы начинаете различать, мужчина это или женщина, как он (она) выглядит, какого возраста, в какой одежде. Чем ближе он (она) приближается, тем больше деталей вы видите. поприветствуйте этого человека и спросите, как его (ее) зовут. Пусть это будет любое имя, какое придет вам в голову, об этом не нужно заботиться.

Теперь покажите своему проводнику ваше святое место. Ваш проводник будет указывать вам на что-то, чего вы никогда до этого не замечали, вы оба будете рады общению друг с другом.

Спросите своего проводника, не хочет ли он (она) сказать вам что-либо или дать вам какой-либо совет. Если хотите, можете задавать любые вопросы. Возможно, вы получите незамедлительный ответ; если этого не произойдет — не отчаивайтесь, ответ придет к вам позже в той или иной форме.

Когда, насладившись присутствием своего проводника, вы почувствуете, что на этот раз достаточно, поблагодарите его, высказывая ему свое уважение, и попросите его (ее) снова посетить ваше святое место.

Откройте глаза и вернитесь к внешнему миру.

Ваш проводник может время от времени менять форму или имя, а может оставаться неизменным целые годы. В одно и то же время у вас может быть несколько проводников.

Ваш проводник ждет вас всегда, когда вам нужны помощь, поддержка, мудрый совет, знания, творческое вдохновение, любовь или дружба. Многие люди, наладив с ним свои отношения, встречают его каждый день во время медитации.

### *Упражнение 3.*

#### *«Исцеляющая медитация»*

Сядьте или лягте, дышите медленно и глубоко расслабьтесь. Начав с пальцев, ступней, ног, таза и так далее, переводите внимание по очереди на каждую часть тела, расслабляя ее и освобождаясь от напряжения. Почувствуйте, как напряжение уходит из вашего тела.

Теперь представьте золотистый целительный свет вокруг вашего тела... почувствуйте его... осязайте его... наслаждайтесь им.

Если какая-то отдельная часть вашего тела нездорова или вы ощущаете там боль, спросите ее, не хочет ли она послать вам какое-то сообщение. Спросите, что вам нужно сделать в данный момент или вообще в жизни.

Если в ответ вы получите совет, приложите все усилия, чтобы понять его и последовать ему. Если ответа не получите, продолжайте медитировать.

Теперь направьте энергию любви, целительную энергию в ту часть тела, которой она требуется, и почувствуйте исцеление.

Вы можете представлять, что ваш проводник, или учитель, или целитель помогают вам излечиться.

Представьте, что ваша проблема решена и энергия исходит из вас, или любую картину, которая вам помогает.

Теперь вообразите себе в естественном состоянии отличного здоровья. Представляйте себя в различных ситуациях здоровыми и активными. Вы божественно, ослепительно красивы.

Утверждения:

- Я поборол все болезни. Я свободен и здоров!
- Я излучаю энергию и здоровье.
- Я люблю свое тело и полностью им доволен;
- Я добр к своему телу, и мое тело добро ко мне.
- Я полон энергии и жизненной силы.
- Мое тело сбалансированно и находится в полной гармонии со Вселенной.
- Я благодарен за здоровье, красоту и жизненную силу, которые прибывают во мне.
- Я — лучистое проявление Бога. Мои разум и тело божественно прекрасны.

С этих пор всегда, когда вы будете делать эту медитацию, представляйте себя исключительно в хорошем здоровье и в окружении золотистого света. Не направляйте больше энергию на эту проблему, если только вы не почувствуете, что вам нужно еще что-то понять.

### *Упражнение 4.*

#### *«Медитация для избавления от боли»*

Здесь приводится медитация, которую можно делать с человеком, ощущающим головную или любую другую боль.

Пусть этот человек ляжет, закроет глаза и полностью расслабится. Попросите его на время сосредоточить внимание на дыхании, дышать надо глубоко, медленно и естественно. Пусть он не спеша считает от 10 до 1, с каждым счетом все более расслабляясь.

Когда он полностью расслабится, попросите его представить яркий свет любого цвета, который ему нравится, или первый, который придет ему в голову. Попросите его представить этот свет в виде небольшой яркой сферы. Теперь пусть он представляет, как она постепенно разрастается, пока наконец не заполнит все воображаемое пространство. Когда он почувствует это, попросите его представить, что сфера начала сжиматься и опять достигла прежних размеров. Пусть теперь эта сфера сожмется еще больше, примерно до сантиметра в диаметре, и, наконец, исчезнет совсем.

Проделайте это упражнение снова, но пусть теперь больной представит, что этот цвет — его боль.

### *Упражнение 5.*

#### *«Постановка цели»*

Понять, что вам нужно в жизни, будет легче, если вы используете процесс постановки цели.

Нужно помнить, что, если вы ставите цель, это не означает, что вы все время должны оставаться ей верны. Вы можете менять цели, когда хотите и когда это необходимо.

Помните, что постановка цели не означает, что нужно бороться за нее и прикладывать усилия к ее осуществлению. Не нужно эмоционально привязывать себя к достижению цели. Напротив, постановка цели мо-

жет помочь вам идти по жизни с большим удовольствием, легче и без усилий.

Цели можно ставить, исходя из того факта, что жизнь — прекрасная и приятная игра. Не нужно воспринимать их слишком серьезно. В то же время нужно придать им достаточно веса и значимости, чтобы показать, что они обладают действительной ценностью для вас.

Может оказаться, что процесс выбора цели вызовет в вас эмоциональное сопротивление. У вас может возникнуть чувство подавленности, безнадежности и сопротивления при мысли о необходимости ставить цель, или вы можете почувствовать желание отвлечь себя едой, сном или чем-то еще. Такие эмоциональные реакции, если они у вас появляются, помогают понять те пути, которыми вы стараетесь избежать того, что вам нужно в жизни. Важно идти вперед, ощутить эти чувства и реакции, пройти через них и продолжить свой путь, встав на который вы поймете его ценность.

Может оказаться и так, что вам понравится этот процесс, вы найдете, что он интересен и несет просветление. Не придавайте слишком большое значение постановке цели и не усложняйте процесс. Начните с простого и очевидного. Помните, что цели всегда можно изменить.

Возьмите карандаш и бумагу, сядьте и запишите следующие понятия:

- здоровье;
- деньги;
- образ жизни, имущество;
- отношения с людьми;

- творческое самовыражение;
- досуг, путешествия;
- личностный рост, образование.

Теперь под каждым из этих понятий запишите то, что вы хотели бы достичь, изменить или улучшить в ближайшем будущем. Не нужно долго думать — запишите все, что придет вам в голову.

Задача этого упражнения — раскрепостить вас и заставить думать о том, что вы хотите достичь в различных областях вашей жизни.

Возьмите еще один лист бумаги и вверху напишите:

«Если бы я мог быть, кем хочу, делать и иметь все, что хочу, то идеальная ситуация была бы следующей».

Теперь перечислите те же семь понятий и под каждым напишите абзац или два (или сколько захотите!), описывая самую идеальную ситуацию, насколько у вас хватит фантазии.

Задача этого упражнения — вывести вас за существующие рамки вашего воображения и действительно позволить вам иметь все, о чем вы могли когда-либо мечтать.

Покончив с этим, добавьте еще одно понятие — «ситуация в мире, окружающая среда». Опишите те изменения, которые вы хотели бы произвести на планете в течение вашей жизни, если бы имели достаточно энергии для этого: установить мир во всем мире, покончить с бедностью, превратить школы в необыкновенные учебные заведения, а больницы в центры истинного исцеления и т. д. Будьте созидательны; может обнаружиться, что у вас возникают интересные идеи, которые никогда раньше не приходили вам в голову.

## Кризис поздней взрослости (пожилого возраста)

Теперь заново прочтите все написанное и потратьте немного времени на соответствующую медитацию. Создайте мысленную картину прекрасной жизни в чудесном мире.

Снова возьмите чистый лист бумаги. На основании составленной прежде идеальной ситуации определите и запишите десять или двенадцать наиболее важных в вашей жизни целей — тех, что кажутся вам наиболее значимыми в данный момент.

Помните, что этот список вы можете изменить в любое время (и время от времени это следует делать).

Теперь запишите: «Мои цели на пять лет» — и перечислите все наиболее важные цели, достичь которых вы хотите в течение ближайших пяти лет.

Очень важно записывать свои цели в форме утверждений, как будто они уже осуществились. Это позволяет достичь более четкого, сильного эффекта.

Обязательно записывать именно те цели, которые имеют для вас значение, то, что вы действительно хотите, а не то, что, как вам кажется, вы должны хотеть. Никто посторонний не должен знать о ваших целях, если только вы сами не захотите поделиться ими, и обязательно нужно быть абсолютно честным с собой.

Повторите тот же процесс с целями на один год. Не нужно брать много целей, в таком случае надо отбросить все лишние, оставив пять или шесть наиболее важных. Проверьте, чтобы они соответствовали вашим целям на пять лет, — удостоверьтесь, что, выполнив их, вы будете ближе к выполнению своих пятилетних целей.



Теперь напишите цели на полгода, на месяц и на неделю вперед. Они тоже должны быть простыми, и нужно выбрать три или четыре наиболее важных. Будьте реалистичны по отношению к своим ближайшим целям. Удостоверьтесь, что они соответствуют вашим более далеким целям.

Вам может показаться трудным точно определить события в далеком будущем, и при его планировании у вас может возникнуть неприятное чувство. Однако принятие плана не обязывает вас выполнять его. Цель этого упражнения:

- попрактиковаться в постановке цели,
- понять, что некоторые наши фантазии могут стать реальностью, если мы хотим этого, и
- увидеть в своей жизни наиболее важные цели и направления.

Основные правила:

Ближайшие цели (на неделю или месяц) должны быть простыми и реалистичными. Выбирайте то, в достижении чего вы уверены, если только у вас нет желания рискнуть (а иногда и это бывает очень полезно). Чем более далекие цели вы ставите себе, тем живее будет ваше воображение, а ваши горизонты постоянно будут расширяться.

Если окажется, что вы не смогли достичь некоторых из своих целей (а это неизбежно произойдет), не критикуйте себя и не думайте, что вы потерпели поражение. Нужно просто понять, что цель не достигнута, и решить, является ли она до сих пор вашей целью, хотите ли вы снова поставить себе такую цель или нет. Чрез-

вычайно важно разобраться со своими недостигнутыми целями, иначе они будут накапливаться в вашем подсознании, вы будете считать себя «проигравшим» и в результате будете избегать ставить цели.

Если окажется, что вы достигли цели, пусть даже она будет маленькой, этот факт вам нужно обязательно заметить. Хотя бы на минуту нужно почувствовать удовольствие и подбодрить себя. Слишком часто, достигая цели, мы даже забываем обратить на это внимание и насладиться победой.

Не ставьте себе труднодостижимых целей. Выберите наиболее подходящие для вас. Если возникает чувство подавленности, смятения, потери сил — упростите задачу. Может быть, вы захотите работать над какой-то определенной областью своей жизни, такой как работа или отношения с окружающими. В конечном итоге этот процесс позволит вам получить от жизни более полное наслаждение.

### *Упражнение 6. «Карта ценностей»*

Карта ценностей — это действительная, физическая картина, изображающая желаемую реальность. Она имеет большое значение, так как позволяет сформировать ясный и отчетливый образ, который будет направлять и фокусировать энергию на вашу цель. Ее можно сравнить с проектом строящегося здания.

Карту ценностей можно нарисовать карандашом, красками, а можно составить коллаж из картинок и слов, вырезанных из журналов, книг, открыток, фотографий, различных надписей и рисунков. Главное —

чтобы карта ценностей изображала вас в идеальной ситуации, достигшим своей цели.

Для создания наиболее эффективных карт ценностей предлагается следующее.

Карта ценностей должна описывать определенную цель или определенную область вашей жизни, вы должны быть уверены, что не забыли ни одной детали, но и не усложнили картину. Тогда ваш разум сможет легче и четче сосредоточиться на поставленной задаче. Если вы на одной карте изобразите все свои цели, достичь их будет гораздо труднее. Можно сделать одну карту ценностей для улучшения своих взаимоотношений с другими людьми, другую — для своей работы, еще одну — для своего духовного роста и т. д.

Можно сделать ее любого размера. Она может помещаться в записной книжке или висеть на стене. Небольшую карту, нарисованную на нетолстом картоне, можно носить в кармане или в бумажнике.

Вы должны обязательно присутствовать на картине. Для большей реальности вы можете использовать свою фотографию, но можно и нарисовать себя. На изображении вы можете быть кем хотите, делать что хотите и обладать тем, что хотите иметь: вы путешествуете по планете, одеты в новую одежду, вы — гордый автор своей новой книги и т. д.

Изображаемая ситуация должна иметь идеальную, совершенную форму, как будто она уже существует. Не нужно показывать, как это достигалось. Это окончательный результат. Не рисуйте ничего нежелательного или отрицательного.

Используйте побольше красок, чтобы усилить влияние на ваше сознание.

Изображайте себя в реальной обстановке, она должна казаться вам правдоподобной.

Включите в картину какой-либо символ высшей силы, который имеет для вас значение. Это может быть знак «ом», крест, Христос, Будда, солнце, излучающее свет, или что-либо еще. Это признание и напоминание того, что все исходит из бесконечного источника.

В карту ценностей включите утверждения. Обязательно запишите космическое утверждение: «То, что нужно мне, гармонично и прекрасно проявляется для меня».

Процесс создания карты ценностей — это очень важный шаг на пути к достижению цели. Теперь вам нужно смотреть на нее по несколько минут ежедневно и почаще думать о ней в течение дня.

### *Упражнение 7.*

#### *«Здоровье и красота»*

Существует очень много способов использования созидающей визуализации для поддержания и улучшения здоровья, физического состояния и красоты. Как и все остальное, мы создаем свое здоровье и привлекательность своими умственными убеждениями; изменив их, а также способ общения со своей сущностью и с миром, можно добиться заметных результатов.

**Физические упражнения.** Не имеет значения, какие физические упражнения вы делаете, созидающая визуализация и утверждения помогут вам получить от них максимум пользы и удовольствия. Созидающую визуа-

лизацию можно использовать при выполнении упражнения или в любое другое время, во время медитации или при расслаблении.

К примеру, если вам нравится бег, вообразите себя бегущим быстро, свободно и легко. Во время бега представляйте, что с каждым шагом вы совершаете гигантский прыжок, без усилий покрывая огромное расстояние, почти летите. Во время расслабления утверждайте, что с каждым днем вы становитесь сильнее, бегаєте быстрее и находитесь все в лучшей и лучшей физической форме. Представляйте, что вы выигрываете соревнования в беге, если это является одной из ваших целей.

Если вы занимаетесь танцами или йогой, то во время занятий вкладывайте сознание в свое тело, мускулы; представляйте, что они расслабляются и растягиваются, а вы становитесь более гибким.

Используйте созидающую визуализацию для повышения своих спортивных возможностей в вашем любимом виде спорта, представляйте, что вы все более совершенствуетесь, пока не достигнете истинного превосходства.

**Красота.** Не забывайте регулярно заботиться о своем теле. Использование созидающей визуализации может превратить даже обычное умывание в ритуал поддержания красоты.

Например, примите горячую ванну или душ, визуализируя, что горячая вода расслабляет, успокаивает и исцеляет вас. Представьте, что все проблемы растворяются водой и смываются прочь, остается лишь ваш естественный внутренний свет.

Накладывая лосьон или мазь на лицо и тело, обратите на себя свое внимание и любовь; утверждайте, что ваша кожа становится гладкой и прекрасной. Когда моете волосы, обратите внимание на этот процесс и утверждайте, что ваши волосы становятся густыми, блестящими и здоровыми. Когда чистите зубы, мысленно утверждайте их силу, здоровье и красоту, и так далее.

**Прием пищи.** Многие люди отрицательно относятся к еде. Мы боимся, что съедаемая нами пища сделает нас толстыми или нездоровыми. Но мы продолжаем насильно есть ту самую пищу, которой боимся; так мы создаем внутренний стресс и конфликт и в конце концов создаем то, чего боялись, — излишний вес и болезнть.

Многие люди едят абсолютно бессознательно. Мы так заняты разговорами и мыслями о других вещах, что не можем даже почувствовать восхитительный, приятный вкус и питательность нашей пищи.

Еда — поистине таинственный ритуал, удивительный процесс, превращающий различные формы все-ленской энергии в энергию, формирующую наше тело. То, что мы думаем и чувствуем во время еды, является частью этого процесса.

Вот ритуал, который нужно делать по крайней мере раз в день, вне зависимости от того, что вы едите.

Сядьте за стол. Ненадолго закройте глаза, расслабьтесь и глубоко вдохните. Мысленно поблагодарите за пищу всех, кто имеет к ней отношение, включая растения и животных, людей, которые вырастили и приготовили ее для вас.

Откройте глаза и взгляните на пищу, посмотрите, что она собой представляет, как пахнет. Начинайте медленно есть ее, наслаждаясь вкусом. Во время еды мысленно говорите себе, что эта пища превращается в необходимую вам жизненную энергию.

Скажите себе, что ваше тело использует все, что ему необходимо, а все, что не нужно, тело отбрасывает. Представляйте, что благодаря этой пище вы становитесь здоровее и прекраснее. Это нужно делать независимо от того, какие убеждения относительно доброкачественности вашей пищи у вас были прежде.

Если это возможно, ешьте медленно, а после еды нужно некоторое время, чтобы насладиться приятным теплым излучением, исходящим из наполненного желудка.

Чем чаще вы будете вспоминать, что нужно таким образом настраиваться на свою еду, тем больше красоты и хорошего здоровья вы сможете создать для себя.

Вот еще более простой ритуал. Перед сном, после пробуждения или в любое время дня налейте себе большой стакан прохладной воды. Сядьте, расслабьтесь и начинайте медленно пить. Говорите себе, что эта вода является эликсиром жизни и источником молодости. Представьте, что она смывает прочь всю грязь и дает вам энергию, бодрость, красоту и здоровье.

Несколько примеров утверждений здоровья и красоты:

- С каждым днем я становлюсь здоровее и прекрасней!

## Кризис поздней взрослости (пожилого возраста)

- Все, что я делаю, я делаю на пользу своему здоровью и красоте.
- Все, что я ем, улучшает мое здоровье, красоту и привлекательность.
- Я добр к своему телу, и мое тело добро ко мне.
- Что бы я ни делал, я строен, силен и в отличном состоянии.
- Я становлюсь крепче и сильнее с каждым днем.
- Я желаю есть только то, что лучше всего подходит мне.
- Чем больше я люблю себя, тем прекраснее я становлюсь.
- Я неотразим(а) для мужчин (для женщин).

### *Упражнение 8.*

#### *«Методика релаксации»*

Вы можете попросить кого-нибудь прочитать вам эти инструкции вслух или сами записать их на пленку. После каждого этапа оставляйте побольше времени для того, чтобы выполнять все указания спокойно и не спеша.

Найдите тихое место с мягким освещением. Закройте дверь и поудобнее устройтесь на стуле или в кресле. Ноги поставьте так, чтобы стопы полностью касались пола. Закройте глаза.

Сосредоточьте внимание на своем дыхании.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и с каждым выдохом мысленно произнесите слово «расслабься».



Сосредоточьте внимание на лице и постарайтесь ощутить любое напряжение мышц лица и глаз. Мысленно представьте себе это напряжение в виде какого-то образа. Это может быть сжатый кулак или завязанная узлом веревка. Затем представьте себе, как напряжение разжимается, развязывается, повисает, подобно натянутой, а затем отпущенной резинке.

Ощутите, как расслабляются ваше лицо и глаза. Почувствуйте, как одновременно с этим волна расслабления распространяется по всему вашему телу.

Напрягите лицо и глаза, зажмурив как можно сильнее, а затем расслабьтесь и почувствуйте, как расслабляется все ваше тело.

Повторите то же самое со всеми остальными частями тела. Медленно продвигайтесь по лицу вниз, к нижней челюсти, к шее, спине, плечам, предплечьям, к ладоням, груди, животу, бедрам, голени, лодыжкам, стопам, пальцам ног, пока все тело не будет расслаблено. Для каждой части тела мысленно представляйте себе напряжение, а потом воображайте, как оно исчезает, тает. Сначала вы напрягаете эту часть тела, а затем расслабляете ее.

Расслабив все тело, оставайтесь в этом приятном состоянии от двух до пяти минут.

Теперь почувствуйте, что мышцы ваших век стали легче. Будьте готовы к тому, чтобы открыть глаза и вновь оказаться в комнате.

Откройте глаза. Вы готовы снова вернуться к своим обычным делам.

*Упражнение 9.*

*«Преодоление затаенных обид»*

Затаенная обида — не то же самое, что гнев или злоба. Чувство гнева обычно бывает однократной и не слишком продолжительной эмоцией, тогда как затаенная обида — это продолжительный процесс, оказывающий на человека постоянное стрессовое воздействие.

У многих людей на душе лежат обиды, копившиеся годами. Нередко во взрослом человеке живет горечь детских переживаний, и какое-то болезненное событие он помнит всю жизнь в мельчайших подробностях. В самом начале такие чувства могут быть абсолютно оправданны, но в дальнейшем, продолжая носить их в себе, человек будет обязан оплачивать это повышенным физиологическим и эмоциональным напряжением.

Метод для преодоления обид описан ниже. Однако, прежде чем вы начнете его использовать, необходимо наметить подходящую цель. Определить ее не так уж сложно — если вы до сих пор переживаете какую-то старую боль, вновь и вновь возвращаетесь к вызвавшему ее эпизоду, повторяете в уме, что вам следовало тогда сказать или сделать, вспоминаете возмутительное поведение своего обидчика, значит, в вас живут не нашедшие выхода чувства. Вот как это делается.

Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Стопы поставьте на пол.

Если вы чувствуете, что напряжены или вам трудно сосредоточиться, воспользуйтесь методикой расслабления, описанной ранее.

Мысленно представьте себе человека, к которому вы испытываете неприязнь.

Представьте, что с этим человеком происходит что-то хорошее, например он добивается внимания, любви или получает много денег. Пусть с ним случится что-то, что он сам рассматривал бы как благо.

Постарайтесь осознать свою реакцию на это. Если вам трудно представить, что с этим человеком происходит что-то хорошее, — это вполне естественно. Постепенно, по мере того, как вы будете повторять данное упражнение, вам будет все легче и легче это сделать.

Подумайте о роли, которую, возможно, вы сыграли в той стрессовой ситуации. Попробуйте по-иному увидеть событие и поведение того человека. Представьте себе, как ситуация могла выглядеть с его точки зрения.

Обратите внимание — чем больше вы расслаблены, тем меньше чувство обиды. Обещайте себе, что вы постараетесь сохранить в себе новое понимание этой ситуации.

Теперь вы можете открыть глаза и вернуться к обычным делам.

Это упражнение обычно занимает менее пяти минут. Постарайтесь выполнять его каждый раз, когда почувствуете, что ваши мысли снова вернулись к неприятному, вызвавшему гнев эпизоду. Возможно, иногда вам месяцами не придется выполнять это упражнение, а иногда вы будете делать его по нескольку раз в день.

Можно попробовать применять этот метод и сразу же после неприятного события.

*Упражнение 10.*

*«Увидеть свою жизнь и смерть»*

Вероятно, из всех жизненных проблем самой эмоционально тяжелой и пугающей является проблема смерти. Смерть вызывает у человека такой страх, что в нашем обществе эта тема, по существу, является запретной. Не имея возможности открыто обсуждать или даже просто признавать смерть, мы тем самым способствуем усилению ее власти над нами, подкрепляем неопределенность своего отношения к ней. Необходимо помочь клиенту разобраться со своими страхами и представлениями о смерти. Когда человек может открыто взглянуть на возможность смертельного исхода, это не только снижает уровень его тревоги, но, по-видимому, и уменьшает физическую боль, связанную со смертью.

Приведенное здесь упражнение по визуализации (можно было бы назвать его «направляемой фантазией») дает возможность более широко взглянуть на жизнь и ее закономерное завершение, сформулировать свои представления о смерти и умирании. Это упражнение — не «репетиция» смерти, оно скорее направлено на то, чтобы провести «общий обзор жизни» и помочь человеку увидеть то важное, что он еще может осуществить. Оно поможет отказаться от старых предрассудков, представлений и поведения и будет способствовать формированию новых установок и чувств, новых способов отношения к жизни.

Поскольку понятие смерти для многих людей связано с определенными религиозными представлениями,

инструкции составлены таким образом, чтобы они не предполагали и не навязывали никаких конкретных религиозных установок. Постарайтесь перевести эти указания на язык своей веры. Как и всегда при визуализации, можно попросить кого-нибудь медленно прочитать эти инструкции вслух или заранее записать текст на магнитофон.

Выберите тихую комнату, сядьте поудобнее и начните с упражнения на расслабление.

Когда вы почувствуете, что полностью расслабились, представьте себе, что вам говорят, что вы умираете. Представьте все чувства и мысли, которые это сообщение у вас вызовет. Куда вы пойдете? С кем будете говорить? Что скажете? Не торопитесь, постарайтесь представить себе все это в мельчайших подробностях.

Теперь представьте себе, что вы постепенно умираете. Мысленно нарисуйте подробную картину ухудшения вашего здоровья. Постарайтесь сосредоточиться на всех подробностях процесса умирания. Осознайте, что вы потеряете, когда умрете. Дайте себе возможность в течение нескольких минут пережить все эти чувства и тщательно в них разобраться.

Представьте людей, окружающих ваше смертное ложе. Постарайтесь увидеть, как они будут реагировать на то, что теряют вас. Что они говорят, что чувствуют? Не спешите, подробно представьте себе все, что происходит, включая момент вашей смерти.

Теперь вообразите, что присутствуете на своих похоронах или на церемонии прощания. Кого вы там видите? Что чувствуют пришедшие люди? И снова не спе-

шите, дайте себе возможность пережить все в подробностях.

Представьте себя мертвым. Что происходит с вашим сознанием? Пусть оно попадет туда, где, по вашей вере, находится сознание после смерти. Оставайтесь там какое-то время и все прочувствуйте.

Дайте возможность вашему сознанию отправиться во вселенную и встретить там то, что, как вы считаете, является источником или первопричиной вселенной. В присутствии этого источника оглянитесь на прожитую жизнь и вспомните ее во всех подробностях. Не спешите. Чем из того, что было сделано, вы остались довольны? Что сделали не так? Какие обиды носили в себе в течение жизни? Какие из них живы в вас до сих пор? Попытайтесь провести такой обзор своей жизни и задать себе эти вопросы вне зависимости от того, что, по вашим представлениям, происходит с сознанием после смерти.

У вас теперь есть возможность вернуться на землю в новом теле и начать жизнь заново. Выберете ли вы тех же родителей или найдете новых? Какими качествами они будут обладать? Будут ли у вас братья и сестры? Это те же самые братья и сестры или другие? Какую профессию вы выберете? Что самое главное из того, чего вы хотите добиться в этой новой жизни? Что будет для вас важно? Тщательно обдумайте все новые возможности.

Осознайте, что этот процесс смерти и перерождения в вашей жизни непрерывен. Каждый раз, когда вы меняете что-то в своих представлениях и чувствах, вы

умираете и вновь рождаетесь. Теперь, пережив смерть и новое рождение в своем воображении, вы можете увидеть, как это происходит и в вашей реальной жизни.

Спокойно и не торопясь возвращайтесь обратно в настоящий момент времени. Будьте готовы снова вернуться к обычной жизни.

Обычно для людей, выполнявших это упражнение, наиболее полезной оказывается та его часть, в которой они оглядываются на прожитое. Это помогает человеку понять, каких изменений в своей жизни он хотел бы добиться. Постарайтесь обратить внимание клиента на то, что у него еще есть время, чтобы, воспользовавшись полученными во время подобной визуализации знаниями, кое-что изменить в своей жизни. Тогда ему не придется жалеть о том, о чем он сожалел во время воображаемой смерти. Представляя себе человека, которым бы они хотели стать, если бы получили возможность родиться заново, люди на самом деле решают, что бы им хотелось изменить в себе. Помогите клиенту попытаться найти способ, чтобы стать таким человеком сейчас, в этой жизни.

### **Когнитивно-поведенческая терапия депрессивных состояний**

При терапии депрессии пожилых людей чаще всего используется когнитивно-поведенческая психотерапия, или моделирование поведения, которое базируется на внутренних переработках информации и является обучающим процессом, обеспечивающим клиента новым опытом. Несмотря на обилие общих черт с поведенче-

ской психотерапией, основанной на теории бихевиоризма, когнитивно-поведенческая терапия отличается признанием ведущей роли именно когнитивной модели в решении проблемы улучшения настроения у депрессивных клиентов.

У поведенческих и когнитивных терапевтов обнаруживается ряд общих черт (Вильсон, 2000):

- И те и другие не интересуются причинами расстройств или прошлым клиентов, а имеют дело с настоящим: поведенческие терапевты сосредотачиваются на актуальном поведении, а когнитивные — на том, что думает человек о себе и о мире в настоящем.
- И те и другие смотрят на терапию как на процесс научения, а на терапевта — как на учителя. Поведенческие терапевты учат новым способам поведения, а когнитивные — новым способам мышления.
- И те и другие дают свои клиентам домашние задания, с тем чтобы те в повседневной жизни продолжали совершенствовать навыки, полученные во время консультаций.
- И те и другие оказывают предпочтение практическому, лишённому абсурдности (имеется в виду психоанализ) подходу, не обременённому сложными теориями личности.

Невротическая депрессия явилась клинической областью, сблизившей когнитивный и поведенческий подходы. А. Бек (Beck, 1995), наблюдая больных с невротической депрессией, обратил внимание на то, что в их



переживаниях постоянно звучали темы поражения, безнадёжности и неадекватности. Бек заключил, что депрессия развивается у людей, воспринимающих мир в трех негативных категориях:

- негативный взгляд на настоящее: что бы ни происходило, депрессивный человек сосредоточивается на негативных сторонах, хотя жизнь и приносит некоторое удовольствие большинству людей;
- безнадёжность в отношении будущего: депрессивный клиент, рисуя будущее, видит в нем только мрачные события;
- сниженное чувство собственного достоинства: депрессивный клиент видит себя несостоятельным, недостойным и беспомощным.

Основной акцент когнитивно-поведенческой психотерапии приходится на выделение специфических паттернов мышления, способов оценки клиентами событий своей жизни. У депрессивных людей паттерны мышления характеризуются логическими ошибками, что приводит к иррациональным установкам, неверным заключениям и, соответственно, к депрессивным переживаниям. Депрессивный клиент может сосредоточиться на негативных моментах прошлого опыта и игнорировать позитивные события (Zeiss, Steffen, 1996).

Другой типичный паттерн мышления депрессивных клиентов заключается в неверном выводе о намерениях окружающих людей или в преувеличении негативных последствий какого-либо события.

Прогресс в терапии депрессии проявляется в том, что клиенты учатся осознавать свои иррациональные установки, выдвигать альтернативные объяснения ситуаций, с которыми им приходится сталкиваться, и проверять эти альтернативы.

Психотерапевтическая работа с пожилыми людьми осложняется тем фактом, что их иррациональные установки, обусловленные депрессивным состоянием, накладываются на социальные стереотипы восприятия, характерные для старости (Zarit, Zarit, 1998).

Модификация когнитивно-поведенческой терапии для пожилых людей (Zeiss, Steffen, 1996) предполагает значительное изменение процедуры психотерапии, традиционно включающей проведение функционального поведенческого анализа, изменение представлений о себе, коррекцию дезадаптивных форм поведения и иррациональных установок и развитие компетентности в социальном функционировании. В работе с пожилыми людьми сеанс психотерапии должен обязательно проводиться в комфортном темпе. Необходимо также проверить, нет ли у клиента негативных установок относительно психотерапии. Фокус психотерапии должен быть смещен с принципа «здесь и сейчас» на анализ жизненного пути. В случае глубокой депрессии желательно поддерживать связь с лечащим врачом клиента и использовать помощь и подкрепляющее влияние родственников (Ермолаева, 2002).

Когнитивно-поведенческая терапия депрессии пожилых людей предполагает тщательную организацию самой психотерапевтической процедуры. Первые встречи посвящены установлению доверительных отноше-

ний сотрудничества, предупреждению или устранению у клиента установки на осуждение метода работы и действий терапевта (Beck et al., 1979). По мере того как фокус психотерапии смещается на анализ установок клиента, терапевт должен исключить момент спора в общении. Он также не должен поощрять проявления чрезмерной зависимости у клиента. Пожилого клиента следует обязательно подготовить к возможности рецидивов и обучить его способам совладания с ними. Во время итоговых встреч терапевт обычно оценивает достигнутые результаты, обобщает поставленные проблемы и наиболее успешные техники, предположительно очерчивает круг будущих проблем, предлагает клиенту возобновить общение, если произойдет что-либо непредвиденное. Терапевт должен показать клиенту, что тенденция преувеличивать негативные события у него потенциально существует и может проявить себя в неожиданной ситуации, однако проведенный курс психотерапии обеспечивает клиента необходимыми навыками совладания с возможными рецидивами.

Более подробно с теорией когнитивно-поведенческой терапии можно ознакомиться в работах (Александров, 2000; Бурлачук и др., 1999; Лазарус, 2000а, б; МакМаллин, 2001; Beck, 1995; Ellis, 1973; Ellis, Dryden, 1996; Ellis, Grieger, 1977; Lazarus, 1995; Wolpe, 1969).

## ТЕХНИКИ

Этот раздел написан по материалам книги «Практикум по когнитивной терапии» (МакМаллин, 2001).

## МЕТОД 1. «Формула ABC»

### *Техника 1.*

#### *«Обучение основной формуле ABC»*

Первый шаг в любой когнитивной терапии — доказать клиенту важность образа мыслей. Чтобы прояснить ситуацию, начните с двух простых формул.

Старая формула:

A            C

Нарисуйте эту схему клиенту.

A обозначает активизирующее событие, ситуацию, в которой вы оказались, толчок из внешнего мира, стимул — все, что обуславливает процесс реагирования в целом.

C обозначает либо ваши эмоции, либо поведение. C — последствия A. Это могут быть чувства или действия.

Старая теория утверждает, что A вызывает C, что внешняя ситуация вызывает внутренние чувства и заставляет вас действовать определенным образом.

Правильная же формула следующая:

A— ^ B            C

Нарисуйте это клиенту.

B обозначает когниции, убеждения, установки. B обозначает наши представления о ситуации, мысли, образы, восприятие, воображение, интерпретации и выводы, которые мы делаем относительно A.

По окончании первого сеанса дайте клиенту следующие домашние задания.

**Задание 1.** В следующих примерах описаны ситуации **ABC**, но во всех отсутствует **B**. Вам нужно угадать, какие мысли (**B**) нужно вставить, чтобы связать ситуацию (**A**) и эмоции (**C**). Определите в каждом случае **A** и **C** и впишите **B**.

Начальник Анатолия отчитал его за опоздание. После этого Анатолий чувствовал себя подавленным.

Елена прошла два сеанса терапии и бросила ее, потому что посчитала, что она не действует.

У Катерины заболел живот. Ей стало страшно.

Олега оштрафовали за превышение скорости, и он сильно разозлился.

Ирина смутилась, когда ее друзья заметили, что она плачет на романтических сценах фильма.

Сергей был разъярен, когда служащий попросил его документы в то время, как он заполнял анкету.

**Задание 2.** Приведите пять примеров из своей жизни, в которых ваши мысли (**B**) вызывали болезненные эмоции (**C**). Опишите их в терминах **ABC**.

*Техника 2. «Доказательства того, что мысли определяют эмоции»*

*Упражнение 1. «Лучшие примеры из собственного прошлого клиента».*

Обычно клиент уже имеет представление о силе **B** из своей собственной жизни. Полезно будет напомнить ему о том, что он уже знает. Попросите его вспомнить моменты, когда он был чем-то сильно обеспокоен,

потрясен или расстроен, но что больше не имеет над ним власти — то, что он смог преодолеть. Попросите его сосредоточиться на первоначальном событии и определить А и С. Пусть он обрисовывает ситуацию, пока она не прояснится в его сознании, а затем попросите его установить В. Что он говорил себе, когда был так расстроен? Наконец дайте ему сконцентрироваться на том, в чем он убежден на сегодняшний день. Во что из того, что он говорит сам себе сейчас, он не верил прежде?

*Упражнение 2.*

*«Если изменится В, то изменится и С».*

Приведите клиенту несколько примеров АВ. Возьмите в качестве константы ситуацию (А), а в качестве переменной — внутренний диалог. Попросите его определить эмоцию, которую будут вызывать различные мысли (В). Проанализируйте различные варианты реагирования (С) на одно и то же событие (А).

Лучшие примеры — те, которые создает сам клиент. Их преимущество в том, что они являются лично значимыми и поэтому обладают внутренне присущей им убеждающей силой. Терапевт должен побуждать клиента думать, как в его собственных примерах В вызывают С.

А \_\_\_\_\_

В \_\_\_\_\_

С \_\_\_\_\_

А \_\_\_\_\_

В \_\_\_\_\_

С \_\_\_\_\_

и т. д.

МЕТОД 2. «Определение убеждений»

*Техника /.* «Определение ожиданий»

Отдельные В появляются до того, как случается А. Чаще всего это глобальная философия, или взгляд на мир, которая обуславливает то, каким образом клиенты встречают событие.



Ожидания

А — активирующее событие, или стимул.

В — когниции и убеждения разных видов (в данном случае это ожидания).

Сэ — эмоциональная реакция — то, что мы чувствуем.

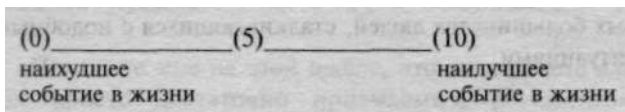
Сп — поведенческая реакция — то, что мы делаем.

Ожидания — это то, что клиенты хотят от себя, других и мира в целом. Это их собственные притязания на то, как они должны себя вести, критерии, которые они используют, чтобы решить, были они успешны или провалились. У клиентов могут быть заниженные или завышенные ожидания относительно себя, других или мира. Когда они нуждаются в достижении желаемого, то ожидания становятся требованиями. Зачастую нереалистичные ожидания являются единственной причиной эмоциональных проблем.

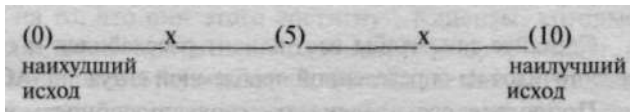
Попросите клиента сосредоточиться на проблемной ситуации и продолжать воображать ее до тех пор, пока она не прочувствуется достаточно отчетливо.

## Кризис поздней взрослости (пожилого возраста)

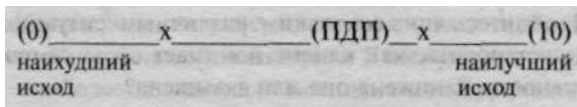
Попросите его определить наилучший исход в данной ситуации и отметить свой ответ на десятибалльной шкале. Крайние деления на шкале соответствуют наилучшему и наихудшему событиям, которые могли случиться с ним в жизни. Например, завоевание Нобелевской премии (10) может быть противопоставлено диагностике рака последней стадии (0).



Пусть клиент представит наилучший и наихудший возможные исходы в конкретной проблемной ситуации и отметит их значения на шкале.



Пусть ваш клиент решит, где будет находиться точка ПДП (просто-достаточно-приемлемое). Объясните, что ПДП — «это тот исход, который вы сочли бы просто достаточно приемлемым, — минимум, необходимый для вас, чтобы воспринимать событие довольно позитивным».





Наконец, попросите клиента заполнить несколько шкал для других проблемных ситуаций, следуя той же процедуре. После этого вы будете в состоянии определить, какие ожидания, требования к себе и обозначения он использует, чтобы оценивать других и себя.

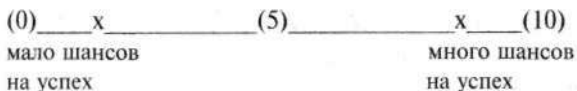
Эти шкалы помогут вам выявить различные аспекты невидимых ожиданий вашего клиента. Пронаблюдайте, как измерительные шкалы клиента отличаются от таковых большинства людей, сталкивающихся с подобными ситуациями.

*Техника 2.*  
*«Определение самооффективности»*



Сделайте так, чтобы ваш клиент расслабился и сосредоточился на определенной проблемной ситуации (АС).

Попросите его предсказать свою способность успешно с ней справиться и проставить это значение на континууме (можете использовать те же шкалы, что и для ожиданий).



Пройдитесь по нескольким различным ситуациям, чтобы установить, как клиент понимает свою самооффективность. Занижена она или завышена?



тодом будет извлечение Я-концепции из составленного клиентом списка В. Составьте список ведущих идей клиента. Выберите те В, которые напрямую обращены к «Я». Найдите позитивные и негативные валентности, которые клиент проявляет в каждом из этих убеждений. Например, такое В: «Мир — огромное и опасное место» — демонстрирует соответствующую Я-концепцию: «Я слабый и беспомощный». Такая установка будет негативной «Я-валентностью».

*Техника 4.*  
*«Определение внимания»*



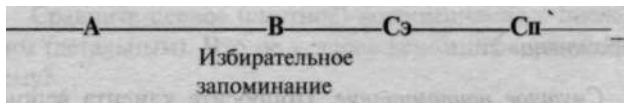
Дайте своему клиенту инструкцию в следующий раз, когда он почувствует, что расстроен, создать мысленную картинку того, что его беспокоит. Если он сможет, пусть сделает набросок ключевых компонентов.

Затем предложите ему построить еще одну мысленную картинку, но сфокусировавшись на других ключевых компонентах. Это будет трудно, потому что к нему постоянно будет возвращаться изначальный образ. Вдохновите его на то, чтобы он продолжал практиковаться: эта методика хорошо помогает научиться и в реальной жизни изменять свою точку зрения на различные проблемы.

Техника 5.

«Избирательность памяти»

Упражнение 1.



Объясните своему клиенту принципы избирательности памяти (возможный вариант такого объяснения приведен ниже):

*Избирательная память.*

Каждый раз, предаваясь воспоминаниям о прошлом — о великих событиях, произошедших с вами, когда вы были старшеклассником, о своей первой любви, о том чудном времени, что вы провели, живя в Петербурге, — вы должны быть осторожны, потому что ваши воспоминания могут обманывать вас. Вы могли создать фантазию о том, чего никогда не было, потому что выборочно опустили те предметы, эмоции и события, которые несовместимы с желаемым настроением. Обманываясь таким искажением и принимая его за истину, вы воспринимаете это сфабрикованное прошлое как реальное. Иногда искаженная память о прошлом создает ощущение несчастья в вашем настоящем. В таких случаях единственный способ стать удовлетворенным в текущий момент — заставить себя аккуратнее воспроизводить прошлое. Только в том случае, если вы будете вспоминать о своей истории самым беспристрастным и непредубежденным образом, уроки прошлого

опыта станут вашим ориентиром. Лучше осторожно выбирать свое прошлое.

Предложите клиенту письменно изложить его понимание избирательности памяти.

### *Упражнение 2.*

*Смутное припоминание.* Попросите клиента вспомнить какое-нибудь событие, но не в деталях, а только общее впечатление. Пусть он запишет свои воспоминания на бумаге или надиктует на аудиокассету.

*Релаксация.* Введите клиента в состояние релаксации (обучить его навыкам релаксации следует заранее). Желательно включить запись со звуками природы или успокаивающей музыкой.

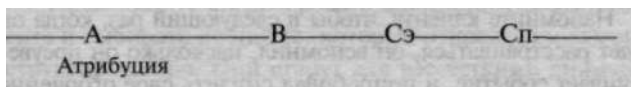
*Детальное припоминание.* Попросите его представить, что он путешествует назад в прошлое и возвращается к ранним эпизодам. Выберите определенную сцену для рассмотрения. Напомните клиенту, чтобы он подключил все ощущения для ее воспроизведения: зрение — какие цвета, освещение, предметы, движения, перспективу он видит? Слух — может ли он слышать разговоры? Воспринимает ли фоновые звуки, музыку, разговор в соседней комнате, гул машин на улице? Обоняние — какие замечает запахи? Кинестетика — двигается, стоит или лежит? Эмоции — чувствует себя счастливым, грустным, испуганным, разозленным? С какой силой и в какой комбинации? Пройдите по всем ступеням, не перепрыгивая и не обобщая. Память можно стимулировать просматриванием фотографий, дневников и писем. Напомните клиенту о других событиях, происходивших в то время. Используйте любые под-

сказки, которые помогут ему вспомнить как можно больше деталей.

*Запись.* Законспектируйте или запишите на аудиокассету то, о чем вспомнил ваш клиент.

Сравните первое (смутное) воспоминание с последним (детальным). Что не удалось вспомнить сразу? Почему?

### *Техника 6. «Определение атрибуции»*



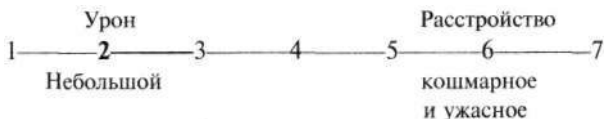
Предложите клиенту выбрать одну из наиболее проблемных для него ситуаций (АС).

Что, по его мнению, вызвало эту проблему?

Помогите ему составить список всех других возможных причин, какие он может себе представить. Продолжайте до тех пор, пока не составите большой список. Вместе найдите объективные доказательства «за» и «против» каждого пункта списка. Отберите причину с наибольшим числом доказательств «за» и наименьшим — «против».

### *Техника 7. «Определение оценки»*

Помогите клиенту составить список из десяти событий их прошлого, которые сильно расстроили его. Отметьте степень расстройства на континууме от 1 до 7. На данном континууме вызванное событием расстройство оценено в 6 баллов.



Затем пусть клиент оценит реальный урон, который он понес вследствие этого события. На данном континуме показана оценка в 2 балла.

Разница в баллах показывает, насколько клиент преувеличивает события: + 4.

Напомните клиенту, чтобы в следующий раз, когда он будет расстраиваться, он вспомнил, насколько он преувеличивает событие, и попробовал снизить свое огорчение до реалистичного уровня.

### *Техника 8. «Определение самоинструктирования»*



Скажите клиенту, чтобы, когда он не занят чем-то особенным, старался обратить внимание на свой автоматический внутренний разговор, который и является самоинструктированием. Пусть он записывает, о чем думает. Если ему необходима помощь, вы можете вместе записать это на одном из сеансов. Скажите клиенту, чтобы он не сообщал об этих мыслях привычным образом. Пусть не пытается построить законченное предло-

## Кризис поздней взрослости (пожилого возраста)

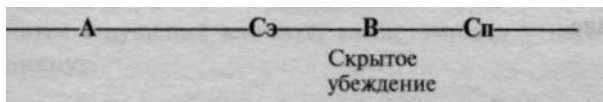
жение, выбросить неуместные или отвлекающие мысли, не подвергает их грамматической или личной цензуре. Пусть он каждый раз, как появляется какая-нибудь автоматическая мысль, дословно записывает ее. Вы должны начать исследование после появления нескольких первых записей.

Попросите клиента отложить свои записи и возобновить их через несколько дней. Помогите ему соотнести его последние записи с предыдущими.

Продолжайте анализировать спонтанные мысли клиента и выбирать из них те, которые относятся к самоинструированию. Они станут для вас четкими снимками его внутренних процессов.

### *Техника 9.*

#### *«Определение скрытого убеждения»*



Попросите клиента сосредоточиться на том, когда в последний раз он вел себя импульсивно. Ищите поведение, а не мысль или эмоцию. Выберите ситуацию, когда он хлопнул дверью, проклинал кого-то или убежал от какой-нибудь опасности.

Помогите клиенту припомнить те скоротечные мысли и ключевые когниции, которые позволили ему действовать именно так. Вот несколько возможных мыслей, которые вы можете обнаружить:



«Я должен выразить свои чувства».

«Я не могу их контролировать».

«Это правильный образ действий».

«Так я смогу избежать наказания».

«Я не виноват, что-то вынудило меня сделать это».

«Я должен сделать это».

«Я обязан так поступить».

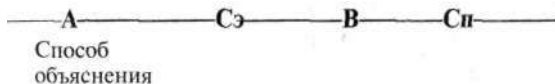
«Я не могу избежать этого».

«Я желаю это сделать». •

Сосредоточьтесь на одной из мыслей клиента и измените ее, чтобы убедиться, что вы нашли нужную когницию. Пусть клиент представит, что он думает противоположным образом. Пусть он вообразит себе эту сцену так живо, насколько это возможно. Спросите его: если бы вы думали по-другому, вы бы все равно так себя повели? Если он ответит — нет, он не повел бы себя подобным образом, значит, вы нашли его скрытое убеждение.

### *Техника 10.*

#### *«Объяснение проблем»*



Пусть ваш клиент составит список своих центральных проблем. Например: «У меня неприятности во взаимоотношениях».

Помогите ему решить, сколько из этих проблем являются долговременными и вряд ли изменятся. Например: «Я буду всегда портить отношения» или «Я испытываю трудности прямо сейчас».

Как много глобальных проблем по сравнению с частными? Например: «У меня ни с кем не может быть хороших взаимоотношений» или «У меня неприятности в отношениях с Олегом».

Уверен ли ваш клиент в том, что сам вызвал свои проблемы, или же думает, что некие внешние силы создали их? Например: «Что-то не так во мне, если у меня проблемы в общении» или «Мне не везет со взаимоотношениями».

Помогите клиенту найти альтернативные объяснения. Если он оценил свои проблемы как внутренние и постоянные, превратите их во внешние и временные. Прodelайте то же самое, если клиент оценил проблемы как внешние и преходящие. Заметьте, как изменятся ощущения клиента, какие эмоции у него возникнут.

### МЕТОД 3. «Группы убеждений»

#### *Техника 1*

#### *«Определение центральных убеждений»*

Для всей последующей работы очень важно найти центральные убеждения клиента. Когнитивная терапия эффективна, только когда терапевт работает над верными центральными убеждениями.

Пусть ваш клиент расслабится на пять минут. Переведите его внимание с внешних событий на внутренние.

Обратите его внимание на А. Пусть он как можно более ясно представит волнующую его ситуацию. Пусть он использует все свои ощущения (зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные, вкусовые, кинестетические), чтобы как можно живее вообразить А.

Когда у него получится представить в уме А, пусть он сфокусирует внимание на Сэ, своих эмоциях. Какие эмоции у него возникают, когда он представляет А? Попросите клиента не придумывать эмоцию, пусть она появится сама. Дайте ему возможность прочувствовать ее.

Теперь попросите клиента сосредоточиться на своих мыслях. Спросите его: что вы говорите себе прямо сейчас об А такого, что это приводит вас к эмоции С? Пусть это будут первые возникшие у вас в уме мысли. Если необходимо, прервитесь ненадолго и запишите эти убеждения, затем вернитесь к мысленной концентрации. (На этом этапе вы знакомитесь с поверхностными убеждениями клиента.)

Запомните или запишите его убеждение и задайте вопрос вроде: «И что из того, что?..» или «Почему это так важно, чтобы?..». Продолжайте задавать один и тот же вопрос, пока вы не найдете ключевой ответ. Очень важно выслушать ответы клиента и подождать, пока мысли не возникнут в его воображении. (Полезно записать весь процесс, чтобы облегчить себе анализ ответов.)

У клиентов обычно бывает серия центральных идей. Работая над изменением убеждений, лучше не начинать сразу с центрального. Оно слишком отдалено от непосредственно воспринимаемых и клиентом обычно не осознается.

*Техника 2.*  
*«Определение жизненных ориентиров»*

*Упражнение 1.*  
*«Список критических событий и жизненных ориентиров»*

Составьте список из 30 самых критических событий, случившихся в жизни вашего клиента. Выбирайте не только негативные (смерть любимого человека) события, но и другие поворотные точки, которые могут быть и позитивными, и негативными (получение степени или женитьба). Включайте в список и те случаи, которые могут не представлять значения для стороннего наблюдателя, но важны для клиента. Вам необходимы три списка: 10 случаев из детского возраста, 10 — из подросткового, 10 — из взрослого.

Разберите события в терминах А и Сэ. Что случилось и что чувствовал клиент?

Когда вы соберете все 30 АС-событий, попытайтесь найти «тогдашние» центральные В для каждого из них. Это не то, что клиент думает об этом сейчас, а его мысли в то время. К каким выводам о себе, о других людях и о мире привело это событие?

Вернитесь к началу списка и проработайте его до конца, обращая внимание на повторение тем или В. Слова для обозначения тем с годами могут меняться. Составьте список подобных убеждений.

### *Упражнение 2.*

#### *«Главный список идей»*

В качестве заключительного упражнения, собирая убеждения своего клиента, составьте основной список его идей. Этот список должен включать в себя главные В клиента, собранные вами в процессе всей работы. В нем должно быть не менее 30 пунктов, и он должен быть как можно более исчерпывающим.

Каждую мысль пронумеруйте и запишите отдельно. Не беспокойтесь о точных формулировках, вы можете исправить их после. Единственная ошибка, которую вы можете сейчас допустить, — это не включить в список все В своего клиента. Записывайте все: если вы повторитесь, то потом можете вычеркнуть эти мысли.

### *Техника 3. «Когнитивные карты»*

Составьте из списка основных идей вашего клиента когнитивную карту. Вы можете сделать это, взяв каждую мысль из списка и сопоставив ее со всеми остальными мыслями. Спросите себя и своего клиента: чем похожи эти мысли? В чем они разные? Какая мысль идет сначала, а какая следует за ней? Например, если в списке есть мысли: «Я скверный человек» и «Мне нужно быть совершенным», то они определяются как связанные. Попытки стать совершенным могут быть компенсацией чувства неполноценности. Чувство своей не-

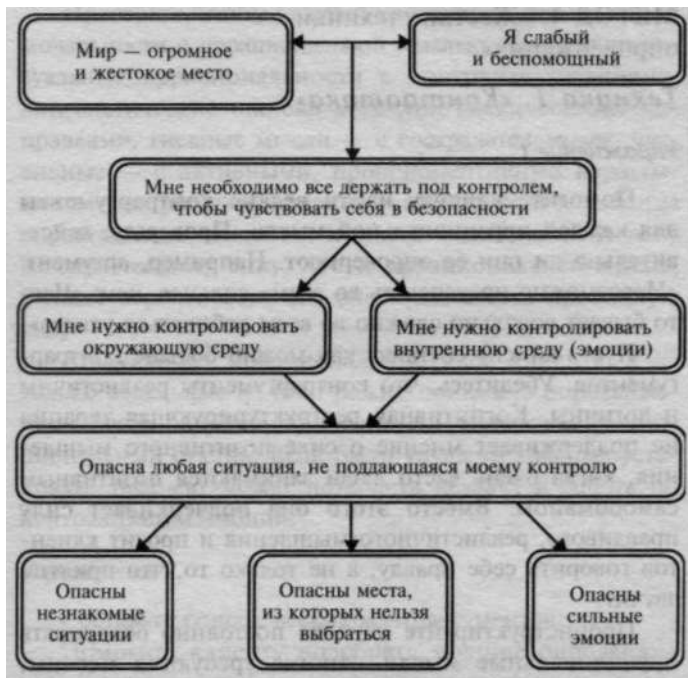


Рис. 5.1. Фрагмент когнитивной карты

полноценности может быть результатом неосуществленных перфекционистских стандартов.

Зафиксируйте отношения между мыслями с помощью графика или когнитивной карты.

Через сеанс просмотрите карту и внесите все предложенные изменения. У людей с разными эмоциональными проблемами разными будут и когнитивные карты.

## МЕТОД 4. «Жесткие техники опровержения»

### Техника 1. «Контратака»

#### *Упражнение /*

Помогите клиенту найти веские контраргументы для каждой иррациональной мысли. Проверьте, действительно ли они ее опровергают. Например, аргумент: «Невозможно преуспевать во всем» сильнее, чем: «Часто бывает довольно сложно во всем добиваться успеха».

Пусть клиент составит как можно больше контраргументов. Убедитесь, что контраргументы реалистичны и логичны. Когнитивная реструктурирующая терапия не поддерживает мнение о силе позитивного мышления, когда очень часто люди занимаются позитивным самообманом. Вместо этого она подчеркивает силу правдивого, реалистичного мышления и просит клиентов говорить себе правду, а не только то, что приятно звучит.

Проинструктируйте клиента постоянно оспаривать иррациональные мысли. Иногда требуются месяцы, чтобы эта техника дала эффект, и многие клиенты отказываются от такого вложения времени, говоря, что уже опробовали ее, и безрезультатно. После выяснения затраченных клиентом усилий терапевт обычно обнаруживает, что клиент поспорил сам с собой в течение часа или двух. Клиент должен понять, что ему нужно опровергнуть утверждение столько же раз, сколько раз он за него до этого ратовал. Может быть, ему придется по часу в день в течение года или более преодолевать то коренное убеждение, с которым он прожил всю жизнь.

Проверьте, чтобы каждый контраргумент был одной модальности с иррациональной мыслью. Соотнесите визуальные иррациональности с контрвизуализациями, лингвистические ошибки — с лингвистическими поправками, гневные мысли — с сострадательными, пассивные — с активными, проприоцептивную неразумность — с проприоцептивной реальностью и т. д. Когда опровержение относится к одной модальности и тому же логическому типу, что и иррациональная мысль, больше вероятности, что оно будет иметь пробивную силу.

Атакуйте *все* иррациональные идеи клиента, а не только отдельные из них. Важно привязать опровержение ко всем ошибочным когнициям, вызывающим эмоциональный отклик. Если были упущены главные установки, терапевт может потерпеть неудачу в работе по нейтрализации эмоций.

### *Упражнение 2*

Составьте список веских контраргументов.

Помогите клиенту подобрать мощное опровержение. Клиент должен попрактиковаться в технике контратаки в вашем присутствии, имитируя ваше поведение, пока не будет достигнут необходимый уровень напряженности. Постепенно подводите ответы клиента к драматичной, напряженной и энергичной контратаке.

Терапевт может усилить контратаку, поощряя использование клиентом физического выражения эмоций, когда он постепенно напрягает мышцы. В начале клиенты проводят контратаку с расслабленными мышцами, затем со слегка напряженными, потом — с сильно



сжатыми. Часто физическое и эмоциональное напряжение у клиентов протекает параллельно.

Клиенты также могут усилить контратаку, модулируя голос, постепенно повышая тон и увеличивая громкость. Контрутверждение поначалу может произноситься мягко и в нос, затем — нормальным голосом, громко после неглубокого вдоха, очень громко, с легкими, полными воздуха. Как и при физическом выражении, голос становится аналогом степени разгневанности клиента.

### *Техника 2. «Контрутверждения»*

Обучите клиента основным принципам тренинга уверенности. Помогите ему стать уверенным с самим собой прежде, чем он начнет практиковаться быть уверенным с другими. Например, вы можете сказать клиенту, критикующему себя за невыгодное вложение денег, что существует четыре различных способа справиться с ошибками. Вы можете быть:

*пассивным* — проигнорируйте свою ошибку и притворитесь, что ничего не произошло. Это невыгодно, потому что вы скорее всего будете снова совершать ту же ошибку и не достигнете своих финансовых целей.

*агрессивным* — атакуйте себя. Вините себя нещадно за то, что были так глупы и растратили деньги. Такой подход вызовет боль, снизит самоуважение и приведет к тому, что вы, вероятно, не воспользуетесь в будущем ни одним шансом выгодно вложить деньги.

*пассивно-агрессивным* — вы можете наказать себя косвенно: выпивкой, перееданием или нарочно худшим вложением денег. Это вредно не только потому, что вы

не достигнете своих целей, но и потому, что, играя в прятки с самим собой, вы перестанете понимать, какую ошибку совершили.

*ассертивным* — будьте честны с собой в том, что вы допустили ошибку. Воспринимайте этот промах как недостаток суждения, а не характера. Уточните природу ошибки. Опишите, что именно вы постараетесь сделать по-другому в будущем.

Эффективными могут быть многие практические техники, но наиболее полезными для развития уверенности в себе являются ролевые игры и репетиция с аудиокассетой.

**Ролевая игра.** Составьте список типичных конфликтных ситуаций, в которые попадает ваш клиент. Однако, в отличие от стандартного тренинга уверенности, конфликт должен быть не внешний, а внутренний. После этого пусть клиент потренируется в озвучивании четырех различных вариантов внутренней реакции. Попросите его обратить внимание на различные эмоции, которые вызывает каждый из подходов.

**Репетиция с аудиокассетой.** Клиент отрабатывает свои уверенные ответы, записывая их на кассету до тех пор, пока содержание и тон их не будут, на его взгляд, удовлетворительными.

### *Техника 3. «Диспут и оспаривание»*

Будучи неструктурированной, когнитивная терапия тем не менее на различных стадиях терапевтического процесса использует определенные установленные компоненты.

Помогите клиенту сосредоточиться на центральной иррациональной мысли, вызывающей вину, страх, гнев или депрессию. Попробуйте найти доказательства против этого убеждения.

Обсудите «катастрофизирование» (например: «Это так ужасно, кошмарно и катастрофично, что...») и требования клиента к себе («Я должен, я обязан, мне надо...»).

В большинстве случаев опровержения не выдаются терапевтом прямо. Вместо этого используются косвенные вопросы, чтобы помочь клиенту найти свои собственные опровержения.

Поощряйте обсуждение и оспаривание клиентом иррациональных мыслей каждый раз, как они проявляются. Предполагается ежедневная формальная практика. Часто полезными оказываются записывающие устройства.

### *Техника 4, «Форсирование выбора»*

Найдите центральное ошибочное убеждение, которое вызывает наибольшую боль у клиента. Например, клиент может верить, что его или ее цель в жизни — это исполнить воображаемые «должен», «надо» и «обязан».

Опровергните ошибочные убеждения клиента, предоставив как можно больше убедительных противоположных взглядов. Например, что «должен» и «обязан» нигде, кроме человеческого ума, не существуют. Мир такой, какой он есть. И в нем нет ни «должен», ни «надо», ни «обязан».

Разыграйте ситуацию, в которой клиент сталкивается только с двумя выборами: следовать старому воспри-

ятию или перейти к новому. Например, предложите ситуацию, в которой два «должен» одинаковой силы противопоставлены друг другу и оба приводят к серьезным негативным последствиям.

Делайте все, что в ваших силах, чтобы помочь клиенту встретиться лицом к лицу с конфликтом. Если вы поддержите его и предложите дорогу к бегству, которая не требует смены убеждений, он воспользуется ею.

На высшей точке конфликта определите, какие перемены необходимы, и мотивируйте клиента их осуществить.

## МЕТОД 5.

### «Мягкие техники опровержения»

#### *Техника 1. «Оспаривание в состоянии релаксации»*

Наиболее распространенный тип мягкого опровержения использует релаксационный тренинг. Сначала клиентам даются инструкции по одному или нескольким способам релаксации, а затем применяются техники опровержения. Наиболее существенным элементом в использовании данной техники является уверенность в том, что клиент остается расслабленным на протяжении всей процедуры.

#### *Упражнение 1*

Сначала клиент упражняется в одном или нескольких методах релаксации. К ним относятся аутогенная тренировка, применение биологической обратной связи

по показателям кожно-гальванической реакции, электромиограммы, частоты сердечных сокращений; чтобы облегчить расслабление, используют белый шум, звуки природы, релаксационную музыку.

Постройте иерархию иррациональных убеждений, которые вызывают тревогу. Расположите их по степени вызываемого страха или по силе приверженности этим мыслям.

Попросите клиента представить наименее провокационную мысль из иерархии. Когда она возникнет в уме отчетливо, начинайте глубокое мышечное расслабление. Продолжайте эту процедуру до тех пор, пока напряжение клиента не вернется к нулевому уровню, указывая на то, что мысль больше не вызывает тревогу. После этого перейдите к следующему пункту списка. Например: «Теперь, пожалуйста, представьте следующую мысль в вашей иерархии. Нарисуйте ее в уме так ясно, как только вы можете. Если хотите, вообразите какую-нибудь конкретную ситуацию из прошлого, в которой у вас чаще всего появлялась эта мысль. Продолжайте думать об этом, пока мысль не станет совсем отчетливой. Дайте мне об этом сигнал правой рукой... Хорошо, стоп! Теперь расслабьтесь, как я вас учил, и расслабляйтесь до тех пор, пока вам снова не станет комфортно. Сообщите мне об этом. Теперь повторите это еще раз, но сцена должна отличаться от той, что использовалась вами ранее».

Двигайтесь по иерархии страхов клиента, пока его тревога относительно всех ее компонентов не станет равной нулю. Запишите процедуру на аудиокассету, чтобы клиент мог упражняться дома.

### *Упражнение 2*

Вы можете варьировать технику, применяя не релаксацию, а изменение ответных реакций. Вы можете использовать позитивные физические реакции, ассертивные реакции, записи звуков природы, приятные образы, которые лично клиент находит подкрепляющими. Можно контролировать состояние клиента по показателям сердцебиения, КГР, ЭМГ.

### *Упражнение 3*

В качестве замены релаксации могут быть использованы также общие образы, связываемые с иррациональными мыслями. Терапевт должен помочь клиенту переплести эти образы с иррациональными мыслями таким образом, чтобы эмоциональная валентность образа была перенесена на убеждения. Оказались полезными следующие образы: супермен, «зеленый берет», любимые герои и героини, любимые предметы, подсолнух, цветущий лотос, солнце, звезды, луна, религиозные фигуры (Иисус, Будда и др.), мудрый гуру, природные стихии (реки, океаны, горы), представление себя героем фильма, визуализация себя в качестве родителя, взрослого, ребенка, какого-либо животного.

В идеале с негативным убеждением сцепляются один или более этих образов. Например, переплетение мысли «Я должен быть лучше всех» с теми чувствами, которые клиент испытывает по отношению к детям, может вселить идею о том, что ребенок ценен, даже если взрослый сильнее и мудрее его и достиг гораздо большего. Следовательно, превосходство еще не озна-

чает того, что ты стоящий человек. Таким же методом образ супермена можно связать с мыслью: «Я хуже других, потому что не умею кататься на велосипеде».

Релаксация — физиологическая реакция, в то время как мысли — явление когнитивное. Таким образом, в технике смешиваются две абсолютно разные перцептивные модальности, что, по всей вероятности, ослабляет эффективность техники. Лучшая замещающая реакция — та, что относится к той же модальности, что и первоначальный отрицательный условный стимул (визуальная, аудиальная, кинестетическая, сенсорная или эмоциональная). В этом случае данное упражнение наиболее эффективно связывает негативные мысли с позитивными.

### *Техника 2. «Антикатастрофицирующая практика»*

Перечислите ситуации, в которых клиент «катастрофизирует». Запишите прогнозируемый им в каждой ситуации урон. На описанной выше шкале от 0 до 10 отметьте значение того урона, который клиент предполагает («0» означает отсутствие каких-либо потерь, «10» — ужасающие потери). После дискуссии, опровергающей преувеличение, попросите клиента представить лучший возможный исход для каждой ситуации. Отметьте этот исход на той же шкале от 0 до 10.

Пусть клиент, опираясь на прошлый опыт, решит, что более вероятно — наилучший исход или катастрофа.

Попросите клиента использовать ту же шкалу для предсказания опасности в предстоящей ему ситуации,

которой он боится. После того как событие произойдет, клиент может свериться со шкалой и оценить, насколько точно он предсказал степень опасности.

Клиент должен упражняться в антикатастрофизировании регулярно, пока не научится оценивать предполагаемую опасность более реалистично.

### МЕТОД 6.

#### «Объективные техники опровержения»

Ниже следуют отдельные ключевые принципы, лежащие в основе различных типов объективного опровержения.

Пусть клиент идентифицирует основные центральные убеждения, которые приводят к негативным эмоциям.

Помогите клиенту разбить каждое утверждение на его основные логические компоненты. Скрупулезно избегайте субъективных суждений как о самом убеждении, так и о составляющих его частях.

С помощью клиента исследуйте каждое убеждение с позиций индуктивной и дедуктивной логики. Совместно решите, является ли данное убеждение логичным.

Если клиент оценивает суждение как ложное, пусть он запишет все логические доводы для такого опровержения.

Попросите клиента вспоминать все эти опровергающие доводы каждый раз, когда возникает ложное убеждение, пока оно не перестанет повторяться совсем.



*Техника 1.*

*«Альтернативная интерпретация»*

Пусть клиент в течение недели делает записи о самых неприятных эмоциях, которые у него за это время возникнут, в одном-двух предложениях отмечая провоцирующее событие (ситуацию) и свою первую интерпретацию события (убеждение).

Пусть клиент продолжит это упражнение и на следующей неделе, но теперь попросите его придумать по крайней мере четыре интерпретации для каждого события. Каждая интерпретация должна отличаться от первой, но быть не менее правдоподобной.

На очередном сеансе помогите клиенту решить, какая из предложенных им интерпретаций поддерживается наибольшим числом объективных доказательств.

Попросите клиента продолжать поиск альтернативных интерпретаций, временно откладывая первоначальные суждения и принимая решение о корректной оценке только тогда, когда время и расстояние обеспечат необходимую объективность. Продолжайте тренировку по меньшей мере в течение месяца, пока клиент не научится выполнять эту процедуру автоматически.

*Техника 2.*

*«Рациональные убеждения»*

Составьте список ситуаций, в которых клиент расстраивается. Это могут быть конкретные ситуации из прошлого или настоящего или общие жизненные ситуации, с которыми клиент чаще всего сталкивается.

Подготовьте рациональные убеждения или самовну-

шения, которые клиент в этих ситуациях сможет использовать. Эти убеждения должны преувеличивать положительные либо отрицательные стороны ситуации, но должны основываться на объективном взгляде на происходящее. Потратьте время на то, чтобы найти для ситуации наиболее рациональные интерпретации.

На одной стороне карточки из картона запишите пусковые стимулы к каждой ситуации. На другой ее стороне — полное описание рационального восприятия, которого клиент хочет достичь. В течение как минимум шести недель несколько раз в день клиент должен представлять себя в одной из ситуаций как можно отчетливее. Когда визуализация будет достаточно ясной, клиент должен представить рациональную мысль и также сделать ее отчетливой.

Клиент должен выполнять это упражнение до тех пор, пока он не начнет рефлекторно воспроизводить рациональное убеждение каждый раз, как воображает событие. Если иррациональные мысли внедряются в сознание клиента, он должен немедленно остановиться и снова попробовать воспроизвести рациональное убеждение.

Рациональные убеждения — это не обязательно самое позитивное, но всегда — наиболее реалистичное восприятие ситуации. В большинстве случаев терапевту нужно тщательно исследовать ситуацию, чтобы определить самую разумную точку зрения.

### *Техника 3. «Утилитарные доводы»*

Подготовьте список иррациональных мыслей клиента. Составьте список ситуаций, в которых обычно возникают эти мысли. Вместе с клиентом проработайте

все ситуации, двигаясь вверх по иерархии и меняя невыгодные мысли на полезные.

Помогите клиенту выбрать конкретную поведенческую цель, которую он должен достичь в каждой ситуации. Пусть он спросит себя: «Чего я хочу сейчас добиться?» Целью может быть ассертивный ответ на несправедливую критику, открытое признание ошибки и т. д.

Пусть клиент спрашивает себя относительно каждой мысли: «Помогает мне эта мысль достичь своей цели или нет?» Помогите клиенту найти утверждения, наиболее полезные для достижения его целей, независимо от того, является мысль правдивой или нет. Попросите клиента менять непрактичное убеждение на прагматичное при каждой возможности.

### *Техника 4.* *«Деперсонализация «Я»*

Составьте список из двадцати неприятных событий, которые произошли с вашим клиентом за последние несколько месяцев или недель. Запишите убеждения клиента, которые, по его мнению, послужили внутренними причинами этих событий.

Научите клиента искать причины событий во внешней среде. Используйте научный метод: отыщите стимулы, подкрепление, операнты или сопутствующие элементы среды, которые послужили пусковыми механизмами негативных событий. Переделайте все внутренние причины во внешние.

Если причин много, примените принцип Оккама: самое простое объяснение должно рассматриваться в первую очередь, как наиболее вероятное.

Пусть клиент практикуется в определении внешних и внутренних причин тех событий, которые происходят с ним в течение дня. Научите его смотреть на себя и на других как на объекты, подверженные влиянию окружающей среды.

Как только клиент научится не брать на себя ответственность за эти влияния, расскажите ему про различные методы решения проблем, которые можно использовать для преобразования среды.

### МЕТОД 7.

«Ресинтез прошлого»

#### *Техника 1. «Ресинтез критических жизненных событий»*

Вместе с клиентом составьте и проанализируйте список критических событий его жизни. В списке не должно быть обобщений, в него следует включать только конкретные события, связанные с симптоматикой клиента. Вы должны удостовериться, что убеждения, которые сформировались в результате каждого из травмирующих событий, остаются причиной проблем в настоящем.

Обсудите с клиентом, как изменились его эмоции и поведение из-за сформированных во время критического события убеждений. Помогите клиенту переинтерпретировать старые события, прибегнув к новым, более полезным убеждениям. Попросите его воспользоваться преимуществом отдаленности события во времени и пространстве и тщательно проанализировать его, чтобы при помощи зрелых рассуждений можно было исправить прошлое ошибочное восприятие.

Пересмотрите все основные критические события, выявите каждое ошибочное убеждение и попросите клиента вообразить, что он исправляет ситуацию из прошлого — думает и ведет себя в ней в соответствии с нынешними убеждениями.

### *Техника 2.*

#### *«Ресинтез жизненных ориентиров»*

Используйте составленные вами когнитивные карты, но сделайте их лонгитюдными. Проследите истоки каждой мысли — как они трансформировались в убеждения и как представления клиента менялись на разных стадиях его жизни.

Какие еще мысли, эмоции, поступки или внешние стимулы стали ассоциироваться с данным убеждением после его формирования? Как неверная интерпретация распространилась из одной сферы жизни клиента в другие?

Попросите клиента представить себе, какой была бы его жизнь, если бы у него было другое восприятие. Попросите его вообразить, как бы он себя вел, не будь у него этих извращенных жизненных ориентиров.

### *Техника 3.*

#### *«Ресинтез ранних воспоминаний»*

#### *Упражнение 1.*

##### *«Исправление прошлого»*

Попросите клиента представить себе нынешнюю ситуацию, в которой он испытывает сильные эмоции. Потратьте на это некоторое время. Помогите клиенту

использовать все ощущения, чтобы живо вообразить эту ситуацию. Когда сцена будет отчетливой, попросите его сфокусировать внимание на своем центральном убеждении, гештальте, ориентире.

Клиент должен сконцентрироваться на исходной ситуации, когда возникла эта эмоция, сосредоточиться на первом или самом раннем воспоминании, в котором сформировалось деструктивное убеждение. Попросите клиента снова представить сцену и ясно ее визуализировать. Для облегчения этого можно произносить свое ложное убеждение голосом ребенка или подростка.

Спросите своего клиента: какие ошибки есть в вашей интерпретации события? Что способствовало его неверному восприятию? Что неправдоподобного вы говорили себе? Почему ваша интерпретация была ошибочной? Кто или что навело вас на ложную интерпретацию?

Обсудите вместе с клиентом то, что он оценивает нынешнюю ситуацию так же неверно, как неверно он оценил и прошлую.

Скорректируйте раннее ошибочное убеждение. Попросите клиента представить, как он переделывает ситуацию, придерживаясь полезных, реалистических убеждений вместо того, во что он верил изначально. Попросите его представить, как он ведет себя и чувствует по-другому, обладая другим образом мышления.

Наконец попросите клиента по-другому представить себе затруднения в настоящем. Исправьте ошибочное убеждение в настоящем точно так же, как было «исправлено» прошлое.

**Упражнение 2. «Рабочий бланк для ресинтеза»**

Этот бланк может пригодиться вам в процессе ресинтеза.

Ситуация в настоящем \_\_\_\_\_

Эмоциональная реакция \_\_\_\_\_

Настоящее убеждение относительно настоящей ситуации

Раннее воспоминание

(предшествовавшие события) \_\_\_\_\_

Эмоциональная реакция \_\_\_\_\_

Ошибочное раннее убеждение \_\_\_\_\_

Исправленное раннее убеждение \_\_\_\_\_

Исправленное настоящее убеждение \_\_\_\_\_

\* \* \*

Используйте основной список убеждений клиента и попросите его связать убеждения с ситуациями, в которых они проявляются. Каждую из этих ситуаций нужно записать в строке «Ситуация в настоящем» рабочего бланка. Убеждения, связанные с каждой ситуацией, должны быть перечислены в строке «Настоящее убеждение».

Займитесь поисками критического опыта, который у клиента был до или во время раннего подросткового периода. Во-первых, идентифицируйте события. Очень ранние события ваши клиенты могут помнить лишь смутно, но даже если имеются только фрагментарные ощущения и впечатления, попросите клиента как можно

ярче их визуализировать. Зафиксируйте их на рабочем бланке.

Сформулируйте одним предложением ошибочное убеждение, которое явилось результатом каждого из этих событий. Занесите эти предложения в рабочий бланк.

После детальной дискуссии с клиентом скорректируйте каждую из ранних мыслей. Запишите эту информацию в рабочий бланк. Прежние ошибочные интерпретации ранних событий должны быть вычеркнуты, когда клиент найдет им корректное толкование. Замените все прежние ошибочные когниции, связанные с событиями.

Как только прежние иррациональности были скорректированы, помогите клиенту исправить тот иррациональный образ мышления, который у него есть на текущий момент.

Попросите клиента регулярно использовать рабочий бланк — находить ошибочные убеждения, идентифицировать их первоисточник, корректировать прежнюю неверную интерпретацию и затем принимать более функциональное убеждение в качестве основы своего поведения в настоящем.

### *Техника 4.*

#### *«Ресинтез семейных убеждений»*

Нарисуйте схему, изображающую основных членов семьи клиента. Перечислите их имена и возраст и отразите при помощи толщины или числа стрелок важность



для клиента отношений с ними. Проверьте, включили ли вы в схему всех членов семьи, отношения с которыми значимы для клиента.

Перечислите основные убеждения, принципы, ценности и установки, которых придерживаются люди, обозначенные на схеме. Посмотрите, нет ли убеждений, которые разделяют большинство членов семьи. Не можете ли вы свести эти принципы к нескольким центральным убеждениям?

Как семья сформировала эти центральные убеждения? Как ее членов поощряли за исполнение этих принципов и как наказывали за несогласие?

Опишите, в каких поступках семья вашего клиента отличается от других семей из-за своих убеждений? Сравните семейные убеждения с теми, что перечислены в основном списке убеждений самого клиента. Сколько из них соотносятся между собой? Зависимы ли они, схожи, противоположны или синергичны?

### *Техника 5.*

#### *«Выживание и убеждения»*

Пересмотрите основной список убеждений клиента. Помогите ему решить, улучшает или ухудшает его способность решать специфические насущные и социальные проблемы приверженность таким мыслям.

Если убеждение не помогает, помогите ему спланировать стратегию его изменения. Если когда-то убеждение было полезным, а в настоящее время — нет, помогите клиенту осознать перемену.

## 2.9. ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Целью групповой психотерапии лиц пожилого возраста является привлечение их к социальному взаимодействию, повышение самооценки, усиление независимости, ориентация на реальность и постоянно меняющуюся действительность.

Сложные современные психотерапевтические техники у пожилых клиентов, как правило, не применяются. Жесткие принципы формирования группы по синдромально-нозологическому принципу не соблюдаются. Особенностью состава групп является их малочисленность и создание групп открытого типа с целью облегчить начинающим понимание перспектив лечения. Традиционная психокоррекционная методика состоит из комплексного воздействия на психическую деятельность человека через психологический тренинг, направленный на общую коррекцию эмоционального фона и тренинг отдельных функций: памяти, самоконтроля, концентрации и переключаемое™ внимания.

При работе с пожилыми людьми включаются не все, но некоторые механизмы лечебного действия групповой психотерапии:

Сообщение информации: получение клиентом в ходе групповой психотерапии разнообразных сведений об особенностях человеческого поведения, межличностного взаимодействия, конфликтов, нервно-психического здоровья и т. д.; выяснение причин возникновения и развития нарушений; информация о сущности

психотерапии и ходе терапевтического процесса; информационный обмен между участниками группы. Подобная информация поступает не столько дидактически, сколько в процессе общения с другими участниками и знакомства с их проблемами.

**Внушение надежды:** появление надежды на успех лечения под влиянием улучшения состояния других клиентов и собственных достижений. Успешные, продвинутые в психотерапии клиенты служат остальным позитивной моделью, открывая им оптимистические перспективы. Наиболее сильно этот фактор действует в открытых группах.

**Универсальность страданий:** переживание и понимание клиентом того, что он не одинок, что у других членов группы также имеются проблемы, конфликты, переживания, симптомы. Такое понимание способствует преодолению эгоцентрической позиции и появлению чувства общности и солидарности с другими, а также повышает самооценку.

**Альтруизм:** возможность помогать друг другу, делать что-то для другого в процессе групповой психотерапии. Помогая другим, клиент становится более уверенным в себе, он ощущает себя способным быть полезным и нужным, начинает уважать себя и верить в собственные возможности. Особенно важны такие переживания для клиентов с низкой самооценкой.

**Имитационное поведение:** клиент может обучаться более конструктивным способам поведения за счет подражания консультанту и более успешным членам группы. Очевидно, что в большей степени образцом для подражания является консультант, и это накладывает

определенные ограничения на его поведение, предъявляет особые требования к его самоконтролю и саморегуляции (Ялом, 2000).

\* \* \*

Психотерапевтические методы в групповой работе с пожилыми людьми следует использовать крайне осторожно, т. к. основной эффект различных психотерапевтических техник — возможность адекватнее и глубже понять себя, увидеть собственные неадекватные отношения и установки — ввиду особенностей изменения личности в пожилом возрасте может создать ситуацию, провоцирующую повышение уровня тревожности, озабоченности, углубление депрессии.

В связи с этим среди противопоказаний к использованию групповых техник в работе с пожилыми людьми специалисты отмечают выраженные «заострения» личностных черт клиентов, сильные депрессивные симптомы, снижение слуха, затрудняющее участие в групповых дискуссиях. В то же время групповые занятия могут быть полезны, когда пожилые люди объединены общими заботами и интересами, разделяют проблемы друг друга, могут использовать группу для получения информации и организации поддержки. Примером может служить роль группы для недееспособных стариков или людей с хроническими болезнями.

Трудности групповой работы с пожилыми людьми заключаются в следующем (Шелухина, 2001):

- Неоднородность состава группы по возрасту, образованию, состоянию здоровья — от нормы до

инвалидности по зрению, слуху, опорно-двигательному аппарату.

- Повышенные по сравнению с другими возрастными вероятности конфликтов в группах, зависимость психологического климата от индивидуальных особенностей участников.
- Чрезмерно идеалистическое или, напротив, предвзятое отношение к консультанту и к возможностям психотерапии в целом.

При групповой работе с пожилыми людьми желательно:

- Вести работу только в позитивном ключе.
- Предотвращать развитие групповой динамики, т. е. ее возможные негативные проявления — конфликты, споры — могут разрушить групповую работу уже в самом ее начале.
- Обращать внимание на самочувствие всех участников на протяжении всего тренинга.
- Учитывать индивидуальные особенности физического состояния участников (например, предложить слабослышащим сесть поближе; даже во время медитаций необходимо говорить медленно, мягко, но достаточно громко).
- Тщательно продумать организацию занятий и необходимое оборудование. Важно, чтобы помещение было хорошо проветрено, стулья были удобными и т. д.; в центре круга можно поставить цветы. Не рекомендуется использовать свечи, так как это иногда вызывает настороженность у верующих людей.

Далее приводятся конкретные групповые методы и техники работы с психологическими проблемами, характерными для пожилого возраста.

### *Психодрама*

Одной из острых проблем пожилых людей является одиночество. Под воздействием психологических и социальных травм блокируется возможность проявления коммуникативной компетентности пожилого человека. Блокировка нарушает проявление субъективности личности в общении, ведет к деформации отношений пожилого человека с другими людьми, фрустрации. Устранение деструкции может обеспечить комплексная психотерапия, синтезирующая все три основных уровня общения: межличностный, личностно-групповой и личностно-социальный. Для этого необходимо, чтобы психика пожилого человека перешла в режим рефлексивного функционирования. Переход в такой режим обеспечивается:

- интенсификацией усилий (что позволяет мобилизовать резервные возможности человека);
- заменой средств достижения цели (переоценкой и выбором более приемлемых);
- заменой самих целей;
- переоценкой всей ситуации (интенсификация усилий, использование новых средств достижения целей формируют и новый взгляд на ситуацию, на свое личное отношение к ней, что приводит к переоценке).

Эта технология работает, если включается в действие механизм рефлексии, но для его ввода необходима аффективная разрядка — катарсис. Методом, формирующим катарсис личности через импровизационно-ролевое взаимодействие личности с группой, является психодрама. Использование психодрамы корректирует коммуникативные нарушения пожилого человека, делая его жизнь полноценной (Кайгородова, 1999).

Создатель психодрамы Дж. Морено (Moreno, 1964) задумывал ее как систему ролевой игры, отражающую внутренний мир человека и социальное поведение. Классическая психодрама — это терапевтический групповой процесс, в котором драматическая импровизация является инструментом для изучения и коррекции внутреннего мира клиента. Психодрама является особым видом драматического искусства, который отражает актуальные проблемы клиента, а не создает воображаемые сценические образы. В психодраме искусственный характер традиционного театра заменяется спонтанным поведением ее участников.

Именно психодрама является первым методом групповой психотерапии, разработанным для изучения личностных проблем, конфликтов, мечтаний, страхов и фантазий. Она основывается на предположении, что исследование чувств, формирование новых отношений и моделей поведения более эффективно при использовании действий, реально приближенных к жизни.

Правильно используя элементы психодрамы, можно лечить, учить, воспитывать и стимулировать личностный рост. Можно обнаруживать внутренние конфликты

и тут же работать с ними, моделировать будущее, оплакивать утраты и открывать в себе новые возможности.

Основными компонентами психодрамы являются *ролевая игра, спонтанность, «теле», катарсис и инсайт*.

Ролевая игра — это одно из основных понятий психодрамы. В отличие от театра в психодраме участник свободно импровизирует и активно экспериментирует с теми значимыми для него ролями, которые он играет в реальной жизни. Второе понятие — спонтанность — было выделено Морено на основе наблюдений за игрой детей. Он считал, что спонтанность — это тот ключ, который поможет открыть дверь в область творчества. Понятие «теле» описывает двусторонний поток эмоций между всеми участниками психодрамы. Катарсис, или эмоциональное освобождение, возникающее у актера в психодраме, представляет собой важную ступень в достижении конечного результата — инсайта, нового понимания имеющейся проблемы.

Основные роли в психодраме — это режиссер (эту роль часто исполняет консультант), протагонист, «вспомогательное Я» и аудитория. Психодрама начинается с разминки, переходит к фазе действия, во время которого протагонист организует представление, и заканчивается фазой последующего обсуждения, во время которого психодраматическое действие и возникшие в ходе его переживания обсуждаются всей группой.

Девять специфических техник психодрамы: *представление самого себя, исполнение роли, диалог, монолог, дублирование и множественное дублирование, обмен ролями, реплики в сторону, пустой стул, зеркало*.



**Представление самого** себя состоит из коротких ролевых действий, в которых протагонист изображает самого себя или кого-то очень важного для себя. Существуют два основных вида этого метода:

- описание себя и людей в форме последовательных эпизодов, парад личностей;
- психодрама в виде серии завершенных ситуаций;
- метод интервью, когда протагонист отвечает на вопросы остальных участников.

**Исполнение роли** — это акт принятия роли кого-то другого. Это может быть часть тела, животное, неодушевленный предмет, человек. К протагонисту она обычно не применяется, но существуют три исключения:

- когда используется одна техника как монодрама;
- когда используется техника обмена ролями;
- во время тренинга, когда человека просят принять новую чужую роль.

**Диалог** — это изображение в ролевых играх взаимоотношений между реальными людьми. Вспомогательные игроки — люди, с которыми человек взаимодействует в реальной жизни. Здесь каждый — и протагонист, и вспомогательные игроки — играет самих себя. Часто используется при исследовании конфликтных ситуаций.

**Монолог** — изложение человеком своих чувств, мыслей, как будто он вслух советуется с самим собой, комментирование своих действий в ролевых играх в начале, середине и в конце сцены. Есть две формы монолога: акт полного раскрытия самого себя и сопротивление

ние полному развитию роли. Эта техника разговора с самим собой сочетается техникой дублирования, так как человеку могут понадобиться внешние стимулы для разговора (второй участник исполняет роль дублера).

**Дублирование.** Один из участников играет роль внутреннего голоса, «психологического двойника» протагониста. Дублер стоит рядом с протагонистом, сбоку от него (с противоположной от зрителей стороны). Нужно добиться ощущения психологического единства с протагонистом. Дублер имитирует его позу, движения, мимику, чтобы как можно глубже войти в роль протагониста и через физические ключи погрузиться в его внутренний мир. Задачи дублера:

- имитация физических особенностей, жестов, манер протагониста;
- повторение ключевых слов, достижение ментального, эмоционального сходства с протагонистом;
- чтение между строк и обсуждение скрытых мыслей и чувств;
- фокусирование на страхах, запретах, дилеммах, живущих в протагонисте;
- высказывание гипотез касательно проблем протагониста;
- побуждение протагониста к открытому выражению своих проблем и к прямому соприкосновению с ними.

**Реплики в сторону.** Их цель — извлечение и раскрытие внутренних мыслей, чувств человека. Они вводятся в действие, если протагонист излагает события недостоверно, умышленно скрывает правду. Всегда применя-

ются в сочетании с «исполнением роли» и «диалогом». Обычно говорит в сторону протагонист, но может и другой участник, если в упражнении участвуют члены семьи и другие люди, значимые для протагониста. Тогда все участники могут применять реплики в сторону.

**Обмен ролями.** Два участника меняются ролями — каждый перенимает позу, манеры, психологическое состояние другого.

**Техника пустого стула** — протагонист взаимодействует с кем-то или чем-то воображаемым, представленным одним или несколькими пустыми стульями. Протагонист разговаривает в форме монолога или обмена ролями. Потом стул занимает второстепенное лицо, с которым протагонист мог бы общаться, как будто воображаемый собеседник находится здесь.

**Зеркало** — разновидность имитации поведения, разработанная для того, чтобы позволить протагонисту посмотреть на себя со стороны. Дублер в течение нескольких минут исполняет роль протагониста, который наблюдает за «собой», удалившись из пространства действия. Иногда дублер преувеличивает некоторые черты поведения протагониста. Эта техника направлена на преодоление сопротивления со стороны протагониста. Сопротивление может вызвать содержание обсуждаемой темы, терапевт, окружение, терапевтический процесс. Протагонист сопротивляется изменениям в двух формах — скрыто и открыто.

\* \* \*

Использование общих техник в конкретной форме «шаг в будущее», «возврат во времени», «тест на спонтанность» позволяют соответственно заглянуть в будущее и

в прошлое и сфокусироваться на настоящем. «Техника сновидения», «психодраматический шок», «ролевая игра под гипнозом» представляют различные аспекты реальности. Существует и «тест на нахождение выхода» — протагонист проигрывает ряд фрустрирующих ситуаций, с которыми он может столкнуться во внешнем мире. Цель — устранение или ослабление предвосхищаемых тревог, особенно тех, которые воздействуют на поведение в настоящем.

Подробнее с теорией психодрамы можно ознакомиться в работе «Групповая психотерапия» (Рудестам, 1998).

### *Упражнение 1.* *«Ролевая игра»*

Это упражнение используется для отработки умений ролевой игры. Им хорошо начинать групповое изучение психодрамы.

Участники выстраиваются в два круга — один внутри другого, в затылок друг другу. Круги «вращаются» навстречу друг другу. По сигналу руководителя участники останавливаются и поворачиваются лицом к партнеру в другом круге. Находящиеся во внешнем круге играют роли полицейских, дающих указания по движению своим партнерам во внутреннем круге, которые играют роли автомобилистов. Участники спонтанно продолжают ролевую игру в течение трех минут, затем в течение двух минут делятся с партнерами своими впечатлениями.

После этого группа опять выстраивается кругами и начинает движение, затем по сигналу останавливается.

На этот раз участники во внутреннем круге играют роли продавцов, старающихся продать что-то «покупателям» из внешнего круга. Через три минуты участники прекращают игру и делятся впечатлениями.

Точно так же можно проиграть самые разные роли — родственников, которые долго не виделись; людей, рассказывающих ничего не знающему другу о недавней смерти жены (мужа); детей, получивших новую игрушку; молодых людей, признающихся одному из родителей в своих гомосексуальных наклонностях, и т. д.

В конце упражнения оставьте время, чтобы группа обсудила свои впечатления, поделилась чувствами и реакциями на разные роли. Некоторые роли вызывают у участников интенсивные эмоции.

### *Упражнение Z.*

#### *«Монолог с двойником»*

Это упражнение помогает членам группы развивать спонтанность и дает возможность попрактиковаться в умении быть двойником. Упражнение может также дать материал для психодраматического представления.

Кто-то вызывается первым встать в центр группы и произнести монолог о своих мыслях, эмоциональных переживаниях, чувствах. Его задача — не произносить речь, а просто излагать вслух свои мысли, представив, что вокруг никого нет. Можно свободно двигаться по комнате.

Через несколько минут другой член группы по своей инициативе подходит и, не прерывая действия, встает позади произносящего монолог, принимает его позу, повторяет его движения и старается понять его чувства

и мысли. Не мешая течению речи первого участника, второй может начать повторять каждую его фразу непосредственно после того, как услышит ее, постепенно интуитивно постигая и невысказанные мысли и чувства. Необходимо как можно точнее копировать невербальное поведение произносящего монолог. Через несколько минут пусть двойника заменяет другой участник. Каждый член группы должен хотя бы один раз поработать двойником.

### *Упражнение 3.*

#### *«Воображаемая социограмма»*

Это упражнение исследует взаимоотношения между членами группы, предоставляет им обратную связь о восприятии группой их роли. Оно также дает практику психодраматических представлений и демонстрирует взаимосвязь между ролью и раскрываемыми сторонами самого себя. Полученная информация может в дальнейшем послужить основой для психодрам.

Под социограммой здесь понимается наглядное изображение личных отношений, в котором расстояние показывает, насколько близким к другим членам группы ощущает себя данный участник. Хотя наиболее популярный член группы может оказаться в центре всех социограмм, социограммы участников будут отличаться одна от другой, потому что они основываются на уникальном восприятии каждым участником взаимоотношений в группе. Социограмма выстраивается на сцене: члены группы размещаются в соответствии с силой и значением взаимоотношений. Когда размещенные на сцене участники начинают двигаться, социограмма на-

зывается деятельной социогаммой. Использование воображения и фантазии членов группы позволяет получить воображаемую социогамму.

Один из членов группы добровольно вызывается ставить сцену. Он, как режиссер, размещает остальных участников в пространстве сцены, определяет роли, которые наиболее соответствуют его представлениям о них. Действующие лица размещаются как в живой картине. Для более полной характеристики следует определить каждому участнику основную тему его высказываний, которые подходят как ему лично, так и его роли. Распределение ролей и определение тем высказываний служит для других членов группы обратной связью относительно восприятия их режиссером как индивидуумов и как членов группы.

В заключительной фазе упражнения, когда сцена организована, режиссер позволяет актерам, не выходя из своих ролей, спонтанно взаимодействовать друг с другом. Режиссер может в любой момент остановить действие. После того как сцена подошла к концу, каждый участник должен рассказать, что он чувствовал, играя роль или выступая в качестве режиссера, и как воспринимал роль и поведение других участников.

### *Упражнение 4. «Фотография»*

Участнику предлагается вспомнить какую-нибудь семейную фотографию и воспроизвести ее, построив изображение из вспомогательных игроков. Эта техника применяется на ранних стадиях развития психодраматической группы.

*Упражнение 5.*

*«Создание скульптуры семьи»*

Упражнение используется для исследования семейных взаимоотношений, выявления сложностей в отношениях участника с членами его семьи. Упражнение дает полезный материал для дальнейших психодраматических занятий.

Один из участников добровольно вызывается создать живую картину своей семьи. Его задача — выбрать актеров, похожих на членов его родительской семьи — всех, с кем он жил с раннего детства до отделения от родителей. Режиссер создает сцену, которая изображает фрагмент взаимоотношений в его семье, располагает членов семьи в характерных для них положениях. Он может рассадить свою семью вокруг обеденного стола или разместить актеров соответственно какому-нибудь случаю из жизни семьи, имеющему для него особое значение. Режиссер сообщает участникам, занятым в создании скульптуры, необходимую информацию о тех персонажах, роль которых они исполняют, фразы, характерные для данного члена семьи, и т. д. Чтобы отразить взаимоотношения членов семьи друг с другом, следует использовать дистанцию. Обязательно включить в сцену себя самого; пока режиссер ставит сцену, он может попросить кого-нибудь из членов группы заменить его, а когда сцена выстроена, занимает свое место в общей картине.

После окончания импровизации режиссер делится с группой своими чувствами, опытом, который он приобрел в этом упражнении.



*Упражнение б.*  
*«Замена ролей»*

Цель применения техники замены ролей — побудить клиента увидеть новые перспективы и научиться ценить различия между людьми. Этого он достигает, переживая полярности разных ролей и точек зрения.

Замена ролей — это обмен ролями между двумя участниками психодрамы, когда они, уже получив некоторый опыт взаимодействия друг с другом, пытаются войти «в шкуру» друг друга, «вынуть свои глаза и вставить себе чужие», как писал Морено в своем стихотворении по этому поводу, а потом взаимодействовать так, как будто первый стал вторым и наоборот, тщательно стараясь воспроизвести другого и возвращаясь, если это необходимо, в собственную роль, чтобы конкретизировать, обосновать и усилить свой портрет, изображенный партнером.

Техника замены ролей существует в трех вариантах.

Классическая замена ролей — два реальных и присутствующих в данный момент участника обмениваются ролями, так что протагонист играет вспомогательного игрока, и наоборот. Например, двух спорящих игроков меняют местами и просят продолжить спор, но с точки зрения другого. Вернувшись в собственную роль, они могут подправить или детализировать свой портрет, который им «нарисовали».

Неполная замена ролей — протагонист играет роль реального, но отсутствующего в данный момент человека. Например, мать исполняет роль своей дочери, кото-

рая не входит в состав группы, а роль матери исполняет вспомогательный игрок.

Социодраматическая замена ролей — протагонист играет роль отвлеченного или фантастического персонажа, например архетипа, обобщенного другого, снежного человека, Бога, злой колдуньи, идеальной матери, неопытного учителя и т. п.

**«Разогрев» вспомогательного игрока.** В технике замены ролей необходимо, чтобы игроки усвоили особенности лица, которое они играют, историю его жизни, взгляды на мир, манеры и даже обороты речи.

Как этого добиться — сразу, без репетиций, с людьми, которые не являются профессиональными актерами? По мнению специалистов психодрамы, начиная с самого Морено, профессиональный актерский опыт может скорее повредить психодраме, нежели помочь. Для «разогрева» вспомогательного игрока, играющего роль значимого для протагониста лица, протагонист встает за его спиной, кладет обе руки ему на плечи и произносит монолог от лица этого человека.

Другой вариант разогрева — протагонист не рассказывает о роли, а разыгрывает ее, показывая каждую роль в лицах. Такая замена ролей может осуществляться многократно на протяжении психодрамы для того, чтобы вспомогательный игрок понял, какого рода воздействие этот человек оказывал на протагониста и как именно это происходило.

**«Техника стульев».** Вместо вспомогательного игрока роль (или роли) значимых людей или частей самого себя (уверенный, застенчивый и т. д.) придается пустому

стулу (или несколькими стульями). Стул служит нейтральным вспомогательным игроком, ему легко говорить что угодно и проецировать на него что угодно, и при этом на участников не воздействуют личностные характеристики живых партнеров. Со стулом можно многократно меняться местами, стулья позволяют дать выход эмоциям, их можно толкать, бить, обнимать, пинать. Эта техника особенно полезна для людей, чувствительных к присутствию реальных вспомогательных игроков. Консультант обычно стоит за стулом и задает вопросы, касающиеся данной ситуации, чтобы облегчить процесс проекции. С этой же целью можно использовать имена, например, «Агр» для агрессии, «Сно» для снобизма и т. п. Консультант показывает, какое поведение характерно для стульев с этими именами, двигает стульями, устанавливает эмоциональный тон и задает вопросы по поводу происходящего, стимулируя групповую дискуссию.

«Техника стульев» может использоваться и в тех случаях, когда участник выражает две или более противоборствующих тенденции в какой-либо межличностной ситуации. Стулья используются для того, чтобы представлять собой каждую из альтернатив. Протагонист принимает на себя разные роли, садясь на разные стулья, а консультант интервьюирует его в каждой из ролей. Эта техника может помочь протагонисту принять решение в значимой ситуации.

**«Идеальный друг».** Это один из вариантов техники замены ролей. Существующий в действительности значимый для протагониста человек заменяется фантасти-

ческим образом такого значимого человека, какого у него никогда не было, но какого он хотел бы видеть возле себя. Эта техника обычно применяется на стадии завершения психодрамы с целью снижения напряжения.

Морено считал замену ролей движущей силой психодрамы: часто больше всего учишься тогда, когда играешь чужую роль. До сих пор, однако, остается необъясненным то, что игроки в своих взглядах смещаются в сторону игравшейся ими роли, если она была противоположна их собственной, и в то же время в сторону от нее, если она была близка к их собственной роли.

### *Упражнение 7.*

#### *«Дублирование»*

Вспомогательный игрок вербализует мысли и чувства, которые протагонист, быть может, затрудняется выразить. Обычно двойник стоит близко к протагонисту, либо за спиной, либо рядом с ним, чтобы внимательно наблюдать его невербальные проявления, и время от времени вслух высказывает свои догадки по поводу того, что чувствует, о чем думает и что собирается сказать протагонист. Тот, в свою очередь, может изменить высказывания двойника, дополняя и уточняя их.

Обычно консультант вначале сам показывает, как можно продублировать протагониста. Встав сзади и положив ему правую руку на правое плечо, он высказывается за него от первого лица.

Протагонист должен ответить, насколько высказывания двойника совпадают с его истинными мыслями и чувствами. В дальнейшем консультант в те или иные

моменты психодраматического действия, которые ему кажутся подходящими для дублирования, может спросить у членов группы: «Кто-нибудь хочет продублировать его (ее)?» Желаящий может подойти к протагонисту, встать сзади и произнести высказывание от его лица. Сразу же после этого консультант спрашивает протагониста: «Это так?», протагонист отвечает «да», «нет» или в какой степени «да» и, возможно, добавляет что-либо от себя (его высказывания не ограничиваются ни по форме, ни по объему), а затем, независимо от его ответа, двойнику разрешается снять свою руку с плеча протагониста и сесть на место.

Возможность дублирования предоставляется всем желающим последовательно, одному за другим, пока протагонист не согласится с каким-либо дублирующим высказыванием. В дальнейшем дублирование может совершаться участниками спонтанно: в момент, когда кому-либо из участников группы покажется, что он мог бы дать нужное для протагониста дублирующее высказывание, он может сам подойти к протагонисту, положить ему руку на плечо и сказать что-либо за него от первого лица. Протагонист откликается на это, оценивая достоверность высказывания; затем двойник снимает свою руку с плеча протагониста и садится на место, независимо от того, какой ответ дал протагонист.

Задача двойника — дать протагонисту необходимую поддержку через эмпатическое общение с ним. Таким образом, двойник стимулирует, поддерживает, помогает протагонисту различными предположениями и интерпретациями.

**«Множественные двойники»** — еще один вариант техники дублирования, где вспомогательные игроки представляют два или большее количество аспектов личности протагониста: один — любящего дедушку, другой — забитого мужа, третий — разгневанного отца. Главная цель этой техники — прояснить дилемму протагониста. Этот вариант напоминает одну из техник психосинтеза, в которой протагонист сам выделяет в себе отдельные субличности — жизненные роли, цели, намерения и актуальные желания, а затем вспомогательные игроки, исполняющие роль каждой из субличностей, окружают протагониста и начинают убеждать его в своей нужности и важности, «бороться» между собой за место, которое протагонист в своей личности им выделяет, за время, которое каждой из них будет уделяться, за право притягивать к себе активность и энергию протагониста и т. п.

*Упражнение 8.*  
*«Зеркало»*

Вспомогательный игрок проигрывает какие-то моменты поведения протагониста, а тот наблюдает за его игрой, сидя в зрительном зале. Иногда какая-либо характерная черта или особенность протагониста может отражаться в зеркале в преувеличенном виде для того, чтобы он мог изучить ее более подробно.

Консультант может специально настроить дублеров на то, чтобы они преувеличивали те эмоции, которые подавляет протагонист.

Техника зеркального отражения демонстрирует дисфункциональные аспекты старых форм поведения и по-

зволяет смоделировать новые. Оно расширяет зону психологического видения участника, демонстрируя ему, как его действия воспринимаются окружающими людьми.

Техника зеркала может быть использована множество раз на протяжении одной и той же психодрамы. Консультант может попросить кого-либо из участников: «Встань рядом и покажи, как он это делает». Как показывает опыт, техника зеркала может оказывать обескураживающее влияние на протагониста, если ему и так трудно сконцентрироваться на психодраматическом действии, и может оказаться просто не замеченной им, если он глубоко вовлечен в действие. Вместе с тем «зеркало» эффективно концентрирует, фокусирует внимание зрителей на определенных аспектах поведения протагониста.

Технику зеркала можно упростить. Например, протагонисту можно предложить выполнять какие-либо заданные или произвольные движения, а «зеркало» должно точно и мгновенно воспроизводить все эти движения. У протагониста возникает ощущение сконцентрированности внимания другого участника на нем, ощущение связи с другим человеком и значимости своих действий. Эффект усиливается, если протагонист двигается в «галерее зеркал», где его движения повторяют сразу многие участники.

### *Упражнение 9.* *«Монолог»*

Протагонист вслух, для зрителей, вербализует свои мысли и чувства. Он выходит из разыгрываемой в дан-

ный момент сцены и произносит монолог о том, какие внутренние реакции она у него сейчас вызывает.

Обычно ему предлагается рассказывать о своих проблемах, расхаживая по сцене. Монолог может быть использован как для разогрева протагониста, подготовки его к конфликтной ситуации, так и для его успокоения.

Вариант этой техники — «В сторону». Консультант останавливает действие, когда это кажется ему необходимым, и спрашивает протагониста: «Какие мысли и чувства вы сейчас переживаете?» Эта процедура используется в тех случаях, когда протагонист боится говорить о своих мыслях и чувствах прямо.

Проговаривание мыслей вслух позволяет участнику отстраниться от эмоциональных реакций и сформировать новый взгляд на свою проблему. Эта техника способствует познавательному инсайту и когнитивной проработке проблемы. Техника монолога противоположна технике физикализации (см. ниже).

### *Упражнение 10.* *«За спиной»*

Обсуждение действий, мыслей и чувств протагониста как бы в его отсутствие, хотя на самом деле он находится среди зрителей. Эта техника похожа на метод зеркального отражения, но отличается от него более явным подчеркиванием того, как другие люди воспринимают данного участника.

Протагонист сидит на стуле, повернутом спинкой ко всем остальным участникам, и не может принимать участия в обсуждении, а члены группы высказывают свои чувства, свое отношение к нему.



Техника особенно полезна для тех участников, которые по разным причинам не чувствовали себя полностью включенными в группу — из-за пропусков занятий, малого знакомства с остальными членами группы, хорошо знакомыми между собой, или вследствие чрезмерной «экспонированности» после участия в психодраматическом эпизоде. Метод «за спиной» парадоксальным образом помогает участнику обратиться лицом к группе, а группе — лицом к данному участнику.

### *Упражнение 11.*

#### *«Все спиной»*

Протагонист просит членов группы уйти; однако вместо того, чтобы уйти, они все поворачиваются к нему спиной. Протагонист действует так, как будто они действительно ушли, и говорит в адрес каждого члена группы, что он чувствует по отношению к нему.

### *Упражнение 12.*

#### *«Повернись к нему спиной»*

Смущенный, застенчивый или не уверенный в себе протагонист высказывает свои мысли и чувства членам группы, которые внушают ему страх. Консультант предлагает протагонисту повернуться спиной к пугающему его человеку и представить себе, что он находится в привычном для него месте наедине с консультантом.

### *Упражнение 13.*

#### *«Статуя»*

Протагонист выражает свои чувства, взгляды или другие внутренние состояния через зримые образы, состав-

ленные из одного или нескольких членов группы, которые представляют собой как бы отдельные элементы реальности — людей, предметы, субличности, эмоции и т. д. Например, живая скульптура может символизировать какой-либо важный для протагониста момент в прошлом или настоящем, событие, наступление которого он хотел бы испытать, или, напротив, то, что его больше всего пугает.

Техника побуждает участников к активному исследованию проблемы, ее конкретизации. Она нацелена на то, чтобы сделать скрытые мысли и чувства явными.

Процесс построения скульптуры не менее важен, чем результат. Так, например, консультант может обратить внимание на то, что для симпатичных для протагониста фигур он выбирает мягкие стулья, а для амбивалентных — жесткие. Поэтому важно, чтобы протагонист сам формировал пространство психодрамы.

### *Упражнение 14.* *«Сновидения»*

На сцене проигрывается сновидение протагониста, который может, как режиссер, организовать действие так, как оно ему сейчас вспоминается, и выбрать вспомогательных игроков для воспроизведения персонажей сна.

Можно использовать те сновидения, которые приснились участникам в период прохождения ими психодраматической группы, или те, которые часто повторяются или кажутся самому человеку особенно значимыми. Вспомогательные участники могут играть любые предметы, явления и даже абстрактные понятия.

*Упражнение 15.*

*«Физикализация»*

Под этим термином понимается перевод мыслей и чувств в реальные действия в ходе инсценирования конфликтов, требующих именно такого активного способа проработки. Физикализация позволяет полнее исследовать свою роль, уточнить свое восприятие проблемы. Она побуждает участника не отстраняться от своих чувств и поступков, а полнее пережить их, пробудить эмоции и освободить заблокированные источники энергии.

Вариант техники физикализации — «Проталкивание». Протагониста просят прокатить или протолкнуть по сцене перед собой воображаемую часть самого себя, которую он больше всего любит или не любит в себе. Консультант тщательно наблюдает за его поведением, особенно если в нем проявляются острый гнев или высокая чувствительность.

*Упражнение 16.*

*«Психодраматический бодибилдинг»*

Протагонист выбирает игроков для исполнения ролей различных частей его тела. Консультант интервьюирует протагониста, временно принимающего на себя роль каждой из этих частей, стараясь определить, как эта часть функционирует и влияет на все остальное тело. Например, консультант задает «частям тела» такие вопросы: что ты обычно делаешь для этого тела? Ты активна? Тебя замечают?

Опросив одну часть, консультант переходит к другим, пока не будет построено все тело. Когда тело готово, протагониста просят отойти в сторону и наблюдать, как взаимодействуют разные части. Затем консультант предлагает протагонисту определить те части, которые его не удовлетворяют, и перестроить их для достижения большей гармонии. Можно также разыграть ситуации, в которых «части тела» будут выполнять указания протагониста «с точностью до наоборот» или действовать в соответствии с собственным пониманием проблем протагониста. На стадии обмена чувствами внимание концентрируется на телесных нарушениях и затруднениях.

*Упражнение 17.*

*«Самореализация»*

Членам группы предлагается представить себе свои жизненные планы, а затем инсценировать эти планы с помощью вспомогательных игроков.

*Упражнение 18.*

*«Запредельная реальность»*

В этой технике значимая для протагониста ситуация проигрывается в гротескной форме, свойства реальных объектов или явлений намеренно гипертрофируются, чтобы позволить субъекту и группе рассмотреть проблему «под микроскопом», лучше узнать ее. Протагонисту предлагают «стать» этим значимым для него человеком, чувством и т. д. и затем интервьюируют его в этой роли. Воображение и игра — главные методы исследования запредельной реальности протагониста.

*Упражнение 19.*

*«Круг давления»*

Эту технику называют иногда техникой «Прорыва вовне». Протагониста окружают другие члены группы, которые, сцепившись друг с другом руками, не позволяют ему вырваться из круга. Круг символизирует давление и гнет, которые испытывает протагонист. Он получает от консультанта инструкцию прорваться любым возможным способом.

В более мягком варианте техники используются стулья, обозначающие значимых других. Протагонисту самому предлагается построить круг из стульев и обозначить, кого или что будет изображать каждый из стульев. Протагонист должен отодвинуть стулья, куда захочет, для того чтобы освободиться из гнетущего круга.

*Упражнение 20.*

*«Круг утешения»*

Эту процедуру чаще всего проводят вслед за сценой горя, отчаяния, трагедии. Члены группы окружают протагониста, выражая ему любовь и сочувствие — как вербальными, так и невербальными средствами (объятия, поцелуи, прикосновения). Эта процедура может использоваться и на заключительной стадии психотерапии.

*Упражнение 21.*

*«Барьер»*

Эту методику иногда называют техникой «Прорыва вовнутрь». Члены группы формируют стену, отображающую внутренние барьеры протагониста, отделяю-

щие его или ее от значимого для него лица. Протагониста настраивают на то, чтобы прорваться сквозь стену и встретиться с человеком, находящимся по ту сторону.

Вариант этой техники, «Реагирующий барьер», применяется для развития общения. Между протагонистом и значимым другим (или другими) помещается символическая стена из вспомогательных игроков. Каждому из них назначается особая задача коммуникационного блока, и каждая положительная реакция на действия протагониста продвигает его ближе к значимому другому, а каждая негативная — увеличивает расстояние до него. Главной целью этой техники является прояснение взаимодействия со значимыми другими, а не достижение катарсиса.

*Упражнение 22.*  
*«Высокий стул»*

Протагониста сажают на стул, расположенный так, что он или она начинает ощущать себя выше остальных членов группы. Другой вариант: протагониста могут попросить встать на стул, чтобы чувствовать себя более сильным в процессе взаимодействия с авторитетными фигурами.

*Упражнение 23.*  
*«Судилище»*

Используется для развития у протагониста способности прощать, если он сильно разозлен на какого-либо человека (значимого другого). Протагониста просят выбрать вспомогательного игрока на роль Бога. Бог

«относит» протагониста в сторону и сообщает ему, что он умер и покоится на небесах. Затем он предлагает ему принять на себя ответственность за решение о том, будет ли допущен на небеса значимый другой, на которого так зол протагонист. Эта техника воспроизводится и в других конфликтных ситуациях данного протагониста с его значимым другим до тех пор, пока не будет достигнуто какое-либо решение.

### *Упражнение 24.*

#### *«Взрывная психодрама»*

Этот метод называют также техникой «Психодраматического шока». Он основан на идее о том, что для возникновения какого-либо изменения необходима сильная эмоциональная реакция. Для осознания такой реакции воспроизводится окружение, в котором она впервые появилась, и предпринимается попытка вызвать ответ, пробуждающий эмоцию или провоцирующий тревогу. В ходе психодраматической сессии протагонист много раз проигрывает травматическую сцену, пока она не утратит своей негативной силы. Пережитые эмоции теперь ассоциируются с более безопасным окружением, вследствие чего наступает угасание тревожных реакций.

### **Тренинг «Работа с письмами»**

Хороший результат при работе с чувством одиночества и другими психологическими проблемами, характерными для пожилых людей, дает работа с письмами. Представленные в этом тренинге письма составляют не

для того, чтобы отправлять их по почте. Они служат человеку интересным и увлекательным средством поиска решений в трудных ситуациях, средством выражения и отстаивания своей позиции.

Помимо того, что письма способствуют самовыражению, они учат автора предвидеть возможную реакцию адресата. Кроме того, они позволяют людям научиться получать удовольствие от этой классической, распространенной во всех культурах формы общения.

Во все времена в письмах люди не только рассказывали друг другу о своей повседневной жизни, но и размышляли о глубоких проблемах, ценностях и смыслах. Кроме того, дневники и письма являются формой творческого самовыражения. Таким образом, в какой-то мере они всегда служили средством психотерапии, рефлексии и педагогического воздействия. Это позволяет использовать эпистолярный жанр для проработки психологических проблем участников группы.

Такие письма являются эффективным средством психологической работы. Они помогают людям понимать и выразить значимые для них мысли и чувства. То, что на первый взгляд кажется неясным, невысказанным и невозможным, будучи написанным, становится более понятным и менее угрожающим. Письма способны поглощать страх перед сильными ощущениями и дерзкими мыслями и часто становятся своеобразными «пробными действиями». Нередко они оказываются первым действенным шагом к прояснению собственной позиции и к снижению напряженности во взаимоотношениях с другими.

Благодаря своей специфической форме письма дают



многим людям необходимое чувство безопасности и не вызывают сопротивления. Особенно это касается тех, для кого ясность и структурированность составляют неотъемлемую часть их личности.

Перед тем как приступить к этому тренингу, участники должны получить навыки релаксации и визуализации воображаемых предметов и событий. Перед составлением каждого письма консультант просит участников закрыть глаза и сосредоточиться и дает им инструкцию в форме легкого внушения для групповой медитации, делая паузы, во время которых участники визуализируют услышанное.

В данном тренинге использованы упражнения, взятые из работы (Фопель, 2000).

### *Упражнение 1.* *«Поедание небес»*

«Послание небес» — это важное сообщение, которое посылает пишущему его бессознательное. Тема послания может быть связана или с контекстом групповой работы, или с текущими проблемами жизненной ситуации конкретного участника. Примененная в названии метафора нужна главным образом для того, чтобы послание исходило от взрослой части личности (от Сверх-Я). Упражнение подходит как для начала работы, так и для ее завершения. В первом случае вы можете задать вопрос, который побуждал бы участников задуматься о своих планах, например: «Как бы я хотел изменить свою жизнь в следующем году?» Во втором случае это послание должно носить скорее обобщающий и итоговый характер.

«Представьте себе, что вы на прогулке... Вы идете по дороге, которая вам нравится, наслаждаясь впечатлениями от окружающего мира... Вы чувствуете себя легко и свободно, вы открыты всему, что можете видеть и слышать, всему, что происходит вокруг вас.

Представьте себе, что с неба к вам медленно спускается какое-то письмо и ложится на землю прямо около ваших ног... Вы останавливаетесь и поднимаете его.

Что оказалось в вашей руке? Это запечатанный конверт, сложенный листок или что-то другое? Написано ли на нем имя отправителя? Кто указан в качестве адресата?

Хочется ли вам прочесть это послание? Можете ли вы его разобрать? Оно написано от руки или напечатано? А может быть, оно выполнено как-то иначе? Что там написано?

Что вам хочется сделать с этим посланием? Задуматься над ним? Выбросить его? Забыть о нем? Может быть, что-то еще?

Теперь возвращайтесь сюда и откройте глаза.

Возьмите листок бумаги и напишите на нем то, что было в полученном вами послании. Вы можете изменить в нем что-то, если это сделает его яснее и понятнее. На это у вас есть 10 минут».

## *Упражнение 2.*

### *«Бутылочная почта»*

В этом упражнении письмо может быть оформлено по-разному. Оно может «прийти» от кого-либо из знакомых, может — от незнакомца, созданного воображением участника, может быть анонимным, а может быть

воспринято как голос собственной судьбы. Содержание его определяется конкретной жизненной ситуацией участника группы. Используемая в названии метафора побуждает человека обратиться к той части своей личности, которая направлена на восприятие нового и активизацию жизненной энергии. Это упражнение пробуждает любознательность участников, помогает им расширить границы восприятия и по-новому взглянуть на себя и на свою жизнь.

«Представьте себе, что вы находитесь на берегу моря или реки. Стоя прямо у воды, на самом краю, вы наслаждаетесь изменчивой игрой волн, движением стихий.

Вы радуетесь многоликости воды... Ни одна волна не повторяет предыдущую, снова и снова рождаются новые формы, новые оттенки цветов... Вы вспоминаете, как приятно отдаться волнам, чтобы они несли вас куда-то... Расслабившись, вы смотрите на волны и замечаете, что в воде плавает всякая мелочь: водоросли, травинки, листья деревьев... Вам становится любопытно, не вынесут ли волны на берег нечто ценное.

И тут вы видите, что недалеко от вас волны выбросили на отмель какую-то бутылку. Вы нагибаетесь, поднимаете ее и видите, что внутри нее что-то есть. Это — бутылочная почта. Какое послание хотелось бы вам получить? Что бы вам хотелось прочесть в нем? Готовы ли вы к тому, что будете поражены и удивлены?

Откройте бутылку и посмотрите, что лежит внутри. От кого это послание? Каково его содержание?

Теперь возвращайтесь в группу. Возьмите лист бумаги и запишите это послание. Вы можете уточнить

текст и сделать его подробнее, чтобы сообщение стало более понятным и содержательным. На это отводится 15 минут».

### *Упражнение 3.*

#### *«Письмо значимого человека»*

Выполняя это упражнение, участники получают возможность задуматься над важными для них проблемами взаимоотношений с другими людьми. Решающим моментом в этом упражнении является смена привычной перспективы: члены группы попытаются воспринимать отношения с точки зрения партнера. В большинстве случаев по ходу работы участникам становится ясно, чье именно письмо им стоит придумать и написать. Каждый сам решает, какие отношения представляют для него сложность, в какой роли ему хочется вести этот односторонний диалог.

«Нравится ли вам, когда человек в отношениях с вами первым делает шаг навстречу? Или вы предпочитаете сдвигать дело с мертвой точки самостоятельно? Любите вы неожиданности или вам больше нравится заранее знать, что ждет вас за следующим поворотом жизненного пути?»

Представьте себе, что какой-то значимый для вас человек решил написать вам письмо. Быть может, это будет тот, от кого вы никак этого не ожидаете. Возможно — кто-то, чьему желанию пообщаться с вами вы бы очень обрадовались. Решите, кто это будет, и как можно точнее и детальнее представьте его в своем воображении. Пусть его лицо выражает готовность к обще-

нию... Наблюдайте за тем, как этот человек пишет так нужное вам откровенное письмо.

Теперь у вас есть 15 минут для того, чтобы написать себе письмо от имени этого человека. Используйте все знания об этом человеке и о ваших взаимоотношениях, а также ту информацию, которую ваше внутреннее «Я» извлекает из недоступного сознанию источника».

### *Упражнение 4.*

#### *«Послушай свое тело»*

Проблемы здоровья волнуют большинство пожилых людей. Предлагаемое упражнение хорошо тем, что в нем предоставляется слово самому телу. При этом речь может идти о хронической или острой болезни, о травме, об опасном пристрастии, о профилактике или реабилитации. С другой стороны, речь может идти и о работе с собственным телесным образом («мне не нравятся мои руки», «мой нос мне не подходит» и т. д.). Используйте подходящее к случаю введение. В предлагаемом варианте инструкции каждый участник сам выявляет, в чем именно состоят его проблемы.

«Говорит ли вам что-нибудь ваше тело? Довольно ли оно тем, как вы о нем заботитесь? Или оно временно чувствует, что вы от него слишком много требуете? Возможно, какие-либо органы или части тела предъявляют жалобы? Может быть, ваше тело ощущает, что вы его неправильно кормите? Есть ли какие-либо признаки, указывающие на это? Предоставляете ли вы своему телу достаточно времени для отдыха? Беспокоит ли вас какая-нибудь болезнь? Бывают ли у вас частые боли, судороги? Заботитесь ли вы о сохранении своего здоро-

вья? Может быть, вы по какой-то причине недовольны той или иной частью своего тела?

Если хотите быть уверены в том, что вы хорошо с ним обращаетесь и что ваше тело сможет и в будущем дарить вам радость, можете сделать следующее. Выберите часть тела или орган, который вас особенно занимает, и представьте себе, что эта часть тела пишет вам письмо. Причем эта ваша часть весьма прагматична. Она говорит без обиняков и переходит сразу к делу. Можете ли вы выдержать то, что хочет сказать вам ваше тело?

У вас есть 15 минут на то, чтобы поработать секретарем у соответствующей части вашего тела».

### *Упражнение 5.*

#### *«Письмо из будущего»*

Текущие проблемы бывает легче решать, если человек умеет уверенно и оптимистично смотреть в будущее. В этом упражнении участники должны взглянуть на свое настоящее из благополучного будущего, в котором сегодняшние проблемы уже давно нашли свое решение. Это упражнение может быть эффективным при работе с самыми разными трудностями.

«Давайте дадим вашему сознанию небольшой перерыв. Вы интенсивно поработали и глубоко разобрались в проблеме. Вы понимаете причины своих трудностей, вы знаете, как они проявляются. Вы продумываете решения.

Однако мы сможем оказать себе дополнительную помощь, если зададим работу и нашему бессознательному, которое продолжает работать даже тогда, когда

мы спим. Вы знаете историю открытия химической формулы бензола? Это произошло во сне.

Поэтому я хочу пригласить вас в своеобразный сон наяву. Во сне мы можем легко и просто перемещаться во времени — перелетать в прошлое, в будущее, снова возвращаться в настоящее и т. д. Причем наше бессознательное делает все это с грацией фигуриста, рисующего на зеркальной поверхности льда причудливые узоры.

Представьте себе, что ваше бессознательное перемещается на несколько лет в будущее, например на два года, на пять или десять лет, и из этой точки будущего комментирует вашу сегодняшнюю жизнь, ваши текущие обстоятельства и проблемы. Оно открывает вам, как ваша жизнь будет складываться дальше. Вы можете увидеть, *как* вы решили свои сегодняшние проблемы, *когда* это произошло, или узнать, какой путь вы избрали для того, чтобы обойти проблему, не поддающуюся решению.

Из какого-то момента в будущем напишите себе письмо, рисующее вам панораму вашей дальнейшей жизни, где сегодняшние тревоги давно превратились в твердую почву завтрашнего дня. Поставьте дату, не забудьте написать обращение и подписаться. У вас есть на это полчаса».

### *Упражнение 6.*

#### *«Письмо от своего «Я»*

Накануне принятия важного решения, в момент кризиса или одиночества, в ситуации жизненных перемен — во всех этих случаях предлагаемое упражнение

## Кризис поздней взрослости (пожилого возраста)

дает участникам прекрасную возможность обратиться к своему внутреннему «Я» и получать помощь, исцеление и утешение из глубин собственного бессознательного. Упражнение будет более эффективным, если участники уже имеют опыт внутренней работы со своими проблемами.

«Иногда все мы нуждаемся в ободрении и мудром руководстве. Я хочу показать вам, что можно сделать в такой ситуации.

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Вы находитесь в какой-то долине. Воздух свеж, небо голубое, вокруг вас зеленеет трава, растут цветы. Утренний ветерок ласкает ваше лицо, ваши ноги уверенно стоят на земле. Не спеша прислушайтесь к своим ощущениям и внимательно осмотритесь.

Вы оглядываетесь вокруг себя и видите невдалеке какую-то гору. Когда ваш взгляд останавливается на ее вершине, вы чувствуете, что сами выросли... Вы начинаете взбираться на эту гору и замечаете, что это довольно тяжелая работа: ноги устают, приходится глубоко дышать, но при этом вы чувствуете, как все ваше тело наполняется жизненной силой и бодростью, вы ощущаете тепло своей энергии.

Воздух становится прохладнее, звуки постепенно умолкают... Временами вы уже проходите сквозь облака. Вы идете медленно, иногда карабкаетесь по узкой тропинке, цепляясь руками за какие-то выступы.

Постепенно вы выбираетесь из зоны облаков. Вы снова видите небо и сочные краски скальных пород. Солнце ярко сияет. Ваше тело кажется легким. И вот



вы на вершине. Вы ощущаете радость от того, что можете наблюдать прекрасную панораму: вершины соседних гор, долины и разбросанные среди них деревушки. Вы стоите на вершине горы в глубоком молчании.

Вдали вы видите кого-то. Сначала это совсем маленькая яркая точка. Вы предчувствуете, что это будет какая-то исключительная встреча. Вам встретится мудрый и доброжелательный человек, который выслушает вас и сможет сказать именно то, что вы хотите узнать... Вы заметили друг друга и идете друг другу навстречу. Присутствие этого человека наполняет вас радостью и силой. И вот вы уже можете заглянуть ему в глаза, и он дружески улыбается вам. Вы чувствуете, что с ним можно говорить обо всем и на все получить ответ.

Поговорите с этим человеком. В несколько минут вы сможете уложить долгий, очень долгий разговор.

А теперь пришло время прощаться. Если захотите, вы сможете еще не раз встретиться с этим мудрым человеком. Постепенно возвращайтесь назад... Для того чтобы получить возможность обдумать все, что вы узнали на вершине, представьте себе, что, спустившись с горы и вернувшись сюда, вы находите письмо от этого мудрого человека. У вас есть сейчас полчаса для того, чтобы написать это письмо».

### *Упражнение 7.*

*«О чем я до сих пор молчал»*

Множество проблем в личных взаимоотношениях, в семейной жизни возникает потому, что мы не говорим того, что думаем, и не думаем того, что говорим. Это

письмо предоставляет возможность произнести все невысказанные слова симпатии, страха, нежности, гнева или разочарования. Нередко мы не только проглатываем слова, но и подавляем связанные с ними мысли и чувства, и в результате они становятся нам недоступны. Этот тип писем позволяет участникам ясно увидеть и заново продумать те желания и претензии, которые до сих пор выражались лишь косвенно. Если отношения с кем-то стали серыми и однообразными, формальными, напряженными или неустойчивыми, то такого рода письмо может послужить началом поворота к лучшему.

«Как часто мы поступаем в соответствии с девизом: «Слово — серебро, молчание — золото!» Иногда эта стратегия бывает эффективной, а иногда является шагом, который может разрушить отношения.

Выберите отношения, которые вы цените и хотите видеть разнообразными и наполненными. Кто выступает в этих отношениях вашим партнером: ваш супруг, ребенок, коллега, друг, кто-то еще?

Можете ли вы решиться сообщить этому человеку что-то такое, что до сих пор оставляли невысказанным? Нередко наше молчание является, по сути, попыткой быть тактичными и деликатными. Однако в жизни ценится еще и спонтанность, открытость, честность.

Можете ли вы сейчас решиться и написать одному из значимых для вас людей письмо, в котором сообщите нечто такое, что до сих пор — по каким бы то ни было причинам — оставалось невысказанным? Для этого у вас есть 20 минут».

*Упражнение 8.*

*«Письмо, которое ты  
никогда не получишь»*

Между искренностью в выражении чувств и грубостью часто лежит лишь один еле заметный шаг. Особенно это относится к выражению отрицательных эмоций, например, гнева и ярости. Предлагаемое упражнение дает участникам возможность выразить гнев, ярость и агрессию, не опасаясь последствий, так как они знают, что это письмо является их личной тайной и никто никогда не прочтет его без их желания. Одновременно они смогут осознать связанные с этими эмоциями мысли, фантазии и желания. Высказанные таким образом негативные эмоции способствуют внутреннему «очищению» человека и высвобождению связанной энергии. Это не является ни нападением на другого человека, ни его оскорблением. Напротив, когда человек имеет возможность в письменной форме выразить свою ярость, он освобождается от нее и после этого может в необидной и конструктивной форме сформулировать другому свое недовольство, раздражение, гнев или же спокойно и уверенно защитить свою собственную позицию. Все это становится тем более важным, когда речь идет о взаимоотношениях людей, близких друг другу. Такое письмо часто помогает избежать нанесения значимому человеку непоправимой обиды или оскорбления.

«Ярость и гнев, как правило, сопровождаются чувством бессилия и беспомощности, а беспомощность часто приводит к безрассудным и неразумным действиям. При этом редкие люди могут воспринимать поведе-

ние человека, находящегося в ярости и гневе, доброжелательно, спокойно и с умом. К сожалению, даже самые близкие и значимые для нас люди не в состоянии делать это.

Однако в переживании сильных отрицательных эмоций есть и свой смысл: они создают у нас решимость избавиться от трудной ситуации, с которой мы столкнулись, решить сложную проблему, извлечь из всего этого какой-то позитивный опыт. Но для этого нам необходимо сосредоточиться и проанализировать происходящее. Сейчас я предлагаю вам сделать это.

Вспомните кого-нибудь, на кого вы были очень злы когда-то или на кого сердитесь сейчас. Напишите этому человеку письмо, осознавая при этом, что он никогда его не прочтет, и то, что вы сейчас напишете, навсегда останется вашей тайной. Этим письмом вы не только облегчите свою душу, но и обретете новое видение ситуации, может быть, сумеете иначе взглянуть на ваши взаимоотношения и изменить их. На это упражнение отводится полчаса».

### *Упражнение 9.*

#### *«Письмо своему «Я»*

Это упражнение основывается на активизации бессознательного участников. Ответ на волнующие его вопросы участник может получить через некоторое время, причем форма его может самой разнообразной. Это упражнение бывает особенно эффективным, когда участники группы находятся в ситуации жизненных перемен, испытывают чувство неуверенности, внутреннего конфликта, когда им необходимо принять трудное ре-

шение и т. д. В письме участники обращаются к той своей внутренней инстанции, которая называется по-разному, например, внутреннее «Я», самость, бессознательное.

«Когда перед нами встают очень трудные вопросы, мы можем обратиться за помощью к нашей внутренней сущности.

Чтобы сделать это, вы можете сейчас написать письмо своему «Я». Тем самым вы обратитесь к своему бессознательному и дадите ему знать о том, что готовы принять его помощь. Опишите ситуацию, в которой вы находитесь, расскажите о своих проблемах, о том, как вы видите пути решения этих проблем, проанализируйте все плюсы и минусы возможных решений. Опишите также свои чувства и чувства других включенных в эту ситуацию людей.

Ответ может прийти к вам разными путями. Иногда он приходит уже во время написания письма или сразу после этого, иногда — через несколько дней. Неожиданно мы понимаем, что уже знаем, что нам делать.

Бывает и так, что проблема, неожиданно для нас самих, теряет свою значимость. Это значит, что наше бессознательное поработало с ней незаметно для нас. Иногда ответ приходит во сне, или его приносит наше спонтанное действие. Временами нам дают ответ слова какого-нибудь человека, встретившаяся в книге мысль, то или иное событие и т. д. Все это действует как катализатор на процессы, которые уже происходят внутри нас.

А сейчас посвятите полчаса тому, чтобы написать письмо своему внутреннему «Я».

*Упражнение 10.*

*«Диалог в письмах»*

Обычный, реальный диалог не всегда помогает нам расширить рамки обсуждения проблемы. В диалоге с реальным человеком не всегда можно сказать все, что хочется. Кроме того, при этом очень легко перейти от прояснения проблемы к «выяснению отношений». Если у человека есть потребность полнее изложить свою точку зрения, если он при этом готов прислушаться к точке зрения другого, он может воспользоваться предложенной в этом упражнении стратегией. Диалог в письмах лучше всего вести с другим человеком, но можно его вести и с самим собой (например, Я-сегодняшний может писать себе-ребенку или себе-будущему) или с различными частями своего «Я» (мужественное «Я» пишет робкому «Я»). В приводимой инструкции предполагается, что диалог в письмах будет вестись с другим человеком.

«Представьте себе, что вы должны какое-то время жить на необитаемом острове. Рядом с вами никого нет, и вы начинаете воображать, что переписываетесь с кем-то. Сочините эту переписку: пишите письма, а затем представьте, как мог бы отвечать на них ваш партнер. Вы можете обмениваться короткими письмами. Исходите из существующих между вами отношений и решите, кто из вас должен начать переписку. Закончите этот диалог в письмах тогда, когда почувствуете, что все главное уже сказано.

Для создания этой воображаемой переписки у вас есть примерно 45 минут».

*Упражнение 11.*  
*«История в письмах»*

Задание рассказать в нескольких письмах какую-нибудь историю предоставляет участникам упражнения большую свободу. Это может быть история о том, что происходило в далекой стране, печальная история, драматическая история, история со счастливым концом, история, в которой с героем произошли важные изменения, и т. д. Это упражнение может также успешно применяться для упорядочивания и структурирования автобиографического материала: «Расскажите в нескольких письмах свою жизнь» или «Расскажите в письме о таком эпизоде вашей жизни, к которому вы любите мысленно возвращаться». При этом письма можно писать от лица разных авторов и обращаясь к разным адресатам, например, к отцу или матери, ребенку, лучшему другу, начальнику, подчиненному и т. д. Сочинение истории в письмах особенно подходит для осмысления важных моментов жизни, для того, чтобы прояснить предпосылки разного рода жизненных поворотов, решений, кризисов, развязок и уяснить их смысл и значение. В предлагаемой ниже инструкции участникам предлагается сочинить подборку писем, изображающих историю жизни выдуманного героя. Это задание дает пищу воображению и в то же время побуждает задуматься о своей собственной жизни.

«Придумайте биографию незнакомого человека. Решите, будет его жизнь спокойной или полной тревог, будет в ней много поворотных пунктов или мало, будет эта жизнь радостной или трагичной. Расскажите эту ис-

торию в нескольких письмах. Они могут быть написаны как самим героем, так и другими людьми. У вас есть для этого один час».

*Упражнение 12.*

*«Необычное письмо»*

Такое письмо может быть адресовано живым существам и неодушевленным предметам, животным и растениям, луне и звездам, предметам мебели и т. д. С его помощью мы можем усилить свою связь с жизнью и миром, вернуться к тому способу переживания, которым мы все владели в детстве, когда еще не знали, что разговаривать можно только с людьми, и спокойно и беспрепятственно общались со всем, что нас окружало. Разумеется, тот предмет или существо, которому мы напишем письмо, может написать нам ответ.

«Представьте себе, что вы пишете письмо камню. Что это за камень? Какой-нибудь булыжник? А может быть, драгоценный камень? Валун? Камушек в ручье? Что-то другое? Что вы сообщите камню? Чувствуете ли вы себя временами так же, как он? Можете ли представить себе, что камень тоже может чувствовать и мыслить? Пусть камень ответит вам небольшим письмом. Что он вам скажет? У вас есть на это 20 минут».

**Тренинг «Учиться никогда не поздно»**

В определенной степени развитию профессионального «Я» пожилого человека мешает стереотипное восприятие старости как периода ослабления интеллектуальных возможностей. Действительно, в старости на-



блюдается некоторое нарушение долговременной памяти, особенно в части запоминания новой информации. Но современные исследования показывают, что снижение некоторых показателей умственного развития в старости связано в основном с замедлением скорости восприятия и обработки информации (Хухлаева, 2002).

С другой стороны, процессы научения, сенсорная память, кратковременная память и память на отдаленные события практически не затрагиваются возрастными изменениями (Крайг, 2003). Кроме того, познавательные возможности в старости менее зависят от биологических факторов, чем в каком-либо другом возрасте. Если человек после выхода на пенсию прекратит все виды активности, он утрачивает мотивы для сохранения этих возможностей. Кроме того, недостаток упражнений может действительно привести к угасанию познавательных возможностей. Старость не препятствует развитию личности, но для его осуществления необходимы высокий уровень развития самосознания и мотивация к большой работе над собой (Петровская, 1996).

В период старения на первый план выходит механизм компенсации, прежде всего — компенсации своих потерь (сил, здоровья, статуса, межличностных связей). Для нормального старения очень важно развивать у пожилых людей именно этот механизм психической жизни. В то же время механизм компенсации должен быть адекватным и полным. Часто пожилые люди уходят в мнимую компенсацию, преувеличивая свои болезни и немощи, чтобы привлечь к себе внимание, вызвать интерес и жалость, а то и добиться более ощутимых матери-

альных привилегий. Поэтому в психологической работе с пожилыми людьми особенно важно стремиться к обучению их новым видам деятельности, развитию креативности, стимулировать появление новых интересов и любых форм творчества, так как с их помощью развивается полная компенсация (Марцинковская, 1999).

Данный тренинг построен с использованием упражнений, приведенных в работе (Фопель, 2000). Представленные в тренинге упражнения затрагивают такие важнейшие аспекты познания, как индивидуальные стратегии и темп обучения, умение преодолевать препятствия и т. д. Часть упражнений посвящена духовному развитию. Ряд инструкций, как и в предыдущем тренинге, участники получают в процессе групповой медитации.

### *Упражнение I.*

#### *«Лицензия на приобретение знаний»*

Выполняя это упражнение, участники группы могут сформулировать для себя, чему они хотели бы научиться и что побуждает их к этому. Они также имеют возможность осознать как желательные, так и нежелательные последствия своего обучения. Кроме того, они могут понять, какие знания им нужны. Это упражнение поможет участникам подойти к обучению более осмысленно и ответственно, научиться учитывать и продуктивно использовать свое внутреннее сопротивление, которое неизбежно возникает при освоении нового.

«Мы учимся всю нашу жизнь. Так было задумано эволюцией, этого требует наша природа. Но приобретение знаний происходит неравномерно. В определенные периоды жизни мы учимся много и быстро, продвига-

ясь вперед большими шагами. Затем наступает время применения полученных знаний, иногда — время кажущегося застоя. Содержание того, чему мы учимся, зависит от нашего возраста и уровня развития. В разные периоды жизни нас интересуют разные темы: в детские и юношеские годы — одни, когда мы взрослеем — другие.

Прислушавшись к голосу своего бессознательного, мы сможем выбрать, чему учиться, понять, что подходит нам больше всего, что соответствует нашей жизненной ситуации и логике нашего внутреннего развития.

Подумайте, пожалуйста, чему вам хочется научиться. А теперь составьте себе «Лицензию на приобретение знаний». При этом ответьте прежде всего на следующие вопросы:

- Соответствует ли мое желание учиться моему возрасту?
- Соответствует ли оно моим жизненным целям?
- Соответствует ли оно моей текущей жизненной ситуации?

Подумайте, что ограничивает возможности вашего обучения, и еще раз, с учетом этого, дайте себе обоснованные ответы на те же вопросы.

После этого укажите, как именно те знания, которые вы надеетесь приобрести, помогут вам справиться с жизненными трудностями. Процесс обучения приводит к определенным личностным изменениям, нарушает устоявшееся жизненное равновесие. В нашей жизни появляется риск возникновения новых проблем. Напишите, как вы видите эти проблемы и как собираетесь решать их.

В заключение определите и отметьте, какая «инстанция» выдала вам эту лицензию. Быть может, ваш собственный внутренний голос привел вас к такому решению? Или это ожидания вашей семьи? Или что-либо другое?»

### *Упражнение 2.*

#### *«Звездные часы познания»*

В ходе этого упражнения участники могут помочь друг другу набраться смелости, необходимой для того, чтобы учиться новому. Оно даст им возможность более четко расставить приоритеты и провести грань между существенным и несущественным.

«Взглянув на жизнь другого человека, мы получаем более широкий контекст для объективного видения своего собственного развития и учимся более уверенно отвечать на вызовы, которые бросает нам жизнь.

Люди способны учиться всю свою жизнь и могут научиться бесконечно многому. Мы начинаем учиться еще до своего рождения. Часто мы учимся, сами того не замечая.

Временами приобретать новые знания и умения бывает очень приятно, но порой жизнь преподносит нам тяжелые уроки, заставляя проходить через обиды и болезни, катастрофы и кризисы. И нередко, когда все уже позади, мы начинаем осознавать, что извлекли полезный опыт из этих тяжелых событий — стали тверже стоять на ногах, научились спокойнее работать и более компетентно принимать решения. Мы учимся не только на своих собственных ошибках. Многому можно научиться, наблюдая жизнь других людей. Среди них

есть и те, кто служит нам образцом и примером. Сегодня мы воспользуемся возможностью поучиться друг у друга.

Возьмите несколько листов бумаги или тетрадку, которые понадобятся вам, чтобы составить коллекцию из жизненного опыта других людей. Вы будете подходить друг к другу, обмениваться тетрадями и коротко описывать в них какой-нибудь особо примечательный и не потускневший с годами случай приобретения нового опыта или знаний. Каждый должен указать, чему он научился, в каком возрасте и при каких обстоятельствах. Тот, кто пережил какой-либо важный опыт — «звездный час», — может в компактной форме передать его другим в качестве примера и стимула для совершенствования. В конце занятия у каждого члена группы получится небольшая поучительная коллекция.

Каждый из вас должен начать и завершить свой список собственными ситуациями, в которых вы сами переживали «звездный час». Подумайте, что вы можете извлечь из вашей новой коллекции?»

### *Упражнение 3.*

#### *«Утраченные иллюзии»*

В ходе этого упражнения участники имеют возможность обратить особое внимание на процесс обучения и получить поддержку, необходимую для дальнейшего развития их представлений о мире и о себе.

«В течение жизни у нас складывается внутренняя картина мира, представление о себе и своем месте в этой жизни. При этом мы постоянно пересматриваем эти представления и отбрасываем устаревшие, не соответствующие нашему уровню зрелости. Стремлением к

духовному и умственному развитию, внутренней ревизии наших взглядов мы обязаны своим наставникам, знакомым нам лично или по книгам.

Каждый из нас на протяжении всей жизни сталкивается с задачей создания адекватной картины мира, которая помогала бы жить с радостью и оптимизмом и приносить пользу. Представления о мире у всех очень разные, и, если наш личный образ мира нам не очень подходит, мы становимся подавленными, больными, одинокими. Поэтому мы постоянно работаем над тем, чтобы наши представления не отставали от реалий нашей развивающейся жизни. То, что нас больше не устраивает, мы считаем иллюзией и отказываемся от этого.

Любой из нас может назвать множество иллюзий, от которых он избавился в ходе своей жизни. Вполне возможно, что наша картина мира с течением времени становится проще, яснее и красивее. Учиться — это значит, помимо всего прочего, уметь от чего-то отказываться. Когда мы осознаем, от чего мы уже смогли отказаться, сколько идей потеряло для нас свое значение, у нас прибавится сил и мужества для того, чтобы двигаться дальше.

Составьте перечень своих утраченных иллюзий, причем напишите его, относясь с уважением к этим, теперь уже устаревшим, представлениям, которые когда-то помогали вам жить».

### *Упражнение 4.*

*«Учиться - значит спрашивать»*

В ходе этого упражнения участники группы смогут почувствовать, что значит спрашивать, и понять, как

возникают новые вопросы. Будет очень полезно, если консультант также примет участие в этой процедуре.

«Учеба — это, помимо всего прочего, искусство задавать продуктивные вопросы. На старые вопросы мы едва ли сможем получить новце ответы.

Когда мы замолкаем и перестаем задавать вопросы, у нас появляется возможность осознать что-то новое. В этой внутренней тишине нам нередко удается найти решение важных жизненных проблем. Мы учимся и тогда, когда ставим совершенно новые вопросы. Это помогает нам по-иному взглянуть на существующие трудности, а иногда и преодолеть их.

Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого мы будем учиться ставить новые вопросы.

Примите удобную позу и расслабьтесь. Сейчас мы будем задавать разные вопросы. Пусть они как бы вытекают друг из друга. Новые вопросы могут возникать, если сменить внутреннюю позицию или точку зрения на проблему.

Каждый участник может говорить, когда ему хочется, но только не в тот момент, когда слово взял кто-то другой. На вопросы не надо отвечать, их не надо комментировать. Иногда оставляйте время для молчания, ведь в тишине могут возникать новые вопросы. Не поддавайтесь искушению думать быстро и задавать вопросы из хорошо знакомой вам области. Относитесь и к вопросам, и к тишине как к людям — с уважением и интересом.

Время для ответов и для решений еще придет. Мы перестанем задавать вопросы, когда они сами иссякнут и что-то другое поступит к нам в дверь».

*Упражнение 5.*

*«Что я хочу знать?»*

Это простое упражнение позволяет по окончании темы или раздела сформулировать вопросы, задающие перспективу дальнейшей работы. Чем сложнее был процесс обучения, тем полезнее это задание для группы.

«Я хочу поблагодарить всех вас за участие в работе. На многие вопросы мы уже нашли ответы, но наверняка у вас возникли и новые вопросы.

Поэтому сегодня мы закончим занятие не ответами, а вопросами. Для этого я прошу вас записать несколько неоконченных предложений и затем завершить их. Вот эти предложения:

- Я хотел бы знать, верно ли...
- Я спрашиваю себя, как...
- Я думаю о том, что...
- Больше всего меня занимает мысль о том, что...

Вы можете закончить формулировки только тех вопросов, которые вас интересуют, и добавить к этому перечню любые собственные варианты».

После того как участники закончат работу над вопросами, проводится их групповое обсуждение. На поставленные вопросы не обязательно отвечать сразу. Работу над перечнем вопросов можно закончить дома и вернуться к нему на следующем занятии.

*Упражнение 6.*

*«Чему я научился?»*

Это упражнение позволяет консультанту и членам группы получить информацию о текущем состоянии про-



цесса обучения. Переживания участников, связанные с приобретением нового опыта, складываются в единую многоцветную картину.

Положите перед участниками большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

- Я научился...
- Я узнал, что...
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

Предложите им подумать над тем, что они приобрели, работая в группе, и дописать любое количество неоконченных предложений, представленных на плакате. Дайте каждому участнику возможность записать свои варианты.

### *Упражнение 7.* *«Процесс учения»*

Это упражнение помогает участникам проанализировать процесс получения знаний и дает возможность двигаться дальше. Описанным здесь способом можно работать с разными понятиями, например, справедливость, природа, бессилие и т. д. Данное упражнение посвящено теме «Старение».

«Я хочу показать вам очень простой способ, который можно использовать для упорядочивания своих мыслей. Вы сможете сопоставить три разных аспекта

ваших знаний: что вы узнали о проблеме старения от других, что вы узнали из своего опыта и что еще вы хотели бы для себя прояснить. Для этого возьмите чистый лист бумаги и разделите его на четыре равные части, проведя вертикальную и горизонтальную линии.

В первой кратко, в нескольких словах, напишите и в символической форме изобразите то, чему вас научили другие. Какое отношение к старению было заложено в вас воспитанием? Что вы узнали от значимых для вас людей?

Во втором прямоугольнике кратко запишите и изобразите то, чему вы научились сами. К чему вы пришли на основе собственного жизненного опыта? Что вы прочитали, что узнали, наблюдая за собой и другими?

В третьем прямоугольнике запишите и изобразите то, что вам еще неизвестно, но что вы хотите узнать, на что надеетесь, т. е. обозначьте перспективу дальнейшего развития ваших знаний.

Четвертый прямоугольник оставьте пока пустым. В нем вы сможете изложить свои идеи, наблюдения, планы и проекты, которые будут возникать в ходе вашей работы с тремя первыми разделами, в процессе их сопоставления и размышлений по их поводу».

### *Упражнение 8.* *«Цели обучения»*

Это упражнение предназначено для извлечения на свет неосознанных желаний и представлений, касающихся перспектив обучения. Оно особенно полезно в том случае, когда участники ставят перед собой слож-

ные цели, так как помогает им соотнести возможности человека с его намерениями. Это упражнение хорошо проводить в начале работы группы.

Положите в середине комнаты несколько предметов, которые удобно держать в руках, — разной формы, цвета и т. п.

«Я хочу предложить вам обменяться своими соображениями о том, что каждого из нас интересует. То, чему каждый хочет научиться, определяется многими факторами. Глубоко внутри нас есть желания, навеянные нашим бессознательным. Для того чтобы нам легче было выразить эти мало осознаваемые цепи, давайте воспользуемся предметами, лежащими в середине комнаты. Когда кто-нибудь из вас захочет высказаться, он сможет взять в руки те предметы, которые каким-то образом привлекли его внимание и, может быть, помогут ему выразить его цели. Держите их в руках, пока будете говорить, а потом положите назад».

### *Упражнение 9. «Темп учения»*

Это простое, основанное на символическом действии, упражнение поможет членам группы соотнести свой темп учения со своими возможностями и начать ориентироваться не на свое честолюбие, а на свои возможности.

«Временами в ходе обучения мы суетимся и спешим, а потом обнаруживаем, что слишком переутомились и запутались. Это происходит, когда мы делаем следующий шаг, еще не закончив предыдущего.

## Кризис поздней взрослости (пожилого возраста)

Я хочу показать вам способ, который вы сможете применять всегда, когда захотите достичь своей цели с легкостью и изяществом, без излишней суеты.

Сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов.

Встаньте и совершите обыкновенное действие: достаньте что-нибудь из своего кармана. Сделайте это так, как делаете всегда.

А теперь повторите это действие, разложив его на маленькие шаги. Разделите ваше движение на отдельные составляющие, например: поднять руку, раскрыть ладонь, опустить руку в карман и т. д. После каждого такого фрагмента действия на секунду остановитесь и повторите про себя: «Сначала делаем одно, потом другое».

Придумайте сами какое-нибудь простое действие и примените к нему этот алгоритм. Обратите внимание, как приятно ощущать, что вы не подгоняете себя и не заставляете себя что-либо делать, а доверяетесь своей интуиции».

### *Упражнение 10.* *«Скука»*

Это простое упражнение дает представление о том, каким образом можно вернуть себе вдохновение и снова включиться в процесс учения.

«Временами мы обнаруживаем, что наша энергия иссякла и мы не способны больше учиться. Я хочу показать вам, как можно использовать скуку для получения полезного результата.

Когда вы в следующий раз начнете скучать, вы можете воспользоваться способом, о котором узнаете сегодня. Закройте глаза, глубоко вдохните и выдохните несколько раз.

Теперь перенеситесь в воображении в такое место, где бы вам сейчас хотелось очутиться... Найдите место, которое вам действительно нравится... Возможно, это будет комната, где вы сможете побыть в одиночестве... Возможно, вы представите себя где-нибудь на природе... Осмотритесь вокруг...

А сейчас откройте глаза и вернитесь сюда... Внимательно оглядитесь, прислушайтесь к звукам и шорохам...

Снова закройте глаза и мысленно вернитесь туда, где вы представили себя в своем воображении. Осмотритесь, обратите внимание на звуки, которые слышны в этом месте, на доносящиеся до вас запахи...

А теперь снова вернитесь сюда и откройте глаза...

Чего не хватает в вашей нынешней ситуации из того, что вы нашли в воображении? Что вы можете сделать, чтобы ваше пребывание здесь и сейчас стало таким же приятным, как в воображаемом месте? Возможно, вам нужен перерыв? Может быть, вам следует прогуляться? Переключиться на другое задание? Поговорить с кем-нибудь? Или по-новому взглянуть на вашу работу?

Что конкретно вы можете сделать?»

### *Упражнение 11.*

#### *«Препятствия в учебе»*

В ходе этого упражнения участники знакомятся с тем, как можно настраиваться на встречу с препятствиями и находить в себе ресурсы для их преодоления.

## Кризис поздней зрелости (пожилого возраста)

«Иногда процесс нашей учебы стопорится, появляется ощущение, что мы не можем двигаться дальше. Нам чего-то не хватает, причем нередко мы сами не можем четко осознать, чего именно. Я хочу показать вам, как можно помочь себе в такой ситуации.

Закройте, пожалуйста, глаза, несколько раз глубоко вдохните и выдохните...

Представьте себе, что вы идете по узкой тропинке через густой лес... И наталкиваетесь на какое-то препятствие. Постарайтесь увидеть внутренним взором, как именно выглядит этот барьер, мешающий вам двигаться, узнайте про него как можно больше...

Затем найдите способ преодолеть это препятствие.

Перебравшись через препятствие, вы можете обнаружить, что у вас появилось что-то такое, в чем вы как раз нуждаетесь сейчас, что может дать подсказку в вашей нынешней ситуации. Спокойно осмотритесь вокруг, постарайтесь понять, что именно может помочь вам... Затем внимательно изучите вашу находку...

Сохраняя находку в памяти, возвращайтесь назад, обогащенные новым опытом... Когда будете готовы, откройте глаза».

*Упражнение 12. ;*  
*«Учимся на ошибках»*

С помощью этого упражнения участники группы учатся мысленно выстраивать альтернативы неудачным действиям или способам подведения.

«Когда вы учитесь более эффективно: когда достигаете успеха или когда сталкиваетесь с трудностями? Многие совершенно напрасно не позволяют себе такую

роскошь, как учиться на своих собственных ошибках. А такой способ обучения может быть даже приятным. Проанализировав свой опыт, мы сможем в следующий раз вести себя по-другому.

Я хочу показать вам, как можно учиться на своих ошибках. Вспомните сейчас какую-нибудь ситуацию, в которой вы сделали то, что представляется вам теперь типичной для вас ошибкой.

Сначала конкретно, шаг за шагом, опишите, что именно вы сделали, что привело к отрицательному результату. И придумайте этому описанию какое-нибудь название.

Затем создайте версию номер два. Опишите в ней, как следует себя вести, если жизнь во второй раз столкнет вас с такой же ситуацией. Укажите, что именно вы будете делать на этот раз, как вы будете действовать, каким окажется результат. Дайте название и этому описанию. У вас есть 30 минут».

### *Упражнение 13.*

#### *«Вехи»*

Это упражнение дает участникам группы возможность понять, что мы непрерывно учимся на протяжении всей нашей жизни. Осознание этого поможет им приобретать новые знания в будущем.

«Мы не замечаем, что всегда чему-нибудь учимся. Иногда нам кажется, что мы остановились в своем развитии, однако бессознательно мы уже решаем новые задачи и осваиваем новые ситуации. И нередко мы можем лишь задним числом оценить, как многому мы научились в том или ином случае.

Составьте перечень всех случаев, которые дали вам возможность научиться чему-то важному. Это может быть не только целенаправленная учеба, но и рабочие, игровые и другие ситуации. Поищите в памяти занятия, которые научили вас чему-нибудь важному и ценному, чему-то, что до сих пор не потеряло для вас своей значимости и привлекательности.

Вспомните о том, чем вы любили заниматься в детстве. Нередко именно в детстве мы учимся чему-то, что потом вдохновляет и радует нас на протяжении всей нашей жизни. Подумайте о своих юношеских занятиях. На что вы направляли свою энергию, какие занятия интересовали вас и помогли научиться тому, что и сегодня наполняет вас глубоким чувством удовлетворения и даже гордости?

А когда вы стали взрослыми? Подумайте, какие ситуации побуждали вас учиться? Возможно, вы вспомните какую-нибудь область науки, профессиональной деятельности или своих увлечений. Обратите особое внимание на занятия, воспоминания о которых вызывают у вас приятные чувства. Чему важному или полезному они вас научили?

Составьте перечень всех важных для вас ситуаций приобретения знаний. Укажите, хотя бы примерно, год и кратко опишите тот день и свои занятия. Пусть ваш список включает в себя от 8 до 10 наиболее важных вех процесса обучения. Потом вы сможете упорядочить его хронологически. У вас есть на это 30 минут.

Теперь прочитайте список еще раз и представьте себе весь спектр вашего познания. Возможно, вам захочется внести в него дополнения или уточнения.



Что вы теперь думаете об истории вашего обучения? Куда дальше ведет вас путь познания? Подумайте о своих целях и планах на будущее. Чему вы бы хотели научиться?»

### *Упражнение 14.*

#### *«Духовное развитие»*

В этом упражнении участники группы могут проследить истоки своего духовного развития. Они могут заново открыть для себя доступ к источнику внутренней мудрости, начать лучше понимать процесс поиска истины и углубить этот поиск.

«Каждый из нас обладает внутренним знанием и внутренней мудростью, связывающей нас с гармонией мироздания. В этом упражнении вы сможете реконструировать историю своих духовных поисков и сделать ее источником вдохновения на будущее.

Сядьте удобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и полностью расслабьтесь. Восстановите в памяти наиболее важные события вашего духовного пути. Подумайте о том, как проходил ваш поиск истины и смысла человеческого существования?

Обратившись назад, к истории своей жизни, вы можете сейчас снова вызвать в памяти те важные шаги и события, в которых находила выражение ваша духовная жизнь.

Отмечайте наиболее значимые моменты вашего духовного развития. Это могут быть религиозные переживания, удачные решения в ходе вашей работы, переживания, связанные с искусством или другими сферами жизни. Опишите их без каких-либо объяснений, ком-

ментариев или анализа. Наиболее полезны будут такие записи, где вы в нескольких словах сможете пролить свет на весь ход вашего развития, например: «Смерть моего отца перевернула мои представления о жизни» или «Философия открыла мне единство мира». Записывайте эти воспоминания и прозрения в том порядке, в каком они приходят вам в голову, не заботясь о хронологии...

Теперь расставьте все события и воспоминания в хронологическом порядке. Это поможет вам лучше понять ход вашего внутреннего развития. Запишите также, какие мысли возникли у вас по этому поводу. Улавливаете ли вы ритм вашего духовного роста и поворотные пункты вашего развития?»

### *Упражнение 15.*

#### *«Духовные учителя»*

В ходе этого упражнения участники группы могут обрести импульс к дальнейшему личностному росту.

«Без духовных учителей едва ли можно себе представить наше взросление и становление нашей самостоятельности. Наша личность обогащается при мысленном обращении к образам людей, которые чему-то научили нас. Эти образы могут поддерживать нас в наших непрекращающихся поисках истины.

Сядьте удобнее, полностью расслабьтесь. Мы будем думать сейчас о людях, у которых мы научились чему-то важному. Речь не идет о каких-то специальных познаниях или особой эрудиции. Для нас важны сейчас воспоминания о тех людях, которые являются в нашем представлении воплощением мудрости, потому что они

открыли нам какие-то сокровенные истины. И вовсе не обязательно, чтобы они были мудрыми во всех отношениях и чтобы другие люди также считали их мудрыми.

Вы обнаружите, что ваши духовные учителя менялись на протяжении жизни. В юные годы, возможно, воплощением мудрости представлялся один из взрослых членов вашей семьи. Позднее это могли быть учителя, университетские профессора или авторы книг, открывавшие нам различные аспекты истины.

Менялись наши ценности, и сменяли друг друга люди, воплощавшие для нас высшую мудрость. Некоторых мы знали лично. Другие являются историческими, мифологическими или религиозными фигурами. Все, кто когда-либо затрагивал глубочайшие струны нашей души своими книгами, словами, музыкой, искусством, своей жизнью или легендами о ней, — все они могли стать для нас учителями мудрости.

Теперь у вас есть время для того, чтобы составить перечень людей, бывших для вас воплощением мудрости. Для каждого периода жизни выберите двух или трех человек. В разные периоды у вас, вероятно, были различные лично знакомые вам учителя мудрости. А идеальные образцы мудрости, возможно, будут постоянными для больших отрезков жизни или даже для всей вашей жизни».

### *Упражнение 16.*

#### *«Благодарность духовным родителям»*

В этом упражнении речь идет обо всех, кто нас учил и любил. Благодарность представляет собой действенный способ углубления чувства самостоятельности и

развития личностной зрелости, основанной на внутренней связи и союзе с учителями.

«У каждого из нас в жизни есть люди, которые нас поддерживали и помогали нам развиваться. Людей, которые нас учили и любили, которые принимали близко к сердцу наш рост и наше благополучие, которые нас ценили и вкладывали свои силы в наше развитие, можно назвать нашими наставниками или духовными родителями.

Некоторые из них, возможно, были членами нашей семьи, другие к нашей семье не принадлежали. С одними мы могли общаться подолгу, с другими наши встречи были кратковременными.

От них мы перенимали те или иные качества, от них получали стимулы к познанию. Запишите имена, которые вам вспоминаются, — имена учителей, наставников, советчиков, тех, кому вы исповедовались, и тех, кому подражали...

Теперь выберите из них несколько человек и напишите им слова благодарности. В этих кратких посланиях выразите то, что вам хотелось бы сказать им сегодня. Кем вы стали? Чем они вам помогли?»

### Тренинг по телесно-ориентированной терапии

Телесно-ориентированная, или телесная, терапия является одним из основных направлений современной практической психологии. Ее называют также соматической психологией. Это синтетический метод «исцеления души через работу с телом», с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека.

Телесная терапия как наука основывается на исследованиях в области биологии, антропологии, нейропсихологии, психологии развития и др. В телесной терапии существует множество теорий и моделей взаимосвязи и взаимодействия системы «сознание — тело». Общим для этих теорий является убеждение в том, что тело является проявлением личности и между ними имеется функциональное единство, а также принцип лечения психики через изменения, производимые с телом.

Наиболее известными в настоящее время направлениями телесно-ориентированной психотерапии являются психология тела В. Райха, биоэнергетический анализ А. Лоуэна, концепция телесного осознания М. Фельденкрайза, метод интеграции движений Ф.М. Александера, метод чувственного сознания Ш. Селвер, структурная интеграция И. Рольф.

Телесная терапия включает модели развития личности, теории личности, гипотезы происхождения изменений и нарушений, а также многочисленные диагностические и терапевтические техники. В телесной терапии существует множество различных, иногда совершенно различающихся подходов. Разработано большое число разнообразных техник, которые используют взаимодействие с телом: прикосновения, движения, дыхание.

Чрезвычайно важен тот факт, что тело является фундаментальной ценностью человеческой жизни и имеет первостепенную значимость в жизненных процессах. Тело — это изначальная данность в жизни родившегося ребенка. Развиваясь, именно свое тело он

прежде всего вычленяет из реальности. Позже тело структурируется как основа личности и ее сознания и воспринимается как «Я». Именно телесно-чувственный опыт становится фундаментом психического развития и самопознания. Это верно и в филогенетическом, и в онтогенетическом аспекте.

В любой момент жизни тело воплощает особенности личности, ее психологических проблем и конфликтов. Эмоционально значимые переживания «врастают в память тела» и фиксируются в нем. Тело запечатлевает маски и роли, избранные как способы защиты от тяжелых переживаний, обретает «мышечный панцирь», узлы и зоны хронических напряжений и зажимов. Они блокируют жизненную энергию, эмоции, силы, способности; ограничивают подвижность и ресурсы жизнелюбности тела; снижают качество жизни и полноценность самой личности; ведут к заболеваниям и старению.

Подавляя опасные либо негативные чувства и переживания тела, мы приходим к внутренним конфликтам, когда эмоции «отсекаются» от движения и восприятия, действия — от мышления и чувств, понимание — от поведения: чувствую одно, думаю другое, делаю третье.

Телесная терапия обращается к процессуальным глубинным взаимосвязям, представляющим собой психотелесные процессы, при этом уделяется одинаковое внимание и принимается равнозначная ценность как телесного, так и психического компонента, которые участвуют в образовании и жизнедеятельности индивидуума. Не существует иерархических взаимоотношений между умом и телом, между психикой и сомой. Они представ-

ляют функциональные и интерактивные аспекты целостности. Телесные терапевты утверждают, что направленная работа с телом является обязательным условием для установления психологического контакта.

Телесные техники расширяют активное, или направленное, воображение, которое охватывает не только образы, но и осознание клиентом телесных ощущений, изучение и переработку проявляемых в различных телесных состояниях потребностей, желаний и чувств. Телесные техники эффективно открывают путь к соматическому бессознательному и устранению выявленных в нем блоков (Сергеева, 2000).

Понятие «образ тела» ввел П. Шилдер, определяя его как субъективное переживание человеком своего тела, то есть как психический пространственный образ, который складывается в межличностном взаимодействии (цит. по: Томэ, Кэхеле, 1996). Образ тела — это изменчивый психический конструкт. На протяжении жизни образ тела неоднократно перестраивается в контексте социального взаимодействия, поэтому для Шилдера образ тела — это, прежде всего, явление социальное. Формирование образа тела начинается на ранних этапах развития «Я» ребенка; конструирование образа тела тесно связано с нейрофизиологической схемой тела. Однако субъективно переживаемый образ тела, объединяющий в себе все богатство репрезентаций сознательных и бессознательных идей, включает в себя и такие репрезентации, которые конкурируют с функциями тела, закладываемыми физиологически, или даже игнорируют их. Таким образом, приемлемый образ тела

для человека — это такой образ его телесного «Я», в котором репрезентации нейрофизиологически сформированной схемы тела адекватно соотносятся с полярными по отношению к ней инстинктивными побуждениями и сознательными идеями.

На конструирование позитивного образа тела пожилого человека оказывает влияние индивидуальный темп физиологических и психологических возрастных инволюционных процессов. Гетерохронность изменений пожилого человека в соматической организации и на уровне психических функций приводит, прежде всего, к разрушению сложившегося позитивного образа тела, что, в свою очередь, провоцирует дестабилизацию самооценки и, в конечном счете, затрудняет адаптацию человека к новому периоду его жизни — старости (Филозоф, 2002).

Феномен самонеприятия человеком внешних телесных изменений, приходящих с возрастом, формирует психологические установки, препятствующие адаптации человека к периоду поздней взрослости: «Сумерки жизни следует проводить в соответствии с программой ее зари», «Все то, что было у меня в молодости, не утрачено», «Я могу жить так же, как жил в 30 лет» и т. д. В конечном счете подобные ошибочные установки могут привести к двум типам неблагоприятного протекания процесса старения человека: «бегство от старости» и «досрочное примирение с фактом старости» (Филозоф, 2002).

Бегство от старости характеризуется как личностной регрессией, добровольной изоляцией, так и активным стремлением включиться в жизнь общества, невзирая



на возраст и состояние здоровья, то есть практически полным игнорированием пожилым человеком тех перемен, которые сопряжены с процессом старения.

Досрочное примирение с фактом старости, напротив, характеризуется гиперболизацией физических недомоганий, занятием пожилым человеком пассивной позиции в микро- и макросоциальной среде, развитием ипохондрических идей и т. д.

Помочь стареющему человеку избежать нежелательных отношений со своим возрастом может своевременная психологическая перестройка, результатом которой будет появление новой жизненной перспективы, адекватно сочетающей в себе как ресурсы, так и ограничения своего существования в период геронтогенеза.

Применение телесной терапии в коррекционной работе с пожилыми людьми с целью облегчения процесса адаптации к старости может оказаться достаточно эффективным по ряду причин.

Телесная терапия предоставляет пожилому человеку возможность, несмотря на определенные изменения моторной сферы, быть равноправным участником группового взаимодействия, свободно выражать свои чувства, оставаться субъектом двигательной активности без угрозы понижения самооценки.

Включенность во взаимодействие с другими участниками группы помогает пожилому человеку ассимилировать в свой образ тела то, что является для него привлекательным в чужих телах, посредством механизма идентификации, а также обогащения тактильного, кинестетического и зрительного опыта. Если пожилой человек в рамках групповых занятий выступает инициатором

ром взаимодействия с лицами своего возраста и более молодым тренером противоположного пола, его самовосприятие обретает четкие очертания, а реконструированный образ собственного тела становится более привлекательным.

Самопринятие своего тела напрямую связано с более позитивным образом «Я», а следовательно, и более адаптивными способами социальной интеграции.

Движения в телесной терапии представляют собой относительно безопасное средство связи с окружающими во время обучения социально-адаптивному поведению. Получение участниками позитивного опыта телесного взаимодействия в группе способствует развитию социальных навыков, позволяет преодолеть барьеры, возникающие при речевом общении.

Движения могут помочь пожилому человеку снять физическое напряжение, установить связь между чувствами и движениями, что высвобождает подавляемые эмоции и чувства и помогает исследовать скрытые конфликты, которые являются источниками психического напряжения.

Занятия в группе телесной терапии не только улучшают физическое и эмоциональное состояние стареющего человека, но и помогают ему сконцентрироваться на приятных воспоминаниях, менее болезненно проститься с тем, что безвозвратно осталось в прошлом, и по достоинству оценить все положительные аспекты своего возраста.

Таким образом, телесная терапия является перспективным направлением в психокоррекционной работе, имеющей целью разрешение психологических проблем,

характерных для периода адаптации стареющего человека к своему возрасту. Это обусловлено прежде всего тем, что реконструирование позитивного образа тела и обогащение сенсорного опыта в процессе социального взаимодействия оказывают решающее влияние на формирование позитивного отношения к старости, что позволяет реорганизовать образ жизни так, чтобы получать от нее удовольствие и в период геронтогенеза.

Подробнее с теориями телесно-ориентированной психотерапии можно ознакомиться в работах: Бреннан, 1997; Брукс, 1997; Райх, 1997, 1999; Рудестам, 1998; Лоуэн, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000; Сергеева, 2000; Фельденкрайз, 1997, 2000; Якубанец, 2000.

По структуре приведенный ниже тренинг аналогичен тренингу по ритмо-двигательной терапии, рассмотренному в предыдущей главе, и, соответственно, включает работу со следующими проблемами: заземление (опоры); границы; контакты, коммуникация; сверхконтроль; агрессия; образ «Я»; общая работа с блоками; структурная интеграция.

Так же как и ритмо-двигательной терапии, телесной терапии нельзя обучиться по книгам. Консультант должен сам пройти курс обучения телесной терапии.

### РАБОТА С ОПОРАМИ (ЗАЗЕМЛЕНИЕ)

#### *Упражнение 1.*

#### *«Разминка»*

Стоя закройте глаза, определите центр тяжести тела (в районе солнечного сплетения) и положите на него ладонь. Сделайте два-три цикла глубокого дыхания с

закрытыми глазами, почувствуйте свое тело и попытайтесь определить, какую его часть вы сейчас чувствуете лучше всего. Найдя эту часть, представьте себе, что вы издаете ее какой-нибудь звук.

Вытяните руки перед собой, пальцы вперед, пальцы к себе, покрутите кистями, локтями, плечами, наклонитесь вперед, вбок, поворачивайте ногами в коленях, ногами по одной — бедром, ступней, коленом, бедром. Поднимите руки, вращайте тазом по кругу в одну сторону, потом — в другую. Потрясите кистями, руками в локтях, в плечах. Потрясите коленями. Потрясите головой и сделайте «бр-ррррр». А теперь трясите всем, чем можете, сразу (и ушами тоже!).

Закройте глаза, прислушайтесь к своему телу. Постарайтесь не блокировать дыхание.

Откройте глаза. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Покачайтесь вперед-назад-вбок, определите, что вам легче и приятнее. Попробуйте покачаться по кругу; если вы ощутили напряжение в бедрах, это хорошо. Раскачивайтесь слева направо, удерживая равновесие в крайних положениях.

Разбейтесь на пары. «Поклюйте» партнера сложенными в горсть пальцами. Похлопайте по всему телу ладонями. Постучите кулаками по всему телу. Поменяйтесь ролями.

## *Упражнение 2.*

### *«Ходьба»*

Во время ходьбы постарайтесь осознанно почувствовать, как ваши стопы прикасаются к земле при каждом шаге. Для этого ходите очень медленно, позволяя

весу тела полностью переноситься попеременно на каждую из стоп. Расслабьте плечи и обращайтесь внимание на то, чтобы не сдерживать дыхание и не блокировать коленные суставы.

Ощущаете ли вы снижение центра тяжести своего тела? Ощущаете ли лучший контакт с землей? Ощущаете ли вы себя в безопасности, более расслабленным? Такая манера ходьбы может показаться вначале странной. Если это так, то вы должны осознать, что под давлением пресса современной жизни вы утратили естественную фацию своего тела.

Вначале ходите медленно, чтобы развить чувствительность в ногах и стопах. Когда вы станете лучше чувствовать землю, можете изменять ритм шагов в зависимости от вашего настроения.

Ощущаете ли вы в результате этого упражнения лучший контакт со своим телом? Реже ли вы погружаетесь в свои мысли во время ходьбы? Чувствуете ли вы себя расслабленнее и свободнее?

### *Упражнение 3.*

#### *«Танец хула»*

Это упражнение похоже на основной шаг в традиционном гавайском танце хула.

Стопы параллельны на расстоянии около 30 см. Колени немного согнуты, ладони на коленях. Цель упражнения — выполнить колебательное движение тазом из стороны в сторону при помощи только ног и стоп. Верхняя часть тела должна быть расслаблена и неактивна.

Перенесите вес тела на передний отдел правой стопы, без напряжения выпрямите правое колено и позвольте

тазу отклониться вправо. Перенесите вес тела на левую стопу, после чего снова согните правое и немного распрямите левое колено. Вы должны почувствовать, что таз передвигается влево. Снова переместите вес на правую ногу и повторите движение, стараясь вызвать смещение таза вправо без участия верхней половины тела. Продолжайте упражнение, перенося попеременно вес тела с одной стопы на другую около 5 раз.

Большинство людей может двигать тазом, скручивая верхнюю часть тела, но, так как это движение не соединяется с землей, оно выполняется без грации и не приносит никакого удовольствия.

### РАБОТА С ГРАНИЦАМИ

#### *Упражнение 2.*

#### *«Нарушение пространства»*

Это диагностическое упражнение, позволяющее определить, как человек ведет себя в ответ на внешнее воздействие. Клиент лежит на полу, развалившись, в удобной позе, и определяет «свое пространство». Вначале следует осмотреть положение тела клиента: наблюдается ли перекося и асимметрия, и если да — в какую сторону. После этого терапевт нарушает собственное пространство клиента с разной интенсивностью, наблюдая, что при этом делает клиент, что чувствует. Для этого надо начать понемногу сдвигать и складывать руки и ноги клиента, «складывая» их все плотнее. Клиент должен оценивать, как реагирует на это его тело, насколько каждая следующая поза (более компактная, чем предыдущая) для него менее удобна, чем предыдущая, и

начать сопротивляться при появлении дискомфорта. Сложите руки клиента на груди, положите ему ногу на ногу и смещайте их до тех пор, пока клиент не начинает активно сопротивляться. Если окажется, что клиент уже давно испытывает дискомфорт и хотел сопротивляться, но терпел, это говорит о его приспособляемости™.

То же упражнение можно проделать, когда клиент сидит на стуле или лежит на боку, — в этом случае терапевт «складывает» его в позу эмбриона, наблюдая, что клиент разрешает с собой делать, а что — нет.

### *Упражнение 3.*

#### *«Внутреннее движение»*

«Это парное упражнение позволяет измерить персональное пространство каждого. Мы попробуем представить себе границы своего личного пространства и показать, как мы их охраняем. Собственное представление о границах есть у головы и у всего тела целиком. Разбейтесь на пары и сядьте на пол лицом друг к другу. Чтобы определить оптимальное расстояние между вашими телами, один из вас будет медленно приближаться, а другой должен без слов попытаться его остановить — сделать отстраняющее движение, отодвинуться и т. п. Какие ощущения при этом испытывает каждый из участников в своем теле?

Теперь пары расходятся на расстояние около 10 метров. Один участник стоит, другой медленно приближается к нему до тех пор, пока не почувствует, что дальше приближаться тяжело. Тот, к кому приближаются, должен отметить про себя, когда ему захотелось сказать

«стоп». Какие ощущения каждый из участников испытывает в своем теле? Где они локализируются?

Разойдитесь снова и повторите упражнение, но на этот раз тот участник, который стоит на месте, держит глаза закрытыми.

Кто как чувствует психологическую дистанцию? Кто пересек границу чужого персонального поля, не почувствовав ее? Кто не дошел? Кто верно почувствовал ее? Кто кого и на какое расстояние подпустил к себе? Кто ближе, кто дальше и почему?»

#### *Упражнение 4.*

##### *«Близость»*

«Близость здесь понимается не как отсутствие дистанции между телами партнеров, но как созвучие, соприкосновение душ, «настрой на одну волну». Часто общение без прикосновений гораздо ярче выявляет подобную близость.

Разбейтесь на пары. Сейчас вы будете по очереди выполнять роль ведущего и ведомого. Ведущий взаимодействует с партнером на некотором расстоянии от него, не дотрагиваясь до его тела, но как бы прикасаясь к его «ауре». Ведомый, стоя на месте с закрытыми глазами, реагирует на эти «прикосновения» непроизвольно, так, как «просит его тело»: мускулатура напрягается или расслабляется, дыхание становится свободным, глубоким или сдавленным, поверхностным и т. д.

Задача ведущего — попытаться выявить то расстояние, на котором удастся воздействовать на партнера, вызывая его непроизвольные реакции, а также характер прикосновений, порождающий те или иные реакции.



Задача ведомого — отследить, чувствует ли он дистантные «прикосновения», выполняемые ведущим, и понаблюдать за собственными ощущениями в процессе выполнения упражнения».

### РАБОТА С МЕЖЛИЧНОСТНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ (КОНТАКТЫ, КОММУНИКАЦИЯ)

#### *Упражнение 1.*

##### *«Визуальное чувствование»*

Все садятся в круг. Ведущий просит, чтобы каждый внимательно посмотрел на лица остальных участников. Через 2—3 минуты все должны закрыть глаза и попытаться представить себе лица других членов группы. В течение одной-двух минут нужно фиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить. После выполнения упражнения группа делится своими ощущениями и повторяет упражнение. Каждый из участников должен постараться воспроизвести в памяти как можно большее количество лиц партнеров.

#### *Упражнение 2.*

##### *«Движение - настроение»*

«Пусть каждый из вас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, а мы все будем повторять это движение 3—4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние».

После завершения упражнения можно задать группе вопрос: каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас? После того как будет высказано несколько гипотез о состоянии одного из участников, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

### *Упражнение 3.*

#### *«Ощущение энергии другого человека»*

«Разбейтесь на пары и сядьте на пятки или встаньте на колени лицом друг к другу. Потрите ладони, чтобы их разогреть и возбудить в них энергию. Приблизьте свои ладони к ладоням партнера на несколько миллиметров или сантиметров, так чтобы ощутить тепло его рук. Теперь начните «танец» руками: один партнер ведет, а другой сопровождает. Движения должны быть медленными. А теперь поднимитесь и продолжайте «танец» стоя».

Лидер «танца» может возникнуть спонтанно, или участники выполняют роль ведущего и ведомого по очереди. После выполнения упражнения проводится обсуждение.

### *Упражнение 4.*

#### *«Рисунок в четыре руки»*

Группа делится на пары. Каждая пара сообща рисует картину, не договариваясь заранее о сюжете и не разговаривая друг с другом. Оба автора подписывают рисунок. По окончании работы проводится обсуждение. Кто взял на себя ведущую роль при рисовании? Кто уступил? Как был поделен лист бумаги? Была ли у каждого рисующего своя часть листа, на которой рисовал только он? Какова была реакция партнера, если он видел, что рисуют на его стороне? Как реагировал партнер, если нарисованное им подправлялось или дорисовывалось?

## РАБОТА СО СВЕРХКОНТРОЛЕМ

### *Упражнение 1.* *«Хлопаем в ладоши»*

«Садимся парами лицом друг к другу. Хлопаем в ладоши и обеими своими руками ударяем по обеим ладоням партнера. Опять хлопаем в ладоши и ударяем своей правой ладонью по правой ладони руки партнера. Хлопаем в ладоши и делаем то же, но левой рукой. А теперь убыстряем темп насколько возможно. Если не снять контроль, не «отпустить» тело, вы проиграли».

### *Упражнение 2.* *«Муха в плену»*

Участники лежат на полу. Им нужно представить себя мухой, приклеившейся к полу. Руки, ноги, плечи и голова стремятся вверх. Чтобы оторваться от пола, верхняя часть туловища совершает мелкие вибрационные движения. Импульс движения исходит из ступней и кистей, колени прямые. «Отклеиваться» нужно не менее трех минут.

В результате сильно и одновременно напрягаются все мышцы тела., Прекращение движения ведет к сильнейшему (пропорционально напряжению) расслаблению, тело «растекается» на полу, как медуза. Чтобы увеличить время напряжения мышц, можно через две-три минуты предложить участникам, продолжая те же движения, забыть о мухе и изменить объект внимания, например, представить, что они гуляют по хорошо знакомой улице, рассматривают дома и вспоминают их последовательность. Это до определенного момента отвле-

чет внимание от изнуренных мышц, но главное, что при этом наступает и «изнурение» сознания. Поэтому состояние расслабления будет сопровождаться безмыслием. Это и есть полная релаксация, ведущая к снятию хронических мышечных напряжений.

### *Упражнение 3.*

#### *«Дать поддержку»*

Это упражнение выполняется втроем. Один участник стоит, вытянув руки в стороны; двое стоят по бокам от него, подложив свои руки под его локти и кисти. Стоящий в центре должен полностью расслабить руки и передать их вес своим партнерам. Ему не следует висеть на поддерживающих всем телом, он может лишь расслабить руки, во всех остальных отношениях стоя самостоятельно.

Помощники терпеливо стоят, предлагая поддержку, которую они, конечно же, не могут оказать, пока партнер не отдаст им вес своих рук. Когда, по их ощущению, они получают весь вес или большую его часть, они могут попробовать мягко подвигать руками партнера, стараясь прочувствовать, дает он им осуществить движение, сопротивляется или старается угадать намечаемое движение и сделать его самостоятельно. Через некоторое время поддерживающие опускают руки партнера вниз, пока они не повиснут; почувствовав, что поддержка больше не нужна, они спокойно отстраняются.

Часто помощник чувствует, что его поддержка не принимается. Он может сказать об этом или спокойно ждать, когда партнер расслабит руку. Через некоторое

время, если вес по-прежнему не отдается, он может мягко отодвинуться, оставляя руку. Расслабленная рука при этом должна была бы свободно упасть, а напряженная останется вытянутой. Сам получающий поддержку человек может не чувствовать того, что он не сумел расслабиться, пока к этому не привлекут его внимание.

Ощущения от этого упражнения почти всегда производят на людей большое впечатление. Еще важнее изменения, которые могут произойти: рука, которая не отдавалась, начинает отдаваться, и наоборот; эти изменения может заметить кто-то один, или двое, или все три партнера.

### РАБОТА С АГРЕССИЕЙ

#### *Упражнение 1.*

#### *«Групповое дыхание»*

«Встаньте в круг. Ноги расставьте на две ширины плеч (около 90 см), перенесите вес тела на пальцы ног, слегка согните колени, расслабьте тело.

Возьмитесь за руки и начните дышать все вместе, одновременно. Дышите животом, медленно и глубоко; выдох можно озвучивать, не напрягая голосовых связок. Выберите одного из участников, стоящих в круге напротив вас, и смотрите ему в глаза. Внимательно прислушивайтесь к возникающим в вашем теле ощущениям. (Цикл дыхания повторяется не менее 16 раз.)

Теперь отпустите руки соседей. Дышите свободно. Встряхните все тело, свесив руки, сгибая и выпрямляя колени. Попрыгайте, еле отрывая ноги от пола и делая небольшие паузы между прыжками».

*Упражнение 2.*

*«Освобождение мышц подбородка»*

«Напряжение мышц подбородка ассоциируется с чувством гнева или ярости. Осознание этого напряжения позволяет через расслабление мышц снять негативные эмоции и дает возможность управлять своими чувствами.

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см друг от друга. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении 30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот.

Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз «Нет!» или «Не буду!» соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Произносить «Не буду!» и «Нет!» надо как можно громче для утверждения своей воли. Чем сильнее она будет выражена, тем сильнее будет вызванное этим способом чувство собственного «Я».

*Упражнение 3.*

*«Борьба взглядов»*

Участники разбиваются на пары и рассаживаются друг напротив друга.

«Посмотрите друг другу в глаза. Сейчас вы находи-

тесь в равных позициях. Пусть один из вас (заранее договоритесь, кто будет первым) начнет постепенно подавлять другого взглядом. Когда ваш партнер окончательно «подавлен», замрите на 2—3 секунды (один — на высоте позиции, другой — «отброшенный» вниз). После этого взгляд «подавленного» партнера начинает набирать силу, взгляд «подавлявшего» — терять ее. Ваши позиции опять сравнялись. Теперь уже тот, кто только что был подавлен, начинает сам взглядом подавлять своего противника. И снова, когда партнер окончательно подавлен, замрите на 2—3 секунды.

Повторите такую смену позиций 2—3 раза. А теперь заканчивайте упражнение — вернитесь в позиции «на равных».

### РАБОТА С ОБРАЗОМ «Я»

#### *Упражнение 1.*

*«Я люблю себя со всеми своими достоинствами и недостатками»*

С помощью этого упражнения можно выявить мышечный блок, связанный с основной проблемой участника.

«Встаньте в круг. По очереди делайте шаг вперед и говорите: «Я люблю себя со всеми своими достоинствами и недостатками». Обратите внимание на мимику, интонацию и другие особенности выполнения этого простого упражнения вами и другими членами группы. Что было трудно? Где в своем теле вы ощущали сопротивление?»

### *Упражнение 2.*

#### *«Танец - визитная карточка»*

Группа садится в круг. Консультант дает инструкцию: «Мы с вами — члены племени, где основное средство общения — танец. При знакомстве там люди спрашивают друг у друга: «Как ты танцуешь?» Ваша задача — протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами, танец — визитная карточка». Один из участников выходит в центр круга и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца каждого из участников члены группы обмениваются впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока все не побывают в центре круга.

Возможны разнообразные вариации этого упражнения, связанные с выражением в танцевальной форме традиционных компонентов Я-концепции: «Я-реальное», «Я-идеальное», «Я — глазами других». Например: один из участников выходит в центр круга и танцует сначала танец «Какой я есть на самом деле», затем — танец «Каким бы я хотел быть», после этого — «Каким меня видят другие». Для начала тренинга такой вариант слишком сложен. Его можно использовать, когда для группы станут актуальными социально-перцептивные аспекты общения, проблемы групповых и межличностных ожиданий, вопросы «что я есть для себя и других». Танец в данном случае выступает материалом для последующего обсуждения.

### *Упражнение 3.*

#### *«Танец с самим собой»*

Встаньте перед зеркалом. Всматривайтесь несколько секунд в свое отражение. Вы слышите медленную музыку. Делайте спонтанные движения головой, руками,



всем телом. Следуйте за вашими чувствами, за вашим внутренним ритмом. Вглядывайтесь в свое отражение в зеркале. Представьте себе, что вы видите себя впервые. Каково ваше первое впечатление? Как бы вы отнеслись к человеку, которого вы видите в зеркале? Что в вашем танце характеризует именно вас, вашу индивидуальность, что отличает вас от других? Танцуйте, пробуйте совершенно новые движения, не бойтесь экспериментировать!

### *Упражнение 4.*

#### *«Ум, чувства, тело»*

Участник выбирает из группы троих человек, которые будут его «умом», «чувствами» и «телом». Затем он придает каждому из них форму, выражающую типичное состояние данной части своей личности, и составляет из них скульптурную группу, отражающую взаимодействие этих частей. После того как партнеры побывали в ролях «частей» участника, они должны поделиться с ним своими впечатлениями, рассказать, каково им быть его чувствами, телом и умом.

Упражнение позволяет увидеть разницу в степени осознания различных частей своего «Я». В дальнейшем это может привести к их гармонизации.

## ОБЩАЯ РАБОТА С БЛОКАМИ

### *Упражнение 1.*

#### *«Мышечная гимнастика»*

При выполнении этого упражнения — и при напряжении, и при расслаблении отдельных групп мышц — не забывайте о дыхании. Дышите животом, медленно и

глубоко. Следите за тем, чтобы напрягались только те мышцы, которые необходимы для выполнения каждого движения. Остальные мышцы должны быть свободны и расслаблены. Мышцы надо напрягать как можно сильнее и удерживать в этом состоянии до полного изнеможения. После этого следует максимально расслабить их. При выполнении каждого движения необходимо сосредоточить внимание на ощущениях в напряженных и расслабленных мышцах.

**Лицо:** поднимите брови как можно выше и держите их в этом состоянии до полного изнеможения участвующих в этом движении мышц. Расслабьтесь. Теперь сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их. Рот: улыбка до ушей; губы вытянуты в трубочку — «поцелуй»; раскройте рот как можно шире — нижняя челюсть максимально отведена вниз. В каждом движении чередуются напряжение и расслабление.

**Плечи:** дотянитесь плечом до мочки уха, не наклоняя голову. Расслабьтесь. То же самое — со вторым плечом. Почувствуйте, как плечи становятся тяжелее.

**Руки:** обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должны появиться тепло и покалывание в пальцах.

**Бедра и живот:** сидя на стуле, поднимите ноги перед собой. Держите ноги на весу до изнеможения в бедрах. Расслабьтесь. Напрягите противоположную группу мышц — попытайтесь зарыть ступни в землю. Зарывайте тверже! Расслабьтесь и сосредоточьтесь на расслаблении, которое чувствуется в верхней части ног.

Ступни: сидя на стуле, поднимите пятки высоко вверх. Только пятки! Должно появиться напряжение в икрах и ступнях. Расслабьтесь. Поднимите носки ног. Почувствуйте напряжение в ступнях и передней части ног. Расслабьтесь. Прислушайтесь к ощущению в мышцах нижней части ног.

Следующий этап: лежа, не совершая движений, напрягайте отдельные группы мышц, пользуясь памятью ощущений. Дыхание брюшное!

### *Упражнение 2.*

#### *«Познай свое тело»*

Участники рассаживаются там, где им удобно, и закрывают глаза. «Вы одни. Потрогайте свою руку: запястье, ладонь, пальцы, ногти. Познакомьтесь с ней... Что вы почувствовали? Знаем ли мы свою руку? Если — нет, то насколько мы знаем себя?»

### *Упражнение 3.*

#### *«Диалог с напряженной частью тела»*

«Закройте глаза. Мысленным взором пройдите по всему вашему телу, почувствуйте напряженные и расслабленные участки. Сосредоточьтесь на наиболее напряженной части вашего тела. Может быть, этот зажим вы ощущаете всегда; может быть — в трудных для вас ситуациях; может быть, вы осознали его, делая одно из предыдущих упражнений. Почувствуйте эту часть вашего тела, будьте внимательны к любым ощущениям. Ничего не придумывайте, отдайтесь свободному течению образов (зрительных, слуховых, кинестетических). Что

## Кризис поздней взрослости (пожилого возраста)

за образы возникают, когда вы сосредоточиваетесь на своем зажиме? Если это зрительный образ, рассмотрите его внимательнее. Что это (или кто это)? Какого цвета? Это что-то теплое или холодное? Приблизьтесь к нему. Спросите, чего он от вас хочет.

Обратитесь к своей памяти, попытайтесь вспомнить моменты своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно счастливым. Что происходит с образом?

Пропустите через все ваше тело ощущение абсолютного благополучия, особенно направляя его на те участки тела, с которыми у вас бывают проблемы. Что происходит?

Представьте и почувствуйте, как все болезни и недомогания исчезают под воздействием сил, идущих от переживания полного телесного благополучия».

## СТРУКТУРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

### *Упражнение 1.*

#### *«Эмоция по кругу»*

Участники по очереди «передают» друг другу при помощи прикосновения эмоцию. Существует несколько вариантов упражнения.

- Один участник настраивается на передачу эмоции, второй — на ее прием. После передачи эмоции они обмениваются впечатлениями. После этого второй участник настраивается на передачу своей эмоции и передает ее третьему, и т. д.
- Этот вариант напоминает детскую игру «Испорченный телефон». Один участник настраивается

на передачу эмоции, все остальные — на прием. Первый участник передает свою эмоцию второму, второй передает то, что он принял, третьему, и т. д. Обсуждение происходит, когда эмоция обошла весь круг.

Необходимо отметить, что опыт, полученный в упражнении, существенно различается, когда участники:

- сидят в кругу с открытыми глазами;
- сидят в кругу с закрытыми глазами;
- лежат «звездой» головами внутрь круга;
- участники лежат «звездой» (головы во внешнем круге).

### *Упражнение 2.*

#### *«Психологический жест»*

«Что происходит в нас, когда мы впадаем в отчаяние, рвем отношения, ускользаем от ответственности, схватываем мысль, парим в облаках, уходим в себя, пьянеем от счастья?»

Глаголы в этих словосочетаниях описывают не физические действия, а незримые движения нашей души. Душевные или психологические жесты являются источником жестов физических. Как распознать за телесной жестикуляцией психологическую? Если мы прячем, подавляем наши чувства, пробудить их поможет опять-таки наше тело. Усиливая те или иные физические жесты и ощущения (особенно те, которые неконгруэнтны произносимым словам, выполняемым действиям, занимаемым позам и т. д.), мы можем добраться до чувств, которые прячутся за ними».

### **Психологический жест «Закрытие»**

«Я буду давать команды для изменений позы, а вы, выполняя их, прислушайтесь к своим ощущениям, ко всем незначительным изменениям, происходящим в вас. Слегка наклоните голову вперед. Немного согните колено правой ноги. Скрестите руки. Поднимите скрещенные руки к подбородку. Поднимите голову, выдвиньте подбородок вперед. Поверните ладони от себя. Немного наклоните голову в сторону, чуть приподняв плечо с этой стороны.

Произнесите вслух или про себя фразу «Я хочу остаться один». Прочувствуйте свое желание закрыться, отгородиться от внешнего мира. Сделайте жест, соответствующий вашему представлению о «закрытии» во фразе «Я хочу остаться один». Что вы при этом чувствуете? Покой? Настойчивость? Подавленность? Безразличие? Что-то еще?

Расслабьтесь, встаньте прямо и еще раз примите позу и сделайте жест, соответствующие вашему представлению о закрытости. Побудьте наедине с собой».

### **Психологический жест «Раскрытие»**

При необходимости отработайте с группой движения и позы, соответствующие стандартному представлению об открытости. После этого снова предложите им импровизировать.

«Слушая музыку и прислушиваясь к себе, раскройте. Не торопитесь. В вашей груди находится центр, излучающий жизненные потоки. Они устремляются в голову, руки, ноги».

Таким же образом можно отбатывать самые разные психологические жесты.

*Упражнение 3.*

*«Круги ощущений»*

«Мы можем условно разделить свое восприятие на три зоны: внешний мир и его воздействие на нас; внутренний мир тела; мир мыслей.

Выберите себе партнера, сядьте лицом друг к другу, расслабьтесь. Сначала один из вас будет говорить, а второй — слушать; его задача — помочь партнеру не отклониться от заданной темы. Когда первый участник выскажет все свои ощущения от одной из частей осознания, поменяйтесь ролями. После этого обсудите следующую часть.

Сначала поделитесь осознанием внешнего мира. Например: «Я сейчас осознаю, что за окном идет дождь, я слышу сильный шум ливня, стук воды в оконные стекла, запах прели, доносящийся через форточку; ровный ритм дождя успокаивает меня (или раздражает), слышу...» и т. д. Перечислите все воздействия внешнего мира (вижу, слышу, ощущаю), которые отражаются в вашем сознании здесь и сейчас. Нужно избегать оценок и интерпретаций — только фиксировать воздействия.

Теперь обратите внимание на внутренние ощущения тела: напряженность отдельных мышц, зуд, неудобство позы (в этом случае позу следует изменить), сухость во рту, глубину дыхания, сердечный ритм и т. д.

Следующая часть осознания включает в себя мысли, не относящиеся к текущему моменту. Это воспоминания, планы, фантазии, тревоги и т. д.

Пройдя по всем трем зонам, расслабьтесь и попро-

буйте не управлять своим вниманием. Отметьте, как ваше сознание переключается с одной зоны на другую.

После того как вы научитесь идентифицировать каждую зону, можно пробовать произвольно переводить свое сознание из одной зоны в другую в разной последовательности и с разной скоростью».

Упражнение можно усложнить музыкальным сопровождением с меняющимся ритмом. Важно отметить, как ритм влияет на осознание, препятствует или помогает концентрации и переключению внимания.

### Тренинг «Работа с психосоматическими проблемами»

К психосоматическим болезням в узком смысле этого слова первоначально относили семь заболеваний («holy seven»): бронхиальную астму, язвенный колит, эссенциальную гипертонию, нейродермит, ревматоидный артрит, язву двенадцатиперстной кишки, гипертиреоз. Позже этот список расширился — к психосоматическим расстройствам относят многие другие заболевания. В основе их возникновения лежит первично телесная реакция на конфликтное переживание, связанная с морфологически устанавливаемыми изменениями и патологическими нарушениями в органах. Соответствующая предрасположенность, личностные предпосылки влияют на «выбор органа» при психосоматических заболеваниях.

Существует тенденция к учащению психосоматических заболеваний в старости (Любан-Плоцца и др., 2000). У пожилых людей наблюдается учащение дерма-



тозов, хронического гастрита, спастического колита, запоров, часто встречаются психосоматические боли в области головы и верхнего отдела позвоночника. Мужчины часто страдают от функциональных сердечных заболеваний. Это происходит по разным причинам. С одной стороны, в старости увеличивается психическая нагрузка с одновременным снижением способности компенсировать внутренний стресс повышением продуктивности и другими формами защиты. С другой — пожилые люди чаще всего уже имеют обусловленную износом организма ту или иную соматическую патологию, через которую может проявляться и психическая проблематика. Вследствие этого пожилые люди более склонны к тому, чтобы вместо невротических симптомов или функциональных синдромов манифестировать психосоматические заболевания.

Кроме того, рост частоты психосоматических заболеваний, особенно у мужчин, часто вызывают эмоциональные реакции на окончание профессиональной деятельности. Это особенно относится к людям, которые отождествляют себя с работой и имеют сильное профессиональное «Я» или же компенсируют фрустрации и депрессивные реакции с помощью социального успеха и работы. Достаточно частые случаи смерти через 1—2 года после выхода на пенсию могут иметь в основе психосоматические причины.

Следующий распространенный источник психосоматических болезней — это неудовлетворенность пожилого человека прожитой жизнью. Многим старикам слишком больно обращаться к своему прошлому,

поскольку это вызывает мысли о том, что они не управляли своей жизнью, не сумели полностью реализовать свои способности. Поэтому они избегают диалога с прожитой жизнью, вытесняют приносящие боль чувства и мысли. Это проявляется в форме отчаяния, апатии или же бесцельной суетливости (Ермолаева, 2002).

Важнейшим источником психосоматозов являются также трудности пожилых людей в осознании и проявлении чувства гнева. Понятно, что объективных и субъективных причин для появления гнева у пожилого человека достаточно много. Гнев может быть направлен на близких людей, врачей, соседей или переноситься на общество в целом, правительство и т. д. Однако гнев является наименее социально одобряемой реакцией. Поэтому часть пожилых людей прибегают к *ретрофлексии* гнева: делают с собой то, что хотели бы сделать другим, — прибегают к саморазрушению. Другие *дефлексируют* гнев — никак не выражают это чувство, даже забывают о нем, но в какой-то момент вдруг выражают его столь резко, что вызывают удивление у окружающих. Некоторые пожилые люди *проецируют* свой гнев на других, представляя, что все остальные гnevаются на них, а не они сами. Все эти способы защиты от осознания чувства гнева могут привести к возникновению психосоматических заболеваний. К примеру, многие авторы отмечают, что гипертония и ревматическая патология у пожилых людей часто обусловлены направленной вовнутрь агрессией.

Поскольку соматизация психологического конфликта связана с работой механизма психологической защиты, с вытеснением из сознания, подавлением истинных, психологических по своей природе, причин забо-

левания, то клиенты не просто не понимают психогенную природу своей болезни, но и вынуждены бессознательно сохранять симптом (феномен условной желательности болезни). С учетом типичных личностных изменений психологическая коррекция неосознаваемой душевной причины телесного страдания у пожилых людей требует от консультанта (психотерапевта или психолога) особого подхода, модификации традиционной психотерапевтической помощи.

В данном тренинге представлены техники, которые используются вне зависимости от конкретного психосоматического заболевания и направлены на определение причин болезни, прояснение ее смысла и выявление ее вторичных выгод.

Существует пять основных областей причин и смыслов болезни. Любая болезнь:

- «дает разрешение» уйти от неприятной ситуации или от решения сложной проблемы;
- предоставляет возможность получить заботу, любовь, внимание окружающих;
- «дарит» условия для того, чтобы переориентировать необходимую для разрешения проблемы психическую энергию или пересмотреть свое понимание ситуации;
- предоставляет стимул для переоценки себя как личности или изменения привычных стереотипов поведения;
- «убирает» необходимость соответствовать тем требованиям, которые предъявляют к человеку окружающие и он сам.

Чтобы разобраться в проблеме вторичных выгод болезни, необходимо решить две основные задачи:

## Кризис поздней взрослости (пожилого возраста)

- определение потребностей, которые удовлетворяются благодаря болезни;
- поиск путей удовлетворения этих потребностей иным образом (без участия болезни).

Приведенные ниже техники взяты из следующих основных источников: Ковалев, 1999; Саймонтон, Саймонтон, 1996; Кинг, Цитренбаум, 1998; Фанч, 1997а, б; Радченко, 2001.

### *Техника 1.*

#### *«Определение вторичных выгод болезни»*

Возьмите лист бумаги и перечислите пять главных преимуществ, которые вам дала самая серьезная из всех ваших болезней (их — преимуществ — может оказаться и больше).

Преимущества моей болезни:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Просмотрите составленный вами список и подумайте, какие потребности лежат в основе преимуществ, которые предоставила вам болезнь: ослабление стресса, любовь и внимание, возможность высвободить свою энергию и т. д. Затем попытайтесь определить те правила и представления (убеждения, фиксированные идеи), которые мешают вам удовлетворить эти потребности, не прибегая к болезни.

## *Техника 2. «Список того, что я терплю»*

Каждый участник группы молча решает, с каким психосоматическим симптомом он будет сегодня работать.

Участникам раздаются листы бумаги и авторучки или карандаши. Предлагается написать все то, что приходится терпеть в жизни, — дождь (или солнце) за окном, прохладное (или жаркое) помещение, не тот цвет носков, маленький (или высокий) рост партнера по браку, отсутствие денег, собственную лень, мужа-алкоголика, плохое правительство, пожары в Африке и Сибири, перхоть в волосах и т. д. Ограничений нет. Участники предупреждаются, что все написанное остается у них и их список не будут читать.

Когда списки составлены, участникам предлагается на этом же или на втором листе бумаги разделить все написанное на 2 части, которые могут быть равными или неравными и имеют заголовки:

1. Это я терплю и буду терпеть, потому что...
2. Это я терплю, но не хочу терпеть, потому что...

Рекомендуется при разделении списка проговаривать про себя фразу из заголовка и завершать ее обоснованием для каждого из пунктов.

После завершения этого этапа работы группе предлагается продолжить работу со вторым списком. Его также предлагается разделить на 2 части:

- 2.1. Это я терплю, не хочу терпеть и знаю, как изменить.
- 2.2. Это я терплю, не хочу терпеть, но не знаю, что делать.

Работа заканчивается анализом содержания последнего из списков. Участникам предлагается ответить на вопросы:

«Каким образом ваше заболевание помогает вам терпеть то, что вы не хотите терпеть и не знаете, как изменить?»

«Почему вы выбрали именно это заболевание — от кого вы этому научились?»

После этого каждому из желающих дается пять минут на то, чтобы с помощью других членов группы и любых подручных предметов создать скульптуру своей болезни.

### *Техника 3. «Выявление главных преимуществ болезни»*

Несмотря на очевидный факт существования целого букета причин заболевания, среди них всегда присутствует некое Главное Преимущество, являющееся причиной и болезни, и Преимуществ-Следствий. При этом Главное Преимущество выступает своеобразным ядром вторичных выгод болезни, и зачастую переопределение одного только его приводит к исчезновению связанных с ним Преимуществ-Следствий.

Попробуйте определить свое собственное Главное Преимущество, чтобы проработать в первую очередь именно его. На самом деле вам нужно определить не одно, а два Главных Преимущества:

1. возникновения болезни и
2. ее сохранения.

Часто случается так, что болезнь возникает в силу какой-то одной вторичной выгоды (например, уход от ответственности). Но, возникнув и укоренившись, она сохраняется уже ради какого-то другого преимущества (например, удерживание внимания близких). Попробуйте разобраться и с тем, и с другим.

Оцените вероятности преимуществ возникновения и сохранения болезни по десятибалльным шкалам, от 1 — «маловероятно» до 10 — «весьма вероятно».

Преимущества любой болезни	Вероятность того, что это преимущество выступает в качестве причины:	
	возникновения моей болезни	сохранения моей болезни
1. Уход от неприятной ситуации или решения сложной проблемы	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Получение заботы, любви и внимания окружающих	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Получение энергии, необходимой для решения проблем, условий для переориентации или пересмотра понимания ситуации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Получение возможностей и стимулов для переоценки себя как личности или изменения привычных стереотипов поведения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Исчезновение необходимости соответствовать требованиям, которые предъявляю к себе я сам или окружающие	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Преимущества, которые ваше бессознательное оценит как наиболее вероятные причины возникновения и сохранения болезни (по отдельности), скорее всего и окажутся теми самыми Главными Преимуществами, с которыми вам следует разобраться в первую очередь.

#### *Техника 4.*

#### *«История вашей болезни»*

Чтобы работа по выяснению причин преимуществ вашей болезни оказалась успешной, следует вспомнить события, которые происходили с вами непосредственно перед возникновением заболевания. Скорее всего этот период жизни был очень трудным, и для того, чтобы преодолеть эти трудности, вам чего-то не хватало — либо собственных сил и времени, либо помощи окружающих, либо еще чего-нибудь важного. Теперь представьте, что болезнь оказалась для вас благом, позволившим вам «на законных основаниях» как-то преодолеть неприятную ситуацию. Так в чем же заключались преимущества, которые давала вам ваша болезнь?

Определите в вашем прошлом 3—6 случаев, когда у вас возникала периодически повторяющаяся «острая» болезнь или происходило обострение хронического заболевания.

Теперь, начиная с самого первого случая, приступайте к заполнению следующей таблицы. Ответы должны быть достаточно пространными.



	Случаи возвращения или обострения болезни (укажите даты периодов)		
1. Что предшествовало возникновению этого случая болезни? Что вас к нему подвело или привело? Что оказалось «последней соломинкой»?			
2. Что вы делали во время этой болезни? Как лечились? Как отдыхали? От чего отходили и к чему стремились?			
3. Чему вы научились во время этой болезни? Что для себя определили? Какие выводы сделали?			
4. В чем была ценность того, чему вы научились? В чем заключалась ценность полученного опыта и сделанных выводов?			

Данная техника предоставляет две возможности.

Во-первых, определить циклы и петли вашей жизни. Жизнь любого человека состоит из периодически повторяющихся циклов. Внутри каждого цикла мы решаем определенные классы проблем, обучаясь неким новым жизненным навыкам. Но если проблемы цикла не разрешаются и мы не обучаемся тому, чему должны были обучиться, возникает петля, и одни и те же проблемы будут снова и снова возникать в вашей жизни, не давая вам двигаться дальше. В подавляющем большинстве случаев болезнь — это именно следствие такой петли — незавершенного цикла или неосвоенных навыков.

Во-вторых, пункты 3 и 4 этой таблицы предназначены для того, чтобы вы разобрались с тем, чему вы научились там и тогда (или чему вы должны были научиться), и определили, в чем заключалась (или должна была заключаться) ценность опыта, который, по-видимому, до сих пор так и остается не освоенным вами.

*Техника 5.*  
*«Определение смыслов*  
*и выгод болезни»*

Попробуйте самостоятельно и максимально честно ответить на вопросы о вашей болезни, как бы «разворачивающие» ее психологические аспекты в плоскость «смысл и потребности».

Что болезнь значит для вас?

Что для вас означает избавиться от болезни?

Как болезнь помогает вам, какие выгоды и компенсации вы получаете от болезни?

Каким образом болезнь дает вам больше силы и уверенности?

Как болезнь помогает вам чувствовать себя в безопасности?

Чего болезнь помогает вам избежать?

Каким образом болезнь предоставляет вам возможность получать больше внимания и любви?

Какие чувства помогает вам выразить болезнь?

Каким вы были до того, как появилась болезнь?

Что происходило в вашей жизни, когда появилась болезнь?

Как все изменилось после того, как появилась болезнь?

Что произойдет, когда не будет болезни?

После того как болезнь исчезнет, какой будет ваша жизнь через год (через 5, 10, 20 лет)?

У кого еще когда-нибудь была ваша болезнь или есть сейчас?

*Техника б.  
«Разгрузка болезни»*

Разгрузка заключается в использовании списка специальных ключевых слов для прояснения какой-то запутанной или затуманенной области. В общем смысле это может быть и «Работа», и «Семья», и «Женщины», и многое другое. В данном случае такой общей темой для вас является «Причины болезни».

Список «ключей разгрузки» — это великолепный способ проведения диалога с самим собой или с кем-то другим. Он позволяет либо просто прояснить тему, либо выявить то, что нуждается в дополнительном прояснении или проработке.

Список ключей разгрузки: Известно; Мысли; Идеи; Мнения; Чувства; Реакции; Решения; Неразрешимо; Попытки; Интересно; Загадочно; Скрыто; Удивительно; Положительно; Отрицательно; Полезно; Постоянно; Меняется; Многообещающе; Любопытно; Желательно; Навязано; Сдерживается; Не существует; Осталось без ответа; Неправильно понято.

Осуществляя работу по технике разгрузки, вы должны составить серию вопросов на основании каждого из этих ключей и ответить на них. Так, для вашего случая (разгрузки темы «Причины болезни») эти вопросы могут выглядеть следующим образом.

Что мне *известно* о причинах моей болезни?

Какие *мысли* у меня есть по этому поводу?

Какие *идеи* имеются на этот счет?

Какие *мнения* существуют по поводу причин моей болезни?

## Кризис поздней зрелости (пожилого возраста)

Какие *чувства* вызывает у меня вопрос об этих причинах?  
Какие *реакции* возникают при вопросах на этот счет?  
Какие *решения* я имею по поводу причин моей болезни?

Что *неразрешимо* в этом вопросе?

Какие *попытки* я делал, чтобы обнаружить причины моей болезни?

Что *интересно* в причинах моей болезни?

Что *загадочно* для меня в этих причинах?

Что *скрыто* от меня и других в причинах моей болезни?

Что *удивительно* в этих причинах?

Что в них *положительно!*

Что *отрицательно!*

Что *полезно!*

Что *постоянно!*

Что *меняется!*

Что *многообещающе!*

Что *любопытно!*

Что *желательно!*

Что *навязано!*

Что *сдерживается* в причинах моей болезни?

Что *не существует* в этих причинах?

Что *осталось без ответа* в вопросе о причинах моей болезни?

Что *неверно понято* в этом вопросе?

### *Техника 7. «Разблокирование выздоровления»*

Разблокирование — это также использование в диалоге специального списка ключей для высвобождения какого-то положительного направления развития вашей

личности. Эти ключи дают вам возможность составить список содержательных вопросов, которые способны разблокировать скрытые в подсознании ответы.

Эту работу необходимо начинать с чего-то обязательно положительного: намерения, способности или области жизни, в которой вы достигли успеха. Это положительное направление должно быть (хотя бы расплывчато) определено или названо и нести «причиняющий» смысл, т. е. вы должны в нем быть причиной, а не следствием. Именно поэтому мы используем слово, «выздоровление», а не «болезнь».

Ключи в списке разблокирования — это в основном те факторы, которые могут мешать вам достигнуть положительного результата в выздоровлении.

Список ключей разблокирования: Сдерживать; Препятствия; Ресурсы; Попытки; Неудачи; Последствия; Оценки; Внутренние запреты; Неудержимое; Навязчивое; Ошибки; Беспокойство; Мешать; Игнорировать; Неправильно понимать; Изменяться; Подавлять; Скрывать; Забывать; Возражать; Не хватает; Достигать; Учиться; Убеждения.

Чтобы использовать технику разблокирования, вам не важен порядок ключей. Важен вопрос, который составляется по каждому ключу. Конкретная формулировка не важна — она зависит от вашего подхода к теме. Она может быть прямой, косвенной, опосредованной и т. п. Например, ключ «Неправильно понимать» может быть переведен в вопрос, как минимум, четырьмя способами:

Может быть, *я неправильно понимаю что-то*, что касается выздоровления?

## Кризис поздней взрослости (пожилого возраста)

Может быть, я *неправильно* понимаю себя в отношении выздоровления?

Может быть, *кто-то неправильно* понимает меня в связи с выздоровлением?

Может быть, я *неправильно* понимаю, что такое выздоровление?

Задавать эти вопросы (себе и другим) следует как в прошедшем, так и в настоящем времени, оставаясь, однако, в основном заинтересованным в «настоящем-для-будущего». Учтите, что тема может проясниться в любой момент, после чего дальнейшая ее проработка окажется просто ненужной, и вы можете прекратить задавать вопросы. Если же тема не прояснилась, вернитесь обратно и продолжайте «идти по списку».

Формулировка разблокирующих вопросов зависит от того, над чем вы работаете и какой подход кажется вам самым подходящим. Ниже приводятся примеры вопросов для выздоровления с каждым ключом, которые могут дать вам представление о формулировках.

Может быть, я как-то *сдерживаю* свое выздоровление?

Есть ли какие-то *препятствия* к моему выздоровлению?

Какие *ресурсы* у меня есть для выздоровления?

Какие *попытки* я делаю для выздоровления?

Бывали ли у меня какие-то *неудачи* с выздоровлением?

Какие могут быть *последствия* моего выздоровления?

Делает ли кто-то какие-то *оценки* насчет моего выздоровления?

Есть ли у меня какие-то *внутренние запреты*, связанные с выздоровлением?

Есть ли у меня *неудержимые* желания в отношении выздоровления?

Может быть, у меня есть *навязчивые* мысли насчет моего выздоровления?

Делаю ли я какие-то *ошибки* в отношении своего выздоровления?

Может, меня что-то *беспокоит* по поводу моего выздоровления?

*Мешает* ли мне (кто-то или что-то) что-то делать для моего выздоровления?

*Игнорирую* ли я что-то в моем выздоровлении?

Может быть, я и (или) другие *неправильно понимаем* что-то о моем выздоровлении?

*Изменилось* ли что-то в вопросе моего выздоровления?

*Подавляю* ли я что-то в отношении своего выздоровления?

Может быть, кто-то что-то *скрывает* насчет моего выздоровления?

Не *забыл* ли я что-то про мое выздоровление?

*Возражаю* ли я против чего-то в своем выздоровлении?

Может быть, мне чего-то *не хватает* в связи с моим выздоровлением?

*Достигну* ли я чего-то в том, что касается моего выздоровления?

Какие *уроки* я извлекаю из процесса своего выздоровления?

Есть ли у меня какие-то *убеждения* насчет моего выздоровления?

*Техника 8. «Изменение образа жизни»*

Ответьте на приведенные ниже вопросы:

Что значит для меня моя жизнь сейчас?

Что она могла бы значить?

Что моя жизнь значит для других сейчас?

Что она могла бы значить для других?

Что является для меня действительно важным?

(Укажите пять вещей, явлений и т. д., которые вы цените больше всего в жизни.)

Каковы приоритеты моих ценностей (проранжируйте их в порядке важности или значимости)?

Насколько отображает мой нынешний образ жизни те ценности, которые для меня важны?

Какие три действия я могу совершить, чтобы изменить свою жизнь к лучшему?

Что еще я для этого сделаю?

Какие обязательства придают моей жизни смысл?

Какие переживания придают моей жизни смысл?

Какие достижения придают моей жизни смысл?

Что заставляет мое сердце петь?

Что служит для меня неизменным источником радости?

Что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?

Что просто доставляет мне регулярное удовольствие?

Насколько сейчас мой образ жизни вмещает и включает:

то, что придает моей жизни смысл?

то, что заставляет мое сердце петь?



то, что служит для меня источником радости?

то, что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?

то, что регулярно доставляет мне удовольствие?

Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше того, что придает моей жизни смысл?

Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше того, что заставляет мое сердце петь?

Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше того, что делает меня по-настоящему счастливым?

Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше того, что служит для меня неизменным источником радости?

Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше того, что регулярно доставляет мне удовольствие?

## 5.10. СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Семейное психологическое консультирование — весьма эффективное направление в работе с пожилыми людьми. Наиболее востребованным является консультирование семей, в которых совместно проживают представители разных возрастов. В последнее время возможности удовлетворения потребностей престарелых людей на основе внутрисемейного общения все более суживаются в связи с высокой занятостью трудоспособного населе-

ния, а также развивающимся процессом ослабления внутрисемейных связей, обособления младшего поколения от старшего.

Семейное консультирование — это модификация отношений между членами семьи как системы с помощью психотерапевтических и психокоррекционных методов с целью преодоления негативной психологической симптоматики и повышения функциональности семейной системы. В семейном консультировании психологические симптомы и проблемы рассматриваются как результат неоптимальных, дисфункциональных взаимодействий членов семьи, а не как атрибуты того или иного члена семьи («идентифицируемого клиента»). Семейное консультирование реализует не интра-, а интерперсональный подход к решению проблем, и задача консультанта состоит в том, чтобы с помощью соответствующих воздействий изменить семейную систему в целом.

Общение с членами семьи помогает консультанту воссоздать жизненный путь пожилого человека, что является необходимой процедурой возрастно-психологического консультирования. При этом собираются следующие сведения:

- Анкетные данные и основные сведения о семье.
- Особенности прохождения основных этапов жизни: успешность обучения в школе, в среднем (высшем) учебном заведении, этапы профессионального роста, случаи перемены мест работы.
- Особенности личности, эмоциональных переживаний, типичные психические состояния.

- Характер межличностных отношений с членами семьи, друзьями, коллегами. Эти данные потом сличаются со сведениями, получаемыми от самого клиента. Консультант не должен показать пожилому человеку, что он располагает данными о нем, полученными от других людей.
- Сведения о состоянии здоровья к моменту обследования, перенесенных заболеваниях, травмах и операциях, случаях госпитализации, психических и психосоматических заболеваний, постановке на учет у психиатра и психоневролога, а также о существующих в данный момент или имевшихся в прошлом хронических, частых, тяжелых переживаниях. Эти данные необходимо дополнить сведениями, полученными у лечащего врача клиента. К сведениям, полученным у врача, следует относиться как к сугубо конфиденциальным, их не следует обсуждать даже с клиентом.

В целом вопросы, касающиеся здоровья, желательно задавать в обобщенной форме («Как вы себя чувствуете сегодня?») — клиент вправе рассказать консультанту о своем здоровье ровно столько, сколько считает нужным. Так, некоторые пожилые люди из гордости стремятся скрыть свои тяжелые болезни, другие, напротив, движимые ипохондрической фиксацией, готовы преувеличить тяжесть и объем своих недугов. Последним надо дать время высказаться (возможность обсудить с консультантом свои телесные ощущения подчас бывает первым поводом для обращения к нему). В общении с пожилыми людьми, характеризующимися ипохондриче-

ской фиксацией, нельзя показывать неверие в тяжесть их недугов: это сразу повлечет потерю контакта с ними (Кочюнас, 1999). Консультант должен внимательно выслушать жалобы и в дальнейшей беседе подчеркнуть, что он понимает страдания клиента, но полагается на его внутреннюю силу и способность преодолеть недуги.

Семейное консультирование при работе с пожилыми людьми основывается на знании объективных и субъективных детерминант разворачивания процесса старения человека в семье. К первым относятся конкретные условия его жизни в семье, его участие в системе жизнеобеспечения семьи, участие в воспитании внуков; ко вторым — психологический уклад и климат в семье, способы общения между ее членами, характер взаимоотношений пожилого человека с близкими. Консультанту важно выявить роль пожилого человека в семье, установки и ожидания по отношению к нему других членов семьи, стиль и стереотипы общения с ним (уважительное отношение, снисходительное, грубое; опека, руководство им, формальное или неформальное проявление подчинения по отношению к нему). В настоящее время характерные типы таких стилей, установок и стереотипов отношения к пожилым людям в семье экспериментально не выявлены. Поэтому конструктивные семейные отношения в ходе консультирования могут быть построены при активном участии самих членов семьи на основе конкретного анализа психологического климата и уклада семьи и специфической стратегии адаптации к старости ее пожилых членов.

В проведении семейного консультирования выделяют 4 этапа:

1. диагностический (семейный диагноз);
2. ликвидация семейного конфликта;
3. реконструктивный;
4. поддерживающий.

Под семейным диагнозом понимается типизация нарушенных семейных отношений с учетом индивидуально-личностных свойств членов семьи. Особенность процедуры семейной диагностики заключается в том, что она носит сквозной характер, т. е. сопровождает консультирование на всех этапах и предопределяет выбор психотерапевтических техник. Другая особенность диагностики семейных отношений заключается в ее стереоскопическом характере. Это означает, что информацию о происходящем, полученную от одного из членов семьи на односторонних встречах, следует сопоставить с информацией от других членов семьи и тем впечатлением, которое сложилось у консультанта на основании расспроса и наблюдения за поведением всех участников консультирования.

На втором этапе в ходе односторонних встреч консультанта с клиентом и членами его семьи осуществляется выявление и прояснение истоков семейного конфликта и ликвидация его посредством эмоционального отреагирования каждого члена семьи, вовлеченного в конфликт, в результате установления адекватного контакта с консультантом. Консультант помогает каждому из участников конфликта научиться говорить на языке, понятном всем. Кроме того, он берет на себя роль посредника и передает в согласованном объеме информацию о конфликте от одного члена семьи к другому.

На этапе реконструкции семейных отношений осу-

шествляется групповое обсуждение актуальных семейных проблем либо в отдельно взятой семье, либо в параллельных группах клиентов со сходными проблемами и их родственников. В этих же группах проводится ролевой поведенческий тренинг и обучение правилам конструктивного спора.

На поддерживающем этапе, или этапе фиксации, в естественных семейных условиях закрепляются навыки эмпатического общения и возросший диапазон ролевого поведения, приобретенные на предыдущих этапах, заслушиваются ответы о динамике внутрисемейных отношений, проводятся консультирование и коррекция приобретенных навыков общения применительно к реальной жизни.

Выделение этапов позволяет структурировать процесс семейного консультирования, обосновывает последовательность применения тех или иных психотерапевтических методов в зависимости от целей и объема диагностических сведений. Чаще всего применяются приемы, используемые в групповой психотерапии:

- эффективное использование молчания;
- умение слушать;
- обучение с помощью вопросов;
- повторение (резюмирование);
- суммарное повторение;
- уточнение (прояснение) и отражение эмоций;
- конфронтация;
- проигрывание ролей;
- создание «живых скульптур»;
- анализ видеозаписей.

• Теоретической основой семейного консультирования является принцип системности формирования семейных отношений, взаимосвязи отдельных личностей и межличностных отношений. Согласно этому принципу стиль общения, характер взаимодействия, тип воспитания, с одной стороны, и личностные особенности членов семьи — с другой, образуют замкнутый, постоянно воспроизводящийся гомеостатический цикл. Семейное консультирование является методом разрушения такого цикла, когда он становится патологическим, и создания конструктивных альтернатив семейного взаимодействия.

Для описания семейной системы можно выделить шесть информативных параметров:

1. особенности взаимоотношений членов семьи;
2. гласные и негласные правила жизни в семье;
3. семейные мифы;
4. семейные границы;
5. стабилизаторы семейной системы;
6. история семьи.

Все вышеперечисленные параметры семейной системы подразумевают некую историю становления семьи. Иначе говоря, для успешной работы с семьей необходимо знать не только сегодняшнее положение дел, которое описывается этими параметрами, но и то, каким образом в семье сформировалось это состояние.

Подробно о различных теориях семейной терапии можно прочесть в работах: Бендлер и др., 1999; Варга, 2001; Витакер, 1998; Витакер, Бамберри, 1997; Кратохвил, 1991; Маданес, 1999; Минухин, Фишман, 1998;

Мягер, Мишина, 1979; Пезешкиан, 1993; Пэпп, 1998; Ричардсон, 1994; Саймон, 1996; Сатир, 1992, 1999; Фримен, 2001; Хейли, 1995; 1998; Черников, 1997; Шерман, Фредман, 1997; Эйдемиллер, Юстицкий, 1989.

## ТЕХНИКИ

### *Техника 1. «Циркулярное интервью»*

Это основная и широко используемая техника. Консультант по очереди задает членам семьи особым образом сформулированные вопросы или один и тот же вопрос. Для того чтобы эта техника «работала» не только на консультанта, то есть была не только диагностическим инструментом, но и инструментом психотерапевтического воздействия, нужно владеть ею виртуозно.

В беседе с семьей с помощью круговых вопросов необходимо затронуть следующие темы:

С какими ожиданиями пришла семья? Кто направил их на консультацию, к кому они обращались прежде?

Как семья видит свою актуальную проблему?

Какова ситуация в семье в настоящее время?

Как раньше семья справлялась с трудностями и проблемами? Какие способы решений применяла?

Как семья взаимодействует по поводу текущей проблемы? Необходимо прояснить круги взаимодействия на уровне поведения, на уровне мыслей и чувств.

Какая система понимания проблемы и причин ее возникновения существует в семье?



Какие существуют ключевые, пусковые ситуации?

Как ситуация может развиваться наихудшим образом? Как можно усугубить проблему?

Какие положительные стороны есть у проблемы?

Вопросы о психологических ресурсах каждого.

Вопросы о том, как каждый представляет себе будущее с проблемой и без нее.

Какой была бы жизнь семьи без проблемы, без симптома?

Разумеется, весь этот круг тем невозможно затронуть за один сеанс. Обычно его можно пройти за две-три встречи. После этого системная гипотеза становится достоверной. Конкретная формулировка вопросов в круговой форме определяется индивидуальным мастерством и творческим потенциалом консультанта, его способностью строить контакт с семьей.

### *Техника 2.*

#### *«Положительное переформулирование»*

Эта техника подачи обратной связи семье применяется после того, как консультант утвердился в своей гипотезе о состоянии проблемы в данный момент работы с семьей.

Консультант рассказывает семье о том, как он воспринял и понял содержание семейной дисфункции. Рассказ строится по определенным правилам:

1. Устранение тревоги по поводу происходящего.

Для этого подходит прием нормализации: содер-

жание семейной дисфункции рассматривается в более широком социокультурном, возрастном, статистическом аспекте. В случае дисфункции, связанной с определенной стадией жизненного цикла семьи, полезно сообщить клиентам о закономерности и повсеместной распространенности происходящего. Это сообщение снимает с членов семьи чувство вины и представление об уникальности их проблемы. Нормализация в системном подходе выполняет ту же функцию, что и сообщение диагноза в медицине: она дает людям определенность и надежду, связанную с тем, что профессионалы уже имели дело с подобными проблемами и знают, как к ним поступиться.

2. Фокусировка на положительной стороне дисфункции. Любая психологическая, в т. ч. семейная, дисфункция имеет положительную сторону — как минимум, стабилизирует существующее положение дел. Положительно переформулировать можно не только текущий симптом, но и любые прошлые события.
3. Включение в текст обратной связи противоречия, парадокса. Это необходимо для того, чтобы парадокс консультанта мог нейтрализовать парадокс реальной семейной ситуации. Положительно переформулировать можно любой симптом в семейной системе, потому что он обеспечивает гомеостаз системы и в этом смысле имеет положительное значение для семьи.

### *Техника 3. «Предписание»*

Эта техника заключается в назначении каждому из членов семьи определенного поведения. Консультант просит членов семьи выполнять определенные задания, в основном — конкретные действия. Предписания могут быть прямыми и парадоксальными.

Нередко парадоксальные предписания практически невозможно выполнить. В этих случаях цель предписания — дать семье возможность подумать и обсудить с консультантом на приеме, почему данное предписание невыполнимо для этой семьи. Например, семье, в которой спутаны семейные роли и нарушены границы подсистем, рекомендуется в течение недели жить так: никто не имеет своего спального места; каждый вечер дети ложатся, где хотят, а родители — где найдут себе место. Это предписание доводит до абсурда хаотические, неструктурированные привычки этой семьи и вызывает протест у ее членов. На следующей встрече обсуждаются чувства, испытанные за время выполнения невыполнимой задачи, и предлагаются более конструктивные варианты устройства жизни, распределения ответственности и т. п.

Прямые предписания, как правило, не вызывают протеста, они на первый взгляд просты для исполнения. Например, семье, в которой не произошло распределения ролей и функций, в которой основная тема — борьба за власть и контроль, эффективно предложить предписание действий по времени: в понедельник, среду и пятницу все решает старший член семьи, а осталь-

ные подчиняются; во вторник, четверг и субботу все решает кто-то другой из членов семьи; в воскресенье предлагается спорить и ругаться, как обычно. Опыт применения нового ритуала и обсуждение этого опыта обеспечивают терапевтический эффект.

#### *Техника 4. «Контрконцепция»*

Центральным понятием позитивной семейной терапии является «концепция». Здесь это понятие употребляется, например, в таких сочетаниях, как Я-концепция или «концепция другого».

Концепции — это когнитивные и эмоциональные структуры, задающие человеку схему интерпретации отношений к себе, к другим людям, к окружению.

Семье принадлежит особая роль во всем, что касается концепций. В семейном коллективе типичные концепции передаются из поколения в поколение, во взаимодействии членов семьи формируются новые концепции, которые затем усваиваются в повседневном общении.

Каждый человек обладает типичными формами поведения, происхождение которых может быть прослежено до одной из семейных концепций. Например, семейная концепция времени может выражаться в требованиях ложиться спать вовремя, вставать в предписанное время, есть вместе с семьей в определенные часы, быть пунктуальным, возвращаться к определенному времени, выполнять в срок свои обещания, испытывать неудобство, если есть опасность опоздать, переживать, когда опаздывают другие, и т. д.

Одним из эффективных способов разрешения неблагоприятной семейной ситуации является контрконцепция. Консультант предлагает клиенту контрконцепцию его поведения и отношений. Форма, в которую облекается контрконцепция, зависит от обстоятельств. Это могут быть поэтически образные истории, представляющие информацию со множеством отступлений; «мораль» истории, где кратко резюмируется концепция; поговорка или пословица, пригодная в качестве рецепта; парадоксальная контрконцепция, которая доводит проблемы клиента до абсурда и тем самым позволяет осознать их.

### *Техника 5. «Парадоксальные предписания»*

Психотерапевтические парадоксы являются структурированной разновидностью парадоксальных сообщений. Их применение особенно показано для семей с неконгруэнтной системой коммуникаций. Парадоксальные вмешательства можно использовать в тех случаях, когда симптоматическое поведение клиентов исполняет в семье определенную роль и заранее понятно, что вся семья или хотя бы один из ее членов не будет выполнять прямые инструкции.

Парадоксальные сообщения только выглядят противоречивыми. Они содержат двойное послание семье: одно послание указывает на то, что им было бы неплохо измениться, а второе — на то, что это будет не так

уж хорошо. При этом оба послания передаются одновременно.

Парадоксальные сообщения используются для того, чтобы давать определение кажущемуся противоречивым поведению членов семьи по отношению друг к другу. Парадоксальные сообщения основаны на противодействии, поскольку есть надежда на то, что члены семьи начнут противодействовать той части сообщения, что удерживает их от изменения.

При разработке системного парадокса консультант соединяет симптом с выполняемой им в системе функцией и предписывает симптому функцию, а функции — симптом. Перечисляются последствия ликвидации симптома, и консультант рекомендует семье продолжать разрешать свою проблему через симптом.

В разработке системного парадокса выделяют три главных этапа:

**Переопределение** — симптом переопределяется как выполняющий позитивную функцию. В тех случаях, когда совершается насилие, инцест или незаконные деяния, положительно определяется мотивация, стоящая за такими поступками.

**Предписание.** Определенные положительно, как служащие один другому, предписываются и симптом, и функция. Предписание должно быть кратким, сжатым и *неприемлемым* для семьи. Чтобы выглядеть убедительным, консультант должен представить веские доводы в пользу такого предписания и говорить очень убежденно.

**Сдерживание.** Если консультант хочет быть последовательным на двух вышеописанных этапах, то ему следует сдерживать семью каждый раз, когда в ней будут проявляться признаки изменения, до тех пор, пока он не почувствует, что семья к этому действительно готова. Очень важно не ошибиться с определением этого момента.

### ***Техника 6. «Реверсирование на основе согласия и противодействия»***

Реверсирование — это вмешательство, в ходе которого консультант указывает одному из членов семьи изменить на противоположную свою позицию или поведение по отношению к какому-то критическому вопросу в надежде на то, что это породит парадоксальную реакцию другого члена семьи.

Реверсирование основано одновременно и на противодействии, и на согласии. Оно требует осознанного содействия того члена семьи, который постоянно получает инструкции от консультанта, и противодействия другого члена семьи.

Если некоторые из членов семьи отказываются принимать участие в консультировании, то присутствующим членам семьи можно дать указания, как коренным образом изменить данную ситуацию путем изменения своего поведения дома на полностью противоположное. Когда в терапии участвуют все члены семьи, те из них, кто является объектом данного реверсирования, не

должны присутствовать на сессии, поскольку успех зависит от того, насколько удастся заставить врасплох этих людей, и от их стихийной реакции на неожиданное изменение в позиции других.

Реверсирование планируется и проводится в три этапа:

**Побуждение.** Эффективность реверсирования зависит от умения терапевта побудить члена семьи к тому, чтобы он изменил на противоположную свою позицию в отношении отравляющего его жизнь вопроса.

**Поддержка.** После того как удалось добиться начального содействия изменению данного человека, консультанту предстоит обеспечить ему постоянную поддержку перед лицом могучей системы, которая неуклонно стремится противодействовать любому движению в противоположном направлении. Чаще всего семья начинает еще сильнее стремиться восстановить старый порядок. Консультанту следует предвидеть такую реакцию. Возможно возвращение к парадоксальному вмешательству, объясняя отказ от дальнейших действий тем, что это служит интересам других.

**Пересмотр отношений.** Если человеку удалось изменить свою позицию на обратную и сохранить ее на какое-то время, необходимо выработать новые отношения, основанные на этой позиции.

Консультант должен быть готов как к отрицательным, так и к положительным реакциям и помогать своему клиенту оговаривать взаимоотношения на различных условиях.



Результатом парадоксальных вмешательств являются устойчивые позитивные изменения отношений между членами семьи.

### *Техника 7. «Семейные роли»*

Цель этой техники — осознание и обсуждение ролевой структуры своей семьи, вклада каждого члена семьи в организацию совместной жизни (роли-обязанности), типичных вариантов поведения, в том числе в ситуации конфликта (роли-взаимодействия).

Методика очень наглядна, информативна и может служить основой для обсуждения семейной ситуации и различий в ее восприятии членами семьи. Анкета обычно не вызывает сопротивления, легко встраивается в обсуждение многих семейных тем, привнося в дискуссию атмосферу юмора и шуток.

Каждому из участников предлагается заполнить анкету: вписать имена членов семьи и отметить количеством звездочек; насколько перечисленные роли характерны для каждого из них:

- \*\*\* — его (ее) постоянная роль;
- \*\* — он (она) делает это довольно часто;
- \* — иногда это относится к нему (к ней).

Некоторые из этих ролей не свойственны данной семье и никогда не исполняются ни одним из ее членов. В этом случае следует оставить графу пустой. В каждой семье есть свои уникальные роли, отсутствующие в общем списке; каждый из участников может вписать их в пустые строчки.

## Кризис поздней взрослости (пожилого возраста)

### Анкета «Семейные роли»

	Имена					
<b>Роли-обязанности</b>						
Организатор домашнего хозяйства						
Закупщик продуктов						
Зарабатывающий деньги						
Казначей						
Убирающий квартиру						
Вносящий мусор						
Повар						
Убирающий со стола после обеда						
Тот, кто ухаживает за животными						
Организатор праздников и развлечений						
Мальчик на побегушках						
Человек, принимающий решения						
Починяющий сломанное						
Плохой исполнитель всех своих обязанностей						

	Имена					
<b>Роли-взаимодействия:</b>						
Буфер, посредник в конфликте						
Любитель поболеть						
Сторонник строгой дисциплины						
Главный обвинитель						
Одинокий волк						
Утешающий обиженных						
Уклоняющийся от обсуждения проблем						
Создающий другим неприятности						
Держащийся в стороне от семейных разборок						
Приносящий жертвы ради других						
Семейный вулкан						
Затаивающий обиду						
Шутник						

*Техника 8.*

*«Прояснение коммуникаций»*

Техника особенно эффективна в ситуации острого семейного кризиса, когда клиенты испытывают сильные и противоречивые чувства по отношению друг к другу. Она позволяет организовать конструктивное выражение этих эмоций и добиться более глубокого принятия клиентами друг друга.

В недостижимом идеале для выполнения этой техники требуется несколько консультантов — по одному на каждого из участников; на практике желательно присутствие как минимум двух консультантов разного пола. Консультант-мужчина, как правило, дублирует женщин, в то время как женщина-консультант озвучивает мужчин. Таким образом удастся избежать мужско-женской коалиции. Для эффективной работы у консультантов должны быть «чистые» коммуникации и проанализированные трудности взаимодействия друг с другом. При определенной тренировке эту технику может провести и один специалист.

По сути, техника прояснения коммуникаций является развитием психодраматической техники дублирования. Клиентов просят обсудить одну из семейных тем. По мере того как диалог между ними становится все более и более эмоционально насыщенным, возникает удобный момент для перехода к прояснению коммуникаций. При этом консультанты пересаживаются, располагаясь чуть сзади и сбоку каждый от своего клиента. Далее консультанты, как и при дублировании в психодраме, стараются подключиться к эмоционально-

му состоянию своих клиентов, озвучить их переживания от первого лица и помочь выразить себя более полно, не прибегая к защитным маневрам. Время от времени следует останавливать клиентов и просить их оценить, насколько верно консультанты отражают их сообщения друг другу.

«Перевод» должен соответствовать внутреннему состоянию клиента настолько, что у того может создаться впечатление, что консультант выражает его чувства лучше его самого. Сообщения участников становятся более ясными, проявляются скрытые ранее эмоции, и семья переходит к реальному живому диалогу, все глубже продвигаясь в понимании себя и друг друга.

Одновременно происходит научение членов семьи через моделирование процесса открытого общения. Консультанты трансформируют критические Ты-высказывания в Я-высказывания, что позволяет управлять переговорным процессом, сдерживают поток обвинений и взаимных нападок, обучая клиентов более конструктивному взаимодействию.

### *Техника 9.*

#### *«Незаконченные предложения»*

Эта техника может использоваться самостоятельно или служить хорошим разогревом для дальнейших переговоров. Она помогает видоизменить характер коммуникаций членов семьи, а именно:

- стимулировать диалог дистанцированных членов семьи;

## Кризис поздней взрослости (пожилого возраста)

- обеспечить равный вклад в разговор, сдерживая многословных и поощряя молчаливых участников;
- структурировать общение между членами семьи и сделать его более безопасным для них.

Участники тренинга обучаются использовать формулировки в виде Я-высказываний, осознавать баланс выражения негативных и позитивных чувств, обозначают направление изменений. Озвучивание позитивных характеристик особенно важно в ситуации семейного конфликта, когда члены семьи обмениваются в основном негативными подкреплениями, провоцируя нарастание ссоры.

Помимо изменения процессуальных характеристик общения, данная техника позволяет исследовать основное содержание взаимных претензий.

Выбираются два члена семьи, отношения между которыми предполагается исследовать. Их просят расположиться напротив друг друга и поочередно заканчивать следующий ряд незавершенных предложений:

«Мне нравится, что ты ...»

«Я расстраиваюсь, когда ...»

«Я злюсь, когда ...»

«Я благодарен тебе за ...»

«Мы могли бы по-другому ...»

Оптимальным в такой работе является завершение пяти предложений. Желательно, чтобы каждый из членов семьи поработал в паре со всеми остальными. Ог-

раничением в использовании этой техники может быть только возраст самых младших членов семьи, если они принимают участие в тренинге. Обычно упражнение не занимает более двадцати минут и, как правило, не встречает сильного сопротивления — наоборот, может стимулировать шутки и смех. Все присутствующие могут наглядно убедиться, с какой скоростью вылетают негативные чувства и в каких муках рождается признание достоинств друг друга. Если в тренинге участвуют подростки, они часто говорят, что они впервые услышали о себе что-то хорошее.

### *Техника 10.* *«Семейные правила»*

#### *Упражнение I.* *«Свод законов семьи»*

Участники составляют список правил, действующих в их семье. Консультант играет роль секретаря, который записывает каждое из семейных правил, и председателя собрания, который следит за тем, чтобы обсуждение носило конструктивный характер: не допускать споров о том, хорошим или плохим является каждое из существующих в семье правил, обсуждения того, кем и насколько они выполняются, и т. д. Задача участников на данном этапе — с помощью консультанта составить максимально полный перечень семейных концепций и их конкретных проявлений.

Легче всего выявить правила, связанные с тем, как

распоряжаться деньгами, с выполнением домашних обязанностей и нарушениями правил. Составление списка следует начать с этих открытых правил.

При выполнении этого упражнения участники могут узнать много нового о себе — например, то, что не каждый член семьи знает некоторые семейные правила, что каждый из них по-разному понимает многие из этих правил и что именно это часто является причиной конфликтов. Для многих семей просто сидеть и выяснять эти правила — это нечто новое и познавательное. После составления «свода законов» причины недопонимания и проблем в семье могут стать более очевидными.

### *Упражнение 2.*

#### *«Поправки к своду законов»*

После того как все семейные правила записаны и участники прояснили все недоразумения по поводу этих правил, нужно решить, какие правила являются точным отражением семейных ценностей на сегодняшний день, а какие уже неактуальны.

«Поскольку правила принадлежат вам и вашей семье, у вас есть право менять и совершенствовать их или полностью отбросить. Обсудите, какие семейные правила помогают взаимодействию между вами, а какие — мешают. Чего вы хотите достигнуть с помощью этих правил? Насколько эффективно вы этого достигаете? Хорошие правила помогают семье; плохие правила ее ограничивают.

Правила могут быть устаревшими, несправедливы-



ми, неясными или неподходящими, и их можно изменить. Давайте исследуем, как можно изменить правила.

Обратите внимание на то, каков процесс изменения правил в вашей семье. Кому позволено просить об изменении? Кто принимает решение? В юридической системе можно обжаловать решение. Можно ли обжаловать решение в вашей семье?

Давайте пойдем дальше в наших исследованиях. Обсудите, как создаются правила в вашей семье? Их создает один человек? Это самый старший, самый тактичный, самый ограниченный, самый влиятельный человек? Вы берете эти правила из книг? У соседей? Из семей, в которых выросли ваши родители? Откуда берутся эти правила?

До этого момента мы обсуждали довольно очевидные правила, которые легко обнаружить. Однако есть и другой набор правил, они часто являются скрытыми, и их трудно уловить. Это влиятельная и незримая сила, она управляет жизнью всех членов семьи».

### *Упражнение 3.*

#### *«Выявление скрытых правил»*

Некоторые из правил, регулирующих взаимодействия в семье, являются неосознанными, скрытыми. Для их выявления и обсуждения необходима помощь консультанта. Ниже приводится пример такой беседы с семьей. Необходимо дать каждому из участников возможность высказаться по каждому из затронутых вопросов.

## Кризис поздней зрелости (пожилого возраста)

«Что вы можете рассказать в своей семье о том, что вы думаете, чувствуете, видите, слышите; о вкусах и запахах, которые вы ощущаете? Можете ли вы комментировать только то, что должно быть, или также и то, что есть на самом деле?»

(Вопросы о свободе мнений в семье можно разделить на 4 подгруппы.)

1. Что вы можете сказать о том, что вы видите и слышите?

Вы только что видели, как два члена вашей семьи сильно поссорились. Можете ли вы выразить свой страх, беспокойство, гнев, агрессию?

Можете ли вы выразить свое одиночество, нежность, вашу потребность в утешении?

2. Кому вы можете это сказать?

Вы ребенок, и вы только что услышали, как ваш отец выругался. Существует семейное правило, запрещающее ругаться. Можете ли вы указать ему на это?

3. Как вы можете прокомментировать тот факт, что вы не согласны с чьим-нибудь поведением или не одобряете его?

Если пятнадцатилетний сын (или внук) напивается, можете ли вы прямо об этом сказать?

4. Можете ли вы свободно попросить объяснения, если вы не понимаете кого-нибудь из членов семьи?

Если между словами и тоном голоса вашего собеседника есть противоречие, можете ли вы прокомментировать это?

Каждый день члены семьи видят и слышат разные вещи. Некоторые из них приносят удовольствие. Другие вызывают замешательство и даже боль, третьи могут вызвать чувство стыда. Если членам семьи не позволено признавать и комментировать то, что они замечают, и выражать чувства, которые это вызывает у них, тогда эти чувства подавляются и начинают подтачивать семейное благополучие.

Считаете ли вы, что есть такие темы, которые никогда не должны подниматься в семье? Как можно вести себя так, как будто этих фактов семейной жизни не существует?

Семейные запреты против обсуждения того, что есть и что было, создают плодородную почву для конфликтов. Предположим, что существует такое неписаное семейное правило, согласно которому члены семьи могут говорить только то, что правильно, хорошо, значимо, уместно. В этом случае значительную часть действительности нельзя комментировать. Никто не бывает постоянно хорошим, уместным, значимым и т. д.

Когда правила запрещают комментировать многие вещи о себе и других членах семьи и когда вы не можете комментировать то, что есть на самом деле, то что тогда происходит? Некоторые люди лгут, некоторые начинают ненавидеть, а некоторые становятся чужими в своей семье. Самое худшее состоит в том, что у них появляется низкая самооценка, которая выражается в беспомощности, враждебности, глупости и одиночестве».

*Техника 1 1.*

*«Семейное кукольное интервью»*

В этой технике члены семьи и консультант разговаривают друг с другом не непосредственно, а разыгрывая кукольный спектакль. Каждый из участников может пользоваться одной или несколькими куклами, соответствующими различным ситуациям и семейным ролям. Техника дает много возможностей для наблюдения как видимых, так и скрытых путей взаимодействия членов семьи друг с другом. Выбор кукол, конфликты, выраженные в фантазиях, обсуждение после спектакля, когда членов семьи просят дать свои свободные ассоциации по поводу пьесы, изучение вопроса о том, какое отношение имеет разыгранная история к функционированию семьи, — все это помогает понять внутрисемейные взаимоотношения.

Конфликт между персонажами драматизируемой истории отражает фантазии членов семьи, форма и содержание которых, как правило, вращаются вокруг одной или нескольких тем, что часто представляет собой символический ответ на подспудно присутствующий у консультанта вопрос семье: «Зачем вы сюда пришли?»

*Adler A.* Superiority and social interest: a collection of later writings // Ed. by H.L. Ansbacher. N.Y.: Viking, 1964.

*Allport G. W.* Pattern and growth in personality. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1961.

*Balint M.* The doctor, his patient and the illness. New York: International Universities Press, 1957.

*Baltes P.B. & Baltes M.M.* Psychological perspectives on successful aging. In P.B. Baltes & M.M. Baltes (Eds.). Successful aging. N.Y.: Cambridge Univ. Press, 1990.

*Baltes P.B. & Kliegl R.* Further testing of limits of cognitive plasticity: Negative age differences in a mnemonic skill are robust. *Developmental Psychology*, 1992, 28, 121 — 125.

*Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F. & Emery G.* Cognitive therapy of depression. N.Y.: Guilford Press, 1979.

*Beck J.* Cognitive therapy: Basics and beyond. New York: Guilford, 1995

*Berkovitz I. H., & Sugar M.* (1975). Adolescent psychotherapy, group psychotherapy, family psychotherapy. In M. Sugar (Ed.), *The adolescent in group and family therapy* (pp. 3—23). New York: Branner/ Mazel.

*Birren J.E., Woods A.M. & Williams M.V.* Behavioral slowing with age: Causes, organization, and consequences. In L.W. Poon (Ed.) *Aging in the 1980s*. Washington, DC: American Psychological Association, 1980.

*Blocker D.H.* Developmental Counseling. N. Y.: Ronald Press, 1966.

*Boom J.* The concept developmental stage. Nijmegen: Universiteitschrukkerij Nijmegen, 1992.

*Briggs-Myers I., McCaulley M.H.* Manual: A Guide to the Development and Use of the Myers Briggs Type Indicator. Consulting Psychologists Press, 1985.

*Bromley D.B.* The psychology of human ageing. Harmondsworth, 1966

*Buhler C.* Maturation and motivation. // Personality, 1951, 1 (2), pp. 184-211.

*Burnside I.M., Ebersole P. & Monea H.E.* (Eds.) Psychological caring throughout the life span. New York: McGraw-Hill. 1979.

*Butler R.* The life reviewed: an interpretation of reminiscence in the aged // Psychiatry. 1963. Vol. 26. PP. 65-76.

*Coleman J.C* Abnormal Psychology in Modern Life // Glenview, 111.: Scott Foresman and Co, 1972.

*Dant T., Carley M., Gearing B., Johnson M.* Final report of care for elderly people at home; a research and development project in collaboration with Gloucester Health Authority. Milton Keynes: Open University Press, 1990.

DSM-III: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Third Edition), American Psychiatric Association, 1980.

DSM-III-R: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Third Edition — Revised), American Psychiatric Association, 1987.

DSM-IV: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fourth Edition), American Psychiatric Association, 1994.

## Список литературы

*Eisenberg D., Delaney S.* The Counseling Process. Chicago: Rand McNally, 1977.

*Ellis A., Dryden W.* The practice of rational-emotive therapy. New York: Springer, 1987

*Ellis A., Grieger R.* (Eds.) Handbook of rational-emotive therapy. New York: Springer, 1977

*Erikson E.N.* The life cycle completed. New York: Norton, 1982.

*Erikson E.H.* Childhood and Society. New-York: Norton, 1950.

*Farrell M.P., Rosenberg S.D.* Men at mid-life. Boston: Auburn Hause, 1981.

*Fenichel O.* The Psychoanalytic Theory of Neurosis. New-York: Norton, 1945.

*Firman J., «I» and Self, Re-visioning Psycho-synthesis, Psychosynthesis* Palo Alto, California, 1991.

*Fromm E.* Man for Himself. New-York, Farrar and Rinehart, 1947.

*Fromm E.* The Art of Loving. New-York: Harper, 1956.

*Gelso C.J., Carter J.A.* The relationship in counseling and psychotherapy: components, consequences and theoretical antecedents // The Counseling Psychologist, 1985. Vol. 13. P. 155-243.

*George R.L., Cristiani T.S.* Counseling: Theory and Practice, 3rd Ed. Englewood Cliffs. N. J.: Prentice Hall, 1990.

*Gesell A.* Child Development. New-York: Harper, 1949.

*Harris P.* Psychobiography: Fingerprints of a Lifetime // Older people and Their Needs. A Multidisciplinary Perspective / Ed. G. Corley. L.: Whurr Publishers Ltd, 2001. P. 123-133.

*Havighurst R.* Developmental Tasks and Education. N. Y.: D.Mckay Company, 1972.

*Havighurst R.* History of developmental psychology: Socialization and personality development through lifespan. In: Baltes P.B. & Schaie (Eds.) Lifespan developmental psychology: Personality and socialization. N. Y.: Academic press., 1973. — P. 3-24.

*Holland J.L.* Making vocational choices: A theory of careers. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1973.

*Hughes B.* Older People and Community Care. Critical theory and practice. L.: Open University Press, 2000. P. 162.

*Karpman S.* Fairy Tales and Script Drama Analysis, Transactional Analysis Bulletin, vol. 7 no. 26, 1968.

*Kennedy E.* On Becoming Counselor: A Basic Guide for Non-Professional Counselors. N. Y.: The Seabury Press, 1977.

*Kemberg O.* Severe personality disorders. New York, 1986.

*Knapp M.L.* Nonverbal communication in human interaction (2nd ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston, 1978.

*Knapp M.L.* The field of nonverbal communication: an overview // In: C. Stewart, B. Kendall (Eds.) On Speech Communication: Anthology of Contemporary Writings and Messages. N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1972.

*Kohlberg L.* Essays on moral development: Vol. 1. The philosophy of moral development. New York, Harper & Row, 1981.

*Kohlberg L.* Essays on moral development: Vol. 2. The psychology of moral development. New York, Harper & Row, 1984.

*Lazarus R.S., Averill J.R.* Emotions and cognition. Anxiety. Ed. by Ch. D. Spielberger. N. Y., London, 1972, vol. 2, p. 6-290.

*Lazarus A.* Casebook of multimodal therapy. New York: Guilford, 1995.



## Список литературы

*Levinson D.* A conception of adult development // American psychologist. 1986. N. 41. P. 3—13.

*Levinson D.* The seasons of a man's life. New York: Knopf, 1978.

*Levinson D.* The seasons of women's life: Implications for women and men. Am. Psych. Ass., Boston, 1990.

*Liebmann M.* Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes, Games and Exercises / Cambridge, MA: Brooklyn Books, 1986.

*Marcia J.* Development and validation of ego-identity status // Journal of personality and social psychology. 1966. N. 3. P. 551-558.

*Marcia J.* The status of statuses: Research review / In: In Marcia, Walter —man, et al Ego identity; A handbook for psychological research. N. Y.: Springer-Verlag, 1993.

*Maslow A.H.* Toward a psychology of being (second ed.). Princeton. NJ: Van Nostrand Reinhold, 1968.

*Moreno Z.T.* Psychodrama. Beacon, N. Y.: Beacon House, 1964.

*Murray M.A.* Explorations in personality. N. Y.: Oxford University Press, 1938.

*Myers R.A., Layton W.C., Morgan H.H.* The Counseling Psychologist. Washington, D. C: American Psychological Association, 1968.

*Naparstek B.R.* Staying well with guided imagery. N. Y., Warner Bros., 1994.

*Naumburg M.* Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practices. New York: Grune and Stratton, 1966.

*Neugarten B.L.* Age groups in American society and the rise of young-old. Annals of the American Academy of Political and Social Science, 1974, 415, 187-198.

*Orlick T.O., McCaffrey N.* Feeling great. Ottawa, 1995.

*Peck R. C.* Psychological developments in the second half of life. In B.L. Neugarten. Middle age and aging. Chicago: University of Chicago Press, 1968.

*Peplau L.N., Perlman D.* (Eds.) Loneliness: a sourcebook of current theory. N. Y.: John Wiley & Sons, 1982.

*Perlman D., Peplau L.N.* Towards a Social Psychology of Loneliness. In R.Gilmour & S.Duck (Eds.), Personal Relationships. London: Acad. Press, 1981.

*Roe A.* Early determinants of vocational choice // J. Counsel. Psych., 1957, 4.

*Rogers C* Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

*Rosensweig S.* An Outline of Frustration Theory. Chapter 11, in Hunt J. McV. (ed.) Personality and the Behavior Disorders. New-York: Ronald, 1944.

*Rowan J.* Subpersonalities, The People Inside Us, Routledge, London and New York, 1990.

*Santrock J. W.* Life-span development. Madison, Wisconsin, 1995.

*Schiff A., Schiff J.* Passivity. TAJ. 1 (1), 1971.

*Seligman M.E.P.* What you can change. N. Y.: Fawcett Columbine, 1993.

*Spiegel D.* Therapeutic support groups. In B. Moyers (Eds.) Healing and the mind. N. Y: Doubleday, 1993, 157—175.

*Steiner CM.* Emotional literacy training: the application of transactional analysis to the study of emotions // Trans. Anal. J., 1996. V. 26. P. 31-39.

*Steiner CM.* Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts. New York, Grove Press, 1990.

*Stern D.N.* The first relationship: infant and mother. Cambridge, Mass. Harvard University Press, 1977.

## Список литературы

*Storr A.* The Art of Psychotherapy. N. Y.: Methuen, 1980.

*Taibi K., Hedges C* The Miniscript // Transactional Analysis Journal. 1974. V. 4. P. 67-82.

*Thompson A.S.* Notes on career development inventory — adult form. As quoted in: R. P. Johnson & H. C Riker (1981). Retirement maturity: A valuable concept for preretirement counselors. Personnel and Guidance Journal. 1977. 59.

*Vaillant G.* The climb to maturity: how the best and brightest came of age // Psychology Today? 1977, September, p. 34.

*Ware N., Steckler N.* Choosing a science major: The experience of women and men. Women's Studies Quarterly, 11, 1983.

*Yalom I.* Existential Psychotherapy. N. Y.: Basic Books, 1980.

*Yalom I.D.* The theory and practice of group psychotherapy. N. Y: Basic Books, 1985.

*Zarit S.H., Zarit J.M.* Mental disorders in older adults. N. Y. London: The Guilford Press, 1998.

*Zeiss A.M., Steffen A.* Behavioral and cognitive treatments: Social learning in older adults. In S.H. Zarit & B.G. Knight (Eds.) A guide to psychotherapy and aging. N.Y.: American Psychological Association, 1996, 35—60.

*Абрамова Г.С.* Возрастная психология. Екатеринбург: Деловая книга, 1999.

*Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. М., Мысль, 1991.

*Аверин А.В.* Психология детей и подростков. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998.

*Адлер А.* Понять природу человека. СПб.: Академический проект, 1997.

*Айви А., Айви М., Саймэн-Даунинг Л.* Психологическое консультирование и психотерапия: методы, теории и техники. М.: Психотерапевтический колледж, 1999.

*Айзенк Г., Вильсон Г.* Как измерить личность / Пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2000.

*Алешина Ю.Е.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: НФ «Класс», 1999.

*Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г.* Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации. СПб.: Речь, 2001.

*Альперович В.Д.* Геронтология. Старость: Социокультурный портрет. М.: Приор, 1998.

*Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А.* Диагностика суицидального поведения: Метод, рекомендации. М.: 1980.

*Ананьев Б.Г.* Избранные психологические тексты. М.: Педагогика, 1980.

*Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001.

*Ананьев Б.Г., Дворяшина М.А., Кудрявцева Н.А.* Индивидуальное развитие человека и константность восприятия. Л.: ЛГУ, 1968.

*Андреева Т. В.* Социальная психология семейных отношений. СПб.: 1998.

*Анн Л.* Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2003.

*Анохин П. К.* Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.: Медицина, 1968.

## Список литературы

*Анциферова Л.И.* Психология личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности. Под ред. Анциферовой Л.И. М.: 1981.

*Анциферова Л.И.* Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психологический журнал, 1994. Т. 15. № 3. С. 99-105.

*Анциферова Л.И.* Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного старения личности. // Психологический журнал, 1996. Т. 17. № 6. С. 60-71.

*Аръес Ф.* Человек перед лицом смерти. М.: Прогресс, Прогресс-Академия, 1992.

*Асмолов А.Г.* Психология личности: Учебник. М.: МГУ, 1998.

*Ассаджиоли Р.* Динамическая психология и психосинтез // Психосинтез. Теория и практика, М: Киев, REFL-book — Ваклер, 1994.

*Ассаджиоли Р.* Психосинтез. Принципы и техники / Пер. с англ. Е. Петровой. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.

*Бадхен А.А., Каган В.Е. (ред.).* Психосинтез и другие интегративные техники. М.: Смысл, 1997.

*Байард Р. Т., Байард Дж.* Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещение, 1991.

*Баскаков В.* Танатотерапия — искусство жизни и смерти // Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. Баскаков В.Ю. (ред.-сост.). М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2001.

*Баскаков В.* Телесно-ориентированная психотерапия и спихотехника: обобщение и сравнительный анализ существующих подходов / Телесность человека: междисциплинарные исследования. М.: Философское общество СССР, 1993.

*Бассет Л.* Только без паники! СПб.: Питер-Пресс, 1997.

*Баттерворт Д., Харрис М.* Принципы психологии развития. М.: Когито-Центр, 2000.

*Белоусов С.А.* Духовная зрелость личности и отношение к смерти // Психология зрелости и старения. 1998. № 4.

*Бендлер Р., Гриндер В., Сатир В.* Семейная терапия и НЛП. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 1999.

*Бендлер Р., Гриндер Дж.* Структура магии. Т. 1,2. СПб.: Белый кролик, 1993.

*Березкина-Орлова В.* Актерские телесно-ориентированные психотехники // Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Баскаков В.Ю. (ред.-сост.). М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2001.

*Березкина-Орлова В.Б., Баскакова М.А.* Телесно-ориентированная психотехника актера (методические рекомендации к проведению тренинга) // Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Под ред. В. Баскакова. М.: Смысл, 1997.

*Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. «Университетская книга»— АСТ. М., 1998.

*Берне Р.* Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.

*Берталанфи фон Л.* История и статус общей теории систем / Системные исследования. М.: Наука, 1973.

*Бибринг Э.* Психоанализ и динамическая психотерапия // Психоаналитический вестник. 1999. Т. 8. № 2. С. 13—29.

*Биксон Т.К., Перло Л.Н., Рук К.С., Гудчайлдс Ж.Р.* Жизнь старого и одинокого человека // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989.

## Список литературы

*Блонский П.П.* Педология. М.: 1934.

*Божович Л. И.* Избранные психологические труды: Проблемы формирования личности. М.: Междунар. пед. академия. 1995.

*Бреннан Р.* Пособие по применению методики Александера. К.: София, 1997.

*Бретт Д.* Жила-была девочка, похожая на тебя. М.: НФ «Класс», 1996.

*Брукс Ч.* Чувственное сознание. М.: Либрис, 1997.

*Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. М.: Российское педагогическое агентство, 1998.

*Бурлачук Л.Ф., Грабская И.А., Кочарян А.С.* Основы психотерапии. Киев — Москва: «Ника-Центр» — Алетейа, 1999.

*Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидере А.Г.* Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. М.: Изд. МГУ, 1990.

*Бэрн Р., Ричардсон Д.* Агрессия. СПб.: Питер, 1997.

*Бютнер К.* Жить с агрессивными детьми. М.: Педагогика, 1991.

*Вайзер Г.А.* Смысл жизни и возраст // Психолого-педагогические и философские аспекты проблемы смысла жизни. М.: ПИРАО, 1997.

*Валлон А.* Психическое развитие ребенка. СПб.: Питер, 2001.

*Варга А.Я.* Системная семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2001.

*Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: 1984.

*Василюк Ф.Е.* Проблема критической ситуации // Психология экстремальных ситуаций. А.Е. Тарас, К.В. Сельченок (сост.), Мн.: Харвест, 1999.

*Бачков И.В.* Основы технологии группового тренинга. М.: Изд-во «Ось-89», 1999.

*Верховски А.* Диалоги дыхания: Паттерны дыхания как паттерны социального взаимодействия // Энергия и характер, 1999. № 1.С. 20-28.

*Вильсон Дж. Т.* Поведенческая терапия // Журнал практической психологии и психоанализа, 2000. № 3.

*Винникотт Д.В.* Разговор с родителем. М.: НФ «Класс», 1995.

*Витакер К. Бамберри В.* Танцы с семьей. М.: НФ «Класс», 1997.

*Витакер К.* Полночные размышления семейного терапевта. М.: НФ «Класс», 1998.

*Виткин Д.* Мужчина и стресс. СПб.: Питер-Пресс, 1996а.

*Виткин Дж.* 14 мифов о женщине. СПб.: Питер-Пресс, 1996б.

*Выготский Л. С.* Психология. М.: Эксмо, 2000.

*Выготский Л.С.* Собрание сочинений: В 6 т. М.: Педагогика, 1984.

*Выготский Л.Я.* Вопросы детской психологии. СПб.: Союз, 1997.

*Гавэйн Ш.* Созидающая визуализация. [Http://www.loopback.ru/psytech/practpsy](http://www.loopback.ru/psytech/practpsy)

*Гамезо М.В., Герасимова В.С, Горелова Г.Г., Орлова Л.М.* Возрастная психология: личность от молодости до старости. М.: Ноосфера, 1999.

*Ганнушкин П.Б.* Избранные труды по психиатрии. Ростов-на-Дону, Феникс, 1998.

*Гизе Ф.* Психоанализ и психотехника. Л.: Современник, 1926.

*Гилберг К., Питере Т.* Аутизм: Медицинские и педаго-



## Список литературы

гические аспекты / Пер. с англ. Деряевой О.В., под ред. Шипициной Л. М.: Исаева Д. Н. СПб.: ИСПиП, 1998.

*Гиппенрейтер Ю. Б.* Введение в общую психологию. М.: МГУ, 1988.

*Гиршон А.* Кинесфера: пространство движения, 2000а. <http://www.chat.ru/~bodywork/dance4.htm>.

*Гиршон А.* Танцевальная импровизация: за пределами терапии? 2000б. [http://www.aha.ru/~ipd/za\\_predelami.htm](http://www.aha.ru/~ipd/za_predelami.htm).

*Глуханюк Н.С., Гершкович Т. Б.* Механизмы формирования толерантности к старению в условиях современной России. Екатеринбург: УрГУ, 2002.

*Гордон Т.* Повышение родительской эффективности / Популярная педагогика. — Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997.

*Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д.* Волшебная страна внутри нас // Тренинг по сказкотерапии. Зинкевич-Евстигнеева (ред.). СПб.: Речь, 2004.

*Грановская Р.М.* Элементы практической психологии. СПб.: Свет, 1997.

*Грачева Л.В.* Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. СПб.: Речь, 2003.

*Гроф С, Хэлифакс Д.* Человек перед лицом смерти. М.: Изд-во Трансперсонального института, 1996.

*Гулдинг М., Гулдинг Р.* Психотерапия нового решения: Теория и практика / Пер. с англ. Саринной В.М. М.: НФ «Класс», 1997.

*Гуревич П. С. (ред.).* Жизнь после смерти. М.: Сов. писатель, 1990.

*Гуськова Т.В., Елагина М.Г.* Личностные образования у детей в период кризиса трех лет // Вопросы психологии. 1987. № 5.

*Гуткина Н.И.* Клинический метод в психологическом

консультировании детей // Ж. практ. психологии и психоанализа. 2001. № 1—2

*Давыдовский И.В.* Что значит стареть. М.: Знание, 1967.

*Дементьева Н.Ф.* Методологические аспекты социально-психологической адаптации лиц пожилого возраста в стационарных учреждениях социального обслуживания // Психология зрелости и старения 1998. № 2.

*Джайнотт Х.* Родители и дети // Сер. «Знание». Пед. ф-т. 1986. № 4.

*Джеймс М., Джонсгард Д.* Рожденные выигрывать. Транзакционный анализ с гештальтупражнениями: Пер. с англ. / Общ. ред. и послесл. Л.А. Петровской. М: Издательская группа «Прогресс», «Прогресс-Универс», 1993.

*Драгунова Т.В.* Подросток. М.: Знание, 1976.

*Елагина М.Г.* Кризис семи лет и подход к его изучению // Новые исследования в психологии. 1989. № 1. С. 37—42.

*Ермолаева М.В.* Практическая психология старости. М.: Эксмо, 2002.

*Ефименко В.Л.* Депрессии в пожилом возрасте. Л.: Медицина, 1975.

*Заваденко Н.Н.* Факторы риска для формирования дефицита внимания и гиперактивности у детей // Мир психологии. 2000. № 1.

*Запорожец А.В.* Развитие произвольных движений // Избр. психол. тр.: В 2 т. 1986. Т. 2. С. 5—234.

*Захаров А.И.* Неврозы у детей и психотерапия. СПб.: Союз, 1988.

*Захаров В.П., Хрящева Н.Ю.* Социально-психологический тренинг: Учебное пособие. Л.: Изд-во ЛГУ, 1989.

*Зейгарник Б.В.* К вопросу о механизмах развития личности // Вестник МГУ. Серия «Психология». 1979. № 1.

## Список литературы

*Зейгарник Б.В.* Клиническая беседа // *Айламазян А.М.* Метод беседы в психологии. М.: 1999.

*Зелинский СМ.* Родитель и ребенок на первой консультации // Мастерство психологического консультирования. Под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. СПб.: Европейский дом, 2002.

*Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. (ред.).* Тренинг по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2004.

*Зинкевич-Евстигнеева Т.Д.* Путь к Волшебству. Теория и практика сказкотерапии. СПб.: Речь, 1998.

*Иванов В.А.* Проблема структуризации рабочего опыта (к пониманию механизмов старения) // Психология зрелости и старения, 1999. № 6.

*Изард К.Г.* Психология эмоций / Пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаевой, СПб.: Питер, 1999.

*Исаев Д.Н., Каган В.Е.* Аутистические синдромы у детей и подростков: механизмы расстройств поведения // Патологические нарушения поведения у подростков. Л., 1973.

*Йоуменс Т.* Практика психосинтеза. Сан-Хосе, 1989.

*Каган В.Е.* Аутизм у детей. — Л.: Медицина, 1981.

*Каган В.Е.* Воспитателю о сексологии. М.: Педагогика, 1991.

*Кайгородова Л.С.* Инновационные технологии в социальной работе с пожилыми людьми. 1999, <http://home.povoch.ru/~azazel/texts/sbornikps /invgeront.html>.

*Калиш Р.* Пожилые люди и горе // Психология зрелости и старения. 1997. № 3. С. 38—42.

*Карвасарский Б.Д.* Психотерапия. М.: Медицина, 1985.

*Карсаевская ТВ.* Социальная детерминация возрастных фаз человека // Соотношение биологического и социального в человеке. Ломов Б.Ф. (отв. ред.). М.: 1975. С. 747-756.

*Карсаевская Т. В.* Этапы жизненного цикла человека. // Психология зрелости и старения. 1997. № 3. С. 8—12.

*Карсаевская Т. В., Шаталов А. Т.* Философские аспекты геронтологии. М.: Наука, 1978.

*Квинн В.* Прикладная психология. СПб.: Питер, 2000.

*Кемпер И.* Легко ли не стареть? М.: Прогресс-Яхтсмен, 1996.

*Кинг М., Цитренбаум Ч.* Экзистенциальная гипнотерапия. М: НФ «Класс», 1998.

*Кискер К. П., Фрайбергер Г., Розе Т. К., Вульф Э.* Психиатрия, психосоматика, психотерапия / Пер. с нем. (Гуманистическая психиатрия), М.: Алетейа, 1999.

*Клайн В.* Как подготовить ребенка к жизни. М.— Л.: Прогресс — Уч. центр «Антарес», 1991.

*Кларк М., Гэллатин Б.* Одиночество в старости // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 453—485.

*Кле М.* Психология подростка: психосексуальное развитие. М.: Педагогика, 1991.

*Ковалев С. В.* Психология современной семьи. М.: Просвещение, 1988.

*Ковалев С. В.* Исцеление с помощью НЛП. Нейро-лингвистическое программирование психосоматических исцелений. М.: КСП+, 1999.

*Козлов А. А.* Старость: социальная разобщенность или целостность? // Мир психологии, 1999. № 2. С. 80—96.

*Колесов Д. В.* Биология и психология пола. М.: МПСИ, 2000.

*Кон И. С.* Психология старшеклассника М.: Просвещение, 1980.

*Кон И. С.* В поисках себя: Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984.

*Кон И. С.* Открытие «Я». М.: Политиздат, 1978.

## Список литературы

- Кон И.С.* Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989.
- Кон И.С.* Психология юношеского возраста. М.: Просвещение, 1994.
- Кон И.С.* Ребенок и общество. М.: Наука, 1988.
- Кон И.С.* Социологическая психология. Избранные психологические труды. М.: МПСИ, 1999.
- Копытин А.И. (ред.)*. Практикум по арт-терапии. СПб.: Питер, 2000.
- Коржова Е.Ю.* Психологическое познание судьбы человека. СПб.: Союз, 2002.
- Коссаковский А.* Психическое развитие личности в онтогенезе // Психология личности в социалистическом обществе. Активность и развитие личности. М.: Наука, 1989.
- Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования. М.: Академический проект, 1999.
- Кошелева А.Д., Алексеева Л.С.* Диагностика и коррекция гиперактивного ребенка. М.: 1997.
- Крайг Г.* Психология развития. СПб.: Питер, 2003.
- Краснова О. В.* Исследование структуры социальной поддержки пожилых людей // Психология зрелости и старения. 1998. № 2.
- Краснова О.В.* Социально-психологические аспекты старения // Клиническая геронтология. 1997. № 3.
- Краснова О.В.* Воспоминания старых людей: рассказ историй, биография и терапия «лайф-ревью» // Психология зрелости и старения. 2002. № 1.
- Краснова О.В.* Исследование идентификации пожилых людей // Психология зрелости и старения. 1997. № 3. С. 68-84.
- Краснова О.В.* Социальная психология старения как ос-

новая составляющая социальной геронтологии // Мир психологии. 1999. № 2. С. 96-106.

*Кратохвил С.* Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. М.: Медицина, 1991.

*Кречмер Э.* Строение тела и характер. М.: НО Научный фонд «Первая Исследовательская лаборатория им. Акад. В.А. Мельникова», 2000.

*Кроник А., Ахмеров Р.* Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2003.

*Кулагина И.Ю.* Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. М.: Изд-во УРАО, 1998.

*Куттер П.* Любовь, ненависть, зависть, ревность: Психоанализ страстей / Пер. с нем. С. С. Панкова. СПб.: БСК, 1998.

*Куттер П.* Современный психоанализ. СПб: БСК, 1997.

*Кэмпбелл Д.* Эффект Моцарта. Мн., Попурри, 1999.

*Кэмпбелл Р.* Как справляться с гневом ребенка. СПб.: Мирт, 1997.

*Кэррел С.* Групповая психотерапия подростков. СПб.: Питер, 2002

*Лабунская В.А.* Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.

*Лазарус А.* Мультимодальная психотерапия // *Зейг Д.К., Мьюнион В.М.* Психотерапия — что это? М.: НФ «Класс», 2000.

*Лазарус А.* Мысленным взором: Образы как средство психотерапии. М.: НФ «Класс», 2000.

*Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003.

## Список литературы

*Лейтес Н.С.* Умственные способности и возраст. М.: Педагогика, 1971.

*Леонгард К.* Акцентуированные личности. Киев: Выща школа, 1989.

*Леонтьев А.Н.* Проблемы развития психики. М.: Изд-во МГУ, 1981.

*Леонтьев А.Н.* Потребности, мотивы, эмоции. М.: Изд-во МГУ, 1971.

*Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.

*Леонтьев А.Н.* Избранные психологические произведения: В 2 т. М.: Педагогика, 1983.

*Лешли Д.* Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы. М.: Педагогика, 1991.

*Либин А.* Стиль — это человек? // Стиль человека: психологический анализ. М.: Смысл, 1998.

*Ливехуд Б.* Кризисы жизни — шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. Калуга, 1994.

*Лидере А.Г.* Возрастно-психологические особенности консультирования пожилых людей // Психология зрелости и старения. 1998. № 4. С. 13—22.

*Лидере А.Г.* Психологический тренинг с подростками. М.: Academia, 2003.

*Лисина М.И.* Генезис форм общения у детей // Принцип развития в психологии. М.: Наука, 1978.

*Лисина М.И.* О механизмах смены ведущей деятельности у детей // Вопросы психологии. 1978. № 5. С. 73—77.

*Лисина М.И.* Общение, личность и психика ребенка. М.—Воронеж: Ин-т практической психологии — МОДЭК, 1997.

*Лисина М.И.* Проблемы онтогенеза общения. М.: Педагогика, 1986.

*Лисицкая Т.С.* Аэробика на все вкусы. М.: Просвещение-Владос, 1994.

*Лисицкая Т.С.* Ритм. Пластика. М.: ФиС, 1988.

*Личко А.Е.* Подростковая психиатрия: (Руководство для врачей). Л.: Медицина, 1985.

*Личко А.Е.* Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. М.: Эксмо-Пресс, 1999.

*Лоренц К.* Агрессия (так называемое зло). М.: Прогресс, 1994.

*Лоуэн А.* Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. СПб.: Речь, 2000.

*Лоуэн А.* Предательство тела. Екатеринбург: Деловая книга, 1999.

*Лоуэн А.* Психология тела. Телесно-ориентированный биоэнергетический психоанализ. М.: Независимая ассоциация психологов-практиков, 1997.

*Лоуэн А.* Физическая динамика структуры характера. М.: Издательская фирма «Компания ПАНИ», 1996.

*Лоуэн А.* Язык тела. СПб.—Ростов-на-Дону: Академический проект-Феникс, 1998.

*Лэндрет Г.Л.* Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. М.: Междунар. педаг. академия, 1994.

*Любан-Плюца Б., Пельдингер В., Крегер Ф., Леде-рах-Хофман К.* Психосоматические расстройства в общей медицинской практике. СПб.: СПб. Психоневрологический ин-т им. В.М. Бехтерева, 2000.

*Лютова Е.К., Моница Г.Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. СПб.: Речь, 2001.

*Лютова Е.К., Моница Т.Е.* Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). СПб.: Речь, 2003.



## Список литературы

*Маданес К.* Стратегическая семейная терапия. М.: НФ «Класс», 1999.

*Майерс Д.* Социальная психология / Пер. с англ. СПб.: Питер, 1998.

*Мак-Вильяме Н.* Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: НФ «Класс», 1998.

*Макгилл Л.* Хиропрактика — книга здоровья. Мн.: Попурри, 1998.

*Мак-Кей М., Роджерс (П.), Мак-Кей Ю.* Укрощение гнева. СПб.: Питер, 1997.

*МакМаллин Р.* Практикум по когнитивной терапии. СПб.: Речь, 2001.

*Мак-Нили Д.* Прикосновение. М.: Институт общегуманитарных исследований, 1999.

*Макшанов СИ., Хрящева Н.Ю.* Психогимнастика в тренинге. СПб.: Ин-т тренинга, 1993.

*Макшанов СИ., Хрящева Н.Ю., Сидоренко Е.В.* Психогимнастика в тренинге. Ч. 2. СПб.: Ин-т тренинга, 1993.

*Малкина-Пых И. Г.* Психосоматика. Новейший справочник. СПб.—М.: Сова-Эксмо, 2003д.

*Малкина-Пых И.Г.* Ритмо-двигательная психокоррекция: работа с женщинами в период климакса (часть 1) // Современные технологии. Медицинская техника, фармация, диагностика. 2002а. № 4.

*Малкина-Пых И.Г.* Ритмо-двигательная психокоррекция: работа с женщинами в период климакса (часть 2) // Современные технологии. Медицинская техника, фармация, диагностика. 2002б. № 5.

*Малкина-Пых И.Г.* Ритмо-двигательная психокоррекция: работа с женщинами в период климакса (часть 3) //

Современные технологии. Медицинская техника, фарма-  
ция, диагностика. 2002в. № 6.

*Малкина-Пых И.Г.* Ритмо-двигательная психокоррек-  
ция: работа с женщинами в период климакса (часть 4) //  
Современные технологии. Медицинская техника, фарма-  
ция, диагностика. 2003а. № 1.

*Малкина-Пых И.Г.* Ритмо-двигательная психокоррек-  
ция: работа с женщинами в период климакса (часть 5) //  
Современные технологии. Медицинская техника, фарма-  
ция, диагностика. 2003б. № 2.

*Малкина-Пых И.Г.* Ритмо-двигательная психокоррек-  
ция: работа с женщинами в период климакса (часть 6) //  
Современные технологии. Медицинская техника, фарма-  
ция, диагностика. 2003в. № 3—4.

*Малкина-Пых И. Г.* Физкультура, которая лечит душу //  
*И. В. Милюкова, Евдокимова Т. А.* Лечебная физкультура.  
Новейший справочник. СПб.: Сова, М.: Эксмо, 2003г.

*Марковская И.М.* Тренинг взаимодействия родителей с  
детьми. Цели, задачи и основные принципы. СПб.: Речь,  
2000.

*Марцинковская Т.Д.* Особенности психического разви-  
тия в позднем возрасте // Психология зрелости и старения.  
1999. № 3.

*Маслоу А.* Мотивация и личность. М.: Аспект-Пресс,  
1998.

*Меновщиков В.Ю.* Введение в психологическое кон-  
сультирование. М.: Смысл, 2000.

*Меновщиков В.Ю.* Психологическое консультирование.  
Работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.:  
Смысл, 2002.

*Мещерякова СЮ.* Особенности комплекса оживления у

## Список литературы

младенцев при воздействии предметов и общения со взрослыми // Вопросы психологии. 1975. № 5. С. 82—99.

*Мид М.* Культура и мир детства. М.: Наука, 1988.

*Минухин С, Фишман Ч.* Техники семейной терапии. М.: НФ «Класс», 1998.

*Михайлова Н.М.* Принципы терапии в амбулаторной психогериатрии // Современная психиатрия. 1999. Т. 2. № 2-3.

*Молчанова О.Н.* Специфика Я-концепции в позднем возрасте и проблема психологического витаукта // Мир психологии. 1999. № 2. С. 133-141.

*Морз Б.* Лесбиянки. М.: АО «Пакмаркет», 1993.

*Моховиков А.Н. (сост.)* Суицидология: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. М.: Когито-Центр, 2001.

*Мустакас К.* Игровая терапия. СПб.: Речь, 2000.

*Мухина В.С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Academia, 2003.

*Мухина В.С.* Психология детства и отрочества. М.: Ин-т практической психологии, 1998.

*Мэй Р.* Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. М.: НФ «Класс», 1994.

*Мягер В.К., Мишина Т.М.* Семейная психотерапия. Л.: Медицина, 1979.

*Мясищев В.Н.* Личность и неврозы. Л.: Изд-во ЛГУ, 1960.

*Навайтис Г.* Семья в психологической консультации. М.: МОДЕК, 1999.

*Наранхр К.* Характер и невроз. Интегральное обозрение. СПб.—Минск: Диалог — Лотаць, 1998.

*Небылицын В.Д.* Основные свойства нервной системы человека. М.: Просвещение, 1991.

*Небылицын В.Д.* Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976.

*Некрасов С.Н., Возилкин И.В.* Жизненные сценарии женщины и сексуальность. Свердловск: Изд-во Уральского университета, 1993.

*Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. СПб.: Питер-Пресс, 2000.

*Ниемея П.* Проблемы психологии личности. М.: 1982.

*Никитин В.Н.* Психология телесного сознания. М.: Алтейа, 1998.

*Никольская О.С.* Проблемы обучения аутичных детей // Дефектология. 1995. № 1.

*Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М.* Аутичный ребенок: пути помощи. М.: Теревинор, 1997.

*Новик И.Б.* Система жизнь — смерть. М.: 1992.

*Норбеков М., Хван Ю.* Уроки Норбекова. Дорога в молодость и здоровье. СПб.: Питер, 1999.

*Обухова Л.Ф.* Детская (возрастная) психология. М.: Российское педагогическое агентство. 1996.

*Оклендер В.* Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. М., 1997.

*Осипова А.А.* Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. М.: ТЦ «Сфера», 2000.

*Оудсхорн Д.* Детская и подростковая психиатрия. М.: 1993.

*Павлов И. П.* Поли. собр. соч. Т. 3. Кн. 2. М.—Л.: АН СССР, 1951.

*Паренс Г.* Агрессия наших детей. М.: Лайнер, 1997.

*Пезешкиан Н.* Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт. М.: Смысл, 1993.

## Список литературы

*Пек М.С.* Нехоженые тропы: Новая психология любви, традиционных ценностей и духовного роста. М.: Авиценна, 1996.

*Пельцман Л.* Стрессовые состояния у людей, потерявших работу // Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. Мн.: Харвест, 1999.

*Пепло Л.Н., Мицели М., Мораиш Б.* Одиночество и самооценка. // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 169-191.

*Петровская Л.И. (ред).* Старость. Справочник / Пер. с польск. М.: Большая российская энциклопедия, 1996.

*Пиаже Ж.* Избранные психологические труды. М.: Просвещение, 1969.

*Пиаже Ж.* Речь и мышление ребенка / Пер. с фр. М.: Педагогика-Пресс, 1994.

*Поливанова К.Н.* Психология возрастных кризисов. М.: Academia, 2000.

*Полишук Ю.И.* Состояния одиночества и ассоциированные с ними расстройства депрессивного спектра у лиц пожилого возраста // Клиническая геронтология. 1999. № 8.

*Полухина О.* Сказкотерапия: теория и практика (работа с детьми старшего дошкольного возраста) // Педагогика и психология. 2002. № 2.

*Попов Ю.В., Вид В.Д.* Современная клиническая психиатрия. СПб.: Речь, 2000.

Практикум по психологии. / Под ред. Кармина А.С. СПб.: МПС РФ, Петербургский гос. университет путей сообщения, 1996.

Прикладная социальная психология /Под ред. Сухова А.Н., Деркач А.А. М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1998.

*Прихожан А.М.* Психологическая природа и возрастная динамика тревожности. М., 1999.

*Пряжников КС.* Личностное самоопределение в преклонном возрасте. // Мир психологии. 1999. № 2. С. 111—123.

Психологический словарь. / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М.: Педагогика-Пресс, 1996.

Психология смерти и умирания. Мн.: Харвест, 1998.

Психотерапевтическая энциклопедия. / Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 1999.

Психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2000.

*Радченко А.* Психотерапия психосоматических заболеваний и расстройств // Методы современной психотерапии. Учебное пособие. Кроль Л. М., Пуртова Е.А. (сост.). М.: НФ «Класс», 2001.

*Раис Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000.

*Райгородский Д.Я. (ред.-сост.).* Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: Бахрах, 1998а.

*Райгородский Д.Я. (ред.-сост.).* Психология и психоанализ характера. Самара: Бахрах, 1998б.

*Райх В.* Функция оргазма. СПб., М.: Университетская книга-АСТ, 1997.

*Райх В.* Характероанализ. М.: Республика, 1999.

*Раншбург Й.* Секреты личности: Пер. с венг. / Раншбург Й., Поппер П.М.: Педагогика, 1983.

*Реан А.А.* Агрессия и агрессивность личности // Психол. ж. 1996. № 5. С. 3-16.

*Реан А.А. (ред.).* Психология среднего возраста, старения, смерти. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.

*Рейнуотер Дж.* Это в ваших силах: Как стать собственным психотерапевтом. М.: Прогресс, 1992.

## Список литературы

*Ричардсон Р.* Сила семейных уз. Руководство по психотерапии в помощь семье. СПб.: Акцидент, Ленато, 1994.

*Роджерс К. Р.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.

*Роджерс К.Р.* Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. М.: Эксмо-Пресс, 1999.

*Романова Е.С., Потемкина О.Ф.* Графические методы в психологической диагностике. СПб.: Речь, 2002.

*Романова Е.С.* Психология профессионального становления личности. Автореф. дисс. докт. психол. наук. М.: 1992.

*Ротенберг В.* Образ Я и поведение. 2000. <http://www.zionet.co.il/rvadim/book.htm>

*Рощак К.* Психологические особенности личности в пожилом возрасте. Автореф. дисс. канд. психол. наук. М.: 1990.

*Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.

*Рубинштейн С.Я.* Экспериментальные методики патопсихологии. М.: Медицина, 1970.

*Руденский Е.В.* Социально-психологические деформации личности учителя // Мир психологии. 1992. № 2.

*Рудестам К.* Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2001.

*Рук К.С., Пепло Л.Н.* Перспектива помощи одиноким людям // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989.

*Русалов В.М.* Опросник структуры темперамента. Методическое пособие. М.: Рос. Акад. наук, Инст-т психологии, 1990.

*Руффлер М.* Игры внутри нас / Пер. с англ. Т. Чхеидзе. М.: Изд-во Института психотерапии, 1998.

*Саймон Р.* Один к одному. Беседы с создателями семейной терапии. М.: НФ «Класс», 1996.

*Саймонтон К., Саймонтон С.* Восхождение к здоровью. Новый взгляд на тяжелые болезни. СПб.: Питер, 1996.

*Саймонтон К., Саймонтон С.* Психотерапия рака. СПб.: Питер, 2001.

*Сандомирский М.Е., Белгородский Л.С., Еникеев Д.А.* Периодизация психического развития с точки зрения онтогенеза функциональной асимметрии полушарий // Современные проблемы физиологии и медицины. Уфа: Башк. гос. мед. университет, 1997.

*Сатир В.* Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-Пресс, 1992.

*Сатир В.* Психотерапия семьи. СПб.: Ювента, 1999.

*Селье Г.* Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.

*Семаго М.М.* Право на судьбу. Консультирование семьи «проблемного» ребенка. 2003, <http://psy.lseptember.ru/2003/08/>.

*Сергеева Л.С.* Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия. СПб.: СПб РОФ «Практическая психотерапия», 2000.

*Сидоренко Е.В.* Терапия и тренинг по А. Адлеру. СПб.: Речь, 2000.

*Сидоренко Е.В.* Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе. СПб.: Речь, 2001.

*Славина Л.С.* Трудные дети. / Чудновский В.Э. (ред.). М. — Воронеж: Изд-во Инст-та практической психологии - МОДЭК, 1998.

*Слободчиков В.И., Цукерман Г.А.* Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии. 1996. № 5.

*Слободчиков В.И.* Категория возраста в психологии и



## Список литературы

педагогике развития // Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 37-49.

*Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Психология развития человека. М.: Школьная пресса, 2000.

*Смирнова Е.О.* Психология ребенка: Учебник для педагогических училищ и вузов. М.: Инст-т социальной работы, 1997.

*Смирнова Е.О.* Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах. М. Воронеж: Изд-во Ин-та практической психологии — МОДЭК, 1998.

*Смирнова Е.О.* Особенности общения с дошкольниками. М.: Академия, 2000.

*Смит Э.Д.* Стареть можно красиво. М.: Крон-Пресс, 1995.

*Собчик Л.Н.* Введение в психологию индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб.: Речь, 2003.

*Соколов Д.* Сказки и сказкотерапия. М.: НФ «Класс», 1996.

*Соломин И.Л.* Психологическое консультирование и тестирование // Журн. практического психолога. 1999а. № 7-8. С. 49-55.

*Соломин И.Л.* Рисуночная методика «Мой жизненный путь». СПб.: 1999б.

*Столяренко Л.Д.* Основы психологии. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.

*Столяренко Л.Д.* Основы психологии. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.

*Стреляу Я.* Роль темперамента в психическом развитии. М: Прогресс, 1982.

*Стюарт Я., Джойнс В.* Современный транзактный анализ. СПб.: Социально-психологический центр, 1996.

*Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г.* Справочник практического психолога. СПб.—М.: Сова—Эксмо, 2003.

*Теплое Б.М.* Избранные труды: В 2 т. М.: Педагогика, 1986.

*Теплое Б.М.* Проблемы индивидуальных различий. М.: Просвещение, 1961.

*Томэ Х., Кэхеле Х.* Современный психоанализ. Т. 2. Практика: Пер. с англ. / Общ. ред. А.В. Казанской. М.: Издательская группа «Прогресс»-«Литера», Издательство агентства «Яхтсмен», 1996.

*Тутушкина М.К.* Психологическая помощь и консультирование в практической психологии. СПб.: Дидактика Плюс, 1999.

*Тхостов А.Ш., Степанович Д.А.* Влияние кризисной жизненной ситуации на структуру самооценки // Вопросы психологии. 1987. № 2.

*Уайт Б.* Первые три года жизни. М.: Педагогика, 1982.

*Ухтомский А.А.* Собр. соч. Л.: Изд-во АН СССР. Т. 2. 1951.

*Файзуллаев А.А.* Мотивационные кризисы личности // Психологический журнал. 1989. № 3.

*Фанч Ф.* Преобразующие диалоги. Киев: Ника-Центр, Вист-С, 1997а.

*Фанч Ф.* Пути преобразования. Общие модули процессинга. Киев: Ника-Центр, Вист-С, 1997б.

*Фельденкрайз М.* Осознавание через движение. М. СПб.: Университетская книга, 2000.

*Фельденкрайз М.* Понимание при делании / Под ред. Баскакова В. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. М.: Смысл, 1997.

*Фельдштейн Д.И.* Психология взросления. М.: МПСИ, «Флинта», 1999.

## Список литературы

*Феруччи. П.* Кем мы можем быть // Психосинтез. Теория и практика. М.—Киев: REFL-book — Ваклер, 1994.

*Фигдор Г.* Дети разведенных родителей: Между травмой и надеждой. М: Наука, 1995.

*Филозон А.А.* Психокоррекционные возможности танцевальной терапии в работе с лицами пожилого возраста // Психология зрелости и старения. 2002. № 1.

*Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4 т. М.: Генезис, 1998.

*Фопель К.* Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. М.: Генезис, 2000.

*Франкл В.* Психотерапия на практике. СПб.: Ювента, 1999.

*Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

*Фрейд З.* Детская сексуальность и психоанализ детских неврозов. СПб.: Ин-т психоанализа, 1997.

*Фрейд З.* Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989.

*Фрейд З.* О клиническом психоанализе. Избранные сочинения. М.: Медицина, 1991.

*Фридан Б.* Западни женственности. СПб.: Питер, 1992.

*Фримен Д.* Техники семейной психотерапии. СПб.: Питер, 2001.

*Фролькис В.В.* Старение и увеличение продолжительности жизни. Л.: Наука, 1988.

*Фролькис В.В.* Системный подход, саморегуляция и механизмы старения // Геронтология и гериатрия. Киев: Выща школа, 1985.

*Фромм Э.* Анатомия человеческой деструктивности. М.: Республика, 1994.

*Фромм Э.* Иметь или быть? / Пер. с англ. / Под ред. В.И. Добренькова. М.: Прогресс, 1990.

*Фромм Э.* Человек для себя: Исследование психологических проблем этики / Пер. с англ. Л.А. Чернышевой. — Мн.: Коллегиум, 1992.

*Фурманов И.А.* Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Мн.: Литера, 1996.

*Ханна Т.* Искусство не стареть. Как вернуть гибкость и здоровье. СПб.: Питер, 1996.

*Холл КС, Линдсей Г.* Теории личности. М.: КСП+, 1997.

*Холлис Дж.* Перевал в середине пути. Кризис среднего возраста. М.: Инфра-М, 2002.

*Хорни К.* Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / Психоанализ и культура. Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма. М.: Юрист, 1995.

*Хорни К.* О психологии женщины / Психоанализ и культура. Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма. М.: Юрист, 1995а.

*Хрящева Н.Ю.* (ред.) Психогимнастика в тренинге. СПб.: Ювента, 1999.

*Хухлаева О.В.* Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2002.

*Хухлаева О.В.* Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М.: Академия, 2001.

*Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб.: Питер, 1997.

*Черепанова Е.М.* Психологический стресс: помощи себе и ребенку. М.: Академия, 1997.

*Черников А.В.* Интегративная модель системной семейной психотерапевтической диагностики. Тематическое

## Список литературы

приложение к журналу «Семейная психология и семейная терапия». М.: 1997.

*Чопра Д.* Нестареющее тело. Вечный дух. М.: 1997.

*Чудновский В.Э.* К проблеме адекватности смысла жизни // Мир психологии. 1992. № 2. С. 74—80.

*Чудновский В.Э.* Смысл жизни и судьба человека // Психолого-педагогические и философские аспекты проблемы смысла жизни. М.: ПИРАО, 1997.

*Шарден Т.* О счастье // Человек. 1991. № 2.

*Шахматов Н.Ф.* Психическое старение: счастливое и болезненное. М.: Медицина, 1996.

*Шахматов Н.Ф.* Старение — время личного познания вечных вопросов и истинных ценностей // Психология зрелости и старения. 1998. № 2. С. 14—20.

*Шевченко Ю.С.* Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. М.: Вита-пресс, 1997.

*Шелухина Л.* Особенности групповой психотерапии людей преклонного возраста. 2001, [http://www. Temenos.ru/sheluhina.htm](http://www.Temenos.ru/sheluhina.htm).

*Шерман Р. Фредман Н.* Техники семейной психотерапии. М.: НФ «Класс», 1997.

*Шибутани Т.* Социальная психология. М. Ростов-на-Дону, Аст—Феникс, 1999.

*Шипицина Л.М.* (сост.). Детский аутизм. Хрестоматия. СПб.: Дидактика-Плюс, 2001.

*Шихи Г.* Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб.: Ювента, 1999.

*Шкурко Т.А.* Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб.: Речь, 2003.

*Шостром Э.* Терапевтическая психология. Основы кон-

сультирования и психотерапии. СПб. М.: Сова—Эксмо, 2002.

*Шульга Т.И., Слот В., Спаниард Х.* Методика работы с детьми «группы риска». 2001. [Http://www.ergeal.ru/ archive/psy/book6/](http://www.ergeal.ru/archive/psy/book6/).

*Шуц У.* Глубокая простота. Основы социальной философии. СПб.: Роза мира, 1993.

*Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В.* Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.

*Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В.* Семейная психотерапия. Л.: Медицина, 1990.

*Эльконин Б.Д.* Введение в психологию развития. М.: Тривола, 1994.

*Эльконин Д.Б.* Детская психология. М.: Педагогика, 1960.

*Эльконин Д.Б.* Избранные психологические труды. М.: Педагогика. 1989.

*Эльконин Д.Б.* Психическое развитие в детских возрастах. М.—Воронеж: Ин-т практической психологии — МОДЭК, 1995.

*Эльконин Д.Б., Драгунова Т.В.* Возрастные и индивидуальные особенности младших школьников. М.: 1970.

*Эльконин Д.Б.* К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1971. № 4. С. 39-51.

*Эндрюс Т.* Магия танца. М.—Киев: REFL-book—Ваклер, 1996.

*Эриксон Э.Г.* Детство и общество. СПб.: Речь, 2000.

*Эриксон Э.* Жизненный цикл: Эпигенез идентичности // Теории личности в западно-европейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности. Самара: Бахрах, 1996.

*Юнг К.Г.* Архетип и символ. М.: Ренессанс, 1991.

*Юнг К.Г.* Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс— Универс, 1993.

*Юнг К.Г.* Психологические типы // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: ЧеРо, 2000.

*Ягнюк К.В.* Анатомия терапевтического вмешательства: типология техник. Журнал практической психологии и психоанализа. 2000в, № 3.

*Ягнюк К.В.* Качество присутствия и элементы невербального общения. Ж. практической психологии и психоанализа. 2000а. № 1.

*Ягнюк К.В.* Принципы проведения первичной консультации. Журнал практической психологии и психоанализа. 2000б. № 2.

*Якобсон С. Г.* Становление психологических механизмов этической регуляции поведения // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л.И. Анцыферовой. М.: 1981.

*Якубанец Б.* Руководство по телесно-ориентированной психотерапии. СПб.: Речь, 2000.

*Ялом И.* Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000.

*Яцемирская Р.С., Беленькая И.Г.* Социальная геронтология. М.: Владос, 1999.

## Малкина-Пых Ирина Германовна КРИЗИСЫ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Ответственный редактор *Н. Косьянова*  
Художественный редактор *С. Киселева*  
Технический редактор *О. Куликова*  
Компьютерная верстка *Г. Павлова*  
Корректор *М. Меркулова*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп. 5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

*По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»  
обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.*

**Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:**

000 «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1. Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16.  
Многоканальный тел. 411-50-74. E-mail: [reception@eksmo-saie.ru](mailto:reception@eksmo-saie.ru)

**Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:**

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 932-74-71.  
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (095) 745-89-15, 780-58-34.  
[www.eksmo-kanc.ru](http://www.eksmo-kanc.ru) e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru)

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо» в Москве  
в сети магазинов «Новый книжный»:**

Центральный магазин — Москва, Сухаревская лл., 12  
(м. «Сухаревская», ТЦ «Садовая галерея»). Тел. 937-85-81.

Информация о других магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

**В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:**

«Книжный супермаркет» на Загородном, д. 35. Тел. (812) 312-67-34  
и «Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо»:**

В Санкт-Петербурге: 000 СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.  
Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82/83.

В Нижнем Новгороде: 000 ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.  
Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: 000 «НКП Казань», ул. фрезерная, д. 5. Тел. (8432) 78-48-66.

В Киеве: 000 ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9.

Тел. (044) 531-42-54, факс 419-97-49; e-mail: [sale@eksmo.com.ua](mailto:sale@eksmo.com.ua)

Подписано в печать с готовых диапозитивов 17.12.2004.  
Формат 70x100/з2. Гарнитура «Тайме». Печать офсетная.  
Бумага газетная пухлая. Усл. печ. л. 14,84. Уч.-изд. л. 11,5.  
Тираж 3000 экз. Заказ № 845.

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
на ФГУИПП «Уральский рабочий»  
620219, Екатеринбург, ул. Тургенева, 13.  
<http://www.uralprint.ru>  
e-mail: [book@uralprint.ru](mailto:book@uralprint.ru)