

Удо БАЕР

Творческая терапия

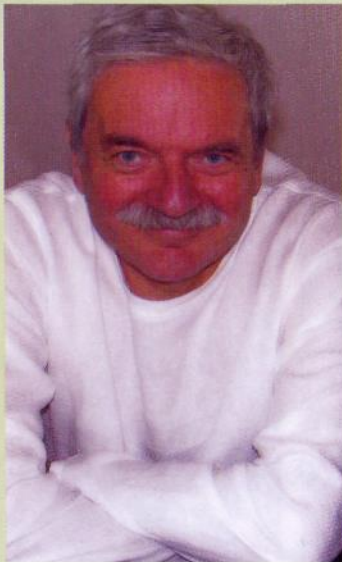
— Терапия творчеством.

Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности.



KLASS

библиотека психологии и психотерапии



**Удо Баер** — педагог, философ, практикующий психотерапевт, основатель и руководитель «Мастерской будущего» — института для подготовки творческих психотерапевтов, вот уже много лет проводящего активную образовательную, исследовательскую и практическую деятельность в различных регионах Германии. Издатель. Автор большого числа книг и публикаций. Живет в г. Нойкирхен-Флуин в земле Северный Рейн-Вестфалия.

«Мы — социальные существа, в которых природой заложен резонанс. Если резонанс ослабевает, люди тоже слабеют. Односторонний или недостаточный резонанс изменяет людей в негативную сторону, ограничивает их собственную способность к резонансу и вместе с тем суживает возможности выбора настоящих, живых контактов.

С другой стороны, заново обретенный резонанс может вызывать новые, положительные изменения. Как же расцветает человек, если он встречается другого, от которого он получает отклик и для которого он сам может быть источником откликов!

Терапия — это резонанс, это диалог, это обмен. Мы как творческие терапевты всегда «резонируем», даем клиенту свой отклик во время применения каждой методики. Такая наша позиция — проявление уважения к клиенту».



КЛАСС  
независимая фирма

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. №6  
Тел: (495) 917-82-91, 917-80-20, 917-80-28  
<http://www.igisp.ru>  
<http://www.psybooks.ru>



Udo Baer

Gefühlssterne,  
flingstfresser,  
Veruuanlungsbilder...

Kunst- und gestaltungstherapeutische  
Methoden und Modelle

Удо Баер

Творческая терапия  
-Терапия творчеством

Теория и практика психотерапии,  
использующей разнообразные формы  
творческой активности

Перевод с немецкого  
Е. Климовой и В. Комаровой

УДК 615.851  
ББК 53.57

Б 15

Баер У.  
Б15 Творческая терапия - Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности) / пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой. - М.: Независимая фирма «Класс», 2015. - 552 с., 16 ил. - (Библиотека психологии и психотерапии). ISBN 978-5-86375-178-8

В предлагаемой читателю книге немецкого арт-терапевта Удо Баера описываются проверенные практикой методы и приемы групповой и индивидуальной работы с использованием различных форм творческой активности. Клиенту он предлагает не только краски и другие изобразительные материалы, но и песок, золу, газетную бумагу и клей, музыку и танец, сказки, активное символизирование и многое другое. Во второй части книги кратко изложена теоретическая модель креативной психотерапии, основанной на целостном телесном опыте человека.

Книга будет полезна психологам, специалистам в области арт-терапии и других направлений психотерапии, а также их клиентам.

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль*  
Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

ISBN 978-5-86375-178-8

© 2007 Semnos Verlag, Neukirchen-Vluyn  
© 2015 Е.А. Климова, В.В. Комарова, перевод на русский язык  
© 2015 Независимая фирма «Класс», издание, оформление  
© 2015 Д.В. Рябуха, дизайн обложки

*Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству «Независимая фирма «Класс». Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.*

Отдельные экземпляры книг серии можно приобрести в магазинах: Москва: Дом книги «Арбат», торговые дома «Библио-Глобус» и «Молодая гвардия», магазин «Медицинская книга». Санкт-Петербург: Дом книги.

## Предисловие к пятому переработанному и дополненному изданию

Десять тысяч проданных экземпляров книги по психотерапии - это повод быть благодарным за интерес, проявленный к этой книге.

Чтобы выйти из сложного положения, мы, если нам не хватает слов, можем прибегнуть к помощи картин и скульптур, звуков и движений. В последние годы этот взгляд стал находить все большее понимание, и, надеюсь, эта тенденция будет развиваться и дальше. Эта книга, как показывает обратная связь от ее многочисленных читателей, помогает найти пути выразить себя и отыскать способы взаимопонимания, минуя слова.

Десять тысяч проданных экземпляров для книги, предназначенной для профессиональных психотерапевтов, - этот необычный и исключительный результат побудил меня вновь обратиться к книге. Я переработал и расширил ее: дополнил несколькими главами, прежде всего о работе с телом, с движениями и с «Компасом сенсорных ощущений». Пятнадцатая глава прежней книги, посвященная теории, стала в новом издании отдельной второй частью с коротким обсуждением актуальной и важной теоретической модели креативной психотерапии, основанной на целостном телесном опыте человека.

Я приложил все усилия, чтобы книга осталась, как и прежде, ориентированной на практику и прозрачной для понимания. Список литературы увеличился, так как я с целью «лучшей читабельности» убрал из текста книги некоторые ссылки на литературу.

Я желаю нашим читателям много сил и решимости для экспериментирования, желаю испытать много радости во время «претворения в жизнь» всего того, что представлено в этой книге.

*Декабрь 2006 г., Удо Баер*

## Вступительное слово Мартина Ленца

«Сессия заканчивается... Пожалуйста, взгляни еще раз на свой рисунок... Но теперь присмотришься к второстепенному, побочному, к тому, на что мы с тобой до сих пор не обращали особого внимания...» - Закрыв только что прочитанную книгу Удо Баера, я вспоминаю эти его слова, с которыми он часто обращается к клиенту. Они будят во мне желание еще раз охватить взглядом все те многочисленные картины, образы и ситуации, что возникали у меня во время чтения описаний терапевтических сессий. Перед моим внутренним взором также проходят эпизоды и из моей повседневной практики музыкального психотерапевта в психиатрической клинике...

Я еще долго остаюсь под впечатлением от «второстепенного, побочного» этой замечательной книги, которая тронула и вдохновила меня своей искренностью и творческой наполненностью.

Можно ли считать «второстепенным» то, что я как музыкотерапевт ни на одно мгновение не почувствовал, что книга предназначена для арт-терапевтов? Это книга - для всех творчески ориентированных терапевтов. Важно не то, к какому терапевтическому направлению они принадлежат, а то, что они открыты тому, чтобы видеть в клиенте то внутреннее содержание, которое ждет образного оформления и выражения вовне. Терапевты, для которых написана эта книга, не проводят четкой грани между разными видами психотерапии (например, между музыкотерапией и арт-терапией), они вместе с клиентами ищут адекватный, уместный в данный момент способ помочь душе найти утраченную любовь к жизни.

«Второстепенное» книги Удо Баера, на самом деле, и есть главное. При чтении этой емкой, насыщенной примерами и размышлениями книги (не ставшей при этом сводом готовых рецептов лечения всех и каждого), ясно ощущаешь, насколько автор

воодушевлен своей работой и с каким уважением он относится к каждому человеку, встречающемуся ему во время терапии или обучения.

Главное для автора - и это всегда очень отчетливо прослеживается в книге: как в главах, посвященных теоретическим размышлениям, так и в каждом описании примера практической работы - позиция терапевта по отношению к клиентам и психотерапевтические отношения.

Отношения клиента и терапевта, описанные в книге, поистине человечны, особенно если вспомнить, какие тревожные тенденции проявляются сегодня в терапевтическом сообществе: ориентирование на результат, руководство исключительно финансовыми мотивами и чрезмерная озабоченность юридическими вопросами.

Достоинство позиции У. Баера и его терапевтического подхода заключается и в том, что для него изменения в поведении и в душе клиента, возникающие в результате работы с красками, глиной и другими изобразительными материалами, не являются чем-то «побочным и второстепенным».

Встав на такую позицию, любой заинтересованный терапевт может легко разобраться, как применить в своей работе описанные Байером творческие психотерапевтические методики. И это «как» будет определяться не профессиональным тщеславием терапевта, а теми практическими и методическими возможностями, которые и каждом индивидуальном случае задаются целями клиента и состоянием отношений между терапевтом и клиентом.

Я желаю этой книге найти таких читателей, которые будут готовы учиться такой терапевтической позиции, такому терапевтическому подходу.

*Мартин Ленц, г. Вюнде, лето 1999 г.*



## Психотерапия как искусство

Психотерапия - это прежде всего искусство, а не наука. Поэтому эта книга - не научная. Ведь в соответствии с естественнонаучными критериями гипотеза считается доказанной, если точно определенная причина имеет точно определенное следствие. Эта связь между причиной и следствием всегда должна воспроизводиться в экспериментах, и все без исключения научные высказывания должны быть действительными. (Например, очень важно, чтобы статический расчет был верен для всех без исключения мостов и домов, а не только для большинства из них.)

Психотерапия не отвечает этим критериям. Каждый человек слишком индивидуален, чтобы в естественнонаучном смысле воспроизводить результаты экспериментов. Факторы, оказывающие влияние на чувства, мышление и поведение человека, слишком сложны и многообразны, поэтому отдельные причины и отдельные следствия нельзя связать друг с другом в строгом естественнонаучном смысле.

Конечно, психология и другие гуманитарные науки (включая медицину) для научного обоснования своих теорий и гипотез стремятся применять социально-научные критерии. Но в этих науках имеет силу не подтверждение однозначной связи причины и следствия, а доказательство того, что связь причины и следствия существует у большинства людей или у определенных групп людей. (И устанавливается эта связь благодаря тестам или опросам.)

И все же - как может помочь психотерапии знание того, что, например, большинство людей реагирует на стресс определенными симптомами, а во время аутогенной тренировки многие люди расслабляются? Ведь в терапии мы имеем дело не с людьми вообще и не с абстрактным большинством, а с конкретным человеком, индивидуумом. Откуда мне как психотерапевту может быть известно, принадлежит ли мой клиент или моя клиентка к большин-

ству или к меньшинству? Для того чтобы узнать человека, клиента, мне необходима встреча с ним, конкретной личностью, мне нужно пережить на собственном опыте все особенности этого человека. И это всегда - созидательный акт, творческий процесс.

О таких творческих процессах и пойдет речь в этой книге.

Разумеется, чтобы успешно проводить терапию, терапевт должен опираться на определенные теоретические модели и принципы, лежащие в основе этих моделей, а также терапевт должен владеть методическими инструментами.

Несомненно, терапии необходимо учитывать опыт, накопленный естественными и социальными науками, и базировать на нем свои гипотезы.

Но все же психотерапевты всегда должны помнить о важном и неизменном принципе: люди никогда не станут полностью понятными и объяснимыми, а их поведение - предсказуемым.

Именно этот принцип определяет границы строго научного подхода к пониманию природы человека и его лечению.

Из этого основного принципа также следует вывод о том, что любые методы и теоретические модели терапии всегда должны служить Встрече с конкретной личностью, с чудом природы, которым является Человек. Каждый терапевтический контакт - это не греча людей, уникальный творческий акт.

Все, что происходит в психотерапии, основывается на отношениях между терапевтом и клиентом, и эти отношения - самое существенное в каждом случае терапии, эти отношения - его содержание и фундамент. Если отношения не построены - никакая методика не поможет. Мне важно сказать об этом заранее, в начале этой книги, книги о методиках и приемах психотерапии.

Эти приемы и способы работы для меня очень важны, иначе и просто не стал бы писать эту книгу. Но для меня важнее еще раз подчеркнуть, что эти методики и техники второстепенны по сравнению с качеством терапевтических отношений. Только терапевтические отношения определяют успех терапии.

Искусство терапевта состоит в первую очередь в том, чтобы выстроить с клиентом такие отношения, которые дают им обоим возможность пойти на риск и заставить «таять» «замороженные» стереотипные модели реагирования (ригидные паттерны поведения, чувствования и восприятия), сделать их более гибкими, подвергнуть сомнению их незыблемость и постоянство и хотя бы

ради эксперимента попытаться испробовать новые варианты поведения.

Только в рамках подобных терапевтических отношений терапевт может судить о том, какие методы, когда, в какой ситуации и в какой вариации он может применить. Для этого ему необходимо основательное и качественное образование, серьезный опыт самостоятельной работы и самопознания, а также опыт супервизии. Поэтому в своей книге я обращаюсь прежде всего к терапевтам-профессионалам и к студентам образовательных программ по психотерапии.

Описанные в книге приемы работы - это не конкретные рецепты, не призывы: «Для исправления этого нарушения возьмите вот эту методику, и вы получите вот такое излечение». Знание клинических диагнозов, конечно, может помочь терапевту распознать в поведении клиента доминирующие способы реагирования, понять, какая модель построения взаимодействий преобладает в данном терапевтическом процессе. Но нельзя забывать, что каждый клиент оригинален и неповторим, что его нарушения, трудности и проблемы в каждом случае имеют индивидуальное выражение, и поэтому требуют индивидуальной диагностики.

Из этого следует, что нельзя механически соотносить определенные терапевтические методы с определенными нарушениями или ригидными образцами поведения у клиента. Многие люди нуждаются в подобных четких соответствиях или параллелях, чтобы чувствовать себя надежно и уверенно. Немало книг по психотерапии предлагают подобные однозначные соответствия между проблемами клиента и технологиями их «решения», а иногда даже обязывают терапевтов следовать только им.

И все же, я считаю, любое проведение подобной однозначной связи мешает терапевту воспринимать клиента как неповторимую индивидуальность и препятствует творческому течению терапевтического процесса.

Представляя различные методики, я руководствуюсь прежде всего своим собственным терапевтическим опытом, и всегда буду отмечать, в каких проблемных областях и при каких нарушениях конкретная методика может наиболее успешно применяться, но по вышеупомянутым причинам никогда не буду проводить соответствия между конкретными нарушениями и методиками.

Мы, терапевты, должны взять на себя труд устанавливать неповторимый живой контакт с каждым клиентом. Поэтому не

стоит хитрить с самим собой, подглядывая в «книгу рецептов» удобства ради или из страха перед тем, что может вызвать в нас самих этот живой контакт.

В этой книге я не ставлю перед собой цель основать новое направление или умалить достоинство других направлений, подвергая сомнению их основы, как это, к сожалению, делается во многих публикациях. Эти основы могут быть разными, и о них можно и нужно спорить.

Я считаю, что на терапевтическом поле есть место для разных цветов. Выводы о смысле или бессмысленности терапевтических методов могут делать только клиенты. И именно они, клиенты, учат меня, терапевта, быть скромным. Они показывают мне, что у терапевтов больше вопросов, чем ответов. Они ставят меня перед необходимостью находиться в постоянном поиске.

Большинство терапевтов работают на основе определенных гипотез и допущений и применяют в работе самые разные методы и техники. Так же работаю и я.

Свой первый терапевтический опыт я получил, работая в русле гештальт-терапии, и именно гештальт-терапия своими основополагающими понятиями, такими как «здесь и сейчас», «контакт» и «эксперимент», определяла и определяет до сих пор мою профессиональную деятельность. И все же для меня решающим фактором в выборе методик и приемов работы служат не рамки той или иной теории, а сами клиенты, а также терапевтические отношения и фазы их развития.

Иногда случается так, что для конкретного случая терапии никакая из известных мне техник не подходит, и тогда я, исходя из ситуации, создаю какую-нибудь новую технику или варьирую старую. О таких методиках в основном и идет речь в этой книге. Они прошли проверку и оправдали себя в процессе моей практической работы. Вот уже несколько лет я с удовольствием передаю их ученикам в «Мастерской будущего». Многие из моих коллег, прошедшие профессиональное психотерапевтическое обучение в нашей «Мастерской», с успехом применяют эти методики в собственной практике.

«Новыми» методиками я называю такие, о систематическом применении которых другими психотерапевтами мне до сих пор не было известно и о которых я ничего не смог найти в литературе. Если я что-то проглядел, прошу меня простить. Я знаю, что многие психотерапевты работают с клиентами очень творчески,

так что с большой вероятностью может оказаться, что их и мои методики во многом могут совпадать.

В этой книге я не ставлю задачи подчеркнуть оригинальность той или иной «новой» терапевтической техники. Мне важно, чтобы то, что разработано мною, могло не только передаваться моим ученикам на практических занятиях в нашей «Мастерской будущего», но и, благодаря этой книге, стать доступным более широкому кругу моих коллег. Вот так: не больше, но и не меньше.

Представленные в этой книге приемы работы отличаются, как правило, большой простотой - нет ничего сложного для их понимания или запоминания, для их проведения от терапевтов не требуется больших затрат или «посвящения в профессиональные тайны».

В большинстве случаев использование этих методик кажется клиентам само собой разумеющимся. Я взял себе за правило всегда объяснять клиентам смысл используемых на сессиях приемов работы и связанные с ними мои намерения и планы.

Я не хочу быть «чародеем-волшебником», я хочу обращаться с клиентами, уважая их, и принимать их потребность понимать, что происходит в терапии и почему. Поэтому так важно употреблять понятные клиенту слова и не прибегать к латинской, греческой или американской напыщенной терминологии. Поэтому я говорю о превращении, а не о «метаморфозе», говорю о смене точки зрения, а не о «рефрейминге».

И в моей терапевтической практике я постоянно учусь сводить на нет в своей речи употребление терминологической мишуры и разговаривать с клиентом, используя слова, соответствующие его запросам и находящие отклик в его личности.

В этом, на мой взгляд, заключается искусство психотерапии, о котором уже шла речь.

Есть несколько основополагающих принципов, которые для меня особенно существенны и которые, несомненно, находят отражение в методиках или в особенностях их проведения. В теоретической главе книги я освещу их подробнее. Вот самые главные из этих принципов:

1. Как правило, люди приходят на терапию, когда не могут самостоятельно справиться со своими жесткими моделями — так называемыми ригидными паттернами - в поведении, чувствовании, мышлении, когда эти их привычные, ставшие стереотипны-

ми способы реагирования начинают мешать им жить и даже заставляют страдать.

Прежде всего мне как терапевту важно запустить процесс по изменению, «расшатыванию» подобного стереотипа и сопроводить клиента в процессе этого изменения.

При этом предлагаемые мною психотерапевтические методики и приемы помогают клиенту выразить содержание его бессознательного, изменить его точки зрения, опробовать новые позиции и подходы и т.д. Преобразование содержания бессознательного, создание условий для выведения его вовне, оформление его во внешний образ при помощи изобразительных средств - очень важный момент. Но сам по себе он не всегда способен исцелить. Поэтому я особенно ценю и люблю методики и приемы работы, когда клиент, оформляя свои состояния и чувства при помощи изобразительных средств, начинает активно формировать и проживать происходящие в нем изменения (это относится, например, к таким техникам, как «Картины-превращения», "The Next Generation", «Книга-спутник», «Картины-мазилки»).

2. Иногда психотерапия ограничивается тем, что клиент создает некий образ, а потом терапевт и клиент об этом беседуют. По мнению многих клиентов и терапевтов, «настоящая» терапевтическая работа происходит уже «после» изобразительной работы.

Подобную «узколобость» я никогда не мог принять. Такая позиция не использует в полной мере терапевтические возможности изобразительного процесса.

Психотерапия и творчество как процессы имеют много общего (о чем я расскажу во второй части книги). Уже в самом ходе создания образов человек открывает для себя целый веер возможностей самостоятельно расширять границы восприятия и осознания, пробовать новые способы поведения. Тем самым психотерапия и творчество направляют человека на путь исцеления.

Само собой разумеется, что беседа с клиентом в то время, когда он порождает и созидает образы - важная часть терапевтического процесса, но - только часть. В одной из глав я опишу приемы, которые помогают перейти от работы с изобразительными материалами к беседе. Я надеюсь, что многие описанные здесь методики будут подтверждением того, что применяемая нами психотерапия дает клиентам нечто большее, чем возможность создавать образы, которые потом будут использоваться лишь как «ма- териал» для разговорной терапии.



В такой же степени узколобо и односторонне - делать акцент только на целительную силу рисования или какого-либо другого созидательного процесса. Может быть, для инициации изменения некоторым людям и достаточно только рисования, лепки или другого способа самовыражения, однако большинству людей все же необходимо общение, обмен мнениями с другими, живой контакт и поддерживающее сопровождение.

Сердцевина любой терапии - отношения между клиентом и терапевтом. Терапия происходит и развивается в живом контакте, в межличностном взаимодействии. Это относится также и к нашему подходу к психотерапии, обращенному к творчеству и опирающемуся на креативность терапевтов и клиентов.

Некоторые методики уже изначально несут в себе взаимодействие, что облегчает вхождение в контакт непосредственно во время процесса создания образа, будь то контакт между терапевтом и клиентом (описанный мною ниже как «воплощающий диалог») или между членами группы (например, методики «Картины, сопровождаемые пением» или «Картины из песка»).

3. Мы, терапевты, нужны клиентам в трех ипостасях: как *ни тающие*, дающие подпитку, как *отражающие*, дающие обратную связь, как *визави*, собеседники.

В какой «пище» клиент нуждается, какие отражения он может принять, какого рода визави благотворны и живительны для него - это знает только сам клиент, и только он может быть «последней инстанцией» в принятии решений.

Максимум того, что мы, терапевты, на основании нашей профессиональной и личной способности к вчувствованию в клиента можем сделать, - это в подходящий момент занять «нужную», «правильную» роль. Под «нужной» ролью я понимаю ту, которую можно назвать исцеляющей и изменяющей застывшие, мешающие адаптивному поведению схемы и стереотипы клиента. О том, соответствовала ли эта наша роль потребностям клиента, может, в конечном счете, сказать только сам клиент.

4. Основная установка, которой руководствуюсь я и мои коллеги, может быть сформулирована как «уважение компетентности клиента» и обращение к ней.

И сущности, клиенты знают о себе все, даже если вначале они не отдадут себе в этом отчета.

Мы, терапевты, используя все наши знания и способности, можем лишь сопровождать и поддерживать своих клиентов в процессе изменения, подчеркивая их компетентность и обнаруживая те ловушки, которые они сами себе ставят.

Основная терапевтическая установка на компетентность клиента состоит в том, что я (терапевт) не могу быть экспертом в жизни клиента: я отклоняю любые формы толкования и трактовки и вместо этого использую те методики и техники работы, которые поддерживают клиента в том, чтобы он сам интерпретировал созданные им образы и при этом открывал и развивал свои собственные истолкования.

Такая позиция не исключает возможности того, что я делюсь с клиентом своими собственными внутренними образами или ассоциациями по поводу его рисунка, скульптуры и т.п. Предоставлять подобную информацию в распоряжение клиента - существенная составная часть наших с ним терапевтических отношений. Но я преподношу клиенту эти образы, идеи и мысли четко и недвусмысленно, делая акцент на том, что они мои личные, и всегда оставляю за клиентом выбор: принять их или отвергнуть.

Следовательно - и здесь моя позиция совершенно определенная! - для меня не существует раз и навсегда принятых толкований значения различных цветов, символов, движений и т.п.

Клиенты научили меня видеть, насколько индивидуальным может быть, например, значение какого-либо цвета: один и тот же красный цвет может означать для одного человека гнев, для другого - зависть, для третьего - глубокое оскорбление, а для четвертого, наоборот, символизировать радостное ощущение полноты жизни.

5. Я работаю в русле гуманистической психологии и рассматриваю человека как целостность. Для обозначения этой целостности и существуют различные понятия и термины. Я использую понятие "Leib" из феноменологической философии и интегративной психотерапии.

Из модели целостного человека следует, что при работе с людьми в любом терапевтическом подходе важны и существенны взаимосвязи между телесными ощущениями, чувствами и мыслями, а также социальными взаимоотношениями.

Описанные в этой книге методики отвечают этой модели. При этом одни (как, например, «Картины-отношения») направле-

ны прежде всего на социальные контакты, другие (как «Звезда чувств») делают акцент на чувства, а третьи (как методика «Мандала Моего Тела») служат проводником между внутренними телесными процессами и внешними изобразительными.

Применяя любую методику или технику, важно, чтобы всегда все эти взаимосвязи оставались в поле зрения и поочередно становились то фигурой, то фоном терапевтического процесса.

И еще одно замечание: все способы работы, описанные в этой книге, могут применяться как в области психотерапии, так и в социальной работе.

Я также надеюсь, что описанными мною методиками будут пользоваться в своей практике терапевты самых разных направлений.

В тексте книги чаще всего я использую слово «клиент», так как и не провожу различий между клиентами и пациентами. Как правило, мы с клиентами на «вы», но если я знаком с клиентом по работе с группой или по другому взаимодействию, где привычнее обращение на «ты», то и во время терапии мы на «ты».

Я благодарен всем, кто участвовал в процессе создания книги - прежде всего моим коллегам и моей жене Габриэле, в лице которой я нашел не только спутницу жизни, но и товарища по работе и профессиональному росту.

Габриэла вместе со мной на протяжении нескольких лет создавала новые методики и участвовала в их апробации. Некоторые примеры этой книги взяты из ее самостоятельной терапевтической практики.

Я благодарю ее и моих коллег Мартина Ленца, Хайке Шпарман и Монику Цвек-Ленске, Франка Фрика за работу над проектом текста и за их замечания и предложения по его улучшению.

Я обязан также госпоже Добельман за неутомимую помощь в печатании текста, а также своим клиентам и студентам, которые предоставили мне свои картины, скульптуры и тексты.

Спасибо клиентам и участникам образовательных программ за их готовность включиться в работу по представленным в книге методиками, за мужество проводить эксперименты и за их поддерживающую обратную связь.

Всем терапевтам и клиентам, держащим в руках эту книгу, я желаю увлекательного чтения, полного открытий, сюрпризов и раздумий.

## Часть I

### Из практики - для практики

## Воплощающий диалог

Любая терапия - это диалог: диалог слов, взглядов, мимики, жестов и движений, диалог материалов-посредников, используемых во время терапии, диалог голосов и диалог настроений.

Существенное содержание любого терапевтического процесса и любого терапевтического опыта заключается не только в том, чтобы люди что-то о себе узнавали и что-то для себя открывали, но также и в том, чтобы они в этом процессе учились идти на контакт с другими и находиться в этом живом непосредственном контакте.

Многие нарушения и проблемы, побуждающие людей обратиться к помощи психотерапевтов (или социальных работников) — это проблемы контакта и общения. Проблема может быть в том, что человека беспокоит в себе нечто такое, что описать словами невозможно или очень трудно. Часто такие люди и в общении с другими ощущают, что для полноценного контакта им недостаточно только уровня слов.

Проблема может заключаться и в том, что человек снова и снова повторяет одни и те же образцы, схемы поведения и взаимодействия, и не может найти выход из этих, так мешающих ему ригидных моделей.

Если в диалоге клиента и терапевта используется не только и не столько вербальный язык, а скорее опосредованный язык (то есть коммуникация, общение происходит посредством таких материалов, как краски, газетная бумага, ткань, дерево, глина, пластилин и т.д.), то такой диалог на языке материалов-посредников, на языке творчества я называю воплощающим диалогом.

Такой диалог может открывать клиентам новые пути для общения и для развития их коммуникативных способностей, позволяет им испытать, опробовать на деле новые возможности самовыражения, восприятия и обмена информацией и тем самым может

стимулировать рост их внутренних сил, необходимых для построения и поддержания общения.

Здесь я хочу еще раз пояснить, что под воплощающим диалогом я понимаю не ту ситуацию, когда клиенты, задействовав свои творческие силы, сначала что-то создают, а уже *затем* терапевты обсуждают с ними то, что получилось.

Воплощающий диалог для меня - это процесс, во время которого между терапевтом и клиентом происходит *непосредственное* общение при помощи изобразительных или других выразительных средств.

Диалог могут сопровождать слова, звуки или движения, но он может быть и бессловесным и ограничиваться только работой с изобразительным материалом.

Какую форму диалога я выберу и какой материал - это не принципиально: мой выбор зависит от конкретного предыдущего опыта и потребностей клиента, а также от постановки темы.

Я часто работаю в русле творческого воплощающего диалога, так как считаю, что он предоставляет прекрасное пространство для экспериментирования и осознания. В таком диалоге становится более отчетливым то, что происходит между двумя людьми, проясняется, что в данный момент возможно, а что - нет, становится понятным, где диалог открыт, а где он застопорился и т.п. Ригидные модели общения и важные для клиента темы становятся доступны переживанию и наблюдению.

В таком диалоге терапевт - действуя в роли Другого, в роли визави - вступает в непосредственный контакт с клиентом. (Многие терапевты отрешиваются от такого непосредственного контакта, опасаясь потерять так называемую «профессиональную дистанцию».)

При пристальном рассмотрении воплощающий диалог - всего лишь особая форма того, что мы как терапевты так или иначе делаем. Мы находимся в диалоге с клиентом, в состоянии обмена какими-то содержаниями, информацией, мы включены в этот диалог интеллектуально, телесно и эмоционально - и одновременно мы как бы со стороны (или с высоты птичьего полета) наблюдаем за тем, что делаем мы и что делает клиент.

Терапевту особенно важно помнить о том, что в процессе воплощающего диалога клиенту становится видимым его, терапевта, собственный стиль общения, его способ коммуникации,

клиент получает возможность вникнуть в эту модель коммуникации, разобраться в ней, а иногда и поспорить с ней.

Кроме того, и терапевт со своей стороны в таком диалоге часто узнает клиента более непосредственно, чем просто в беседе. Я как терапевт сам участвую в этом диалоге телом, разумом и эмоциями, включаюсь в него своими внутренними образами, представлениями и воображением, и все это реализую в непосредственных диалогических действиях, например, глиной или красками.

Эти двусторонние непосредственные отношения между терапевтом и клиентом часто содержат в себе указания на новые возможности, на выходы из коммуникативных тупиков. Как показывает мой опыт, воплощающий диалог - очень хорошая возможность обогатить контакт между терапевтом и клиентом (а тем самым также между клиентом и другими его партнерами по общению), продвигать и поддерживать терапевтический процесс.

Воплощающий диалог используют в работе творческие психотерапевты самых разных направлений. Станет ли он их постоянным «рабочим инструментом», зависит прежде всего от особенностей терапевтических отношений: насколько открыто ищется и строится контакт с клиентом.

Некоторые психотерапевтические техники, прибегающие к помощи изоматериалов (как, например, «Взаимодействие красок»), требуют исполнения точных инструкций или правил. Я отказываюсь от универсальных правил и исхожу из принципа «всегда согласовывать правила с особенностями ситуации и потребностями, которые вытекают из работы с конкретным клиентом».

Ниже я приведу несколько примеров, наглядно показывающих наиболее часто встречающиеся варианты воплощающего диалога. Каждый пример делает акцент на одной из граней такого диалога, выделяя его определенную особенность.

### Подпитывающий диалог

Клиентка В. очень робка и нерешительна. У нее серьезные проблемы со сном, она часто чувствует себя не в своей тарелке и считает, что с ней «что-то происходит не так». Женщина очень хочет иметь больше контактов с другими людьми, хочет раскрыть свои творческие силы и развить их: «Раньше я с удовольствием рисовала, но это было так давно».

Мы договариваемся с ней о пяти индивидуальных сессиях и о том, что она в заключение примет участие в группе.

На первой сессии я замечаю, что В. очень взволнована, но в то же время хорошо держит себя в руках. Все тело клиентки напряжено, глаза бегают туда-сюда, она поверхностно дышит и говорит сдавленным голосом.

Когда я спрашиваю ее о самочувствии, В. начинает сбивчиво рассказывать, что с нетерпением ждала этой первой встречи, что вспоминала многое из своей жизни, что многого ожидает от терапии, но очень боится. На нее давит тяжелый груз завышенных требований к себе: «Мне почему-то кажется, что я сейчас обязательно должна чего-то добиться, что-то совершить».

Я говорю, что она ничего не должна делать для меня, что на первой встрече нам важно прежде всего найти контакт друг с другом, а ей лично важно решиться предпринять первую попытку создать что-то новое. Я предлагаю клиентке попробовать установить контакт между нами с помощью воплощающего диалога. Она соглашается.

Мы садимся за стол напротив друг друга. Посередине стола лежит большой лист белой бумаги, у каждого из нас коробка с масляными мелками - набор из 24 цветов. Я объясняю В. суть методики: «Сейчас мы будем беседовать, но не при помощи слов, а на бумаге с помощью мелков». После этого я предлагаю начать. Клиентка берет зеленый мелок (цвета травы) и рисует в нижнем углу справа совсем маленькие и очень тоненькие штрихи, похожие на траву. Потом она останавливается и ждет моего ответного шага.

Я, чтобы вселить в нее силы и подбодрить, подхватываю предложенные ею мотив и цвет и посередине своей стороны листа тоже рисую что-то похожее на траву, относительно маленькое, но размером чуть побольше, чем у В.. Затем я пририсовываю еще несколько растений, цветов и кустов.

Клиентка заинтересованно наблюдает за происходящим, берет коричневый и зеленый мелки и рисует дерево. И так попеременно мы рисуем дальше, развивая тему ландшафта, цветов и растений. Я подхватываю то, что рисует В., и расширяю это на свой манер в различных формах, цвете и содержании. В. воспринимает нарисованное мною и использует это в своем рисунке, который становится все разноцветнее и занимает все больше места.

Через некоторое время на листе возникают два садовых ландшафта. Рисунок клиентки, состоящий в основном из отдельно стоящих растений, распространяется в ширину. Мой же заметно компактнее и состоит из более крупных деталей. Оба ландшафта находятся как бы друг у друга на голове, но не касаются друг друга, между ними — белое пустое пространство.

Итак, в первой части сессии В. и я шли на контакт друг с другом очень осторожными шагами. Женщина начинает рисовать с края листа, но постепенно ее робость и напряжение ослабевают, она становится все смелее, решается осваивать все новые пустые «территории»...

Сейчас наступает решающий момент воплощающего диалога: предпринятые до этого шаги, прежние направления и формы, похоже, исчерпали себя, сейчас должно произойти нечто новое.

Я делаю новый шаг - рисую красным и желтым цветом несколько извилистых линий, которые выходят за пределы моего пейзажа и достигают середины листа. В. сначала медлит, но потом, соглашаясь с моим предложением, тоже поднимает из своего пейзажа несколько извилистых линий вверх в небо. Ее и мои линии не касаются друг друга, между ними всегда остается расстояние в один-два сантиметра. Только в некоторых местах расстояние уменьшается до нескольких миллиметров.

Нажим наших линий становится все сильнее, их цвета ярче и разнообразнее, линии превращаются в воздушных змеев, в шары на веревочках, в великолепные фантазийные цветы и разнообразные странные фигуры. Я чувствую, что женщине настолько нравится рисовать, что она совсем забывает про свою робость. Ее движения становятся быстрее, скорость рисования растет, и теперь она не обдумывает заранее, что будет рисовать. Я сопровождаю ее в процессе рисования, заражаюсь ее идеями и настроением, поддерживаю ее начинания. На нашем листе возникают общие веселые каракули.

Мы уже начинаем перешагивать воображаемые границы своих частей листа. Наши линии и цвета, штрихи и фигуры поднимаются в небо и проникают на соседние территории. Когда и порыве воодушевления клиентка неожиданно «заезжает» своей линией на одну из моих «небесных фигур», она

вздрагивает всем телом, со страхом смотрит на меня и тотчас же отводит глаза.

Женщина уходит в себя, перестает рисовать, берет другой мелок и напряженно ждет моей реакции. Я никак не реагирую: ни испугом, ни возмущением, ни согласием или каким-нибудь другим способом, который В. может ожидать от меня.

Я делаю это спонтанно и в то же время сознательно. И при этом не притворяюсь. Мне совсем не мешает то, что какая-то желтая линия залезла на мою летящую лиловую рыбу, мне это даже нравится, меня это даже воодушевляет. Я принимаю это так, как есть.

Чуть позже В. снова приступает к рисованию, но теперь рисует только на своей половине, вне зоны соприкосновения наших рисунков, избегая риска снова внедриться в мои «владения». Она замыкается, уходит в себя и не хочет подвергать себя опасности. Я же возвращаюсь к своей лиловой рыбе и заходящей на нее желтой линии, которую нарисовала клиентка.

Я продолжаю эту линию дальше, и она под моим мелком превращается в желтую чешую и желтую ленту, которая связывает мою рыбу с цветком клиентки.

Женщина с любопытством наблюдает за происходящим. Потом принимает мое предложение и в свою очередь соединяет один из своих «летающих объектов» с моим - очень тонкой линией. Я делаю то же самое, и постепенно наши пейзажи, «летающие объекты» и воздушные шары переплетаются пряжей из тонких, но отчетливо видимых линий-нитей.

При этом границы между нашими территориями продолжают сохраняться, но теперь они становятся проницаемыми, за них можно заходить или строить через них мосты. Мы не рисуем на территориях друг у друга, но создаем очевидные связи между нами. Я первым заканчиваю наш творческий диалог. Лист бумаги почти полностью покрыт нашими рисунками. Процесс сближения произошел, фаза установления контакта завершена. Мы оба положили начало терапевтическому процессу.

Мы делимся друг с другом тем, что пережили во время диалога, и со всех сторон рассматриваем нашу картину.

В. говорит, что у нее такое ощущение, как будто она чего-то достигла. Наш диалог показал ей, каким образом она вступает в

контакт с другими и что при этом испытывает: «Я никогда еще этого так ясно не осознавала...» Обычно В. наблюдает за своими собеседниками очень пристально и напряженно, пытаюсь выяснить, что «должна сделать» и что «позволено» (таким же было ее чувство и в начале нашей сессии). Если В. полагает, что поняла это, то может, по ее представлениям, «очень хорошо раскрыться». Но если ей кажется, что она пересекла чьи-то границы, то она замечает, как внутренне и внешне вздрагивает, а потом цепенеет. Такое с ней случается и тогда, когда она говорит собеседнику что-то - по ее мнению - неприятное или когда она неумышленно касается (физически) других людей: «Тогда мне становится страшно».

Мы обсуждаем это и продолжаем нашу работу, используя разные методики.

Необходимо сказать, что в данном примере воплощающего диалога хорошо прослеживаются два характерных момента: установление контакта с клиентом и его «подпитка».

Любой воплощающий диалог - это всегда и установление контакта, и его развитие. Именно в том случае, когда партнеры мало знают друг друга, такой диалог предоставляет им возможность сблизиться. При этом повторяется и становится наглядным привычный клиенту способ установления контакта. Таким образом этот диалог служит как сближению между клиентом и терапевтом, так и совместной диагностике образцов общения и связанных с ними форм поведения.

Для меня диагностика - это процесс взаимодействия терапевта и клиента: не терапевт «сверху вниз» выносит приговор клиенту, а они оба выявляют и прорабатывают стереотипные модели поведения клиента.

При таком подходе уже в самом диагностическом процессе содержится зерно целительного изменения. В нашем примере клиентка В. ощутила неподдельный ужас, попав своей желтой линией на мою территорию. Но когда ее ожидания по поводу моих негативных реакций не подтвердились, она успокоилась, смогла переосмыслить свое «нарушение границы» как форму развития контакта и с моей помощью найти другой путь, как обойтись с этим «нарушением» и как творчески извлечь из него пользу. И в дальнейшем процессе терапии мы смогли продолжать работу над этой значимой для В. темой нарушения границ.



Второй момент воплощающего диалога, который я хочу пояснить приведенным в этой главе примером, я называю питающим или подпитывающим. Я в этом диалоге мало прибегал к контрапункту, не предлагал возможностей для столкновений и разъяснения точек зрения, мало отражал (см. на эту тему следующий пример), а вел себя скорее как «кормящий»: рисовал, поддерживая и сопровождая, предоставлял клиентке много свободного пространства и предлагал различные варианты развития нашего воплощающего диалога. Женщина воспринимала мои слова и действия как подпитку и подхватывала их. Из этого получилась игра в рисование по очереди со взаимной поддержкой и взаимным побуждением к дальнейшим творческим шагам.

Многие клиенты психически, социально или в духовном плане истощены, «недокормлены». В процессе терапии им просто необходима подпитывающая поддержка. Конечно, нельзя ограничиваться только ею, но в некоторых фазах терапии именно «питание» необходимо в первую очередь.

### Отражающий диалог

Моя концепция триденности, более подробно представленная в теоретической части этой книги, основана на следующих положениях: человек нуждается в других людях, чтобы развиваться самому, чтобы раскрыть и развернуть свою идентичность, причем люди в процессе контакта должны проявлять к этому человеку совершенно определенные качества, выполнять по отношению к нему определенные функции.

Основными из них я считаю три: функцию подпитки, функцию отзеркаливания и функцию собеседника-визави.

И в терапевтическом процессе мы, терапевты, всегда также выступаем как *подпитывающие, отражающие и визави* для наших клиентов.

Бывает так, что мы выполняем все три функции одновременно и ни одно из этих качеств не преобладает над другими. Но на определенных этапах терапии какая-либо из этих функций может выдвинуться на передний план и стать основной.

В описанном выше примере центральным был именно подпитывающий аспект моей терапевтической позиции. В воплощающем диалоге терапевт часто является для клиента «зер-

калом». «Отражать» для терапевта означает сопровождать клиента во время творческого процесса, подхватывать настроения клиента, созданные им формы, рисунки, образы, темы, манеру рисовать и т.д.

Функция отражения особенно важна в начале воплощающего диалога, когда терапевт осторожно приближается к клиенту, старается его «почувствовать» и настроиться на него. Так, в предыдущем примере я подхватил тему, цвет и форму рисунка клиентки и благодаря такому отражению создал связь между нами и основу для дальнейшей работы.

Следующий пример иллюстрирует особый способ отражения в воплощающем диалоге.

Клиентка Л. не в ладах сама с собой. Она рассказывает, что в последнее время в личной жизни и особенно в профессиональной сфере она стала строптивее и непокорнее, чем прежде, заметно чаще стала высказывать собственное мнение в обсуждениях и дискуссиях и настойчивее отстаивать свою точку зрения. «Противореча и возражая другим людям, - говорит она, — я очень осложняю свою жизнь». Клиентка ощущает и характеризует себя как «вредную», «стервозную» - и не хочет такой быть.

Я спрашиваю Л., что значит для нее быть «стервозной» и знает ли она других «стервозных» людей. Но разговор на эту тему не приносит каких-либо результатов, поэтому я предлагаю ей поработать в формате воплощающего диалога. (Я решаю при каждом удобном случае вести себя с Л. «стервозно», чтобы отразить клиентке ее «стервозность» и тем самым дать ей возможность получить и осознать этот опыт.)

Расположившись на полу напротив друг друга, мы начинаем рисовать карандашами на большом листе бумаги. Л. рисует длинные улицы, по которым в обе стороны движутся грузовики. Я «противоречу» ей, веду себя строптиво и «стервозно», всякий раз вставая у нее на пути. Например, там, где должно быть продолжение ее улиц, я рисую широкую реку. В ответ Л. рисует мост. Я обрушиваю его. Клиентка рисует автомобиль, плывущий через реку. Я в ответ рисую стаю крокодилов, взявших автомобиль в кольцо. Женщина рисует новую улицу. Я продолжаю быть «стервозным» и устраиваю камнепад, заваливая эту улицу камнями. Клиентка в ответ рисует

обходную дорогу. Мы продолжаем в том же духе еще некоторое время.

Внезапно Л. прерывает рисование и убирает свои карандаши. После нескольких минут молчания и бездействия женщина рассказывает, что ей стало очень грустно: «Когда ты рисуешь препятствия на моем пути, я очень быстро внутри себя сдаюсь. И хотя пытаюсь еще что-то предпринять, но уже знаю, что это бессмысленно, что я все равно проиграю».

Женщина начинает вспоминать о своих отношениях с людьми, в которых она всегда оказывалась «потерпевшей». Клиентка грустно и тихо рассказывает, что это происходило и в отношениях с матерью, и с первым мужем, что она всегда пыталась найти обходные пути, а муж каждый раз перекрывал их.

По мере воспоминаний ее настроение начинает медленно изменяться. Л. становится энергичнее и заявляет: «Я больше так не хочу!»

Я предлагаю ей поменяться со мной местами так, чтобы теперь она рисовала на моей половине листа, а я - на ее. Женщина сначала колеблется, но потом соглашается: «Можно попробовать». Одновременно со сменой места клиентка меняет и свою манеру действовать. На этот раз она сама становится «стервозной», рисует решительно, четкими и сильными линиями.

При этом Л. прежде всего подхватывает мотив реки. Сначала она затопляет мои дороги: пересекает их своими реками и ручьями, - но потом постепенно отказывается от борьбы и столкновений со мной: ей становится безразлично, пересекают ли мои улицы ее реки или же тянутся вдоль них. Женщина приступает к рисованию своей собственной системы рек: рисует ручьи, речки и пруды, населяет их берега животными и людьми. Когда на ее пути встречается одна из моих улиц, то она своей рекой или затопляет ее, или обходит, или же строит мост, под которым ее река может продолжить свой путь. Ее поначалу решительное боевое настроение во время рисования несколько смягчается, Л. расслабляется, ее дыхание становится ровнее и спокойнее.

Итак, в этом воплощающем диалоге клиентка позволила себе «побывать стервой», приняла то, что она до этого момента всегда

отвергала в себе. Не задумываясь о том, приятно это ей и другим людям или нет, сейчас она испытывала свою «стервозность» как черту поведения, которая ей не только присуща, но и в которой она нуждается, чтобы, например, преодолевать или ликвидировать преграды и затруднения на своем пути.

Во время нашего совместного рисования-игры женщина смогла открыть, почувствовать эту черту поведения - «быть стервой» - и попробовать ее прожить, прожить в том виде, в каком она ей нужна. Это стало возможным для клиентки в первую очередь потому, что я отразил ей ее «стервозность» не только на словах, но и в действиях. Таким образом Л. смогла почувствовать и осознать печаль, которая стояла у нее на пути, смогла принять свою «стервозность» и интегрировать ее в свою эмоциональную жизнь и поведенческий репертуар.

Воплощающий диалог, в котором терапевты особый акцент делают на отражении клиента, отзеркаливании его действий, мыслей и чувств, может проводиться не только посредством рисования, но и с помощью других техник.

Причем отражаться могут не только цвета и формы, отношения и чувства, но и атмосфера сессии, что я покажу на следующем примере.

Атмосфера на сессии с клиенткой С. была напряжена до предела. Женщина беспокойно вертится и машет руками. Она почти не смотрит на меня, тихим голосом бормочет что-то себе под нос, постоянно говорит о напряжении, которое остро чувствует, но не может сказать, что же тут между нами «висит в воздухе».

Я предлагаю С. перестать говорить и вступить со мной в диалог с помощью газетной бумаги. Мы приносим большую коробку с газетами и берем себе по газете. Я жду, что станет делать клиентка. Она разворачивает газету - держа ее перед собой так, что я не могу видеть верхнюю часть ее тела и лицо, - и притворяется, как будто читает. Я думаю про себя: «Пусть так! Она, скорее всего, хочет скрыть от меня какую-то часть себя» - и вступаю в игру.

Я тоже раскрываю газету перед собой, и теперь мы оба стоим друг перед другом и делаем вид, как будто читаем. Игра перестает быть игрой, атмосфера накаляется так, что в воздухе уже чуть ли не потрескивает. Кажется, это напряжение уже

не может оставаться на таком уровне без того, чтобы не разрядиться, и все же женщина упорно удерживает его, никак не находя выхода.

Я решаю «отзеркалить» клиентке создавшуюся атмосферу, сделать явным и слышимым витающее в воздухе напряжение: я начинаю медленно отрывать от своей газеты полосы, отрывать очень медленно, почти как при замедленной съемке. Возникающий при этом звук позволяет «услышать» создавшееся напряжение. Клиентка как загипнотизированная смотрит поверх газеты на то, что я делаю.

Я продолжаю отрывать полосу за полосой, а клиентка начинает плакать, тихо, почти беззвучно. Потом, после паузы, она шепчет: «Я больше не могу терпеть это напряжение». Я прекращаю свои действия. Теперь клиентка сама начинает рвать газету, сначала медленно, как я, потом все быстрее и энергичнее. Я тоже рву свою газету, так что у нас получается совместный «концерт». Он звучит все громче, энергичнее и живее. Ранее беспокойные, нервные и торопливые движения клиентки теперь становятся более целенаправленными и наполняются энергией.

Затем С. начинает комкать газету, и я подражаю ее движениям. Она лукаво взглядывает на меня и показывает руками, что хочет бросить мне свой ком газетной бумаги. Я повторяю ее движение и говорю: «Ну же! Давай!» И мы начинаем перебрасывать друг другу шары из скомканной газетной бумаги. Напряжение выходит наружу, как у детей во время игры в снежки.

Во время последующей беседы клиентка смогла подобрать правильные слова для обозначения своего напряжения, так как я дал ей возможность «услышать» его, найдя удачный способ отражения этого напряжения и возникшей накаленной атмосферы. Тем самым женщина смогла особенно остро испытать свое напряжение, прожить его и постепенно продвинуться к его разрядке, для начала разрешив себе испытать печаль.

В повседневной жизни она чаще всего была один на один со своими волнениями и чувствами. Люди, с которыми клиентка жила, держали себя по отношению к ней, «как будто спрятавшись за газетой». Вместо того чтобы поделиться с ними своими переживаниями, женщина накапливала их до тех пор, пока не запутывалась окончательно.

Во время дальнейшей терапии клиентка искала и находила пути, как обходиться с напряжением и волнениями: снижать их уровень или избегать их.

### Диалог в позиции визави

Вступить в воплощающий диалог я предлагаю клиенту преимущественно в тех случаях, когда на первый план терапевтического процесса выходит тема отношений. Эта тема может проговариваться или же, как в последнем примере, «висеть в воздухе». Воплощающий диалог по своей природе основан на отношениях, и поэтому любая проблема, касающаяся отношений клиента с Другими, может проявиться во всей своей полноте в отношениях со мной, терапевтом.

Вследствие этого значимые для клиента темы и модели его отношений становятся видимыми и легко поддаются наблюдению, чувства, которые до сих пор были заблокированы, выходят на первый план. В результате диалог клиента и терапевта может превратиться в игровой поиск и испытание новых путей.

Не бывает так, чтобы в воплощающем диалоге «ничего не происходило». Любая остановка и блокада, любое отступление и наступление - все это является частью диалога.

Все, что происходит в таком диалоге, для меня всегда является открытием, а порой и неожиданностью.

Это верно и в отношении вопроса, какую функцию я выполняю по отношению к клиенту - *подпитывающую, отражающую* или же функцию *визави*, то есть функцию «поверхности», стоящей на его пути, поверхности для соприкосновения и отталкивания, функцию объекта, оказывающего ему сопротивление.

Уже в самом начале диалога я стараюсь быть максимально открытым по отношению к клиенту и одновременно регистрировать свои наблюдения и строить гипотезы. Иногда я заранее планирую, как буду проводить воплощающий диалог. Так, когда в одном из вышеприведенных примеров я решил быть «стервозным», я во время диалога был максимально открыт по отношению к конкретным действиям клиентки и одновременно пытался не упустить некую «красную нить» и следовать ей. Иногда я терял эту нить, иногда осознанно выпускал ее из рук, если в процессе воплощающего диалога на первый план выходили новые темы.

«Красной нитью» в данном случае я называю свой выбор -то, каким образом я, исходя из предыдущего опыта общения с клиентом, намереваюсь исполнять роль питающего, отражающего или визави.

В следующем примере «красной нитью» протягивается мое намерение быть для клиента собеседником, находиться в роли визави клиента. Кроме того, этот пример служит иллюстрацией того, как в воплощающем диалоге можно использовать глину.

Клиент Т. рассказывает, как сильно на него давит создавшаяся на рабочем месте ситуация и какие трудности он испытывает, пытаясь с ней справиться.

В процессе терапии эта тема давления уже не первый раз выступает на первый план. По словам клиента, у него есть «прямо-таки магическая способность попадать в ситуации, оказывающие на него давление». Т. вырос в атмосфере насилия, в детстве его часто били, поэтому теперь он «не приемлет никакой агрессии вообще» и для него табуированы все возможности агрессивно отвечать на оказываемое на него давление. В дальнейшем я также узнал, что Т. очень хочет общаться с такими людьми, которые были бы с ним «на одной высоте», которые держались бы с ним на равных.

Я беру в руки кусок глины и говорю клиенту: «Для работы над темой *нажим и давление* глина - очень хороший материал. Поэтому я предлагаю тебе взять кусок глины. Нажимай, дави на него! Позволь своим пальцам и рукам делать то, что они хотят. Пусть то, что они слепят, удивит тебя. Если при этом какие-то слова, мысли придут тебе в голову, ты спокойно можешь их высказать. Но, может быть, тебе и не захочется разговаривать вслух, тогда просто позволь разговаривать своим рукам. Я тоже возьму глину и что-нибудь вылеплю».

Т. принимает мое предложение и берет себе кусок глины. Мы садимся за стол друг напротив друга, кладем перед собой еще немного глины, ставим небольшую миску с водой, чтобы по необходимости смачивать руки, и приступаем к работе. Заметно, что клиенту доставляет удовольствие мять, давить глину, скатывать ее в шар, расплющивать, все время изменять форму куска. При этом его лицо становится заметно расслабленнее и спокойнее.

Глина в данном случае играет роль визави, оказывая клиенту сопротивление и предлагая целое поле возможностей для соприкосновения, трения и отталкивания. Работая с глиной, клиент может выпустить свое напряжение, возникшее от давления на него, и может сам поупражняться в оказании давления.

Т. во время лепки то и дело бросает взгляды на меня и на то, что я делаю. Мне кажется, что то, что я занимаюсь глиной одновременно с ним, придает ему смелости и дает «разрешение» продолжать работу.

Через несколько минут клиент снова напрягается и смотрит в мою сторону со страхом и ожиданием: «Я же совершенно ничего не могу... Я совсем не знаю, что мне нужно создать... Совершенно не знаю, как это делается».

Я отвечаю: «Ты и не должен ничего создавать. Здесь важен не результат, а то, что ты, как говорят на футболе, *не теряешь мяч*, что ты все время продолжаешь работу. И тебе никто не запрещает делать ее дальше. Если у тебя получится какая-то фигура, то она - только исходный материал для чего-то нового. Нет чего-то правильного или неправильного, речь идет только о том, что ты можешь что-то попробовать и твоим рукам разрешено делать все то, чего они хотят».

Мужчина в ответ смеется и говорит: «Вот видишь, как я сам на себя давлю и все время думаю, что должен быть хорошим и правильным. На меня часто кто-то давит, но если давление не приходит снаружи, то я сам на себя давлю».

Мы лепим дальше, это продолжается довольно долго, каждый погружен в свое дело. Наступает момент, когда у каждого из нас получилось по некоему подобию глиняной фигуры.

Фигура, вылепленная клиентом, грубая и неуклюжая, почти в два раза крупнее моей. Моя - выглядит скорее по-мальчишески. Мы ставим наши «произведения» друг напротив друга.

Я начинаю игриво приплясывать своей фигуркой вокруг фигуры клиента, маня, завлекая и поддразнивая.

Он наклоняет свою фигуру вперед и пытается ею загородить мне путь. Когда я уклоняюсь и отхожу в сторону, клиент ставит свою фигуру напротив моей так, что теперь они стоят лицом к лицу и касаются друг друга. В этот момент Т. останавливается, испуганно ожидая, как же я буду реагировать. Я приветливо улыбаюсь ему и говорю: «Давай спокойно вместе

поиграем, пусть наши глиняшки спокойно пообщаются. Посмотрим, что они будут делать...»

И тут клиент начинает давить своей фигурой на мою, нажимать на нее, сначала легко и осторожно, а потом все сильнее. Я с моей фигурой в ответ упираюсь. Так продолжается некоторое время. Когда я чувствую, что фигурка клиента вот-вот победит мою, я отщипываю от лежащей на столе глины еще один кусок и укрепляю им мою фигуру. Теперь мы так сильно давим фигурами друг на друга, что они деформируются и слипаются, переходя одна в другую. Свою сторону слипнувшихся фигур клиент тоже усиливает дополнительной глиной. Лицо Т. покраснелось, он выглядит возбужденным. Борьба продолжается до тех пор, пока фигуры, наконец, не сливаются в один общий большой ком, в который вlepились мы - каждый со своей стороны.

Я (точнее, слепленная мною фигура) предлагаю клиенту себя в качестве визави, который не только может устоять перед его натиском, но и может бросить ему вызов. Процесс нашей общей лепки принимает характер спортивной борьбы, но борьбы не непосредственной, а с помощью глины, которая играет роль буфера между нами как личностями. Снова и снова клиент бросает на меня опасливые взгляды, как будто спрашивая: «Ты мне действительно ничего не сделаешь?» Но потом он забывает про свой страх, и страх превращается в бурную энергию.

Позднее клиент рассказывал мне, что на протяжении всей этой сессии он часто пугался и ловил себя на мысли: «А что я вообще тут делаю?» Во время нашего диалога-борьбы он постоянно следил за моим взглядом, удостовераясь, что ему ничего плохого не грозит и что ему разрешено делать то, что он делает.

Я, в свою очередь, сказал клиенту, что «глиняная борьба» против него - все эти трения, нажимы, выкручивания и столкновения - доставила мне большое удовольствие. Вначале мужчина не мог в это поверить, но потом обрадовался и почувствовал прилив гордости. По словам Т., он впервые за много-много лет получил опыт того, что можно противостоять другому человеку, реагировать давлением на давление, и хотя бы попытаться проявить часть своих агрессивных импульсов, не испытывая угрозы ответного применения силы и наказания (с чем он был хорошо знаком по прошлому опыту).

В последующей нашей беседе для клиента оказался важным мой вопрос: «По каким признакам ты замечал, что можешь разрешить себе давить на меня и сопротивляться мне?» Клиент ответил: «По твоим глазам».

Тогда я решил предложить ему домашнее задание: осознанно и намеренно смотреть в глаза человеку, с которым он имеет дело, и проверять, можно ли таким образом получить какое-либо указание или намек на то, разрешается ли ему вступать в спор или конфликт с этим человеком или нет. Т. принял мое предложение, назвав его «проверкой взглядом». Эта проверка помогла ему лучше разобраться в своих социальных связях и отношениях.

Для меня терапия состоит не только в том, чтобы помочь клиентам по-настоящему оживить их эмоции и чувства (в частности, как в последнем примере, агрессивность) и развить их возможности и способности к взаимодействию (в последнем примере - возможность и способность противодействовать своему визави). Для меня терапия состоит также и в том, чтобы предоставить клиенту больший выбор возможностей, научить его различать, где, когда и с кем он может предоставить своим импульсам свободу, а где, когда и с кем лучше этого не делать.

Большинство клиентов уже располагают внутренними «помощниками» для подобной дифференциации, только еще не осознали этого или же не доверяют им. Чтобы клиенты сумели воспользоваться уже имеющимися у них способностями, требуется моя помощь - я даю усиленную обратную связь, предоставляю возможности и создаю условия для проживания клиентом позитивного опыта, как во время терапии, так и вне ее - в повседневной жизни.

### Терапевтическая песочница как возможность построения диалога

Песок - это часть природы. Нам не нужно его создавать, он уже существует. Песок — это камень. Старый камень, который может изменять свою форму, который стал подвижным и изменчивым. Мы можем его воспринимать на глаз, на ощупь: трогать, брать в руки. Песок так и просит, чтобы с ним поиграли, призывает пропустить его сквозь пальцы. Приглашает что-нибудь создать из него, а потом изменить созданное.

На песке можно рисовать картины. И самим песком тоже можно рисовать. У него бесконечное число цветов и оттенков, которые можно смешивать. Из песка можно строить. При помощи песка можно разговаривать. Пожалуй, все люди в детстве хотя бы раз играли с песком. Когда мы касаемся песка, играем с ним, запуская в него руки, мы окунаемся в эти детские воспоминания. Песок приглашает отдалиться игре всей душой и телом, как это делает ребенок.

Песок присутствует и в практике психотерапевта. Когда нужно помочь клиенту освободить, вывести наружу внутренние образы и воспоминания, я часто прибегаю к помощи песка - я наполняю им песочницу и говорю: «Вот песочница, погрузи свои пальцы в песок и разреши им поиграть. Позволь своим рукам делать все, что они захотят. При этом старайся воспринимать, что в тебе происходит, замечай, что ты чувствуешь, что ощущаешь, о чем думаешь. Но не придумывай заранее, что ты будешь делать с песком, позволь действовать своим рукам, и пусть все произойдет само собой».

В комнате, где я работаю, всегда стоит ведро с песком, специальная песочница (открытый деревянный ящик, с дном примерно 60 x 40 см и 10 см высотой) и поддоны, в которых лежат разнообразные ракушки, мелкие и крупные камни разнообразной формы, дощечки и палочки, ветки и корешки, металлические детали, стеклянные шарики, пуговицы и др.

Во время игры с песком у человека возникают образы из детства, он вспоминает сцены игр на песчаном пляже, собирания ракушек, детских ссор в песочнице и еще много другого. Он мечтает и фантазирует при помощи рук и одновременно что-то создает. В этом процессе есть место и чувствам: грусти, печали, тоски, гнева или радости игры... Дотрагиваясь до песка, копая его и перемешивая, хватая и схватывая, клиент получает и осознает - «схватывая» - чувственный опыт движений и прикосновений.

Песочницу с ее стимулирующим воздействием и способностью вызывать у людей спонтанную активность я использую в работе с клиентами самого разного возраста и с самым широким спектром проблем. В такую работу с песком человек вовлекается весь целиком, задействуя все свои качества: физические, эмоциональные, интеллектуальные и социальные. Поэтому в процессе терапии на первый план всякий раз могут выдвигаться самые различные аспекты и терапевтические гипотезы.

Например, в случаях, когда клиент в процессе терапии никак не может «ухватить» свою тему (она присутствует, но только смутно и все время ускользает), я могу предложить ему работу в песочнице: «Погрузи свои руки в песок и, ни о чем не задумываясь, позволь развиться тому, что хочет развиваться».

Но вернемся к теме этой главы - к воплощающему диалогу.

Я использую терапевтическую песочницу как возможность войти в диалог с клиентами. Когда я вижу, что клиент во время разговора со мной непроизвольно шевелит пальцами, то могу предположить, что он хочет что-то сделать, что-то схватить руками и одновременно что-то «схватить», постичь, осознать.

Если пальцы клиента двигаются так, как будто хватаются за что-то твердое, я чаще всего предлагаю в качестве рабочего материала глину, чтобы с ее помощью войти с клиентом в диалог.

Если же пальцы клиента особенно не напрягаются и двигаются скорее так, как будто что-то ищут, что-то ощупывают, к чему-то тянутся, я предпочитаю построить диалог при помощи терапевтической песочницы.

Я и клиент, как правило, садимся перед песочницей друг напротив друга - иногда за столик, но чаще всего на полу - и начинаем играть с песком. Рядом я ставлю миску с водой, чтобы у нас по мере надобности была возможность увлажнять песок (так удобнее строить замки или башни, рыть траншеи и т.д.).

У клиентки Д. нет конкретной темы. Она делится со мной: «Что-то такое витает в воздухе, но я никак не могу уловить что». Я тоже говорю ей о том, что чувствую, как это «что-то» висит в воздухе между нами, что атмосфера сессии несколько напряжена. Я предлагаю женщине пойти вместе со мной к песочнице и там попробовать пообщаться. Она молча кивает, опустив глаза.

Мы садимся около песочницы, я насыпаю в нее песок, и мы вместе с Д. распределяем его по всему пространству песочницы. Я начинаю двигать в песке руками, играть с ним. Клиентка для начала строит песочный вал между ее и моей половинами песочницы. Потом она сгребает песок на своей стороне в высокую горку и строит на ее вершине крепость из дощечек и ракушек, которые я заранее положил рядом.

Я продолжаю оставаться в той половине песочницы, которую отвела мне клиентка, но предлагаю ей всяческие тропинки и мостики для контакта, создавая условия для того, чтобы меж-



ду нами состоялась Встреча. Но клиентка все мои попытки отвергает. Например, я строю дорогу, которая ведет до разделительной стены, а в ответ Д. быстро копает ров между моей и ее сторонами. Я начинаю возводить мост через этот ров, а она расширяет его все больше и больше. И так повторяется много раз.

Наконец, я сдаюсь и прекращаю попытки наладить связь между нами, продолжаю что-то строить сам для себя. Клиентка тотчас изменяет свою позицию. Если до сих пор она смотрела только на песок и свои руки, то теперь она впервые смотрит на меня. Сначала ее взгляд выражает замешательство, затем становится упрямым, почти вызывающим.

Д. начинает передвигать разделительную стену и ров на мою территорию, таким образом расширяя свою. Вдруг она останавливается, убирает руки из песка и отклоняется назад. Ее лицо напряжено. Я тоже прекращаю строить и смотрю на нее. В этот момент ее глаза наполняются слезами. Когда я спрашиваю клиентку: «Что ты сейчас чувствуешь?» - она плачет и начинает рассказывать. Постепенно из ее рассказа становится ясно, что во время нашего диалога она повторила тот стереотип поведения, согласно которому всегда протекают ее отношения с мужчинами: «Вначале я отвергаю все попытки мужчин сблизиться со мной. А потом, когда мужчины сдаются и оставляют свои попытки, я бегу за ними, сама провоцирую их на сближение и в результате хватаю пустоту».

Поскольку клиентка не только рассказала об этом своем стереотипе поведения, но еще и интенсивно прожила его в нашем диалоге, она смогла отчетливо его прочувствовать и понять. Д. ощутила прежде всего большую печаль, которая скрывалась в тени ее страха перед общением, особенно страха контактировать с мужчинами (см.: Ваег / Frick-Baer, 1996). Уже один только этот опыт был целительным, способствующим изменению. Несколько позже мы смогли продвинуться еще дальше: теперь во время диалога в терапевтической песочнице клиентка получила возможность опробовать новые пути и способы реагирования на попытки Других вступить с ней в контакт, а также смогла предпринять собственные попытки контактировать.

Я часто в своей практике прибегаю к помощи песка, и каждый диалог в песочнице - это творческий процесс, каждый диалог оригинален, и варианты и возможности такого диалога неограниченны.

---

## Картины-мазилки

«Я же не умею рисовать...», «Мне ничего не приходит в голову...» - как часто мы слышим подобные высказывания клиентов, особенно если они застенчивы или у них мало опыта творческого самовыражения.

В психотерапии, в частности в арт-терапии, известно много техник и методик, которые помогают людям сделать первые шаги по пути самовыражения при помощи движения, рисования, пения, скульптуры и т.п. Я называю эти методики «порогопонижающими», потому что они снижают тот порог стыда и страха, который возникает перед людьми, когда они начинают выражать себя путем рисования, лепки и др. Одной из самых известных техник, снижающих «порог сопротивления» клиента, является «Скрибл-техника», или «Рисование каракулей». Другая такая методика «Нарисуй свое имя» будет описана в главе 6.

### Картины-мазилки: От эксперимента к теме

В этой главе я хотел бы рассказать об одном из вариантов «порогопонижающих» методик, а именно о «Картинах-мазилках» (см. ил. 1, л. I цветной вкладки). Эту методику я разработал для тех клиентов, которые любой другой способ рисования воспринимают как непреодолимый барьер. Такой барьер может иметь разные формы.

Например, клиент боится сделать что-то «неправильно» или же уверен, что должен делать все на «отлично». Бывает и так, что клиент боится рисовать из-за полученного ранее негативного опыта. Так, одну из моих клиенток школьный учитель рисования настолько часто и едко критиковал, что она в начале терапии не рисковала даже приблизиться к чистому листу бумаги.

На первой нашей встрече клиент Г. сказал мне, что рисовать вообще не умеет, что в школе рисовал очень плохо и до сих пор боится карандашей и красок.

На второй сессии мужчина немного рассказал о своей жизни. Слушая Г., я заметил, что его способ рассказывания очень красочен и образен. Когда я сказал ему об этом, мужчина был удивлен и немного сконфужен. Сам он никогда не замечал этой особенности своей речи и не отдавал себе отчета в том, насколько она образна. Самого себя он воспринимал скорее как человека трезвого и рассудочного, руководимого разумом, а не эмоциями. Он пытался всегда все делать «правильно» и быть «корректным».

Я предложил клиенту принять участие в эксперименте и попробовать нарисовать картину-мазилку. «Гарантирую вам, - сказал я, - что при этом нельзя что-то сделать *правильно* или неправильно. Сам принцип этой методики полностью исключает выполнение правила *быть корректным*, поэтому вам не нужно специально стараться. Это не обыкновенный способ рисования картины: вы должны просто оставлять мазки, следы на листе, можете просто пачкать бумагу».

Клиент согласился на этот эксперимент. Я предложил ему: «Возьмите себе лист бумаги и тюбики с красками. Выберите те, какие вам нравятся. У нас есть тонирующие краски, вы, наверное, сами могли их использовать дома во время ремонта, а может быть, вам больше понравится гуашь - она более яркая.

Встряхните тюбик, откройте крышку и, держа тюбик на небольшом расстоянии над бумагой, выдавливайте краску на лист так, чтобы на нем получались линии или пятна. Пользоваться кисточками - запрещается! Все, что похоже на так называемое правильное рисование, - запрещается! Речь идет о том, чтобы просто пачкать бумагу различными красками, оставлять любые следы, позволяя возникнуть какой-нибудь картине».

Клиент, задумчиво качая головой, начал создавать свою картину-мазилку. Сначала он был очень осторожен и пытался проводить только одни прямые линии. Он брал синий и зеленый тюбик и последовательными движениями окантовывал лист бумаги выдавленной из них краской, пока не образовалась четырехугольная рамка.

Г. старался создавать правильное, «корректное» изображение, но - и в этом «коварство» данного метода! - это, как я и предупреждал, удавалось далеко не всегда. В основном возникала мазня и кляксы, косые линии и завитки. Через некоторое время клиент осмелел, начал «подхватывать» случайно возникшие мазки и заполнять пространство внутри рамки разнообразными цветными пятнами выдавленной краски.

Когда Г. закончил работу, он был очень удивлен тем, что в конце концов возникло на листе бумаги. Он заметил: «Я нее время старался быть правильным и *корректным*, но мне это не удавалось. Я так часто ощущаю в себе давление все делать правильно, и сейчас мне очень грустно от осознания этого».

Потом клиент добавил: «Рамка вокруг картины - это ведь тоже я. Во мне очень много твердых, прочных рамок, много внешнего, фасадного. Вокруг меня много стен и стеночек, это перестало меня удовлетворять, и поэтому я здесь -на терапии».

Я ответил: «Если эта рамка является частью вас, тогда и то, что находится внутри рамки, вероятно, - тоже часть вас». Было заметно, что мои слова для Г. - приятная неожиданность. Он признался: «Мне очень нравится середина этой картины, то, что в рамке. Это пестрое, яркое, очень красочное. У меня от :>того радостно на душе. Я не могу поверить, что во мне так много яркого и пестрого. Я совсем не знаю, что это или чем это могло бы быть, но... посмотрим. Мне очень любопытно и хочется это открыть в себе».

Уже сама постановка задачи «создать картину-мазилку» несколько парадоксальна. Я прошу изобразить картину и одновременно запрещаю рисовать - по крайней мере, рисовать так, как это понимается в обычном смысле.

Эта методика полна сюрпризов и случайностей, она - как любое создание чего-то изобразительными средствами - не только позволяет возникнуть множеству неожиданных моментов, но и провоцирует их возникновение.

Я часто предлагаю клиентам (особенно при первой попытке рисования) недорогие краски, например, краски для тонирования. (Такие краски продаются в магазине строительных товаров и предназначены для окраски стен и обоев.) Клиенты, зная, что эти

краски недороги и доступны, не боятся рисовать ими и «тратят» их, не жалея.

Дело не в качестве краски, а в том, чтобы суметь помочь людям устранить внутренние препятствия, убрать сдерживающие факторы, мешающие им выразить себя при помощи изобразительных средств.

### Картины-мазилки: От темы к изменению

Картины-мазилки можно использовать не только в качестве «порогопонижающего» средства, но также и во многих других терапевтических ситуациях. Я хотел бы назвать три основных показателя, три признака, которые во время терапевтического процесса указывают на уместность использования этой методики.

1. Клиент не может назвать конкретную тему, волнующую его, не выделяет «ничего важного», над чем стоило бы поработать. Клиент чувствует себя пустым и «неприкаянным», не имеет представления о том, чем можно заняться на терапевтической сессии. Часто такое состояние клиента является показателем, что за этим «ничего» скрывается очень даже много того, что нуждается во внимании и проработке. В таких случаях я, не давая никакого образца для подражания, предлагаю клиенту создать картину-мазилку, и тогда все то, что было под покровом этого «ничего», как правило, выходит на поверхность. Иногда я просто говорю: «Намазуй-кай тут свое *Ничего*».

2. Некоторые темы, чувства и конфликты настолько сильно охватывают и блокируют клиента, что обычные пути для их выражения становятся невозможными. Эти темы, чувства и конфликты находятся уже на пороге сознания, но остаются неосознанными: зачастую клиенту трудно ясно мыслить и отчетливо чувствовать, он замечает только, что ему нехорошо, что внутри него какое-то «брожение» и давление, чувствует, что что-то держит его «в плену». Клиент может ощущать также боли или другие телесные симптомы.

В такой ситуации терапевт не может просто оставить клиента пребывать в своем состоянии или начать резко взламывать его блокады. Важно вместе с клиентом найти пути, «навести мосты»

между сознанием и бессознательным, создать подступы и подходы, с помощью которых клиент постепенно, шаг за шагом сможет испытать то, что давит на него, что его телесно, душевно и эмоционально будоражит, не дает покоя. В этом могут существенно помочь картины-мазилки.

3. Картины-мазилки могут быть очень полезны и тем клиентам, которые (как клиент Г. из вышеприведенного примера) не имеют опыта работы изобразительными средствами и боятся сделать что-то «неправильно», что рождает страх перед рисованием.

Такой клиент в своем поведении руководствуется ригидной установкой: «Я должен все уметь, во всем разбираться, все делать правильно и как надо». Подобная установка была ему когда-то жизненно необходима для преодоления определенных ситуаций, предъявлявших к ним чрезмерные требования. Потом эта установка становится стереотипной и неадаптивной, берет над людьми верх и не зависит от жизненного контекста. Люди продолжают нуждаться в ней (хотя уже давно страдают от нее), потому что, не прибегнув к ее помощи, они рискуют потерять власть над ситуацией и потерпеть крах.

Методика «Картины-мазилки» открывает человеку множество возможностей высвободить свое внутреннее состояние и «доверять процессу», не препятствуя тому, что происходит. Создавая собственную картину, не используя кисточки, не придерживаясь строгих правил и канонов, клиент тем самым учится не бояться красок и изменений в себе.

Приведу пример, который наглядно поясняет, как в процессе «пачканья и мазни» и дальнейшей арт-терапевтической работы ранее неосознаваемые клиентом темы выходят на передний план и становятся доступными опыту.

Клиентка М., 48 лет, уже несколько месяцев успешно продвигается в своем личностном развитии и проработке значимых тем. При этом она проявляет большой интерес к работе изобразительными средствами, особенно к рисованию. (М. также начинает самостоятельно рисовать дома, выражая в картинах свои чувства.)

Однажды женщина приходит на терапию, вся обращенная внутрь себя. Она нерешительно входит в кабинет и, тяже-

ло ступая и глядя вниз, обходит комнату раз, другой, третий. Клиентка выглядит очень скованной. Потом садится в угол и начинает рассказывать: «Мне сейчас не очень хорошо, не по себе. Но что со мной - я не знаю. Мне сегодня ничего не хочется. У меня вот уже два дня болит живот. И мне это уже начинает надоедать. Но что случилось - я не знаю».

Я спрашиваю, хочет ли она позаниматься этим сейчас. М. отвечает: «В принципе это мне интересно, но сейчас совершенно не хочется, я чувствую себя какой-то никакой и пустой». Говоря, она делает длинные паузы, сдерживает дыхание и все время смотрит вниз.

Я хочу предложить ей что-то нарисовать или слепить из глины, но М., опережая мои слова, говорит, что у нее сейчас нет никакого настроения ни рисовать свою боль в животе, ни представлять ее каким-либо другим способом: «Я могла бы что-нибудь нарисовать, но не знаю что. Не имею ни малейшего представления. Мне ничего не приходит в голову. У меня нет никаких картинок в голове, все мои образы умерли». Тогда я предлагаю ей просто что-нибудь поделаться с красками: «Если не хочешь рисовать - делать это совершенно не обязательно. Но то, что получится, тебя непременно удивит».

Я кладу перед клиенткой большие листы бумаги и несколько банок и тюбиков тонирующей краски, а также газетную бумагу для вытирания рук. Никаких кисточек! Я прошу клиентку взять один лист и наляпать-намазать-напачкать на нем краской: «Ты можешь попробовать создать что-то осознанно, но можешь и просто так *плыть по течению* и позволить краскам делать то, что они хотят».

М. сначала берет черную краску и выдавливает ее из тюбика так, что на листе возникают большие черные окружности. Потом она ставит внутри одной из них много красных клякс, перемежая их желтыми и зелеными. Краски смешиваются, образуя различные сочетания и оттенки, в одном месте вылезают за пределы круга.

Через несколько минут клиентка перестает рисовать и говорит: «Не знаю, что все это может значить, но мне было хорошо так все пачкать».

Я спрашиваю: «Что ты тут видишь?» - «Я вижу много беспокойства. Все друг на друге, кувыркком, только черный контур может все это как-то удерживать... Я вижу много жел-

того и красного, это мне очень нравится. Черный совсем не такой интенсивный, как я предполагала».

В дальнейшей беседе мы приближаемся к ее теме. Мы говорим о том, что тревожит и беспокоит ее, как она испытывает свое беспокойство. Женщина сама упоминает о том, что ощущает свое беспокойство в животе, но в то же время замечает, что это беспокойство какое-то заторможенное, почти не осязаемое, невидимое, неосознанное, оно как будто бы и не в ее теле. М. говорит, что на ее картине это беспокойство проявляется в желтом и красном цвете, что оно заперто: «Оно не может выйти наружу...» После этих слов клиентка надолго замолкает...

Через некоторое время я ее спрашиваю: «Если ты позволишь своему взгляду скользить по картине, где он остановится, за что он зацепится?»

М. указывает на то место картины, где черный контур разомкнут и через это отверстие красно-желтое беспокойство прокладывает себе путь, вытекает наружу.

Клиентка говорит тихо, почти шепотом: «Кажется, все-таки есть какой-то путь» и потом снова надолго замолкает...

Я спрашиваю ее, что она чувствует внутри, в теле. Клиентка говорит о давлении в груди, в области грудины. Затем она старается лучше почувствовать в свои ощущения, кладет руку на это место и ощущает это давление как комок глубоко-глубоко в горле.

Я предлагаю клиентке сделать следующий шаг: «Я не знаю, можешь ли ты что-то изменить в твоих чувствах, которые ты сейчас испытываешь, или в ощущениях тела - но, по крайней мере, ты можешь изменить что-то в своей картине. Она уже немного подсохла, но не до конца: краски еще влажные. Сделай из этой картины новую. Используй то, что на ней есть, как исходную точку и измени ее. Зайди в картину руками, размешивай, смешивай, рисуй, твори... Если хочешь, можешь добавить еще красок или обойтись этими, которые уже есть».

М., чуть-чуть помедлив, принимается за работу, залезая на картину пальцами. Сначала она очень осторожно следует двумя пальцами правой руки по дорожке из красного и желтого цвета, ведущей наружу из отверстия в черном контуре. Постепенно женщина включает в работу все больше пальцев и теперь уже обеими руками перемешивает краски внутри кру-

га, в кипящем красно-желтом беспокойстве. Она возит пальцами в разном направлении, задевая за черный контур. Черная краска местами смешивается с другими. Вслед за пальцами, в работу вовлекается все тело клиентки, и картина тоже приходит в движение.

При этом я замечаю, как усиливается в женщине и внутреннее движение, как краснеет ее лицо, а дыхание постепенно становится глубже и чаще. Теперь уже М. перемешивает краски обеими руками все расширяющимися круговыми движениями, как будто месит тесто. Из глаз у нее начинают капать слезы. Потом она начинает плакать, очень сильно и очень громко. Плечи ее вздрагивают, она всхлипывает всем телом, напряжение в области грудины и в животе таким образом находит выход. Все ее тело дрожит, а руки продолжают кружить по картине, подхватывая краски, как вихрем. Все, что ее будоражило, не давало покоя, выразалось болью в ее теле и в общем недомогании, теперь смогло проявиться и выйти наружу.

Ее слезы - это не только проявление печали и гнева, но и освобождающие слезы, которые приходят, когда что-то долго удерживаемое внутри вдруг прорывается наружу. Чувство печали постепенно приходит в движение и находит свое выражение. Первоначальные сильные всхлипывания переходят в открытый долгий плач. С этими слезами выходят на поверхность образы, связанные с чувством печали и горя, старые воспоминания перемешиваются с тем, что происходит *здесь и сейчас*.

На этой сессии клиентка самостоятельно нашла способ, как (и в картине, и в себе) «разморозить» и выпустить наружу то, что было внутри нее в застывшем состоянии. Теперь она может открывать в себе чувства и открывать себя чувствам, отдаваться им. Она может говорить о всплывающих при этом образах, воспоминаниях и мыслях. Мы говорим с ней об этом и продолжаем работу.

Я часто применяю технику «картин-мазилок» в том случае, когда клиенты ищут, но не могут найти возможность выразить себя: пропасть между ними и лежащей перед ними бумагой, на которой должна возникнуть картина, огромна, преодолеть ее они могут разве что теоретически, в мыслях.

После фазы пачканья, мазни и клякс возникает важный вопрос - что клиент видит на своей картине, что он воспринимает. Увиденное часто помогает приблизиться к значимым для клиента темам. Рассмотрение картины и последующая беседа помогают найти нужный подход к чувствам и ощущениям клиента.

Иногда на данном этапе терапии этого вполне достаточно. Но иногда я делаю еще один шаг. Как было описано выше, я даю клиентам возможность продолжить, преобразовать уже начатую картину. Тут, как правило, и начинается самая интенсивная и важная фаза работы.

Следующий пример показывает, как случайная неудача приводит к тому, что на первый план может выйти очень важный аспект проблемы клиента.

Клиентка Р. пришла на терапию из-за тяжелой депрессии и психосоматических нарушений. По ночам она просыпается от панического страха и с ощущением, что она вот-вот умрет. В качестве самопомощи клиентка привыкла записывать мысли, которые ночью приходят ей в голову в этом состоянии. Часть этих записок Р. принесла с собой и дала мне прочитать. Из них следовало, что существуют Зло, Дьявол и плохие мысли, которые вытягивают из нее жизненную энергию, делают ее несчастной и подавленной, рождают безнадежность и обреченность.

Когда я предлагаю клиентке нарисовать это Зло, она сильно пугается. Она не против моего предложения, но чувствует, что не может нарисовать Зло, потому что не имеет никакого представления, как это можно сделать.

Я предлагаю создать «картину-мазилку»: «Начни наносить на бумагу какую-нибудь краску и разреши себе самой наблюдать и удивляться тому, что при этом будет происходить».

Р. тотчас выбирает черную краску, наносит ею на бумагу пятно размером примерно с гусиное яйцо, а вокруг него - черные круги. Сделав паузу, клиентка смотрит на то, что получилось, и ей приходит в голову, что сюда должен очень хорошо подойти белый цвет.

Она тщательно вырисовывает белое округлое пятно в середине черного. Затем она с удивлением обнаруживает, что это

белое пятно очень бросается в глаза. Женщина говорит: «Не знаю, что означает это белое пятно, но теперь картина меня просто завораживает, а раньше казалась скучной».

С чуть заметной улыбкой Р. констатирует, что в середине белого пятна хорошо бы подошла крошечная красная точка. Клиентка очень осторожным и напряженным движением пытается поставить красную точку на белое пятно так, чтобы «она точно-точно подошла», но на картину все время попадает слишком много красной краски. Женщина хочет исправить положение, но, по ее словам, с каждым разом выходит «все хуже и хуже». Краски начинают смешиваться, порядок нарушается. У Р. возникает неприятное, досадное чувство, которое трудно описать словами.

Клиентка не может точно сказать, что именно ей неприятно, но очень хочет разобраться в этом. Я предлагаю: «Попробуй, получится ли у тебя дальше поэкспериментировать с этой картиной. Можешь смешивать краски руками прямо на листе, наблюдая при этом, что происходит в тебе и что получается на картине».

После недолгого колебания женщина начинает перемешивать краски руками. Получается серо-черное месиво. Клиентка пытается придать этому месиву форму аккуратного круга. Когда она делает паузу и оглядывает картину, я прошу ее прислушаться к себе, к своему телу и понять, в каких частях тела она чувствует эту кругообразную форму.

На мой взгляд, весь круг - однородного серо-черного цвета, но клиентка выделяет внутри него несколько областей различных оттенков.

Часть нижней области круга она чувствует в животе, часть из правой верхней области - в мозге.

В промежутке между ними Р. видит пустоту и чувствует эту пустоту между животом и мозгом. Я замечаю, что она выглядит слабой, опустошенной и подавленной, и слышу в ответ: «Пустота. Ничего нет. Я не знаю, откуда это взялось. Я сейчас снова так несчастна. Все, я больше не могу. Я потеряла всякую надежду. Не знаю, как мне выйти из этого состояния. Тут уж ничего не изменишь».

Во время описанной фазы работы ощущение депрессивной пустоты и безнадежности нашло свое выражение. И все же было нечто, что выходило за пределы этого состояния. Че-

рез некоторое время я спрашиваю: «Где же все-таки находится сейчас маленькая красная точка?» Клиентка отвечает: «Она исчезла. Растворилась в черном. Потерялась в нем». — «А белое?» - «Спряталось». - «Где спряталось?» — «Не знаю».

Я прошу клиентку еще раз исследовать свое тело и поискать, не найдется ли там где-нибудь эта маленькая красная точка. Женщина соглашается и находит ее. Эта точка прыгает туда-сюда из головы в живот. Она очень быстрая, подвижная, тем не менее находится в плену, за черными стенками. Женщина чувствует, прежде всего в животе, как эта маленькая красная точка изнутри прыгает на черную стену и пытается проникнуть сквозь нее. Я спрашиваю Р.: «Что может означать эта точка? Человечка? Маленького красного чертика?» Женщина уверенно отвечает: «Это маленький головастик с маленьким хвостиком!»

Я прошу клиентку спросить этого маленького головастика, может быть, он знает, где скрылось белое? И может быть, он знает, что означает это белое?

Головастик тотчас находит, где спряталось белое. Оно спряталось в животе под черным. Черное выглядит сейчас как внешняя оболочка шара, которая почти задавила под собой белое. Белое в свою очередь плотно окружает маленького красного головастика.

Благодаря своим боевым, воинственным движениям, он снова и снова проникает сквозь белое, но пройти сквозь черное не может. «Белое, - говорит клиентка, - это чувства...»

В дальнейшей беседе мы выясняем, что маленький красный головастик символизирует жизнелюбие, дерзость, хитрость, счастье и радость. Он - пойманный, но продолжающий бороться — является центром белого мира чувств внутри черного панциря.

Я прошу клиентку, начиная с этого момента, время от времени находить в себе красного головастика и наблюдать, что он делает, как живет, как двигается и отдыхает: «В нем, как мне кажется, есть огонь, энергия и жизненные силы, которые нужны тебе как запал и подпитка, чтобы противостоять страху смерти».

В заключение сессии я предлагаю Р. поставить в серо-черное месиво еще несколько красных точек. Она просит, чтобы это сделал я. Я ставлю жирную красную кляксу, от нее отлета-



ет в стороны много брызг, я быстро размазываю их пальцами и потом спрашиваю клиентку, какое впечатление на нее это производит, предполагая, что она испугается такого количества красного. Но она не пугается, а улыбаясь говорит: «Да, так хорошо».

Мы договариваемся и на следующей сессии продолжить работу с этой картиной и ее внутренним отображением.

### Картины-мазилки и отпечатки

Я и мои коллеги очень часто используем в своей работе картины-мазилки. К этой методике я буду еще не раз обращаться и в других главах этой книги. В предыдущих примерах я просил клиентов изменять созданную ими картину-мазилку при помощи пальцев и ладоней. Но изменения можно производить и при помощи «Техники отпечатывания».

Эта техника заключается в том, что на картину - когда краски немного подсохли, но еще остаются влажными - кладут лист чистой бумаги и прижимают его. Таким образом получают отпечаток с «оригинала» (см. ил. 2, л. I цветной вкладки).

Клиенты могут самостоятельно решить, как поступать с листом для отпечатка: прижимать его к своей картине сильно и плотно или же просто положить поверх картины.

Тут возможны самые разные степени контакта картины и листа для отпечатка. Отпечаток изменяется в зависимости от способа прижимания.

Само собой разумеется, что эту технику можно применять для получения отпечатков с любой картины, которая еще не высохла. Картины-мазилки подходят для этого особенно хорошо, потому что, как правило, при их создании на лист наносится относительно много краски, так что ее хватает на достаточное количество отпечатков картины или ее отдельных участков.

Техника отпечатывания очень хорошо подходит для того, чтобы превращать одни картины в другие (см. «Картины-превращения» в главе 4), позволяя скрытому содержанию выйти из тени (см. главу 3) и отчетливее проявляя различные грани важных для клиента тем.

Я хотел бы проиллюстрировать вышесказанное примером, показать, каким образом картины-мазилки - и в особенности от-

печатки с них - дают возможность сделать вопросы, касающиеся человеческих отношений, темой терапевтической работы.

Клиент А., молодой человек, страдает из-за отношений, которые сложились у него с другими членами семьи. На одной из сессий я попросил его при помощи подушек и стульев расставить свою семью в пространстве комнаты так, как он это чувствует и переживает. Клиент в процессе расстановки проясняет для себя прежде всего то, что в центре его семейной жизни и его интересов находится отец. Отец и отношения с ним и становятся темой нашей работы.

Я предлагаю А. нарисовать своего отца, используя технику «Картин-мазилок», с которой клиент уже знаком. Чтобы обосновать свой выбор, я объясняю, что с помощью этой методики его стремление к перфекционизму, с которым мы оба уже хорошо знакомы, легче будет «заставить врасплох».

Молодой человек берет несколько банок и тюбиков тонировочных красок, но не просто начинает ляпать ими на лист, а, точно примериваясь, наносит на бумагу изображение, которое соответствует его представлению об отце. Он создает зеленые, красные, синие и белые фигуры, которые выглядят как связка сосисок. Поверх них А. рисует черный крест, который частично скрывает эти «сосиски».

Клиент не полностью удовлетворен сделанным, рисунок не так совершенен, как ему бы хотелось, - но он и сам уже начинает посмеиваться над своим перфекционизмом.

Я предлагаю А. сделать отпечатки с его картины. Он кладет лист бумаги на картину очень нежно, осторожно и таким же осторожным движением проводит по нему.

Получаются две картины - первоначальная и новая. Первый отпечаток очень слабый. После недолгого рассматривания клиент выражает желание снова изменить картину. Выдвинув подбородок вперед, второй оттиск он делает более твердым и решительным движением, жестко и агрессивно. Затем А. делает еще один отпечаток, говорит: «Все, хватит» - и спонтанно кладет картины друг рядом с другом.

На мой вопрос, какое отношение имеют эти картины к его отцу, молодой человек не может ответить - ему ничего не приходит в голову. Но когда я изменяю вопрос и спрашиваю,

есть ли в картинах что-то связанное с отношениями между ним и отцом, А. не задумываясь дает ответ.

Исходная картина, несмотря на произошедшие с ней изменения (после того, как с нее сделали несколько отпечатков) все еще остается самой насыщенной по цвету, выделяется среди других своей интенсивностью и силой. Эта первоначальная картина кажется клиенту грубой и бесчувственной, он называет ее «брутальной». Такими долгое время и были его отношения с отцом: «Отец требовал от меня во всем достигать отличных результатов, а я не соответствовал и считал, что он сам - не образец для подражания, что у него самого полным-полно недостатков».

Второй отпечаток, по ощущению А., похож на те его отношения с отцом, которые сложились примерно полгода назад, когда отец и сын все еще оставались в конфронтации, но уже стали ближе друг к другу.

Третий оттиск отражает состояние их отношений в настоящее время. Самым важным клиент считает первый отпечаток, на котором он видит свои самые желанные отношения с отцом. Сейчас подобные отношения уже не кажутся ему недостижимым. Он говорит о них скорее как о вполне реалистичных.

Когда А. сообщает об этом, его голос изменяется, а поза и глаза становятся мягкими и полными любви: «Мой папа стоит в центре семьи, и для меня он тоже центр моей семьи».

«Что должно случиться, чтобы твои отношения с отцом стали такими, как на первом оттиске?» - спрашиваю я, понимая, что отец для А. - очень важный визави. «Я должен уехать из дома, уйти от моего отца, наладить свою профессиональную жизнь так, как я сам хочу. Я должен стать самостоятельным, чтобы я мог относиться к отцу независимо и с любовью, как человек к человеку, как мужчина к мужчине».

Клиент решает поместить этот первый отпечаток в рамку и подарить своему отцу на день рождения. Еще он хочет рассказать отцу о том, что означает для него эта картина, что означают для него отношения с отцом. А. уверен, что отец поймет его.

## Чувства

### Важные замечания

Во время психотерапии часто возникают чувства, которые были до сих пор недоступны переживанию, мы открываем их заново, пытаемся их описать и рассказать о них. При этом часто возникают трудности с названием чувств.

Когда мы говорим о наших догадках и предположениях, описываем других людей или собственные телесные ощущения - это еще не значит, что мы говорим о чувствах. Чувства - это то, что волнует нашу душу.

В повседневной жизни, как и в терапии, многим людям трудно воспринимать свои чувства и говорить о них: одни чувства у них «заморожены», погребены глубоко внутри, другие дают о себе знать болезнями, смутными ощущениями или стереотипным поведением. Даже если человек наконец начинает воспринимать эти спой «погребенные» чувства, у него не хватает слов, чтобы их выразить.

С другой стороны, в нашем обществе сильно стремление описывать словом «чувства» практически все, что связано с жизнью человека. Так, реклама и другие области современной общественной жизни кажутся настолько «полными чувств», что само слово «чувство» обесценивается. Иллюстрированные журналы и компьютерные игры тоже часто апеллируют к чему-то такому, что подается потребителю под видом чувств. Слово «чувства» не сходит с уст, а в сердце чувств становится все меньше и меньше. Естественно, что и в терапевтической работе мы часто встречаемся с обесцениванием слов «чувство» и «чувствовать».

Часто ими обозначают описания и наблюдения. Например, клиентка говорит: «У меня такое чувство, что мой муж три раза в неделю встречается с друзьями, а я должна оставаться дома». Та-

кое предложение содержит описание внешней ситуации, а совсем не чувства. Использование слова «чувство» для подобных описаний часто указывает на то, что говорящий при этом действительно испытывает какое-то чувство. Однако люди избегают собственно процесса чувствования и названия своих чувств (в нашем примере — чувств одиночества, грусти или ярости, которые женщина переживает, когда остается дома одна).

Часто за чувства ошибочно принимают предположения и догадки: «Я чувствую, что судьба все время сводит меня не с теми девушками». Вероятно, тот, кто так говорит, что-то при этом чувствует, может быть, печаль, безнадежность или гнев. Но эти чувства - то есть то, что человека тревожит внутри - в этом высказывании не выражены. Так же как и во фразах, подобных следующим: «У меня такое чувство, что ты мне изменяешь», «...что ты устал», «...что ты много работаешь», — высказываются не чувства, а лишь предположения. Они сопровождаются чувствами, но сами чувства не называются.

Нередко люди путают чувства и физические ощущения. В разговорном языке слово «чувство» может обозначать как чувство, так и физическое ощущение. «Как ты себя чувствуешь?» - «У меня болит голова». Эта путаница возникает потому, что в обыденной речи мы часто обозначаем физические ощущения и чувства одними и теми же словами. Например, слова «тепло» и «холод» могут выражать как чувства, так и телесные ощущения. Неточное употребление слов происходит в подобных случаях особенно легко, так как любое чувство - это всегда и телесные ощущения, разные по интенсивности и степени осознания.

Несложно перепутать чувства и впечатления («Я чувствую, у тебя сегодня плохое настроение»), а также чувства и Ты-сообщения («У меня такое чувство, что ты ведешь себя по-свински»). Если же собеседник обиженно ответит: «А у меня такое чувство, что ты сошел с ума», то следующая фраза «Я так чувствую, и никто не может отобрать у меня мои чувства» почти наверняка приведет диалог к патовой ситуации, а чувства - к обесцениванию, притом что собственно о чувствах речи даже и не заходило.

Более тонкая дифференциация подобных высказываний, в которых речь якобы идет о чувствах, пошла бы на пользу нашей разговорной речи и еще более - нашему повседневному общению друг с другом. В терапевтической работе такая дифференциация совершенно необходима. В первую очередь она важна для терапев-

тов, которые - если они хотят помочь себе и другим - должны уметь (и учиться этому) проверять свои высказывания, ответы-отклики, выражение эмоций на наличие вышеупомянутых неточностей. Потому что вновь и вновь многие клиенты на вопрос терапевта о чувствах рассказывают о чем угодно, но только не о своих чувствах, и используют слово «чувство» слишком часто, тем самым обесценивая его. А ведь в большинстве случаев, чтобы выйти из проблемного тупика и найти возможности для изменений и развития личности, необходимо лишь вникнуть в содержание чувств. Следовательно, необходимо учиться «открывать» чувства заново, и осваивать язык чувств одновременно с языком человеческих отношений.

Как уже упоминалось в начале книги, я работаю в русле гештальт-подхода, а гештальт-терапия - это терапия, обращенная к человеку как целостности (см. вторую часть книги). Ее объект - и тело, и душа, и эмоции, и дух, и контакт с социальным миром. Таким образом, в терапии всегда так или иначе поднимается тема чувств, вне зависимости от применяемых терапевтов техник и методик. Однако существуют арт-терапевтические методики, которые - подчеркнута и с самого начала - делают главной темой терапии чувства, выдвигая их на первый план. Об этих техниках и пойдет речь дальше.

### Картины чувств и скульптуры чувств

Если клиент выбирает темой работы на сессии свое чувство, с которым он не справляется, я просто предлагаю ему: «Нарисуй это чувство» или «Изобрази это чувство в виде какого-то объекта из глины или из газетной бумаги». Часто у клиента после этих моих слов сразу возникает какой-то образ чувства, или же такой образ может развиться во время в процессе рисования или лепки.

Но иногда для возникновения образа требуется моя дополнительная помощь. Тогда я говорю: «Закрой на пару минут глаза, почувствуй свое дыхание... Представь себе ситуацию, в которой ты когда-то испытывал(а) страх... (или отвращение, или гордость)... Прислушайся к тому, как ты ощущаешь это чувство теперь... Какие ощущения возникают сейчас в твоём теле... Воспринимай все картины, формы, краски, которые возникают перед твоим внутренним взором...»

Такое вспомогательное введение может быть полезным, например, в том случае, когда клиент говорит: «Я хотел бы поработать над чувством отвращения, которое часто ощущаю. Но я не знаю, что мне надо для этого делать, потому что прямо сейчас я не испытываю никакого отвращения». В большинстве случаев чувство только при упоминании о нем уже готово «всплыть на поверхность», и, сконцентрировавшись, его можно вновь почувствовать *здесь и теперь*.

Бывает, что клиент и сам заблуждается, принимая одно чувство за другое.

Например, одна клиентка непременно хотела сделать темой сессии свой постоянный страх. Когда я предложил ей закрыть на две-три минуты глаза, сконцентрироваться на себе и попытаться ощутить, как сейчас выглядит ее страх и где он находится, она с удивлением отметила, что не испытывает сейчас никакого страха. Затем я спросил ее, какое же чувство она в настоящий момент испытывает. Она ответила: «Что-то есть, но я никак не пойму, что это такое».

Я сделал еще одну попытку: «Закрой на секунду глаза и воспринимай, какие картины, какие краски и формы возникают перед твоим внутренним взором. Нарисуй их». Клиентка рисует и внезапно восклицает: «Тоска! Вот что это такое!»

Иногда клиент (как в вышеописанном случае) проходит путь от названия чувства к его изображению, а затем снова возвращается к более глубокой работе с чувством. А иногда у человека сначала возникает какой-то образ, и в процессе его изображения в рисунке (в скульптуре и т.п.) возникает возможность ощутить и осознать, о каком чувстве идет речь.

Расслабление и фантазирование могут сослужить хорошую службу, когда нужно поддержать клиентов в восприятии чувств и облегчить возникновение образов, связанных с этими чувствами. При этом важно не приводить никаких примеров подобных образов, а устроить «путешествие в страну Фантазию» - так, чтобы у клиентов смогли родиться их собственные образы.

Одна из возможностей такого путешествия - описывать внутренний путь по телу: «Ляг поудобней, закрой глаза, наблюдай за своим дыханием... Воспринимай, как ты вдыхаешь, как ты выдыхаешь... Как дыхание происходит само собой... Тебе не надо ни-

чего делать, все происходит само собой. Вдох и выдох приходят и уходят, и твои мысли приходят и уходят, так же, как и твоё дыхание... Наблюдай, как дыхание течет и струится через твоё тело. Позволь ему течь, позволь ему струиться и двигаться по твоему телу, позволь всему просто происходить...

Теперь положи руку туда, где, по-твоему, находятся твои чувства, где они живут... (Некоторые клиенты кладут руку на живот, другие на сердце или на лоб.) Ощущай, как дыхание проходит через это место, как оно касается его...

Ощуди, какое чувство находится сейчас в том месте, на которое ты положил(а) руку. Может быть, ты чувствуешь его ясно и отчетливо, а может быть, оно смутное, скрыто и только чуть-чуть показывается. Дай себе время, позволь твоему дыханию приходить и уходить, просто воспринимай его... А сейчас ощути внутренним взором, как выглядит это чувство, как выглядит место, в котором оно находится, какие краски там есть и какие формы... Возможно, ты видишь какие-то конкретные картины, а может быть, что-то абстрактное... Позволь твоему дыханию струиться, а картинам - возникать...»

Такое «путешествие в страну Фантазию» помогает большинству клиентов осознать свое чувство (или чувства) и вообразить его таким образом, чтобы можно было его нарисовать или создать в виде скульптуры.

Некоторые клиенты в ходе беседы называют одно или несколько чувств, говорят о них, но при этом совершенно их не испытывают. Часто я наблюдаю подобное в семейной терапии, когда ко мне приходят супружеские пары. Они хорошо «натренированы» в спорах по поводу чувств, легко бросаются словами, обозначающими чувства, но в действительности не позволяют себе по-настоящему чувствовать. Если я обращаю на это внимание супругов, они становятся беспомощны и совершенно не представляют, как же испытывать те чувства, которые они назвали. В таком случае я предлагаю следующее маленькое *упражнение*.

Я снова начинаю с расслабления и прошу клиентов сконцентрироваться на дыхании. Когда я вижу, что они расслабились, я говорю: «Сейчас я буду называть чувства, а вы представляйте себе картины, позволяйте возникать образам, какие хотят возникнуть. Пусть образы-картины возникают и пропадают так же, как ваше дыхание следует ритму вдоха и выдоха. Попробуйте не изменять эти образы, а просто регистрировать их, воспринимать... Неважно,

конкретные они или абстрактные. При этом все время оставайтесь сконцентрированными на вашем дыхании... А сейчас я называю первое чувство: ярость...»

На это я отвожу приблизительно минуту или две, время от времени вновь обращая их внимание на течение дыхания: «Снова и снова концентрируйтесь на вашем дыхании, наблюдайте, как вы вдыхаете, как выдыхаете. Как это происходит само собой, как вдох и выдох приходят и уходят. Точно так же позвольте приходиться и уходить вашим картинам-образам... Сейчас я назову следующее чувство: тоска...»

Если в то время, как клиенты расслабляются, я называю чувства, о которых на сессии уже шла речь, то это почти всегда ведет к тому, что у клиентов образы-представления возникают достаточно легко. Часто они бывают очень неожиданными, но в любом случае впечатляющими.

Затем я предлагаю клиентам нарисовать возникшие образы или изобразить их каким-либо другим способом. Семейные пары часто бывают очень взволнованы и почти потрясены тем, что и как они смогли узнать друг о друге.

Приведу еще один небольшой пример того, как можно облегчить возникновение картин-образов.

Клиентка О. в отчаянии от того, что она, как ей кажется, утратила свою радость. Ей так хочется радоваться всему, что заслуживает радости, но любая попытка сделать это «застревает у нее в горле». Мы договариваемся поработать над проблемой этого застревания, рассмотреть преграду в горле как телесный симптом. Но еще до начала этой работы для О. вдруг стало очень важно понять, как же она ощущает радость и что для нее вообще означает радость. Она предлагает сначала выяснить это, а только потом начать работать над тем, что же мешает ей радоваться.

Я соглашаюсь и предлагаю клиентке выполнить одно дыхательное упражнение, так как заметил затрудненность в ее дыхании. Я прошу клиентку сесть и расслабиться и говорю ей: «Прислушайся к своему дыханию, воспринимай, как ты вдыхаешь и выдыхаешь... Наблюдай за ритмом дыхания... Не нужно ничего изменять, наблюдай, насколько самостоятельно твое дыхание, позволь ему быть, позволь ему течь. Обрати внимание на *паузу* между вдохом и выдохом. Может быть,

она маленькая, совсем крошечная, а может быть - долгая и явно выраженная. Тут не бывает ничего *правильного* и ничего *ошибочного*. Наблюдай только за этой паузой и дари ей свое внимание. Оставь паузу такой, какая она есть. Тебе не надо ее изменять. Слушай эту паузу и смотри вглубь нее... Будда когда-то сказал, что в этой паузе содержится все счастье этого мира. Может быть, в ней скрыта и твоя радость или часть твоей радости... Позволь своему дыханию течь и смотри в эту паузу. Возможно, ты откроешь кое-что из твоей радости, а может, нет - тогда поищем в другом месте. Но в любом случае стоит туда повнимательнее заглянуть, а может быть, еще и вслушаться...»

Клиентка все больше расслабляется в ходе этой направленной визуализации. Через некоторое время на ее лице появляется легкая улыбка, и я понимаю, что женщине удалось увидеть крошечный кусочек своей радости. Я прошу О. нарисовать то, что она видела в паузе между вдохом и выдохом.

Она рисует обруч хула-хуп в желто-синюю полоску и поясняет, что, сконцентрировавшись на паузе, сначала услышала звонкий детский смех, а потом увидела что-то круглое, затем превратившееся в хула-хуп. В детстве клиентка в течение нескольких недель каждый день час за часом вертела такой обруч и, чувствуя свою ловкость и гибкость, наполнялась радостью.

Возродив к жизни это воспоминание и связанное с ним чувство радости, клиентка тем самым создала основу для работы с тем, что, «застревая в горле», мешало ее радости.

Цель терапевтической работы - выражение какого-то чувства или нескольких чувств. Любое чувство у конкретного человека имеет индивидуальное выражение, уникальные цвета и формы.

В разных странах и континентах существует своя культура восприятия цвета. Например, в Европе черный цвет гораздо чаще, чем на других континентах, ассоциируется со скорбью и трауром. Но для некоторых людей «черный» может означать спокойствие и расслабленность, или ясность и прозрачность, или уединенность.

Во многих книгах, посвященных символике цвета, приводятся жесткие соответствия между цветами и чувствами: зеленый —

цвет надежды, красный - любовь и т.д. Такие соответствия и связи представляют интерес исключительно с культурологической точки зрения. Большинство подобных книг, к сожалению, приводят взятые «из воздуха» утверждения без каких-нибудь обоснований или доказательств, не опираясь даже на данные проведенных искусствоведческо-социологических или художественно-исторических исследований (посвященных, например, тому, как изменялось «значение» какого-либо цвета в искусстве и религии на протяжении столетий).

Но в психотерапии мы имеем дело не с абстрактными культурами, а с конкретными людьми. Ни один терапевт не может знать, как клиент соотносит цвета и чувства, совпадают ли его суждения с общепринятыми или же отклоняются от них. Здесь не помогут книги по символике цвета, здесь все находится исключительно в компетенции клиента. Никто кроме самого клиента не знает, какое эмоциональное значение имеет для него тот или иной цвет и форма. Это и есть то, что я понимаю под словами «компетентность клиента». Проводить свои собственные параллели и соответствия между цветами и чувствами клиентов - для терапевта слишком самонадеянный шаг. Клиенты от этого страдали и страдают.

В психотерапии с использованием изобразительных средств - так, как я ее понимаю, - речь идет исключительно об индивидуальном выражении чувства. Это можно легко проверить: попросите несколько человек нарисовать тоску и коротко описать ее. Вы увидите: выбранные людьми краски, созданные ими образы и описания тоски будут совершенно разными. Именно эти различия, индивидуальные особенности важны в терапии.

Я не раз замечал, что у многих обратившихся за терапией в «области чувств» существуют «слепые пятна». Человек часто не осознает чувство полностью, а лишь смутно его ощущает. Иногда он может описать его словами, но не чувствует его. В этих случаях можно найти доступ к чувствам через воображение, через внутренние картины-представления. Если у клиента не возникает никаких образов, то всегда поможет техника картин-мазилок: «Возьми тюбик с краской и наноси ее на бумагу, предоставь все делать твоим рукам, и все получится само собой» (см. главу 2).

Но у некоторых людей почти вся «область чувств» покрыта черным цветом. Они не умеют ощущать свои чувства и, следова-

тельно, не могут нарисовать или смастерить их. Причина здесь в том, что для этих людей существует только одно всеохватное чувство - страх, который иногда длится годами, даже десятилетиями, и определяет всю их жизнь. За пределами этого страха почти не остается места для других чувств, там лежит пустыня бесчувствия.

Приведу пример, как я попытался с одним из таких клиентов - наряду с постоянной работой со страхом - вновь освоить и оживить эту пустыню. Это продолжалось многие недели и месяцы.

Каждую неделю мы с Н. работали с каким-то одним чувством. Иногда это чувство возникало из актуальной жизненной ситуации, о которой рассказывал клиент. Во время рассказа, задавая уточняющие вопросы, я пытался подтолкнуть клиента к тому, чтобы он начал ощущать хотя бы «тень» какого-нибудь чувства, например, гордости за что-то сделанное или гнева и досады на конкурента.

На вопрос, какое чувство его сейчас занимает, клиент часто отвечал: «Никакое». На вопрос, каким чувством нам сегодня заняться, отвечал: «Предложите сами...» Когда я однажды предложил поработать с чувством ярости, Н. сначала не знал, с чего начать: «Я никогда не испытывал ярости и не знаю, что это такое. Правда, по телевизору я видел, как люди могут рассвирепеть».

Я спросил: «Случалось ли вам когда-либо в своей жизни, когда вы были подростком или ребенком, испытывать ярость или видеть ярость другого человека?» Сначала Н. ничего не отвечал (я уже знал, что он очень часто не может ничего вспомнить из детства). Тогда я рассказал ему о моей ярости: когда я могу разъяриться и каким я тогда бываю, привел примеры конкретных ситуаций, показывающих, что и как приводит меня в ярость и как она выражается (в частности, физически).

Мужчина слушал очень заинтересованно, стал заметно внимательнее и воспринял мой рассказ как побуждение и подпитку. Наконец ему что-то пришло в голову: «Иногда моя жена говорит, что я выгляжу разъяренным, что я в ярости крепко стискиваю руки. Когда она так говорит, я удивляюсь, потому что совсем не чувствую ярости». Еще он вспомнил, что у его

отчима часто были припадки ярости, во время которых он устраивал пасынку «веселую жизнь».

Мы довольно долго разговаривали на эту тему. В определенный момент я решил предложить Н. нарисовать его ярость. Клиент простонал: «Это очень трудно», - но взял карандаши и бумагу и начал рисовать. То, что получилось, удивило его (как это часто бывает на терапии). На своей картине он изобразил конкретные сцены из нашего только что закончившегося разговора. После этой сессии, на которой Н. открыл для себя свою ярость, мы еще в течение нескольких месяцев продолжали исследовать «область чувств». При моей поддержке Н. встретился со многими чувствами, которые, как он считал раньше, совершенно не являлись частью его самого.

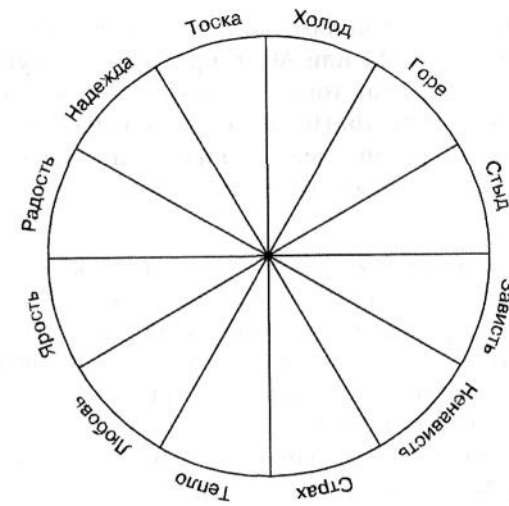
Страх клиента никуда не исчез, но теперь ему был создан противовес из других чувств. Теперь эмоциональная сторона его Я не должна была больше ограничиваться лишь чувством страха, у Н. появилось больше возможностей для выражения чувств, и сам он, по его словам, стал немного богаче.

### Звезда чувств

Уже достаточно давно я начал задумываться над тем, какая форма выражения человеческих чувств была бы, с одной стороны, привлекательна и интересна для клиентов, а с другой - с терапевтической точки зрения удобна и полезна как в процессе своего создания, так и при дальнейшей работе с ней. После экспериментов с различными методиками особенно плодотворной, на мой взгляд, показала себя техника «Звезда чувств». Она подходит как для групповой, так и для индивидуальной терапии, как для коротких (продолжающихся около двух часов) занятий, так и для длительной работы в течение нескольких месяцев.

При работе с *группой* эта методика состоит из следующих шагов.

1. Я прошу участников группы письменно описать свои чувства (каждый делает это самостоятельно или же в малых подгруппах). Предварительно не обсуждается, что же собой представляют чувства.



2. Мы все вместе обсуждаем, как отличить чувства от телесных ощущений, догадок и предположений, описания наблюдений и т.п. («Важные замечания» в главе 3).

3. Участники группы, работая в парах или по трое, прорабатывают записанное ими в первом шаге в соответствии с критериями, найденными во втором шаге.

Цель этого упражнения - привлечь внимание участников к их чувствам и находить для чувств конкретное и точное название.

4. Я говорю, обращаясь ко всем участникам группы и в то же время к каждому в отдельности: «Составь по меньшей мере десять пар чувств. Возьми какое-либо чувство и поищи к нему противоположное. Противоположное именно *для тебя*. Не существует таких противоположностей, которые были бы одинаково верными для всех, есть только твои *собственные* пары противоположных чувств. Для кого-то противоположностью отчаяния будет защищенность, для кого-то - свобода, или ярость, или любовь. Здесь нет *правильного* или *неправильного*, есть только твои очень личные, очень собственные, очень индивидуальные противоположности, твои в высшей степени *собственные* пары чувств».

Составление пар чувств, поиск противоположностей открывает человеку индивидуальный путь в мир чувств, заостряет его взгляд и поддерживает эмоциональный доступ к чувствам.

5. Я раздаю участникам по листу бумаги (минимальный формат А2, но лучше А1 или А0) и прошу: «Нарисуйте большой круг и разделите его, как торт, на сектора (см. рисунок). Их может быть 8, 10, 12 или 16. На краю секторов напишите названия чувств так, чтобы сектора, лежащие напротив, содержали полярные пары. Можете оформить рисунок и в виде звезды с секторами-лучами».

6. Затем я говорю: «Теперь раскрасьте каждое поле. Попробуйте сначала выразить каждое чувство одним цветом. Если это не получается, то, смешав краски, подберите тот цвет, который выражает данное чувство с точностью до самых тонких нюансов. Будьте разборчивы и точны. Если хочется выразить какое-нибудь чувство, например, синим цветом, пробуйте и смешивайте краски, как можно точнее подыскивая такой цвет, такой оттенок синего, который именно для вас выражает это чувство. При этом не ориентируйтесь на какие-то общественные нормы или предписания. Здесь речь идет о вашем очень личном выражении в цвете, о ваших очень личных чувствах».

Я обращаю внимание участников группы и на то, что соответствия между цветами и чувствами у многих людей непостоянны и изменяются в зависимости от возраста и стиля жизни, иногда и из-за какой-то конкретной ситуации. Я говорю также, что выбор цветов при работе со звездой чувств - это не что-то долговременное и неизменное, а, так сказать, «моментальный снимок» эмоционального состояния человека.

Как правило, работа над звездами чувств, в особенности поиск и нахождение цветовых соответствий, очень интенсивна. Часто во время таких занятий в группе быстро возникает атмосфера сконцентрированного внимания. Чувства появляются и исчезают, передний и задний план сменяют друг друга.

Большинство клиентов справляются с поставленной задачей и находят подходящие краски для выражения своих чувств: для одних чувств легко и быстро, для других - в результате долгих поисков, в зависимости от того, насколько частым и привычным, отчетливым и ощутимым является это чувство, насколько оно подвластно выражению в цвете.

Зачастую выбранные клиентами цвета неожиданны и поразительны для них самих. Бывает, что клиенты обращаются к цветам,

которые до сих пор не имели для них никакого значения, по крайней мере осознанного.

Я всегда прошу участников воздержаться от рисования в секторах звезды чувств каких-либо символов. По моему опыту, этот шаг содержит опасность подпасть под влияние клише: сердечки слишком легко превращаются в любовь, кресты - в печаль и таким образом заслоняют внутреннее переживание чувства (см. ил. 3, л. II цветной вкладки).

Описанная групповая работа длится примерно день. Важно предоставить клиентам достаточно времени для создания звезды чувств, чтобы успело возникнуть состояние внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Инструкции, как создать звезду чувств (как в группе, так и при индивидуальной работе), могут быть гораздо короче и компактнее:

«Нарисуй на белом листе бумаги круг (или многолучевую звезду).

Подели этот круг на 10 (или 8, или 12) секторов.

По краям секторов напиши какое-нибудь важное для тебя чувство.

На краю противоположного сектора напиши чувство, которое ты считаешь противоположным первому.

Занеси в следующий сектор еще одно важное для тебя чувство и снова в противоположный сектор - полярное ему чувство.

Заполни таким образом весь круг или звезду.

Потом раскрась одной краской или смешанными красками каждое поле в точности тем оттенком цвета, который соответствует твоему чувству, записанному в этом секторе.

У тебя есть для этого 30 (или 40) минут».

В этом случае процесс создания звезды чувств более «сжат», работа с отдельными чувствами не так интенсивна. Акцент делается скорее на восприятие звезды чувств как единого целого, на сравнение чувств, на исследование мира чувств и «проявления» его на листе бумаги.

В индивидуальной терапии создание звезды чувств и углубленная работа с ней, как правило, занимает более длительный период, от нескольких недель до нескольких месяцев.

Я предлагаю клиенту: «Давай поработаем с помощью методики, которая даст нам возможность интенсивно заниматься твоими чувствами. Мы начнем с какого-то одного чувства, а потом, на сле-



дующих сессиях, продолжим работу с другим чувством, которое в тот момент будет для тебя важно или которое выйдет на первый план в результате сегодняшней работы.

Я буду поддерживать тебя, когда ты будешь составлять звезду чувств и искать изобразительное выражение для каждого чувства. Звезда поможет тебе вновь пережить многое из твоего мира чувств и сделает его видимым. Хочешь ли ты так поработать?»

Если клиент согласен, я показываю, какую форму может иметь звезда чувств, а потом спрашиваю, какое чувство в данный момент занимает клиента, с какого он хотел бы начать. Затем я прошу вписать название чувства в один из секторов (как было описано выше). Если клиент затрудняется, мы сначала пытаемся «напасть на след» чувства, беседуем о нем, что открывает новые перспективы, порождает новые ассоциации и переживания и позволяет их испытать по-новому.

Иногда подобная беседа служит стартом для работы с противоположным чувством. Но бывает и так, что встреча с определенным чувством настолько глубоко затрагивает человека, что будит в нем и другие чувства, не противоположные, а «соседние», близкие, которые затем обсуждаются и помещаются шаг за шагом в соседние сектора звезды чувств. Например, чувство одиночества может быть помещено клиентом в сектор, соседствующий с чувством страха, так как для клиента одиночество дополняет страх и оба эти чувства взаимно усиливают друг друга.

Создание звезды чувств часто прерывается работой над возникающими у клиента во время сессий актуальными темами и переживаниями, которые сначала прорабатываются с помощью других методик и техник, а затем также вносятся в звезду.

Если у меня складывается впечатление, что клиент снова и снова избегает определенных чувств, я говорю ему об этом и спрашиваю об этих чувствах напрямую. Такое часто происходит, например, с отвращением или презрением, то есть с теми чувствами, которые люди испытывают неохотно и о которых не любят говорить. Клиенты всегда имеют возможность ответить мне: «Нет, я не испытываю этого чувства, никогда не испытывал. Мне оно неинтересно» или «Тут что-то есть, нам стоит, пожалуй, этим заняться...»

Работа над звездой чувств продолжает оставаться *красной нитью* терапевтического процесса до тех пор, пока, наконец, все ее лучи не будут раскрашены и звезда не будет закончена.

Но бывает и так, что не все сектора звезды раскрашиваются. Один из клиентов, например, оформил звезду следующим образом: сектор, соответствующий чувству опустошенности, он вырезал (так что тот стал буквально «пустым»), а другой сектор оставил незакрашенным, белым (по словам клиента, это символизировало его открытость для многих других чувств, которые еще дремлют в нем).

По своему опыту я знаю, что работа со звездой чувств очень хорошо подходит тем людям, которых чувства настолько захлестывают, так что им трудно разобраться, что же они чувствуют, какие чувства для них важны. Создание звезды чувств помогает таким людям лучше ориентироваться в мире своих чувств, развивает способность понимать значение отдельных чувств и их оттенков и не тонуть в море эмоций.

Наиболее частым «показанием» к созданию звезды чувств служат собственные слова клиента о том, что он «редко испытывает какие-либо чувства» и является скорее «человеком рассудка», но хочет познакомиться с собственными чувствами поближе. Работая над созданием собственной звезды чувств, такие клиенты приоткрывают дверь в свой внутренний мир, в царство своих чувств.

Вернемся к описанию *завершающего этапа* работы над звездой чувств.

Когда звезда составлена, клиенты комментируют свою работу. Приведу несколько подобных высказываний:

«Я удивляюсь своим чувствам и чувствую себя богатым, как будто одарил сам себя».

«Посмотрев на звезду моих чувств, я испугался. Теперь прямо перед собой я вижу, как снова и снова попадаю в ловушку одних и тех же чувств».

«В моей звезде я сначала вижу какое-то скопление темных чувств, раскрашенных темными красками. Это те чувства, с которыми мы работали в начале терапии, и их я раскрасил первыми... Затем чувства становятся все легче, а краски - все светлее... Старые чувства мне все еще близки, они все еще существуют здесь, но уже не только одни они. Есть и еще что-то другое, и это меня радует».

Звезда чувств для многих создавших ее людей обладает особой силой и значением. Некоторые клиенты вешают свои звезды чувств на стену у себя дома. Другие снова и снова возвращаются к ним в процессе терапии, черпая из них идеи для своих следующих картин, а затем сравнивают краски, находят соответствия и т.д. В моей практике были и такие случаи, когда клиенты спустя несколько лет снова рисовали звезду чувств и сравнивали обе между собой: что осталось похожим, а что изменилось.

Звезда чувств — это кладезь разнообразных возможностей для терапевтической работы. Вот, например, как можно продолжить работу со звездой.

Я спрашиваю клиента: «Когда ты смотришь на свою звезду чувств, что в первую очередь привлекает твое внимание!» Одна клиентка ответила так: «Одиночество. Мне было очень тяжело рисовать его». В этом случае мы можем поработать над чувством одиночества, где и как клиентка чувствует одиночество в своем теле, поговорить об актуальных и более ранних ситуациях, которые ей сейчас вспоминаются, о других людях, с которыми она связывает это чувство.

Например, я предлагаю клиентке положить звезду чувств перед собой и повернуть ее таким образом, чтобы сектор с чувством одиночества, которое для нее сейчас является самым важным, был направлен на нее. Таким образом сразу же возникают новые перспективы и дальнейшие возможности для терапии.

Я могу спросить: «Какие чувства находятся по соседству с чувством одиночества?» Часто это те чувства, которые могут поддерживать клиента в его одиночестве, давать ему силы или же чувства, которые находятся в его тени, подавляются им.

Терапевт может задать вопрос и о чувстве, которое расположено в секторе напротив одиночества, в особенности если клиент в начале работы не составлял пары чувств, а заполнял звезду постепенно.

Часто клиентам бросается в глаза, что у звезды чувств есть правая и левая или верхняя и нижняя половины: одна из них позитивнее, другая - негативнее, одна светлее, другая темнее, одна кажется дружелюбнее, другая неприветливой.

И в этом случае полезно повернуть звезду: обе половины должны находиться строго рядом друг другом или одна над другой. Затем терапевт с клиентом обсуждают, что же разделяет эти

две части, как можно их связать, можно ли перейти из одной в другую и т.п. При этом я нередко включаю в работу и тело клиента, предлагаю ему встать одной ногой на правую, а другой - на левую половину звезды или каким-либо другим способом с помощью тела непосредственно связать их.

При работе с клиенткой, у которой на первом плане стояло одиночество, я тоже прибежал к элементам телесной терапии. Когда женщина повернула звезду сектором «одиночество» к себе, я спросил ее: «Представь, что звезда чувств — это компас, и сектор одиночества находится на юге. Что же находится в восточном секторе, а что - в западном?»

Женщина горько рассмеялась и сказала: «На западе горе и печаль, на востоке - ярость. Это как раз те два чувства, которые снова и снова загоняют меня в одиночество. Я или злюсь, или печалюсь. Злюсь потому, что не делаю ничего, чтобы выйти из моего одиночества, злюсь потому, что я так сильно боюсь, злюсь из-за того, что никто не приходит и не берет меня в жены. А если я все же решаюсь что-то сделать, то впадаю в печаль и застреваю в ней».

Я попросил клиентку положить правую руку на сектор ярости, а левую - на сектор печали, закрыть глаза и некоторое время внимательно наблюдать за своим дыханием и отслеживать, что с ней происходит. Женщина так и сделала, при этом начала волноваться, ее дыхание участилось, она беспокойно заерзала на стуле. Я спросил, что она сейчас чувствует. Клиентка ответила: «Стыд. Я чувствую стыд, я страшно стыжусь, что я такая, какая есть».

Мы говорили о стыде, который был скрыт в тени одиночества, а также в тени ярости и печали, о стыде, которого нет в звезде чувств. Встреча со стыдом и принятие его открыло путь, позволяющий по-иному пережить чувства печали и ярости.

Очень интересным по своему воздействию и результатам может стать вопрос терапевта: «*Какое чувство отсутствует на твоей звезде чувств?*»

Иногда, как в описанной ситуации, клиент называет стыд, иногда отвращение, иногда — агрессивные чувства.

Вопрос «Какая окружающая среда необходима твоему миру чувств?» не только помогает раскрыть социальную составляющую эмоциональности человека, но и оформить ее при помощи изоб-

разительных средств. Клиент, используя различные средства, раскрашивает *пространство вокруг звезды чувств*, таким образом ее окружение обретает цвет и форму, в явном виде проявляется та атмосфера и те условия, которые необходимы чувствам человека, чтобы быть живыми.

Как и чем раскрасить звезду чувств и пространство вокруг нее, я предоставляю решать самим клиентам. Некоторые используют только карандаши, или только акварель, или только гуашь, другие меняют материалы от чувства к чувству. Важно, чтобы краски могли смешиваться, чтобы можно было воспроизводить точные оттенки цвета.

Можно *представить звезду чувств в виде скульптуры*, например, вылепить ее из глины или сделать из газетной бумаги. Но можно и вообще отвлечься от красок и карандашей, газет и глины и использовать другие творческие средства.

Так, я иногда прошу клиентов, которые любят музицировать, изобразить одно-два чувства на музыкальных инструментах, например на гитаре или пианино.

Или же я прошу совершенно, по их словам, немзыкальных клиентов выразить свою звезду чувств звуками, чтобы не только видеть, но и слышать ее. Для этого я предлагаю им музыкальные инструменты, при игре на которых просто нельзя сфальшивить: например, инструменты Орфа<sup>1</sup> и инструменты африканских народов (гонги, барабаны, маракасы и пр.).

Любое *чувство можно также выразить каким-либо движением* и объединить такие движения в танец. Таким образом возникает звезда чувств, состоящая из движений и жестов, звезда чувств как танец.

Можно выразить свою звезду чувств или ее части в стихотворениях, написать к каждому чувству маленькую историю (которая потом может «сгуститься» в сказку) или составить коллекцию писем, каждое из которых адресовано отдельному чувству.

<sup>1</sup> Карл Орф (1895—1982) - немецкий композитор, педагог, театральный деятель и драматург, разработал систему музыкального воспитания, основанную на коллективном музицировании детей, делая упор на пение, импровизацию и игру на простейших инструментах (в основном ударных: разнообразных ксилофонах, металлофонах, колокольчиках).

В России орфовский набор инструментов изготавливают в г. Кирове (Вятка) на производственном комбинате по изготовлению музыкальных инструментов. - *Прим. перев.*

## Теневые чувства

В процессе обучения, как в школе, так и после нее, нам снова и снова преподают грамматику мышления - логику. Хотя существуют и другие грамматики, как, например, грамматика творческого, ассоциативного мышления, однако именно логическое мышление в нашем обществе считается «правильным» и, таким образом, необходимым в воспитании.

Важные грамматические правила логического мышления это правила причин и следствий: точно определенные причины всегда приводят к точно определенным последствиям. Отсюда вытекают правило «если - то» (если А равно В и В равно С, то А равно С) и правило «или - или» (если А не равно В, то тогда либо А равно С, либо В равно С). Хотя этой логике большинство людей и не следует (или не всегда следует), она стала критерием их мышления и поведения.

Однако весь наш опыт указывает на то, что человеческие чувства часто не вписываются в эту логику. Чувства нелогичны, зачастую несуразны, противоречивы и нелепы, они сложно устроены и переплетены друг с другом. Чувства не могут подчиняться формальной логике, они следуют собственной грамматике, которая имеет структуры и правила, отличные от грамматики разума. И терапевтическая практика снова и снова доказывает это.

Мы не раз пытались описать эту грамматику чувств (см.: Ваер/ Фрикс-Ваер, 1996, 2002, 2003, 2005, 2006) - она будет подробнее рассмотрена ниже. Сейчас же я расскажу об одном из важных компонентов этой грамматики - о теневых чувствах.

Под «теневыми чувствами» я и мои коллеги понимаем такую особую форму процесса переживания, как «цепи» чувств, когда различные чувства испытываются последовательно одно за другим. Например: я в сильном гневе кричу на моего друга - меня пугает сила моей реакции - я начинаю испытывать страх перед последствиями моего гнева - я ухожу и замыкаюсь в себе - я чувствую себя одиноким и покинутым, я грущу по другу, мне не хватает контакта с ним.

Такие «цепи» чувств (когда вслед одному чувству возникает другое, с соответствующим действием, потом еще одно и т.д.) может отследить у себя любой человек, воспринимающий и принимающий свои чувства.

Однако бывает, что некоторые чувства «запрещены» и поэтому не проявляются. Такой запрет может основываться на нормах

социального окружения человека («в нашей семье совсем нет агрессии»), а может корениться в его личном опыте.

Часто эти «запрещенные» чувства не исчезают, а прячутся в тени другого чувства. Чувства, которые бросают тень на другие чувства или сами прячутся в тени другого чувства, мы называем теньвыми.

Одна клиентка, например, не могла полностью отдаться страсти. Сексуальное желание было скрыто, оно пряталось за стыдом. Женщина ощущала только стыд, он был очевиден. Мы отнеслись к нему с уважением, отдали ему должное в терапевтической работе, и лишь когда он был в полной мере пережит и проработан, появилась возможность приблизиться к лежащему в его тени сексуальному желанию.

Стыд часто возникает у людей, которые хотят показать, проявить себя и в то же время стесняются, боятся это сделать. В прошлом их часто стыдили, над ними насмехались, если они выражали свои чувства (см.: Ваг / Frick-Ваг, 2000, 2006а).

Другой пример теневого чувства - страх. Он, как покрывало, может ложиться на другие чувства: на скорбь, злобу, ярость, то есть на чувства, которые «запрещены». Только когда страх будет прочувствован во всех своих физических, психических и социальных проявлениях, когда он будет принят серьезно и оценен по достоинству, когда будут проведены эксперименты для его изменений, только тогда другие чувства смогут выйти из тени страха на свет.

Если люди в течение долгого времени скрывают свои чувства, стараются избавиться от них, вытесняя и «замораживая», а затем во время терапии (или в процессе других глубоких переживаний) жизнь их чувств приходит в движение, то почти всегда на поверхности оказываются страх и стыд.

Можно сказать, что страх и стыд плавают, как блестяшки жира, на «супе» из чувств - всегда наверху! Если кастрюля с «супом чувств» опрокинется или «суп» начнет «убегать», то первыми через край перельются именно страх и стыд.

Еще один элемент грамматики чувств - это двойная тень (или двойной запрет). Например, человек стыдится чего-либо и при этом еще стыдится и того, что он стыдится (двойной стыд). Или кто-то боится и стыдится своего страха. Или испытывает страх и боится этого страха: боится, что снова утонет в нем, что страх поглотит его (двойной страх). Как правило, в таких случаях

речь идет о «запрещенном» чувстве, которое скрыто теньвым чувством, причем и это последнее также находится под запретом. Чтобы проявить, сделать видимым то, что живет у клиентов в тени чувств, я использую чаще всего две методики. Одна из них - комбинация картин-мазилок и техники отпечатка, другая - техника процарапывания.

Приведу пример работы с первой методикой.

Клиентка Б., производящая впечатление энергичной женщины, полной радости жизни, наконец, решается мне рассказать о своем чувстве сильного отвращения: «Оно стало возникать у меня все чаще - при всяком возможном поводе. Я много думала над этим, но не смогла найти каких-либо существенных причин. Это отвращение *царапает* меня, мешает мне воспринимать себя как полноценную личность. Мне стыдно обо всем этом рассказывать».

Некоторое время мы работаем с чувством отвращения (в основном используя телесные техники). Клиентка вспоминает свою жизнь, находит возможные источники отвращения, связи и ассоциации с ним. Это явно помогает ей: отвращение больше не охватывает Б. как что-то чуждое, она может принять его как одно из собственных чувств, имеющее для нее особенное значение.

Но все же у меня создается впечатление, что в тени отвращения лежат и другие чувства. Я говорю женщине о моих предположениях, и она соглашается провести эксперимент и попробовать выяснить, так ли это.

Я прошу Б.: «Выбери краски и ставь ими кляксы, чтоб получилась мазилка - картина отвращения». Клиентка принимается за дело и выбирает сначала черную, а затем красную и синюю краски. Она ставит большие жирные кляксы посередине листа, смешивает и перемешивает их: «Мне тут нужно все перемешать прямо руками, чтобы получилось по-настоящему отвратительно... Так, это хорошо... Но еще недостаточно мерзко... Уже лучше, но и этого недостаточно».

Б. добавляет желтый и голубой цвет. Но теперь ей кажется, что картина стала слишком светлой. Тогда она хватается за зеленую краску, продолжает смешивать и, наконец, констатирует: «Вот теперь это то, что нужно! Настоящая гадость, совершенно отвратительно, фу-у».

Она перемешивает эту разноцветную кашу, морщится от отвращения, все ее тело передергивает, у нее громко урчит в животе, она несколько раз коротко рыгает. Я не мешаю Б. следовать импульсам тела и прошу ее выразить словами свои телесные ощущения: «Скажи, что именно тебе противно, отвратительно. Выскажи, не задумываясь, все, что тебе придет на ум. Просто говори так: *Мне противно, что... или я нахожусь от-вратительным ...*»

Переживания от восприятия цвета, телесные ощущения, прикасания к краскам и самое главное - перемешивание их руками - глубоко затрагивают женщину, буквально выворачивают ее наизнанку. Женщину начинает рвать. Ей наконец-то удается освободиться от того, что она против своей воли проглотила и удерживала внутри себя, что долго хранилось и каменело у нее в животе и горле, находя свое выражение лишь в чувстве отвращения и картинах. Когда рвота прекращается, клиентка, все еще ощущая ее привкус, чувствует во рту одновременно и неизвестный, незнакомый ей «вкус». Я объясняю женщине, что в тени одного чувства часто скрывается другое. Б. становится любопытно, что же прячется за ее отвращением.

Я предлагаю: «Возьми лист бумаги, положи его на твою картину отвращения. Прогладь по нему руками, сделай отпечаток и сними его». Клиентка делает это. На первом отпечатке еще слишком много коричневой «каши». Женщина делает второй, а затем и третий отпечаток. В конце концов коричневая «каша» превращается в волокнистую, сетчатую структуру, за которой просвечивают первоначальные краски: красная, желтая, синяя, бледно-зеленая, черная.

Заметно, что клиентка очень взволнована, ее внимание обостряется, она изумляется красивым и неожиданным для нее краскам, которые прятались под этим «мерзким ковром». Женщина делает еще один отпечаток, на котором уже практически нет коричневого цвета, а видны только тонкие, почти филигранные разветвления, образующие красочный ландшафт, производящий очень живое впечатление. Некоторые части этой картины клиентка связывает с определенными чувствами, другие же части для нее - неисследованная территория, на которую женщине предстоит вступить в процессе дальнейшей терапии.

Теперь приведу пример работы с «Техникой процарапывания», которая предоставляет еще одну возможность увидеть то, что скрывается в тени чувств.

В самом начале сессии клиентка Э. начинает спонтанно рисовать красками и одновременно рассказывать. Это продолжается некоторое время. Внезапно женщина хватается черную краску и покрывает всю картину черным «ковром», при этом восклицая: «И на всем лежит мой страх! Везде и всегда мой страх... мой страх». Это типично для Э.: почти всегда ее занятия прерываются приступами страха. По словам клиентки, ее страх покрывает в ней все, на него тратится вся ее энергия, и у нее не остается сил, чтобы узнать хоть что-то о себе, о своих чувствах и своей жизни. В ответ на мой вопрос женщина описывает свой страх и то, как она снова и снова безуспешно пытается избавиться от него.

Я говорю: «Действительно, тебе не удастся отделаться от страха. Скорее всего, его не удастся просто так убрать. Этот *крепкий орешек*, похоже, очень упрям. Я думаю, что страх имеет для тебя какое-то важное значение. С этим мы еще поработаем. Сейчас же, насколько я понимаю, тебе важно разобраться, как стать хозяйкой своей жизни и, прежде всего, хозяйкой чувства страха.

Так как ты не можешь полностью избавиться от страха, я предлагаю тебе, по крайней мере, немножко *попортить* его. Можешь сначала попробовать сделать это на своей картине, процарапать в страхе несколько дырок и бороздок. Посмотри, получится ли это и как это получится. Поскреби по картине пальцами или другим концом кисточки. Возможно, тебя ждут сюрпризы, когда ты увидишь, что тебе откроется».

Клиентка подхватывает мое предложение, сначала осторожно царапает по картине тупым концом кисточки. Обнаружив, что за черным ковром скрываются пестрые краски, она откладывает кисточку и начинает процарапывать ногтями линии, дырочки и бороздки. Чернота страха не исчезает, но теперь она уже затеняет и покрывает собой не все: на процарапанных местах картины проявляется жизнь, ее детали и краски. Возникает картина, которая помогает клиентке «отставить в сторону» поглощенность собственным страхом и постепен-

но открывать погребенные под страхом чувства и скрытое от нее до сих пор умение радоваться жизни.

Таким образом, она обнаруживает важные ресурсы, которые могут помочь ей по-новому встретиться со своим страхом.

### Картины в рамках

Идея методика, изложенной в этом разделе, возникла в процессе изучения того, какие функции выполняет рама вокруг картины. Рамы часто используются для того, чтобы охватить и украсить картину, отграничить ее от окружающего пространства, выделить ее из него. Если рамка подобрана хорошо - она помогает картине, если плохо - может снизить силу ее воздействия. Некоторые художники, понимая значение рамы для картины, сами занимаются созданием рамы, включая ее в свое произведение. Для ее изготовления они используют необычные материалы, краски и формы (Vorgmann, 1995).

В терапевтическом процессе мы часто сталкиваемся с чувствами, которые пугают клиентов или приводят их в панику. Если люди долгие годы не проживали свои чувства, то у них отсутствует «мерка», позволяющая оценивать масштаб, интенсивность и действие этих чувств. В этом случае чувства кажутся людям настолько огромными, что они боятся, что чувства полностью завладеют ими, боятся раствориться в них и потерять над ними контроль.

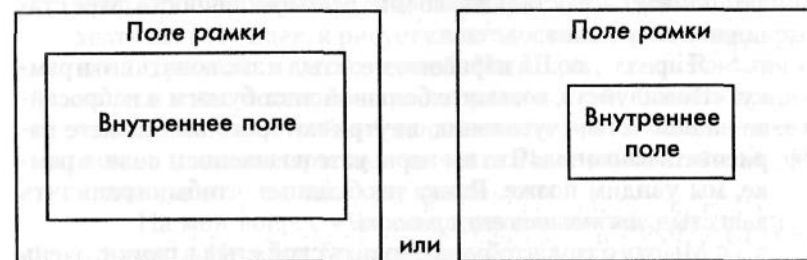
Например, скорбь может представляться столь огромной, что сопровождается морем слез, в котором клиент боится утонуть. Ярость может казаться настолько всеохватной и острой, что, разрешив себе погрузиться в нее, клиент окажется уже во власти страха поранить других.

В таких случаях я использую терапевтическую методику «Картина в рамке» (см. ил. 4, 5, л. III цветной вкладки), потому что чувства, перехлестывающие через край, нуждаются в ограничении, в обрамлении, то есть в «рамке» - в рамке надежности и безопасности, рамке доверия и защиты.

Опишу эту методику подробно.

Я прошу клиента взять лист бумаги (чаще всего формата А1) и нарисовать на нем четырехугольник, тем самым разделяя лист

на внутреннее поле, в котором будет создана сама картина и поле обрамляющей ее рамки (см. рисунок).



Клиенты решают сами, какой величины должны быть рамка и сама картина и каким образом они должны быть отделены друг от друга. Я объясняю: «Чувство, которое ты воспринимаешь как угрожающее, нуждается в обрамлении, в надежной рамке. Это совершенно нормально для каждого человека: наши чувства нуждаются в безопасности. Я предлагаю тебе нарисовать во внутреннем поле то чувство, которое готово захлестнуть тебя, а в рамке - то, что дает тебе безопасность. Определи самостоятельно, в каком порядке это сделать».

Иногда я помогаю клиенту и задаю уточняющий вопрос: «Как ты считаешь, какое чувство противоположно тому, которое может поглотить тебя?» Если, например, клиент называет как противоположность страху чувство покоя, то я предлагаю нарисовать его в рамке, а страх - во внутреннем поле. Последовательность рисования определяет, как уже упоминалось, сам клиент.

Клиентка Ш. приходит на терапевтическую сессию и рассказывает о ситуации, в которой ее снова переполнил стыд. На предыдущих сессиях мы с Ш. уже обсуждали, в каких ситуациях возникают подобные «приступы стыда» и каковы его возможные источники. Сегодня мы беседуем о последней ситуации и о том, как Ш. чувствует себя сейчас. Женщина говорит: «Даже теперь мне стыдно рассказывать вам об этом. Мне стыдно, что я опять и опять попадаю в эту ситуацию стыда. Я знаю, что никак не могу с этим справиться, но также знаю, что должна, и упрекаю себя за то, что не могу этого сделать. Когда этот стыд охватывает меня так сильно, как позавчера, я состою

из одного только стыда, во мне нет ничего, кроме стыда, ничего другого просто не существует, и я больше не понимаю, что происходит вокруг. Тогда я думаю, что должна исчезнуть. Стыд затапливает все остальное во мне, всю мою личность. Мне становится страшно».

Я предлагаю Ш. нарисовать ее стыд и заключить его в рамку: «Пожалуйста, возьмите большой лист бумаги и набросайте на нем четырехугольник, внутри которого вы сможете нарисовать ваш стыд. Что вы нарисуете во внешнем поле, в рамке, мы увидим позже. Рамка необходима, чтобы ограничить ваш стыд, *поставить его в рамки*».

Мысль о том, чтобы заключить свой стыд в рамки, очень нравится клиентке. Поле рамки, которое она оставила на бумаге, было довольно широким, между внутренним полем и рамкой она провела жирную черную черту. Внутреннее поле - поле стыда - клиентка зарисовала розовым цветом.

На мой вопрос, что ей напоминает этот цвет, клиентка отвечает: «Мои поэтические альбомы. В детстве у меня было очень много таких альбомов. У нас не было денег, чтобы их покупать, поэтому моя мать сама делала их из тетрадей, переплетала и делала обложку из розовой бумаги. В точности вот такого розового цвета...»

После этих слов женщина останавливается в задумчивости. Я спрашиваю: «Что вы сейчас чувствуете?» - «Не знаю, я вдруг почувствовала себя такой опустошенной. Я вспоминаю разные изречения, которые были записаны в моих альбомах. Изречения о том, что человек должен делать, каким он должен быть, что правильно, а что неправильно. Теперь я считаю, что это ужасно. Я просто переполнена этими изречениями. И что самое ужасное - я должна была писать такие изречения и в альбомы моих подруг, потому что мать всегда контролировала, что я там пишу. Она всегда хотела заглянуть в эти альбомы перед тем, как я отдавала их подружкам. Она была очень-очень строгой...»

Клиентка продолжает рассказывать, ей вспоминаются многие из этих изречений и «житейских мудростей». Я снова спрашиваю: «Что вы сейчас чувствуете?» ТТТ отвечает: «Теперь я сержусь. Меня злят эти *ты-должна-изречения*. Меня злит, что я ими переполнена. Меня бесит контроль моей матери».

Я спрашиваю, может ли злость быть чувством, противоположным стыду или его альтернативой. Эта мысль вначале кажется женщине чуждой, но вскоре заинтересовывает ее. Я предлагаю ей нарисовать свою злость в поле рамки. Ш. подхватывает эту идею и рисует свою злость насыщенными красками: красной, желтой, черной. Но в процессе рисования ее возбуждение постепенно растворяется и ослабевает, женщина становится спокойнее, двигает кисточкой все медленнее и, наконец, совсем перестает рисовать. Поле рамки остается раскрашенным только на одну треть.

На мой вопрос «Что же происходит теперь?» клиентка отвечает: «Не знаю. Все исчезает, моя злость уходит, и я опять чувствую себя так пусто». Я спрашиваю, испытывала ли она это ощущение раньше, может быть, в отношениях с матерью. Женщина вспоминает несколько ситуаций, в которых она сердила на мать: «Тогда у меня не было никакой возможности выразить свою злость, я была вынуждена сразу же ее *проглатывать*. Так продолжалось до тех пор, пока я совсем не потеряла надежду хоть каким-то образом выразить свою злость, и в отчаянии тихо похоронила ее внутри себя, где та опустилась в пустоту и постепенно обросла стыдом».

Мы проигрываем одну из сцен конфликтов с матерью. Теперь клиентка отчетливо видит связь между событиями и чувствами, которые возникали в ней во время этих событий. Женщина снова оживляется, ее злость становится живее и конкретнее - прежде всего, громче.

Я предлагаю клиентке продолжить рисовать и при этом все время громко произносить любые «сердитые» предложения, какие ей только придут в голову, начиная их словами «Я злюсь на то, что...».

Клиентка идет на это, и рисует все с большей энергией. Ее злость приобретает размах и плавность, теперь она уже не такая острая и угловатая - она скорее струится, но энергии при этом не теряет.

В заключение я прошу Ш. повесить картину на стену и посмотреть на нее с удобного расстояния. Клиентка делает это и говорит: «Вот так стыд уже можно вынести. Теперь у него есть хорошая рамка. Эта рамка мне нравится, хотя я и боюсь ее немножко... Так много злости одновременно! Но мне важно, что я ее в себе обнаружила и вижу вот так перед собой. Чем

дольше я на нее смотрю, тем меньше она меня пугает. И к тому же она очень живая, у нее внутри много жизни. Мне это может очень пригодиться».

Я спрашиваю клиентку: «Что общего между злостью и стыдом? Как это выглядит для вас теперь - на картине, которую вы рисовали? В каких отношениях находятся злость и стыд в вашем настоящем?»

Женщина долго смотрит на картину, а затем отвечает: «То, что мне здесь мешает и вообще-то больше не соответствует действительности, - так это черная разделительная линия между стыдом и злостью. Я их слишком резко отделила друг от друга, а теперь получается, что это больше не так... Не знаю, как это должно быть по-другому, но знаю, что теперь это неправильно. Раньше черная линия была важна, чтобы сдерживать стыд, но теперь, когда на картине есть злость, линия мне больше не нужна, она мешает».

Я предлагаю Ш. изменить черную границу, перекрасить ее или переделать еще каким-либо другим способом. Ш. делает это. В нескольких местах она тщательно закрашивает черную полосу, так что та исчезает и теперь красный и желтый цвета злости проникают как языки пламени в розовый цвет стыда. В других местах ей не удается закрасить черный цвет полностью: он остается в виде черных пятен. В результате замкнутая черная рамка, окружавшая стыд, исчезает. Розовый цвет внутреннего поля и желтый, красный и черный цвета рамки во многих местах переходят друг в друга. Клиентка снова вешает картину на стену, некоторое время рассматривает ее и говорит: «Вот, теперь это мне больше нравится. Теперь это соответствует действительности. Тут еще есть стыд, еще много стыда остается. Он тут, ведь я долгие годы упражнялась в нем и накапливала его. Но теперь он может превращаться в злость. У него есть возможность перейти в злость. Черный цвет тоже каким-то образом принадлежит мне. Может быть, это те места, в которых я ощущаю пустоту и начинаю бояться».

Рамка картины может быть воспринята не только как защищающая, но и как суживающая и сковывающая. Приведенный ниже пример иллюстрирует эту ситуацию и показывает, как рамка может изменяться во время терапевтического процесса.

Клиент Ч. не чувствовал своей агрессивности (если не считать нескольких бурных случаев ее проявления), что и послужило причиной его обращения к психотерапевту. Его агрессия соматизировалась, то есть проявлялась исключительно в болезнях тела. В процессе терапии клиенту удалось открыть в себе такие чувства, как ярость, злость, гнев. Теперь Ч. знал, из-за кого (или чего) он впадает в ярость и какие события в его жизни служили и служат источниками этой ярости. Он научился умело обходиться со своей злостью и яростью в ситуациях повседневной жизни. Но недавно после возвращения из отпуска у Ч. появились новые проблемы: ярость, злость, гнев стали отчетливо проявляться по ночам, тогда как в течение дня он чувствовал себя скорее скованно.

Придя на очередную сессию, Ч. рассказывает, что он сегодня плохо спал: «Я все время просыпался, чувствовал, что внутри меня все кипит, агрессия просто переполняла меня». Я спрашиваю о том, как он чувствует себя сейчас, в этот момент. Ч. отвечает: «Я немного напряжен, той ночной злобы я больше почти не замечаю... Когда я вспоминаю о ней, то чувствую, что тут есть еще и ярость, но она едва уловима. Я замечаю в себе прежде всего напряжение и замечаю, как я время от времени просто куда-то уплываю».

На мой вопрос, что значит «уплываю», мужчина поясняет: «Например, я смотрю из окна, а потом перестаю что-либо замечать и только через какое-то время в испуге осознаю, что я уже долго смотрю из окна. Я как будто перескакиваю через несколько минут». Я прошу его сейчас, на сессии, попытаться совершенно осознанно и целенаправленно «уплыть» и при этом уделить хотя бы малую часть внимания восприятию того, что происходит при этом в его теле.

Ч. отвечает: «Я не уверен, получится ли это *по команде*, но могу попробовать». Он поворачивается к окну, начинает смотреть на улицу и *уплывает*. Взгляд его становится неподвижным, дыхание - более поверхностным. Примерно через четыре минуты он резко вздрагивает и снова поворачивается ко мне: «Я почти не воспринимал, что же со мной происходит, но я каким-то образом чувствовал сильное напряжение во всем теле. Как будто все мышцы - как туго натянутые цепи, которые сковывают меня».



Я решаю, что сейчас будет уместно воспользоваться техникой «Картина в рамке», объясняю ее клиенту и говорю: «Ночью во сне повседневные дела нас не отвлекают. Внутренне мы расслабляемся, и наши мышцы тоже расслабляются. И тогда часто оживают чувства, которые днем были обойдены нашим вниманием или которые были *заперты* внутри нас. В твоём случае это ярость и злость. К ним мы еще вернемся... Сейчас ты прежде всего чувствуешь свою скованность. Я прошу тебя нарисовать красками или карандашами в поле рамки твоей картины то, что ты описываешь как состояние *быть скованным и запертым*».

Взяв черный восковой мелок, мужчина быстро и решительно начинает заштриховывать площадь рамки, теперь она выглядит как тюремная решетка: «Вот! Вот так! Так я чувствую себя, свое тело».

Я прошу Ч. остановиться и говорю: «Попробуй сейчас, *не уплывая*, почувствовать как можно точнее, где в твоём теле находятся эти места напряжений, эти оковы. Направляй свое дыхание в эти места, при этом пытайся отслеживать, что в них происходит».

Клиент не торопясь проделывает это. Постепенно его дыхание становится тяжелее. Сначала он закрывает глаза, но затем открывает их и беспокойно осматривается по сторонам. В ответ на мои вопросы Ч. рассказывает: «Я замечаю напряжение, прежде всего в спине и в ногах, и еще немного в области лба. Там внутри много движения, которое кто-то удерживает. Там, собственно, много чего происходит, но... - вот именно! - возникает много *но*. Я замечаю, как становлюсь беспокойнее, агрессивнее».

Некоторое время мы работаем с импульсами, которые идут от его спины, ног, лба, и чувствами, которые удерживаются в этих частях тела. При этом клиент двигается по комнате. Он становится все оживленнее и агрессивнее, но время от времени возбуждение сменяется печалью. Теперь, когда он смог перенести свою агрессию из ночи в день, я прошу его нарисовать ее во внутреннем поле картины. Клиент использует для этого краски и рисует огненное красно-оранжевое море.

В отличие от предыдущего примера, в этом случае работы с картиной в рамке мы избираем другой путь: движемся не изнут-

ри наружу - не от картины к рамке, а, наоборот, снаружи внутрь - от рамки к картине. На этот раз речь идет не о том, чтобы придать рамке функции защиты и безопасности для «укрощения» захлестывающего чувства. Здесь на переднем плане стоит проблема самого «укрощения», самих «оков». Поэтому я и предложил Ч. начать с рамки, чтобы затем продвигаться внутрь и высвободить то, что было связано этими «оковами». Теперь, когда это произошло, мы снова можем уделить внимание рамке, функции которой - а имеете с тем и содержание - изменились.

Ч. смотрит на созданную им картину, и у него возникает (как это часто бывает во время работы с этой методикой) импульс к изменению: «То, что внутри рамки, сама картина, хороша! Мне нравится такое изображение ярости. Но эта дурацкая решетка мне больше не подходит. Теперь она приводит меня в ярость. Я не знаю, как избавиться от нее, я прожил столько лет своей жизнью, как за решеткой... По крайней мере, у меня было такое ощущение... Но теперь хватит, от этого меня просто тошнит!»

Ч. еще некоторое время говорит, как его «тошнит от жизни за решеткой». При этом он бегаёт по комнате и возбужденно жестикулирует, глаза его горят, он то и дело поглядывает на меня - полная противоположность тому мужчине с неподвижным взглядом и поверхностным дыханием, который не так давно, застыв, смотрел из окна. Когда клиент немного успокаивается, я говорю: «Ты же можешь изменить рамку».

Он бросается к картине и пытается закрасить красками то, что он нарисовал восковыми мелками, - но напрасно. Несмотря на все старания, черные штрихи решетки вновь и вновь проступают сквозь краску. Мужчина злится, борется с собой и нарисованной им решеткой.

В конце концов он отступает на шаг назад и несколько лукаво смотрит на картину. Затем он подходит к полке, где хранятся материалы, берет ножницы и вырезает картину из рамки. Затем он поворачивает рамку белой стороной наружу, так что нарисованная им решетка оказывается на обратной стороне.

Ч. склеивает липкой лентой картину и белую рамку и с гордостью, как маленький мальчик, говорит: «Ну вот, я ей показал, что к чему!» Весело ухмыляясь, он заново раскрыва-

ет рамку. Все ее четыре стороны теперь выглядят по-разному. Ч. поясняет: «На правой стороне - это мои противники, это те, на кого я злюсь. Здесь краски красные и оранжевые, как огонь, они доходят до самого края. Мне здесь совсем не хотелось сдерживать мою злость, она мне нужна, чтобы бороться и побеждать, чтоб защищать свою шкуру. Слева краски очень нежные. Это моя подруга и мой сын. Они отделены от моей ярости только тончайшей пленкой. Но толще и не нужно. С ними обоими я тоже спорю и ссорюсь, но эта большая полыхающая ярость не относится к ним. От них я получаю спокойствие и мир. Мне хочется, чтобы эта часть рамки выросла, стала еще больше, вращая в саму картину.

В верхней части рамки - дым и чад, там языки огня могут вырваться высоко наверх и подавать знаки наружу, во внешний мир. Эти знаки и должны быть заметны. Я не хочу больше быть таким невзрачным и невидимым. От меня тоже очень даже можно что-то получить...

В нижней части - много зеленого и еще немножко синего. Это моя почва, моя опора. В зеленом и синем много пестрых вкраплений - это мой жизненный опыт, который для меня важен».

Часто работа над картиной в рамке протекает совсем не так, как представлялось терапевту, - сама идея рамочной картины «взрывается» клиентом. Но и тогда эта техника - при условии открытости терапевта неожиданностям и его гибкости - помогает клиенту приобрести новый опыт самопознания.

Клиентка И. с самого детства не раз подвергалась физическому и сексуальному насилию. Одной из проблем, побудивших ее обратиться за психотерапевтической помощью, был страх смерти, который женщина испытывала чаще всего вечером. На описываемой сессии, посвященной этому страху, я спросил, что, по ее мнению, могло бы быть противоположностью ее страху. Клиентка ответила: «Свет и тепло».

Я прошу ее нарисовать свет и тепло в рамочном поле и только после этого заняться страхом, нарисовать его во внутреннем поле. (Мне представлялось, что именно такая последовательность действий будет более «щадящей» как для клиентки, так и для меня самого.)

Но клиентка изменяет последовательность действий. Очень возбужденно и быстро она хватается флакон с черной гуашью и пальцами рисует в середине листа черный контур -саму себя. Потом рисует красные стрелы, нацеленные на нее со всех «стен» внутреннего поля. Эти стрелы оставляют на шее и животе фигуры красные раны. Затем клиентка закрашивает черной краской лицо фигуры, а тело «заворачивает» в черную спираль. «Да, вот так я себя чувствую. В точности так». Глядя на картину, женщина становится спокойнее и говорит, что ее страх нашел, наконец, такое выражение, которое понятно ей самой и дает возможность показать его мне «во весь рост».

Через некоторое время И. хочет заняться рисованием света и тепла в поле рамки - но вместо этого страх возвращается в еще большем масштабе и, как кажется, совершенно парализует клиентку: «Это ужасно, но я не могу нарисовать никакого света и тепла. Им тут совершенно не место».

Я прошу клиентку обратить внимание на ее теперешние, сиюминутные ощущения, идеи, образы, чувства и нарисовать их в рамке.

Женщина рисует отвратительную красно-черную рожу и жирное, полыхающее смешанными черно-красными красками пятно: «Я на это совершенно не могу глядеть. Это рожа смотрит на меня так, что я вся цепенею. А пятно мне до того противно, что я не могу пошевелить ни рукой, ни ногой. Я должна нарисовать границу очень плотной, совсем черной и толстой, чтобы эти внутри не смогли через нее проникнуть».

Используя много черной краски, клиентка рисует границу между внутренним полем и рамкой. Она снова и снова обводит эту границу, делает ее все толще и непроницаемее, приговаривая при этом: «Вы до меня больше не доберетесь. Я себя замуровываю. Так я защищусь от вас надежнее».

Я наблюдаю, как работает клиентка, даю время созданной ею картине подействовать на меня и понимаю, что это замуровывание является для И. первым шагом к безопасности. Свет и тепло как противоположность страху все еще кажутся ей недостижимо далекими. Я замечаю, что у женщины сильно зажаты плечевой пояс, грудная клетка и область таза, что не позволяет ей совершать нормальные дыхательные движения. В этот момент мне и самому становится трудно дышать.

Идентифицируюсь с фигурой в середине картины - с моей клиенткой, — я чувствую страх перед угрожающими красными стрелами и говорю: «Если бы я был тобой на этой картине, то боялся бы пошевелиться и занять больше места, мне было бы страшно стать шире и заметнее, даже дышать. Я бы боялся, что в меня попадут стрелы, ведь они все нацелены на меня. А ты тоже так чувствуешь?» Клиентка кивает. Спрашиваю ее: «Хочешь поэкспериментировать и посмотреть, что произойдет, если ты, например, вырежешь стрелы или вырвешь их и сделаешь так, чтобы они были направлены в какую-нибудь другую сторону?» - «Этого я совершенно не могу себе представить - но я пробую».

Из предложенных способов - вырезать ножницами, ножом или просто вырвать руками - И. выбирает второй: берет маленький кухонный ножик и вырезает одну из красных стрел, которая на картине направлена в область ее грудной клетки.

И. кладет вырезанную стрелу острием в другом направлении и, когда я спрашиваю об ощущениях в ее теле, с большим удивлением отмечает, что сейчас ей дышится немного легче.

Она выбирает вторую стрелу на противоположной стороне картины, вырезает ее, изменяет ее направление - и ощущение более легкого дыхания еще больше усиливается. Вырезав третью стрелу, которая была нацелена ей в голову, клиентка ставит ее на толстый черный край «стены» острием наружу, к полю рамки. Оставшиеся стрелы женщина оставляет в первоначальном положении.

Хотя клиентка немного пугается агрессии, сквозящей, как ей кажется, в ее действиях, тем не менее смутно ощущает, каким образом она могла бы создать себе безопасное место, как мог бы пройти ее путь из неподвижности и оцепенения в расширение возможностей и большую подвижность. В эти минуты она ощущает повернутые стрелы как иглы ежа, которые она выставляет для своей защиты и которые могут гарантировать ей безопасность.

Из этого примера видно, что методика «Картина в рамке» содержит в себе много возможностей для изменений, которые клиент может сам, своими руками «воплотить в жизнь»: картину можно разрезать и обрамлять по-новому, ее можно делать трех-

мерной, например, посредством добавления скульптур из газетной или упаковочной бумаги и т.д. В результате всего этого картина может помочь клиенту инициировать изменения и «задокументировать» их.

Следующий пример показывает, что рамкой может служить не только внешнее поле нарисованной клиентом картины, но и сам терапевт. Терапевт не просто говорит о защите и безопасности, но и сам становится защитой.

Клиентка П. находится в кризисе. Она испытывает панический страх и одновременно сильную злость. Она злится на человека, который причинил ей много неприятностей, и одновременно - на себя из-за того, что позволила ему сделать это.

Я говорю женщине: «Мне хочется дать тебе место для проявления ярости и страха и одновременно позаботиться о том, чтобы это не было для тебя *слишком*, чтобы не оправдались твои опасения, что страх и ярость выйдут из берегов и захлестнут тебя. Я хочу предложить тебе для этого рамку. Я хотел бы, чтобы ты вставила в рамку свои ярость и страх. Нарисуй, пожалуйста, на этом большом листе бумаги поле, в котором будет находиться картина, и вокруг ограничивающее его поле рамки».

Клиентка делает это. Я говорю: «Рамка - это поле безопасности и защиты. Нарисуй там внутри то, что дает тебе ощущение безопасности, то, как ты ощущаешь свою безопасность, что бы это ни было, каким бы малым это тебе ни казалось. Нарисуй свою безопасность».

П. рисует тонкие штрихи нежного оранжевого цвета. Когда она дает мне понять, что ей больше ничего не приходит в голову, я предлагаю: «Теперь раздели внутреннее поле на левую и правую половины и нарисуй в одной части страх, а в другой - ярость». Женщина рисует яркими красками, закрашивает одно поле черным, другое - красным цветом и замечает: «Рамка, мое поле безопасности, гораздо уже и тоньше, чем картина, и выглядит более *тонкокожей*. Именно так я себя чувствую». Тут П. теряет самообладание и вскрикивает: «Я так боюсь, что страх и ярость одолеют меня настолько, что никакая защита не спасет меня!»

Мы продолжаем работу над полем безопасности, ищем людей, которые дают клиентке безопасность, также женщина

вспоминает свои конкретные чувства, конкретные ситуации из ближайшего и отдаленного прошлого, которые расширяли и стабилизировали ее безопасность.

Чтобы клиентка смогла «поймать» ощущение безопасности в своем теле, я помогаю ей совершить путешествие по ее телу и дарю ей телесный символ безопасности: предлагаю прижаться спиной к моей спине, и таким образом ощутить «прикрытие с тыла». Полученный опыт женщина рисует в рамке, в поле безопасности. Тем самым рамка получает контуры, становится зримее и весомее.

В заключение я прошу клиентку, чтобы она еще раз посмотрела на всю картину. П. замечает: «Внутреннее поле, где страх и ярость, больше не производит на меня такого угрожающего впечатления. Оно теперь заключено в рамку, которая не дает ему вырваться наружу».

После этого - когда создана подходящая почва для дальнейшей работы - мы можем вместе с клиенткой постепенно приближаться к ее чувствам страха и ярости.

В процессе терапевтической работы бывает так, что я вижу уместность и даже необходимость самому принять непосредственное участие в создании картины в рамке. Работа над картиной таким образом превращается в диалог.

Клиентка Е., которая раньше страдала от сильно выраженной агорафобии (боязни открытого пространства), хотела бы поработать со своим экзистенциальным страхом, приступы которого она часто ощущает. По ее словам, у нее возникает к тому же «страх страха», и даже сейчас, в терапевтической ситуации, когда она твердо решила встретиться со своим страхом лицом к лицу, она заранее боится испытать такой приступ.

Я предлагаю Е. создать картину в рамке и говорю: «Внутреннее поле - это поле страха, поле рамки - это поле защиты и безопасности. А теперь давай рисовать в нем одновременно. Ты рисуешь свой страх, а я - свой. Ты рисуешь свою защиту и безопасность, я - свою. Посмотрим, что из этого получится».

Мы приступаем к работе и начинаем рисовать во внутреннем поле. Е. создает что-то похожее на следы ног. Я рисую

человека, он стоит у края внутреннего поля, вокруг него ничего нет. Затем клиентка в середине поля рисует себя, полную страха, совершенно одну среди кажущегося бесконечным широкого, пустого пространства (обо всем об этом она расскажет мне позже).

Во мне рождается желание сопротивляться этой пустоте, и я рисую в рамке (в поле безопасности) куст роз, так любимых мною. Моя клиентка тоже любит цветы, свой сад с курами, цыплятами и гусями - это «ее все». Возиться в земле - любимое занятие женщины, без него она не мыслит своего существования, оно помогает ей расслабиться после невыносимых приступов страха.

Мои розы побуждают клиентку тоже рисовать растения и цветы, а затем она переходит к изображению символов и форм, которые, в свою очередь, уже вдохновляют меня. Таким образом поле защиты и безопасности все больше заполняется, а поле страха получает четко выраженную рамку.

Закончив рисовать, мы беседуем о картине, о том, что мы чувствовали и что испытывали во время рисования. Е. рассказывает о своем страхе. Он связан прежде всего с глубочайшим одиночеством, с ощущением, что ее оставят одну и тогда она пропадет. Во время рисования у женщины возникли воспоминания о детских страхах остаться одной и быть всеми покинутой, вырастающих до страха умереть, задохнуться. Мы выходим на тему детства и говорим о психологических травмах, полученных в то время.

Взрослые оставляли девочку одну наедине с ее страхами, не принимали их всерьез, а, наоборот, высмеивали. Став старше, Е. отодвинула от себя эти страхи, начала их игнорировать, пока они не вернулись к ней с новой силой, сконцентрировавшись в агорафобии, и не стали вновь угрожать ей.

Женщина говорит о том, что эти старые страхи и сейчас все еще время от времени овладевают ею, но она замечает, что сама она уже не прежняя. Теперь она живет в доме, окруженном природой, что дает ей чувство безопасности. Работа с землей, занятия с животными и растениями очень помогают клиентке преодолевать страхи.

Я прошу клиентку добавить в картину те изменения, которые произошли в ее обращении со страхом, и на этот раз сделать это самостоятельно, без меня.

Женщина начинает рисовать, связывая поле безопасности с полем страха разными способами. Например, растения - как нарисованные, так и новые - прорастают из рамки во внутреннее поле страха. А в дополнение к фигуре, одиноко стоящей в середине, клиентка рисует фигуры других людей, таким образом создавая ей окружение.

Тема страха теперь тесно переплетается с темой одиночества. Внося изменения в изображение чувства одиночества, заполняя пустоту, женщина изменяет также и свой страх. Этому изменению отчасти помогло и то, что клиентка рисовала картину своего страха и своего одиночества не одна, а в диалоге со мной, что она узнала и о моем страхе одиночества, о моем опыте одиночества и разделила со мной как страхи, так и чувство безопасности.

#### Работа с чувствами при помощи текстильных материалов

Работая с изобразительными материалами во время психотерапии, клиент создает некий образ, некий «продукт». Этот «продукт» можно осмотреть, ощупать, потрогать, с ним можно вступить в диалог. Его можно изменять, дорабатывать и совершенствовать, оформить по-другому, принять или выбросить. В процессе дальнейшей терапевтической беседы с терапевтом клиент взаимодействует с созданным образом, идентифицируется с ним, осмысливая его как некий аспект самого себя, как часть своего Я.

Очень важен именно сам процесс создания «объекта». Например, когда клиенты работают над темой «любовь» и оформляют свои представления о ней при помощи изобразительных средств, они не просто выражают вовне что-то уже присутствующее у них внутри, но и изменяются сами.

На передний план выходит все значимое для клиента в связи с этой темой: мысли о любви, образы Я, эмоциональные и телесные воспоминания. Во время творческого процесса клиент идентифицируется с аспектом своего Я по имени «любовь». Интенсивность этого процесса, содействие возникновению переживаний клиента, их поддержка и сопровождение со стороны терапевта - необходимые условия для успешности этой идентификации. Важно, чтобы творческий процесс протекал в атмосфере, в кото-

рой терапевтически значимые аспекты Я клиента могли бы выйти на поверхность.

Приведем пример работы семинара «Любовь - это странная игра»<sup>2</sup>, который неоднократно проводили Габриэла Фрик-Баер и я. Мы начинаем семинар с музыки, предлагаем участникам танцевать под разные музыкальные произведения, пьесы и песни, которые имеют близкое отношение к теме любви. Затем мы просим участников на 10-15 минут погрузиться в себя (по желанию расположившись где-нибудь в помещении или перемещаясь по нему) и поразмышлять о том, что с ними происходило во время танца, слушания музыки и текстов песен. Мы просим участников наблюдать за своим дыханием, концентрироваться только на нем, осознанно воспринимая вдох, выдох и паузы между ними, не вмешиваясь в процесс дыхания, не углубляя его. Часто мы также указываем, что возникающие при этом мысли и образы могут появляться и исчезать так же, как и вдох и выдох.

В то время как участники группы сосредотачиваются на себе, мы задаем вопросы со словом «любовь», цель которых - вызвать у участников ответные внутренние образы, чувства и мысли:

«Что приходит вам в голову, какие образы возникают, если я произношу слово любовь?»

«Кого или что вы любите?»

«Кто любит вас?»

«Какое чувство возникает в вас сейчас?»

«Как встретились и полюбили друг друга ваши родители или другие значимые для вас люди?»

«Кто был вашей первой большой любовью?»

«Были ли вы разочарованы в любви?»

«Испытывали ли вы безответную любовь?»

«Что питало вашу любовь раньше, и что ей необходимо теперь?»

«Что для вашей любви вредно или даже смертельно?»

«По каким признакам вы замечаете, что вас любят?»

«Как другие люди понимают, что вы влюблены?»

«Чего недостает вашей любви?»

«Чья любовь вас утомила, вам надоела?»

«Есть ли у вас примеры образцовой любви?»

<sup>2</sup> Название песни знаменитой американской певицы 1950-1960-х годов Конни Фрэнсис. - *Прим. перев.*

«Что характерно для вашей любви?»

«Что действительно важно для вас в любви?»

В середине помещения мы кладем множество самых разнообразных материалов (ткани, ленты и тесьму, шнуры, пуговицы, мотки шерсти, вату для набивки, иглы, английские булавки, клей и т.д.) и говорим участникам: «Создайте, смастерите вашу любовь из подходящего материала». Вначале, как правило, участники испытывают некоторый шок от обилия материалов и от нашего предложения «сотворить» что-то из текстиля - особенно те, кто не умеет шить. На нас, ведущих семинара, смотрят как на сумасшедших.

Однако - судя по отзывам участников в конце семинара - от нас исходит уверенность, что все получится, и вот уже самые смелые участники подходят к куче материалов и, доверяясь своему чутью, начинают в ней рыться, выискивая подходящее. Другие медлят - им нужно время для того, чтобы у них возникли внутренние картины. Мы даем участникам достаточно времени (30-60 минут), чтобы каждый из них мог без спешки создать текстильный объект «Моя любовь».

Во время творчества участников охватывает волнение. Внутренние процессы переживания выходят наружу, становятся видимыми со стороны. Участники включаются в процесс всем телом, работают интенсивно и тщательно, серьезно и уважительно относятся к теме и материалу. Их творческая активность и богатство идей вызывает в нас, ведущих семинара, радостный резонанс.

Когда работа завершена, мы просим участников найти в окружающем пространстве достойное место для своих творений и представить их - и тем самым свою любовь - всем остальным.

Вот несколько примеров высказываний участников подобных семинаров:

«Моя любовь как ландшафт с рекой, холмами, с долиной из различных оттенков цвета земли. Я бы с удовольствием прилегла там. Тогда бы я почувствовала защищенность, я очень-очень этого хочу».

«Моя любовь подвижна, она выглядит как фигура, которая очень изменчива. Она может двигаться туда-сюда и качать головой вперед-назад. Она может танцевать, а может и прилечь отдохнуть. Она такая пестрая и разноцветная, выглядит открытой и все время разной».

«У моей любви есть твердое ядро. Сначала я сделал именно его, потому что оно для меня важнее всего. Из этого ядра выходит много-много полосок ткани, темные и светлые. Это связи ядра с внешним миром. Они могут еще и скручиваться друг с другом».

«Моя любовь ясна и прозрачна. Поэтому в качестве материала я выбрала длинную полосу ткани. Эта полоса, эта любовь содержит в себе многое. Она - подарок с бантиком, внутри которого - разные персоны, разные люди. Она также таит в себе тайны. Ее можно брать с собой. Для меня все это слишком гармонично (я и сама такая), поэтому я приделала еще вот это, которое сюда не очень подходит».

«Моя любовь - это пальто, которое я могу набросить на спину, в которое я могу завернуться. Пальто защищает мою большую спину. Пальто превращает меня в королеву. Оно придает мне достоинство. На этой накидке, на этом пальто, есть много пестрых пятен, у него тяжелый подол. Этим пальто я могу укрыть себя и других дорогих для меня людей. Еще я часто желаю себе, чтобы у других было пальто для меня или чтобы они распахивали для меня свое пальто».

«Моя любовь - это коробочка с сокровищами. Там внутри лежат как очень красивые, так и очень мучительные опыты моей жизни. Крышкой служит платок из ткани. Я сама определяю, насколько широко ее можно открыть. Бывает, что мне страшно открывать ее, а когда закрываю - мне грустно».

«Моя любовь выглядит как невеста. У нее есть и фата, и платье, и все, что нужно. Я сама дважды выходила замуж, не в белом, но по любви. Когда я делала мою невесту, я подумала - и это меня поразило! - что в повседневной жизни мы недостаточно заботимся о нашей любви и недостаточно сильно проживаем многие ее стороны из-за недостатка времени и будничной суеты. Чтобы не забывать об этом, я сшила себе маленькую сумочку и положила в нее разные вещи, которые напоминают мне о драгоценностях моей любви. Эту сумочку я прикрепила с обратной стороны моей куклы-невесты».

«Когда я размышляла о моей любви, передо мной была одна темнота. В своей жизни я совсем не использую слово *любовь*.

Сначала я выбрала кусок темного материала. Он показался мне подходящим. Потом я не знала, что делать, держала этот кусок в руках, мяла его так и сяк и вдруг заметила, что могу изменять структуру ткани, например, растягивать ее нити. Разминая материал в руках, я сделала его более рыхлым и подвижным. Для меня было очень важно понять, что я могу что-то изменить в этом темном материале. Потом я снова подошла к куче материалов и взяла другой кусок ткани, узорчатый, темно-красный, похожий на платок. И вдруг спонтанно накрыла им голову. Сейчас мне кажется, что это было как траурное покрывало. Я поворачивала голову в разные стороны, очень долго, очень медленно, совершенно погруженная в себя. Я чувствовала, как легка ткань у меня на голове, как легко я могу двигаться в этом платке. Это очень удивило меня. Я сняла его и увидела нитку, которая торчала из ткани.

Я, держа за эту нитку, стала то поднимать, то опускать ткань - она как будто парила. Я снова изумлялась, как легка ткань, как легко она движется, и у меня и внутри от этого стало легко. Через несколько минут я снова вернулась к куче материалов и выбрала кусок ткани, который подходит к моему мужу, который как бы олицетворяет, представляет его.

Когда я держала в руках оба куска ткани, я была чрезвычайно удивлена и также испугана возникшим у меня вопросом: как они, такие разные, могут хоть в чем-нибудь подходить друг другу, гармонировать. Материал, представляющий моего мужа, полосатый и очень структурированный, а моя ткань - пестрая, темно-красная и с узором.

Однако когда я положила оба материала рядом, я увидела цветную линию, которая начинается на одном куске и продолжается на другом. Повинуясь внезапному импульсу, я взяла и сшила оба куска в этом месте! Удивительно, но они и вправду хорошо держались вместе, и еще более удивительно, что все мое творение продолжало оставаться легким. Оказывается, наши отношения могут быть легкими - это для меня нечто вроде новой перспективы... Занятие с тканями затрагивало все мое тело, в моем теле много чего происходило... Я чувствовала легкость, очень редкое для меня ощущение, и эта легкость и расслабление проникали в меня все глубже и глубже».

Подводя итоги, можно сказать, что «объекты» из текстиля или других материалов очень удобны в обращении.

Как и с картинами, с ними можно вступать в диалог и продолжать их изменять, но в отличие от картин «объекты» можно трогать, мять, выворачивать, открывать, можно заглядывать в них, а иногда и залезать внутрь.

Во время созидания, творения «объекта» в человеке происходит столько изменений (это заметно прежде всего в последнем примере), человек делает столько открытий, что этот новый опыт требует большого времени для «переваривания» и самостоятельного (без помощи терапевта) осознания.

На одной из психологических конференций, посвященной теме «Чувства», Габриэла Фрик-Баер проводила семинар «Материалы, из которых сделаны чувства...».

В программе конференции об этом семинаре было написано так: «Из большого количества тканей, ниток, пуговиц и ваты возникают новые объекты: совершенно своеобразные, иногда причудливые и гротескные, но в любом случае полные чувств. Семинар предлагает пространство для экспериментов с текстилем и предназначен для людей, которые не умеют шить!»

Посреди помещения были навалена большая гора тканей, ножниц, игл, ваты и пр.

Заранее была подготовлена стопка карточек с названиями чувств (счастье, ярость, вина, удовлетворение, упрямство, стыд, скорбь, радость, любовь, тоска, интерес, гордость, ненависть, зависть, досада, ревность, тревога, надежда, беспомощность, удовольствие), а также чистые карточки, на которых участницы могли написать отсутствующее, по их мнению, чувства.

Приведу последовательность действий ведущей.

Вначале она провела танец, призванный настроить участниц на работу с чувствами, а затем попросила:

«Пожалуйста, вытащите по одной карточке из стопки, прочитайте вслух то, что на ней написано, и прикрепите карточку на стене помещения».

«Двигайтесь по комнате и смотрите на карточки с названиями чувств. Дайте этим чувствам немного времени для того, чтобы они смогли подействовать на вас. При этом не сдерживайте дыхание».

«Вы посмотрели на карточки, позволили чувствам оказать свое действие на вас, а теперь решите, какому чувству или чув-

ствам вы хотите посвятить себя сейчас, в ситуации *здесь и теперь*. Может быть, вы захотите заняться чувством, которое вы часто или всегда обходите своим вниманием, которым вы часто или именно сейчас пренебрегаете. Однако это не обязательно. Решайте так, как подсказывает ваш интерес к тому или иному чувству или чувствам».

«Оформите выбранное вами чувство или несколько чувств в виде объекта из ткани. Не торопитесь, вам хватит и времени и материалов».

На этом семинаре, как и на всех проводимых нами подобных семинарах, быстро возникла атмосфера серьезности, пропитанная радостью и чувственностью. Участницы демонстрировали богатство идей и художественные способности. Целеустремленность сочеталась с радостью от экспериментирования.

Примерно через полтора часа после начала ведущая попросила женщин:

«Оглянитесь вокруг себя и найдите партнершу, которая, как вам кажется, захочет показать вам свой объект и чей объект заинтересует вас, с которой вам хочется обменяться мнениями и впечатлениями».

«Когда вы закончили обсуждение, найдите для своего объекта подходящее место в комнате, дайте ему название, напишите его на карточку и прикрепите к объекту» (см. ил. 6, л. IV цветной вкладки).

После этого участницы не торопясь совершили обход «галереи чувств», задавали друг другу вопросы, рассматривали свои и чужие творения, давая себе время прочувствовать их.

В конце семинара ведущая попросила участниц еще раз встать или сесть около своего объекта, внимательно проследить, какие телесные реакции, какие мысли и чувства он вызывает у них сейчас, и кратко сообщить об этом группе.

### Прощальные открытки и картины из пепла

Человек, позволяя возникать чему-то новому в своей жизни, всегда оставляет позади себя что-то старое. Тот, кто вступает на новый путь, уходит с прежних дорог.

Так происходит и в терапии: клиент не только открывает что-то новое и развивает его наедине с самим собой и в контакте с дру-

гими, но и отпускает старое, прошлое, печалится по нему. В терапии всегда звучит тема прощания.

Иногда эта тема сразу выходит на первый план (прощание с партнером или партнершей, прощание с местом жительства, местом работы, с привычной манерой поведения и т.д.). Часто в терапии «оживают» несостоявшиеся прощания из прошлого: с родителями, братьями и сестрами, с бывшими возлюбленными, с родной, детством, с любимой бабушкой, с конкретными вещами, имеющими для человека большое значение (например, с любимым плюшевым медвежонком, которого мать когда-то выбросила и т.д.).

Бывает и так, что тема прощания, скрытая под пластами других тем, в какие-то моменты жизни начинает проглядывать сквозь них. Например, печаль о бывшем возлюбленном пробуждается именно тогда, когда человек готов вот-вот снова влюбиться.

Прощание, печаль, отпускание - это то, без чего не обходится ни один случай терапии. Существует много различных подходов и методик для работы с этими важными темами. Я хочу представить вашему вниманию методику *«Прощальная открытка»*, которую я разработал и успешно применял в течение последних лет.

В индивидуальной терапии я использую ее, когда на первый план уже вышла тема прощания и клиент готов с ней работать. В групповой работе эту методику лучше применять на завершающем этапе развития группы, перед ее роспуском.

Методика состоит из трех шагов, я опишу их на примере работы с группой.

#### Первый шаг

«Перед тем, как вы начнете создавать прощальную открытку, закройте ненадолго глаза и обдумайте, с кем или чем бы вы хотели попрощаться. Это может быть человек, который умер, или которого вы покинули, или который покинул вас... Это может быть ваша привычная манера поведения или какое-то другое ваше качество... Это может быть место работы, место проживания, желание, иллюзия или что-то еще, что сейчас вам представляется важным.

Итак, закройте глаза, позвольте вашему дыханию беспрепятственно течь и струиться и попробуйте понять, почувствовать, прощание с чем или с кем для вас сейчас важнее всего...



Пусть ваши мысли приходят и уходят, пусть образы возникают и снова исчезают, пусть рождаются любые краски и формы...

А теперь возьмите лист бумаги и нарисуйте тот образ прощания, который у вас возник».

Некоторым клиентам сразу становится ясно, с чем им необходимо попрощаться, и они быстро создают картины. Другим требуется больше времени для размышления и обдумывания, прежде чем они возьмутся за бумагу и краски. Создание прощальной открытки большинство клиентов сохраняет в памяти как драгоценные мгновения.

На таких сессиях возникает, как правило, особая атмосфера, в которой, как я считаю, неуместно пользоваться обычной дешевой бумагой для письма или рисования. Поэтому я выкладываю перед клиентами более дорогие сорта бумаги (например, бумагу для акварели, бумагу с различной фактурой и т.п.) и, как правило, рекомендую использовать жидкие, «струящиеся» краски (гуашь или акварель). Жидкая консистенция красок, их свойство струиться способствует более глубокому проживанию чувства печали.

Я предоставляю клиентам самим решать, с помощью каких средств они будут создавать свои прощальные открытки. Следует, однако, отметить, что клиенты редко пользуются карандашами, мелками или углем, интуитивно предпочитая именно краски.

#### Второй шаг

«Вспомните, как вы посылаете открытки друзьям из мест, где отдыхаете или путешествуете. Обычно на одной стороне открытки находится картинка, а на другой - текст. Так и на прощальных открытках. Когда ваша картинка высохнет, переверните ее и напишите на обратной стороне текст, несколько строк, обращенных к тому, с кем или чем вы хотите попрощаться».

На этом шаге клиентам необходимо облечь прощание в слова и сформулировать прощальное послание. Это часто волнует людей еще более, чем рисование картинки. Место для письменного текста ограничено, так что нужно обдумать, что сказать и как это сказать. Клиентам, как правило, трудно подобрать слова, иногда они даже плачут. Часто они пишут то, что долго ждало своего выражения, замалчивалось, не высказывалось. То, что накаплива-

лось годами, что лежало смутным тревожным грузом, проясняется, оформляясь в слова.

Не обязательно выполнять первые два шага методики в приведенной последовательности. Бывает, что я сам меняю их места или предоставляю клиентам решать, какой шаг выполнить первым, а какой - вторым:

«Возьмите бумагу, которую я для вас приготовил, и сделайте из нее прощальную открытку. Если вы получаете открытку от кого-нибудь, кто путешествует, на одной ее стороне находится текст, а на другой - картинка. Сделайте так же: нарисуйте картинку прощания и напишите несколько строк тому, с кем или с чем вы хотите попрощаться...»

Кто-то сначала формулирует строки прощания на черновике, потом рисует картину прощания, а под конец аккуратным почерком переносит строки прощания на обратную сторону картинку. У других при мыслях о прощании сразу появляется много идей для картин, и они хотят в первую очередь осуществить именно их и только потом взяться за письменную часть.

#### Третий шаг

«Чтобы открытка дошла до адресата, на ней пишут адрес и наклеивают почтовую марку. Здесь на сессии ваша прощальная открытка может достичь адресата только в вашем воображении. Вы не можете бросить ее в почтовый ящик, но вы можете сделать для своей открытки что-то вроде конверта или упаковать так, как вам хочется, в бумагу, ткань или другой материал, например, свернув ее трубочкой.

Выберите подходящий *упаковочный материал* из того, что лежит здесь, и придумайте подходящую *упаковку* для вашей открытки. На этой упаковке напишите имя адресата и имя отправителя».

Для подобной работы я заранее заготавливаю самые разные материалы: всевозможную упаковочную бумагу и ткани, старые газеты, цветной картон, мотки шерсти и т.п. Для большинства клиентов этот третий шаг - нечто особенное.

Одни с большим старанием ищут подходящий материал и очень тщательно упаковывают открытку (см. ил. 7, л. IV цветной вкладки). Для других самым напряженным и волнующим момен-

том является написание имени адресата на упаковке. Часто это имя очень значимо, сам процесс его написания приобретает символическое значение заключительного прощального жеста. На подобных сессиях возникает почти торжественная атмосфера, участники с исключительным уважением обращаются с материалом, красками и друг с другом.

Создание «Прощальной открытки» всегда волнующе и трогательно как для клиентов, так и для меня, терапевта.

Вот одна из участниц прощается со своей бабушкой, которая умерла, когда клиентке было четыре года. Девочку не взяли на похороны, потому что, по мнению взрослых, она была еще слишком мала и ничего не понимала в происходящем.

Другая женщина прощается со своей матерью, которая умерла два года назад. Мать и дочь были связаны сложными отношениями любви-ненависти, внезапная смерть матери сделала невозможным объяснение и прощание.

Еще один клиент прощается со своим нерожденным ребенком: много лет назад его подруга сделала аборт. Тогда из-за этого ребенка никто не стал печалиться, и непрожитая скорбь легла как туман между мужчиной и женщиной.

Одна из клиенток пишет прощальные строки на своей открытке. По ее лицу текут слезы. Я спрашиваю ее, с чем она простилась, она отвечает: «С самой собой, с той, какой я была раньше, беспроблемной и всегда всем довольной».

Эта методика проста и, как уже было сказано, волнующа. Многим клиентам она предоставляет случай выразить чувства, лежащие тяжелым грузом на их душе, и найти для прощания подходящие изображения, слова и символические жесты.

Работа с «*Картинами из пепла*» предлагает схожие возможности. Приведу пример.

Клиентка покинула свою родину и семью. Ее мать давно уже умерла. С отцом и братом все внутренние связи разорвались еще до того, как клиентка окончательно сбежала от них, от невыносимого насилия и унижения с их стороны.

В процессе терапии она пыталась разобраться с тем, почему она принимала те или иные решения в своей жизни, в частности окончательное решение уйти из семьи.

Связанные с этими решениями эмоциональные, телесные переживания и мысли женщина осознавала достаточно ясно (настолько, насколько это возможно в подобных сложных обстоятельствах).

Но клиентке не давала покоя печаль, которая «бродила» у нее внутри. Эта печаль присутствовала всегда: иногда она выходила на поверхность, становясь осязаемой и видимой, а иногда уходила из поля зрения, прячась в тени депрессивных настроений - в это время о ней можно было лишь догадываться.

На одной из сессий я предлагаю женщине создать картину из пепла.

Женщина пугается, застывает на мгновение, ее дыхание учащается. Я замечаю, как перед ее глазами прокручиваются кадры из ее жизни, а в голове пролетает вихрь мыслей. Ведь слово «пепел» вызывает самые разные ассоциации... Проходит некоторое время, и клиентка кладет на газетную бумагу большой белый лист, приносит (по моей подсказке) ведро с клеем для обоев и руками наносит клей на бумагу. Затем она берет пригоршню пепла из пакета, который я положил рядом, и медленно, можно сказать, нежно сыпет пепел на бумагу, покрывая клеем.

При этом она снова и снова задерживает дыхание. Я прошу женщину дышать свободно. Когда вся бумага покрыта пеплом, клиентка обеими руками начинает перемешивать пепел и клей в кашу, это продолжается довольно долго. (Позже она рассказала, что чувствовала, как во время этих действий что-то жесткое и неподвижное в ней как будто «растворяется».)

Движения кистей рук переходят на предплечья и плечи и далее во все тело. Я вижу, что что-то хочет выйти из клиентки, но застревает в области горла и челюстей. Я прошу женщину продолжать перемешивать пепел и выдыхать ртом. Она делает это, и возникают звуки, похожие на тоскливые вздохи. Вздохи усиливаются, становятся стоном, который, как кажется, возникает из глубины, пока, наконец, он постепенно не переходит в рыдание. При этом руки клиентки останавливают свое движение, и просто лежат свободно в каше из клея и пепла. Все ее тело содрогается.

Через некоторое время женщина чувствует себя в состоянии выразить свою боль в словах. Она рассказывает о своей печали, о боли потери семьи и родины, о том, что она больше не может отправиться туда, и о своем нежелании этого делать. Она знает, что принятое ею решение правильное, но она чувствует очень сильную боль.

Ей кажется, что эта боль и печаль были до сих пор заперты где-то в ее теле, а во время создания картины из пепла сумели выйти на свободу, точнее, это она сама смогла отпустить их.

Я спрашиваю у клиентки, чего ей сейчас недостает, и прошу ее во время рассказа позволить своим рукам делать то, что они хотят делать. Клиентка во время рассказа исследует свою печаль, конкретизирует ее, а руки в это время сначала несколько растерянно, а потом с нежностью поглаживают смесь пепла и клея, собирают его в кучки тут и там, пододвигают с места на место, распределяют по поверхности листа и т.п.

Затем она берет еще пепел из пакета и добавляет его на картину. Наконец, ее рассказ иссякает, а руки успокаиваются. Клиентка чувствует себя вымотанной и усталой, печальной и облегченной. Мы договариваемся рассмотреть ее картину на следующей сессии, когда она высохнет.

Когда через неделю мы смотрим на картину, клиентка восклицает:

«Да это настоящий пейзаж». (В пепле, полученном из сожженного древесного угля, оставались еще кусочки угля, маленькие и побольше. Перемешавшись с клеем, они местами нагромодились друг на друга, и получился рельефный ландшафт.) Клиентка изучает его и при этом очень волнуется: «Вот здесь гора, а здесь долина... а это место - как долина N. на моей родине... а вот здесь вулкан, который извергался и выбрасывал пепел по склонам вниз».

Я спрашиваю клиентку, хочет ли она что-нибудь изменить в картине или поработать с ней дальше - может быть, с красками или опять с пеплом или другим материалом.

Женщина выбирает краски. Вулканы становятся красными, с изобилием плавающей лавы, некоторые долины зелеными. Возникает ландшафт, полный жизни, в нем можно распознать пепел, он остается видимым, сразу видно, что от него «исходит» жизненная сила. В данный момент клиентка

чувствует себя так же, как этот ландшафт. Несмотря на скорбь и боль, живущие в ней, она прежде всего ощущает в себе силу жизни.

Этот пример терапевтической работы с картиной из пепла показывает, какие сильные отклики может вызывать у клиента применение пепла как изобразительного материала. Даже когда я просто произношу слово «пепел», у большинства клиентов возникают мысли и воспоминания - об урнах и похоронах, об угасших или извергающихся вулканах, о догоревших кострах, о плакальщицах, посыпающих голову пеплом, о пустых серо-пепельных поверхностях и т.д.

Слово «пепел» вызывает сильный резонанс, и применение пепла в терапевтическом процессе использует и углубляет этот резонанс. Каждый человек знает, что у пепла есть история, что он возник из чего-то другого. Смотря по тому, из чего возник пепел, у него разные оттенки и разная консистенция. Непосредственный контакт с пеплом сопровождается различными эмоциональными переживаниями. Часто очевидными и ощутимыми становятся скорбь и печаль, но на передний план могут также выступать и другие чувства — нежность, отчаяние, потерянности, ярость или ощущение собственной силы. Часто процесс переживания продолжает оказывать влияние на клиента и после того, как закончилась работа по созданию картины из пепла. Во многих отношениях полезно продолжить работу с ней и на последующих сессиях - как это хорошо видно в вышеупомянутом примере.

Идея работать с пеплом и создавать из него картины пришла ко мне несколько лет назад, более-менее случайным образом. Однажды летним вечером я принялся наконец чистить садовый гриль, и начал выгребать из него пепел. Тут я вспомнил об одной клиентке, которая пыталась выразить свою печаль и сказала накануне, что ее печаль лежит на ней, как пепел, и не дает проявиться ее «жизни» в полной мере. Мне пришла в голову замечательная идея предложить женщине нарисовать картину с помощью пепла, и оставшийся в моем гриле пепел мог послужить ее воплощению.

С тех пор я не выбрасываю пепел не только из гриля, но и после того, как сжигаю дрова. Когда я предлагаю клиентам пепел, у меня стоит наготове полное ведро клея.

Иногда клиенты используют также краски или песок. Они сами решают, с помощью какой техники будут создавать свои картины. Чаще всего клиенты интуитивно знают это. Одни берут в качестве фона бумагу, другие используют картон, а некоторые - деревянные доски. Один клиент натянул на деревянную доску платок, прикрепил его с помощью кнопок и создал картину на нем.

Многие, как женщина в вышеприведенном примере, намазывают фон клеем, а потом посыпают его пеплом. Другие начинают с того, что насыпают на фон кучки пепла, а потом добавляют в него клей или краски. Третьи рисуют пеплом и песком рельефоподобные узоры.

У одного клиента, когда я предложил ему создать картину, сразу возникла ассоциация «жар, тлеющий под пеплом». Сначала он нарисовал этот жар, а потом частично покрыл его пеплом.

Использование такого необычного материала, как пепел, еще и еще раз показывает нам, что возможности творческой изобразительной работы во время психотерапии так же разнообразны и неповторимы, как и процессы человеческих переживаний.

### Грамматика чувств

Здесь я хотел бы еще раз (в продолжение разговора о теневых чувствах, начатого выше) поговорить о грамматике чувств, о ее особых правилах. Очевидно, что эти правила не имеют или почти не имеют ничего общего с правилами формальной логики. Сформулировать правила логики чувств нам «мешают» сами чувства, которые не поддаются точному определению и количественной оценке.

Действительно, как можно дать определение любви? Как можно перевести стыд на язык чисел?

Человеческие чувства невоспроизводимы в естественнонаучном смысле, например, чувство ярости невозможно изолировать от других сопровождающих его чувств и реакций тела, которые у каждого человека свои.

Я не знаю, как могла бы выглядеть грамматика чувств, то есть свод правил, по которым они функционируют. Я хочу лишь привести здесь несколько важных правил, которые я и мои коллеги выявили в процессе общения с людьми и их чувствами.

Чувства не нуждаются в причине, им нужен только повод

Рассмотрим такой пример

Мужчина завтракает: он ест яичницу, пьет апельсиновый сок и кофе, читает газету. Внезапно он ощущает печаль, и это удивляет его. С чем может быть связано это чувство?

Может быть, вчера вечером он рассердился на свою подругу и поссорился с ней. Возможно, ситуация, когда он завтракает один, напоминает ему о его страхе, что они не смогут больше жить вместе.

Может быть, он ощущает уже присутствующее или грядущее одиночество, и печаль связана с ним.

Может быть, мужчина прочитал в газете сообщение о смерти ребенка, и именно это его взволновало. Возможно, он вспомнил о своей дочери от первого брака. Не исключено, что при этом он чувствует отзвук тоски по дочери, страх ее потерять, печаль оттого, что он частично уже потерял ее, ему жаль себя, мужчину без семьи.

Может быть, яичница вызывает у мужчины ассоциации с его пребыванием в Америке пятнадцать лет назад. Может быть, тогда ему каждый день на завтрак подавали яичницу, апельсиновый сок и кофе, и это стало ассоциироваться у него с чувством свободы и независимости. И теперь он жалеет об том, что у него этого больше нет, а есть только полные зависимости работа и повседневная рутина.

Из всех этих предположений верным может оказаться одно, два или даже три, но, может быть, есть и какое-то другое объяснение. Понятно, что не существует однозначных соответствий между чувствами и причинами для их возникновения, однако все же можно провести связи между чувством и жизненной ситуацией из прошлого, настоящего или будущего. Поэтому я считаю, что правильнее говорить не о причинах и основаниях чувств, а о поводах и стимулах.

Часто люди ощущают в себе (и наблюдают у других) чувства, которым они не могут найти рациональной причины. Это ведет к тому, что они не принимают эти чувства всерьез или не разрешают себе их принять.

Например: «Почему же я тоскую, ведь у меня все хорошо. У меня нет причин быть недовольным» или «У тебя же совершенно нет причин грустить, не притворяйся!»

Иногда чувства внезапны, «как гром среди ясного неба», но это не лишает их остроты и силы. Иногда чувства вызываются совершенно неожиданными поводами и стимулами: характерным ароматом, определенной позой во сне, мимолетным прикосновением и т.п.

Если следовать формальной логике, каждое действие должно иметь свою причину, все должно иметь свое основание. А если такой причины нет, то, следуя формальной логике, появление чувств ничем не обосновано, и поэтому неразумно и бессмысленно.

Грамматика, логика чувств совершенно другая. Чувства не нуждаются в причине. И совершенно неважно, можно ли выяснить поводы для возникновения определенных чувств или нет: чувства всегда нужно воспринимать серьезно. Они имеют право на существование уже потому, что они существуют, им не нужны никакие другие причины или обоснования.

Чувства нельзя измерить

Рассмотрим несколько примеров.

Двое знакомых встречаются и начинают жаловаться друг другу на свое горе (каждый из них потерял своего партнера).

Возникает - сначала почти незаметно, затем все более явно - что-то вроде «соревнования»: чье горе больше, чья боль сильнее.

Однако как можно сравнивать боль разных людей?

Двое влюбленных ссорятся: «Ты любишь меня не так сильно, как я тебя...» - «Да нет же, я люблю тебя так же сильно, даже сильнее, поэтому мне не нужно говорить о моей любви каждые пять минут...» и т.д.

Но можно ли измерить любовь?

У ребенка сломалась игрушка. Ребенок огорчен и плачет. Мать утешает его. Ребенок продолжает грустить. Мать дает ему новую игрушку, но это не помогает. Матери уже надоело, она повышает голос: «Ну все, хватит уже! Прекрати!»

Но может ли кто-то определить, когда другому надо «прекратить» чувствовать?

Повседневный опыт дает нам недвусмысленный урок: для чувств не существует никаких объективных «измерительных инструментов».

Очевидно, что «мера» чувств крайне субъективна - этот факт нам следует принять за правило эмоциональной грамматики.

Люди, которые, как им кажется, всегда лучше других знают, сколько чувств должно быть отмерено в той или иной ситуации, не понимают, что чувства нельзя измерить, нельзя сравнить, нельзя дозировать.

Воздействие чувств разносторонне и многомерно

Способность чувствовать лежит в основе избирательного поведения и помогает людям более дифференцированно воспринимать окружающий мир и самих себя.

Когда мы начинаем выяснять, какие воздействия производят человеческие чувства, мы убеждаемся, что эти воздействия не однозначны, не одномерны, а разносторонни и многомерны. Другими словами, чувства воздействуют на несколько психологических «измерений» одновременно.

Рассмотрим такой пример.

Женщина в процессе спора ссорится со своим другом. Она разгневана. Действие этого чувства многофакторно.

1. Чувство гнева воздействует прежде всего на нее саму, на ее *самоощущение*, ее образ Я: «Я очень рассержена. Я разгневана». Подобное осознание может иметь различные последствия. Не исключено, что у женщины возникнет мысль: «Гнев - это плохо. Гневаться нельзя!», и она устыдится. Или же вслед за мыслью «За гнев наказывают» у нее возникнет страх. А может быть и так, что осознание своего гнева укрепит ее образ Я: «Да, я очень рассердилась, и это даже хорошо!»

2. Чувство гнева женщины особым образом определяет и ограничивает ее *восприятие ситуации, другого человека, самой себя*.

Сейчас она может воспринимать только отрицательные качества своего друга - все остальное уходит на задний план,

так же как и тот факт, что сама она расстроена и устала от ссоры. И в восприятии самой себя доминирует злость, возбуждение и гнев.

3. Чувство гнева влияет на *тело* женщины, на ее *мышление и речь*. Она не только эмоционально, но и физически сильно напряжена и возбуждена, она бежит туда-сюда, активно жестикулирует, говорит громким голосом.

Ее речь изменяется, предложения становятся короче и решительней, полны Ты- и Я-высказываний: «Ты - безответственная свинья!» или «Раз так, я больше не хочу иметь с тобой дела!»

4. Гнев воздействует и на *поведение* женщины, он задает ему определенное направление. Так, в процессе ссоры женщина может дойти до разрыва отношений или же будет бороться за то, чтобы восстановить взаимное доверие.

5. Чувство гнева женщины и направляемое им поведение, в свою очередь, действуют как *стимул для ее партнера*, который может реагировать на него различными способами, влияя, в свою очередь, своим ответным поведением на партнершу:

«Мне лучше смыться»;

«Я тоже зол и буду продолжать ссору»;

«Мне обидно»;

«Я прошу прощения».

Итак, чувства всегда стремятся произвести воздействия. Чувства воздействуют на весь организм человека и его психические функции: они влияют на образ Я человека и на его восприятие, они управляют поведением и являются частью систем коммуникации (фильтруют информацию и подают сигналы другим участникам взаимодействия).

Чувства могут оказать и серьезные негативные воздействия. Так, если гнев еще в детстве был задушен в зародыше, если он не вошел в репертуар чувств человека и не ощущается им (разве что как тайком проشمыгнувшая мысль или неясный импульс тела), то гнев, вспыхнув, мгновенно гасится или притупляется, осажённый мыслью «так делать нельзя!». Таким образом, в актуальной ситуации *здесь и теперь* это чувство не оказывает никакого видимого воздействия, однако в долговременной перспективе такое

обращение с чувствами, их постоянное подавление может вызвать определенное воздействие - так возникают хронические болезни.

Когда какое-то чувство больше не ощущается или не проживается человеком, то, соответственно, и окружающие люди не получают от него никаких сигналов. Следовательно, это чувство не вызывает также никакого - по меньшей мере заметного - резонанса.

Подведем итог вышесказанному: чувства производят разнообразные воздействия - непосредственные и косвенные, очевидные и скрытые, недолгие и продолжительные, прямые и косвенные - на поведение, на образ самого себя и на процессы коммуникации. Все эти воздействия - часть нашей жизни и заслуживают внимания как в повседневности, так и в терапии.

Чувства могут «исчезать» - и все же оставаться в теле человека

Рассмотрим пример.

Отец бьет дочку, а мать ее не защищает. Девочка испытывает ненависть к отцу, но у нее нет возможности выразить это чувство. Сильная печаль из-за отсутствия материнской защиты тоже не может найти никакого резонанса, ведь слезы категорически запрещены. Ребенка побоями отучают плакать, проявлять недовольство и гнев. Эти чувства у девочки «исчезают». Субъективно они больше не ощущаются как существующие, они больше не принадлежат эмоциональному репертуару ребенка и - впоследствии - взрослого человека. И все же у ставшей взрослой девочки эти чувства в действительности не исчезли. Они снова и снова проявляются - только в замаскированном виде.

1. Эти чувства появляются внезапно: например, женщину неожиданно затопляет печаль при просмотре, казалось бы, нейтральных сцен в кино; или когда она, проводя с подругой выходные дни, чувствует себя при этом очень счастливой, но что-то заставляет ее часто и подолгу плакать.

2. Эти чувства превращаются во что-то другое: гнев и печаль оборачиваются повседневным страхом перед угрозами любого сорта или направляются против самой себя, выражаются чувством вины и самоупреками. Это может привести к

полному уходу от социальных контактов и к депрессивному «чувству бесчувственности».

3. Эти чувства возвращаются к женщине в отношениях с другими людьми: она, которая никогда не гневается, снова и снова влюбляется в мужчин, подверженных регулярным приступам резкого гнева. Они бьют ее или угрожают побоями. Женщина пытается не повторять своих ошибок, но и новый партнер, поначалу производящий впечатление невинного и безвредного, оказывается таким же, как и предыдущий.

4. Эти чувства проявляются в психосоматических болезнях: женщина жалуется на боли в желудке и спине.

При этом я хочу подчеркнуть, что совершенно неправильно ставить те или иные болезни в соответствие определенным «исчезнувшим» чувствам. Люди настолько различны, а связи и зависимости в человеческом теле так сложны и запутаны, что в каждом терапевтическом случае необходимо выявлять индивидуальные связи между телом клиента и его чувствами, мыслями и социальными контактами.

Чувства амбивалентны, они требуют «и того, и другого»

Чувства не подчиняются логике «или - или». Они хотят, чтобы было «и то - и другое».

Женщина любит мужа и одновременно ненавидит его. Подруга говорит ей: «Ну как же так? Либо ты его любишь, либо ненавидишь! Невозможно чувствовать сразу и то и другое».

В грамматике чувств противоположности зачастую не исключают, а, переплетаясь, взаимно обуславливают друг друга.

Подобное состояние - как интенсивная одновременная любовь-ненависть в приведенном примере - встречается у нас, людей, снова и снова, но не может продолжаться длительное время.

Отец клиентки скончался, и она горюет о потере и одновременно чувствует облегчение, что наконец не только его страданиям, но и ее беспокойству, хлопотам и обязанностям пришел конец.

Следуя общепринятой логике, женщина говорит себе: «Нельзя чувствовать и то и другое одновременно. Либо ты чувствуешь печаль, либо облегчение, только что-то одно из двух, и если уж на то пошло, то тебе надлежит испытывать печаль, а никак не облегчение».

Грамматика чувств говорит совсем иное. В ней нет правила «или - или», в ней повседневным и нормальным считается «и то - и другое». Здесь обоим чувствам разрешается находиться рядом, оба чувства разрешены. Само собой разумеется, это правило должно работать и в терапевтическом процессе.

Мужчина несколько месяцев назад был отвергнут своей подругой. Она порвала с ним и ушла к другому. Мужчина плакал и сердился, умолял и бушевал. Через некоторое время у него появилась новая подруга, и теперь вместе с ней он иногда встречается и с прежней возлюбленной. Та ведет себя очень ревниво, но мужчина едва ли в состоянии заметить ее ревность и серьезно отнестись к этому чувству: «Этого не может быть. Она же сама ушла от меня, как же она может ревновать?»

Здесь мы опять видим то же самое: грамматика чувств не знает дилеммы «или - или». Все то, что человек чувствует, разрешено. Не существует никаких «можно» или «нельзя».

Подобные «можно» или «нельзя» возникают не из самих чувств, а из заданных обществом оценок и критериев формальной логики.

Чувства часто парадоксальны

Парадоксальная вина, - вина оставшихся в живых перед умершими, - противоречит разуму.

Известный представитель еврейских общин в Германии рассказывал в одной из телевизионных передач, что, когда он был маленьким юношей, нацисты забрали его отца в Освенцим. Отца убили; сын выжил. Он рассказывал, что до сих пор все еще часто просыпается по ночам полный ужаса и все еще чувствует себя виновным в смерти отца.

Разумеется, нацисты - убийцы, они виновны, и у любого человека возникает по отношению к ним чувства ярости и отвращения.

Однако для непосредственных участников страшных событий, оставшихся в живых, грамматика чувств имеет другие правила. Эти люди сами - без всяких на то объективных причин - часто чувствуют себя виноватыми.

Часто эту парадоксальную вину можно встретить также у людей, у которых в детстве умерли брат или сестра. Чтобы обосновать свое чувство вины, эти люди выдвигают в качестве причины смерти свои собственные ошибки, например: «Я не заботился о моей сестре, уходил играть, поэтому она умерла» или «Я не попросила у брата прощения за то, что наябедничала на него, и из-за этого он умер».

Подобные конструкции - примеры попыток подогнать чувство вины к логике разума.

Парадоксальное чувство вины не нуждается в причине, оно просто существует, например, у выжившего брата-близнеца, сестренка которого умерла при рождении. Мужчина и сейчас через 30 лет все еще чувствует вину перед ней за то, что остался жить.

Уменьшить это чувство удастся лишь с большим трудом (даже в терапевтическом процессе), полностью же избавиться от него не удастся никогда.

Парадоксальное чувство вины не только отражает непрожитую скорбь (как предполагают некоторые), но обладает совершенно индивидуальным измерением и нуждается в продолжительном многоплановом эмоциональном признании во время терапии на фоне грамотно построенных терапевтических отношений.

Другой частый вариант парадоксальных чувств - это стыд жертвы.

Ребенок в течение нескольких лет подвергался сексуальному насилию, чувствовал себя виновным в этом и стыдился.

Стыд жертв всегда иррационален и неразумен с точки зрения правил логики. Но для парадоксального чувства стыда действуют другие правила, правила грамматики чувств. Стыд жертв часто обостряется еще и из-за того, что многие люди, оказавшиеся в положении жертвы, оценивают свои чувства, руководствуясь прин-

ципом «или - или», а не «и то - и другое». Когда взрослые, обращаясь к своему негативному детскому опыту, начинают его осмысливать, часто подобные противоречивые чувства выходят на первый план и становятся отчетливо ощутимыми.

С одной стороны, человек испытывает по отношению к насильнику чувство отвращения и ненависти, с другой стороны, насильником может быть близкий родственник - отец, брат, дядя, дедушка или мать, то есть человек, которого ребенок любил и, вероятно, все еще продолжает любить во взрослом состоянии.

Эти два противоположных чувства, возникшие у жертвы, имеют полное право на существование. Если это право отрицается, то к стыду жертвы присоединяется еще и стыд за то, что «я не справляюсь со своими чувствами и все еще люблю своего мучителя».

Женщины, которых изнасиловали, часто тоже чувствуют сильный стыд, так как их интимная сфера грубо нарушена. Они стыдятся своего унижения и своей незащитности. Если женщины вынуждены отвечать на бесцеремонные вопросы в полиции или суде, где их унижение снова выставляют напоказ, то их стыд многократно возрастает.

Итак, чувства не подчинены разуму и «благоразумным» проявлениям силы воли. Для человека было бы легче и естественней принимать и ценить чувства, которые на первый взгляд кажутся нелогичными, но на самом деле подчиняются особым правилам грамматики чувств, разрешающей проживать все чувства и разделять их с другими.



## Процессы изменений и превращений

### The Next Generation и картины надежды

Клиенты хотят изменений, иначе они не обратились бы за помощью к психотерапевту. В то же время они стремятся всеми силами держаться за все старое, проверенное, даже если оно причиняет им боль. Но сам факт вступления на путь терапии сигнализирует о том, что на переднем плане у клиента к этому моменту времени все же стоит желание изменений и перемен.

Терапевтический процесс - это череда непрерывных перемен, с повторениями и возвращениями на предыдущие фазы, но и в каждом повторении можно увидеть момент изменения. Терапия содействует изменениям в клиенте, поддерживает и сопровождает их, позволяет человеку ощутить и прочувствовать эти изменения.

Я все время ищу такие *методики, которые бы помогли клиентам увидеть и пережить изменения*. Особенный интерес представляют в этом отношении арт-терапевтические методики, так как любой художественный процесс изображения уже сам по себе является процессом изменения.

Создавая картину или скульптуру, то есть изменяя и превращая предоставленный материал при помощи рук и движений тела, клиент творит и изменяет также и свои внутренние образы, формы, краски и чувства. Они превращаются и изменяются подобно материалу, с которым работает клиент.

Многие люди очень хотели бы подвести под прошлым итоговую черту и «начать жизнь заново», но, как правило, это их желание если и осуществимо, то лишь на некоторое время. Я настаиваю на том, что с прошлым, причиняющим боль и страдания, обязательно надо примириться, принять и признать его таким, как оно есть. Наоборот, нам необходимо превращение и дальнейшее

развитие нашего опыта. Для этого важно помочь тем следам, которое прошлое оставило в нашем опыте, в нашем теле, в наших внутренних образах, сделаться видимыми и живыми, чтобы из них смогло возникнуть и развиваться что-то новое.

Существует методика, которая успешно позволяет сделать это. Я сам неоднократно применял и продолжаю применять ее на практике.

Приведу примеры для двух вариантов этой методики: «*The Next Generation*» (следующее поколение) и «*Картины надежды*».

С клиентом Ф. мы работали над темой противоречивых отношений с его отцом. Мужчина был очень сдержан, многие чувства были у него под запретом, и он едва ли мог полноценно проживать их. Работа проводилась также и на телесном уровне, и нам удалось достичь значительных изменений. Постепенно Ф. смог вернуться к детским воспоминаниям, вновь ощутить свою тоску и несбывшиеся желания, свое одиночество и печаль. Эти вновь ожившие чувства он старался интегрировать в свою жизнь.

Отношение Ф. к жизни стало более оптимистичным, он сам говорил о себе, что теперь больше, чем раньше, ощущает себя присутствующим *здесь и сейчас*.

На одной из сессий я спросил Ф., что еще он хотел бы получить от меня. После некоторого размышления и углубления в себя он ответил: «Не могу сказать ничего конкретного. Я бы хотел еще раз посмотреть на отношения с моим отцом, может быть, завершить процесс. Не знаю, есть ли там еще что-нибудь, у меня нет ни малейшего представления, я ничего не чувствую, но у меня есть желание еще раз заглянуть туда».

Я прошу Ф. принять удобную позу, расслабиться, закрыть глаза и внимательно слушать свое дыхание. Затем я прошу его настроиться на отца и позволить внутренним образам, картинам, воспоминаниям, обрывкам мыслей возникать и снова исчезать.

Подхватив замечание клиента «Не знаю, есть ли там еще что-нибудь», я хочу помочь ему выразить вонне бессознательные аспекты его отношения к отцу. Поэтому я решаю использовать технику «Картин-мазилок» и прошу Ф. создать с ее помощью образ отца. Ф. соглашается и приступает к «мазне».

Он то работает энергично и последовательно, то останавливается и раздумывает. Наконец он заканчивает работу. На созданной им картине много черного цвета, но есть и светлые, чистые краски. Ф. смотрит на картину и говорит: «Все как-то негармонично, одно не переходит в другое, а просто располагается по соседству. Радость жизни, - он показывает на одно место в картине с очень светлыми, пестрыми, чистыми красками, - стоит в стороне».

Я прошу Ф. продолжить работу над изображением отца, но теперь уже только при помощи рук и пальцев. Картина становится менее рельефной, большая черно-серая область на ней сохраняется. Клиент, показывая на эту область, говорит: «Там мой отец был мне недоступен, там он оставался в темноте. Там были его горе и его страх, которые он не показывал. Но иногда я видел вот этот желтый цвет. Но только совсем недолго и совершенно внезапно. Как будто свет включили, а потом снова выключили».

Мы подробно беседуем об этом. Затем у мужчины возникает вопрос: «Да, это мой отец - но кто же я? Что я взял от моего отца, а что во мне другое, отличное от него?»

Подобные вопросы возникают почти всегда, когда клиенты во время терапии создают картины о близких людях и работают с ними. Часто эти картины используются терапевтами лишь как проективный материал, то есть как образы, в которые клиенты вкладывают, проецируют собственные чувства, представления, желания и опыт. Несомненно, их можно и нужно прорабатывать в процессе терапии, но ограничиваться только их проективной стороной, по моему мнению, никак нельзя.

Люди, с которыми мы долго жили вместе, - в особенности наши родители - важны для нас также и вне проекций. Мы что-то переняли от них - скорее всего, не только то, чего мы хотели, и, конечно, не только то, чего хотели они.

Однако в любом случае внутри нас есть что-то от них и в то же время что-то другое, новое. Чтобы разобраться в этом вопросе, я часто прошу клиента нарисовать еще и картину этого «нового», картину самого себя. Затем мы ставим эту картину напротив предыдущей картины (например, изображающей отца) или рядом с ней и обсуждаем их сходство и различие.

В случае с Ф. я пытаюсь помочь ему перейти от картины, изображающей отца, к изображению себя еще более непосредственным способом.

Я предлагаю ему взять еще один лист бумаги, положить его на изображение отца и сделать отпечаток. Снять отпечаток все еще вполне возможно: картина почти везде еще влажная, лишь некоторые места, пока мы беседовали, слегка подсохли. Я предлагаю Ф. наложить новый лист на картину так, как ему хочется - свободно или прижать его плотно.

Мужчина кладет новый лист очень аккуратно и проглаживает его сантиметр за сантиметром, сильно нажимая.

Возникает картина-отпечаток, очень красивая, со множеством линий и тонких деталей. Она многое «унаследовала» от оригинала - картины отца, однако совсем другая. Новая картина очень удивляет и трогает клиента: «Она гораздо мягче и нежнее. И еще она легкая! Я считаю, что она очень красивая, она мне нравится. Может быть, это и есть то, что я взял от моего отца».

Время сессии подходит к концу. Мы договариваемся продолжить работу с картиной на следующей встрече. Я говорю Ф.: «Это пока что только отпечаток. У тебя будет возможность сделать из него картину - образ твоего Я».

На следующей сессии я прошу Ф. еще раз посмотреть на картину-отпечаток и говорю: «Считай, что это - исходная картина для создания твоего собственного образа. Нарисуй себя таким, какой ты сейчас, каким ты себя чувствуешь и ощущаешь. Используй для этого краски и кисти, используй свои руки, делай все, что и как ты хочешь».

Мужчина рисует очень сосредоточено и старательно, почти благоговейно относясь к процессу. Когда я вижу, что он собирается закончить работу, я напоминаю ему о «критических» местах его тела, над которыми мы работали в течение последних недель, и прошу: «Вчувствуйся с помощью дыхания в каждое из них по очереди. Спрашивай эти места, не хотели ли бы они еще чего-нибудь добавить или убрать в картине, и вслушивайся в их ответы».

Ф. делает это: осознанное дыхание и восприятие проблемных мест в его теле порождают новые импульсы для изменения картины. Он рисует дальше, пока, наконец, не произносит: «Вот, теперь действительно готово».

Клиент, оставив на заднем плане немного черного и серого, добавил к уже имеющимся на отпечатке цветам много новых. Возникшая картина полна красок, они кружатся и танцуют. Творческие импульсы, возникшие из восприятия «критических» мест тела, привели к появлению на картине центра, вокруг которого все вращается. Наличие этого центра придает картине законченность, рождает ощущение, что движения не только начаты, но и завершены, что они стремятся наружу, но в то же время соотносятся с центром.

Мы обсуждаем картину, обмениваемся мнениями. Я задаю уточняющие вопросы, Ф. очень подробно и точно отвечает. Описывая картину, он идентифицирует различные аспекты своего Я с различными ее частями: «Картина-отпечаток, из которой я исходил при рисовании моего образа, такая же, как я. Ведь я тоже - генетический отпечаток моего отца, но все же очень сильно отличаюсь от него».

При переходе от поколения к поколению всегда происходят перемены. Эти перемены разнообразны и разносторонни. Новое поколение, с одной стороны, много заимствует от предыдущего, с другой стороны, часто сопротивляется всему старому, не желает иметь с ним ничего общего, хочет оставить его позади или даже разрушить.

Перемены - это не только изменение старых форм и красок, горе и боль разлуки со старым, но и неожиданное появление старого «в новых одеждах». Эти перемены от поколения к поколению как разнообразный и живой процесс наглядно выявляются при сравнении «поколений картин»: в нашем примере картины отца, картины-отпечатка и возникшей из них актуального образа Я клиента.

Поэтому я вслед за участниками одного из наших семинаров называю эту технику "The Next Generation". Ее вариантом является техника «Картина надежды». О ней пойдет речь в следующем примере.

Клиентка Н., 33 года, двое детей, работает учительницей. Она уже восемь лет замужем, в настоящее время живет с мужем раздельно, однако психологически все еще не может от него отделиться.

С одной стороны, Н. знает и чувствует, что любовь прошла и предстоит расставание. С другой стороны, ее жизнь так тесно «переплетена» с жизнью мужа, что их как будто «заклинило» друг на друге. Они не могут вновь сблизиться, но и разойтись тоже не могут. Н. страдает от этого, она чувствует, что оказалась в тупике и совершенно запуталась.

В терапии мы идем прежде всего по пути серьезного восприятия телесных ощущений клиентки, это помогает более точно понять ее чувства. Мы выявляем неадаптивные модели поведения, которые женщина вновь и вновь воспроизводит, и выясняем, что они возникли еще в детстве и юношеском возрасте, когда у Н. была любовь, закончившаяся трагически. Эмоциональные пласты ее Я приходят в движение, иногда очень болезненное. Н. - по ее собственным словам - теперь «более живая» и способная к действию.

В процессе терапевтической работы становится ясно, что хотя женщина и чувствует сильное желание жить и любить по-другому, по-новому, но оно очень смутное и неопределенное. Это желание клиентка воспринимает как огонь, который время от времени вспыхивает и снова растворяется в неопределенности и страхе. Женщине очень хочется поддержать этот огонь, дать ему разгореться, чтобы в его энергии обрести надежду и силы для изменения обстоятельств своей жизни.

Я предлагаю Н. создать картину этой надежды. При этом я использую ту же технику отпечатка, как и в вышеприведенном примере "The Next Generation", только в данном случае речь идет не об изменениях при переходе от предыдущего к сегодняшнему поколению, а об изменениях при переходе от настоящего к придуманному (или желаемому) будущему.

(Основные методические шаги в этом варианте те же, что и в "The Next Generation".)

В процессе терапии Н. убедилась в том, что восприятие собственного тела хорошо помогает ей понимать и различать ее чувства, желания и импульсы и принимать их всерьез. Поэтому я начинаю с того, что предлагаю ей потанцевать. Движения постепенно ведут Н. от поверхностного к глубинному восприятию ее телесности.

Затем я говорю клиентке: «Ты можешь продолжать двигаться, но можешь и остановиться или сесть. Чувствуй свое тело, направь все внимание в путешествие по телу... Прислу-

шивайся ко всему, что ты при этом слышишь. Смотри на все, что ты при этом видишь. Разреши возникать любым образам, формам и краскам... Образам тебя, образам всего, что тебя сейчас волнует, что для тебя важно, того, что приходит тебе на ум и появляется перед внутренним взором».

Затем я предлагаю Н. создать на большом листе картину-мазилку. Не прерывая танца, женщина начинает работу. Она очень взволнована, непрерывно пританцовывает вокруг картины, накладывает краски на бумагу со всего размаху, с большим воодушевлением.

Я спрашиваю Н., что же она видит на картине. Женщина отвечает: «Тут много путаницы и беспорядка, так же, как и во мне сейчас. Все идет кривь и вкось. Мне очень помогло то, что я двигалась, мне очень хочется двигаться. На картине тоже много движения. Мне нужно место для меня самой. Еще я вижу несколько местечек, где возникли очень красивые, драгоценные для меня образы. Вот здесь, внизу, это выглядит как водопад, а там - как будто бабочки на лугу».

Я прошу клиентку продолжать работу над картиной, но теперь только руками и пальцами: «Позволь всем импульсам, возникающим в тебе, когда ты смотришь на картину, вернуться через твои руки обратно в картину, но уже в переработанном виде». Н. делает это, продолжая оставаться в движении. Некоторые места она оставляет как есть, другие изменяет совсем немного, очень осторожно действуя одним или двумя пальцами, в третьи как будто «закапывается» внутрь, роясь в красках не только пальцами, но и обеими руками. Работая над одним местом картины, Н. становится печальной, занимаясь другим - сердится и злится.

Внутренняя оживленность клиентки побуждает к движению и ее руки и пальцы, и вся картина оживляется.

После такого рисования Н. выглядит совершенно вымотанной, но счастливой и сияющей: «Я почувствовала свою жизненную силу!»

Мы еще некоторое время беседуем, обсуждая прежде всего гнев, который Н. почувствовала при рисовании и который она все еще ощущает.

Затем я говорю ей: «Ты создала картину того, как ты сейчас себя чувствуешь и как воспринимаешь картину своей самости, своей жизненной ситуации в настоящий момент. В на-

чале сессии мы договорились, что из этой картины возникнет картина надежды. Любая надежда берет свое начало в настоящем. Эта картина - воплощение тебя в настоящем, значит, из нее может возникнуть надежда. Пожалуйста, возьми большой лист или несколько маленьких листов и прижми их к картине. Потом прогладь их, прижимая более или менее крепко, и сним. Можешь сделать отпечаток со всей картины или только с каких-то ее частей».

После этих моих слов клиентка некоторое время задумчиво смотрит на свою картину, затем выбирает два листа бумаги, один большой (формата А2), а другой — поменьше (А3). Она кладет эти листы на картину, крепко прижимает и снимает. Отпечаток на листе А2 получается очень пестрым, на нем преобладают красные и синие краски и отчетливо виден большой крест, как будто картину перечеркнули крест-накрест.

Н. говорит: «Здесь изображено то, чего я больше не хочу, что я хотела бы зачеркнуть! Здесь внутри очень много энергии, а еще - гнев, досада, ярость. Но по сравнению с оригиналом все стало нежнее и мягче, хотя еще и с четкими энергичными контурами, но уже не такими подавляющими. Это еще и моя надежда на то, что я сумею сохранить мой гнев, а вместе с ним и мою энергию, мою силу. Но она больше не возьмет в плен всю меня, не одолеет меня полностью».

На отпечатке А3 много желтого и зеленого, много маленьких цветных пятен. «Для меня эта картина веселая, даже радостная. Это же надежда! Я надеюсь, что когда-нибудь я снова смогу смеяться чаще, буду чувствовать себя веселой и ощущать меньше давления на себя».

Я прошу Н. взять обе картины-отпечатка домой и там продолжить работу над ними: по своему желанию что-то оставить, а что-то дополнить или изменить.

Через неделю, когда клиентка принесла свои картины, я увидел, что она гордится тем, что создала.

Меньшая картина выглядела теперь как луг с тысячами цветков. Теперь она стала еще веселее и жизнерадостней.

Большая картина приобрела центр: в месте пересечения линий, образующих крест, женщина нарисовала что-то похожее на собственное лицо. Четыре линии, выходящие из центра креста, Н. превратила в «руки». У каждой из них свой цвет. Все они похожи, но различаются мелкими, очень точными де-

талями. По словам клиентки, они полны силы и энергии, вдохновения и восторга.

Н. подробно рассказывает, что означает каждая «рука» и с какой надеждой каждая из них связана. Она говорит, что долго занималась этими картинками, начинала, откладывала, снова приступала к рисованию, и так много раз. При этом ее мечты становились все более осязаемыми, образы - более отчетливыми, а надежды - более ясными и конкретными.

### Картины-превращения

Иногда мы слышим, что кто-то хочет начать жизнь «с чистого листа». Но наша душа - это не лист бумаги, с которого можно стереть старое, а потом нарисовать что-то новое, красивое и разноцветное. На «листе» всегда остается то, что «записано» прежде: успехи и неудачи, уверенность в себе и пережитые обиды, душевные раны и подарки судьбы, стратегии и случайности и т.д.

Изменения не просто добавляют к старому что-то новое, но зачастую разрушают это старое особым образом - преобразуя его. Каждый человек, вступая на путь изменений и превращений, вынужден что-то терять. Поэтому некоторые люди страстно желают изменений и в то же время в испуге отшатываются от них. Такое мы встречаем и в терапии. Но мы уже не раз убеждались в том, что при наличии мужества и поддержки других люди могут поставить под сомнение свои установки, нарушить привычный порядок отношений с собой и миром и решить, что следует сохранить, от чего отказаться, а что изменить.

Отказываясь от чего-то старого, разрушая и изменяя его, можно выпустить на волю фонтаны творческих сил. В этом - как предпосылка, так и существенная черта креативности.

Во многих антропософских публикациях по вопросам искусства и способности к творчеству часто используется образ семени, зернышка, которое изменяется, растет и из которого когда-нибудь возникает цветок, дерево или другое растение.

Это сравнение подразумевает, что в человеке есть семена роста и развития. И этим оно замечательно. Но это сравнение неудачно тем, что люди в нем уподобляются семенам или зернам. Даже новорожденные уже обладают полученным в утробе матери

опытом, который они приносят в жизнь. А уж дети, подростки, взрослые тем более не являются «семенами». У каждого из них есть неповторимый жизненный опыт, стратегии и образцы поведения. Человек неизмеримо сложнее и богаче чем то, что содержится в метафоре «зерна».

Помочь клиенту самому испытать все упомянутые аспекты изменения может методика «Картина-превращение» - опишу эту методику пошагово.

#### Первый шаг

В помещении, где проводится сессия, я раскладываю на полу цветные репродукции картин различных художников (чаще всего формата А4 или А3). Можно использовать также листы из настенных календарей или, как это делают некоторые мои коллеги, почтовые открытки. Я распределяю эти картины на полу без особого порядка.

(Если я работаю с группами, то беру, в зависимости от величины помещения, 50-100 картин. При работе с отдельными клиентами достаточно десяти, максимум двадцати картин.)

Часто мои вступительные слова звучат в обобщенной форме: «Походите между картинками и позвольте картинкам воздействовать на вас... Выберите картину, которая вам нравится. Совершенно безразлично, знаете ли вы эту картину, известен ли вам художник или нет. Также не имеет значения, понимаете ли вы, почему картина вам нравится. Важно, чтобы она вам просто нравилась».

Если же в индивидуальной терапии мы работаем над темой, которая тесно связана с процессом изменения (например, «Я и мой страх»), то я говорю так: «Выбери картину, которая тебе нравится именно сейчас, когда ты внутренне занимаешься своей темой, или же картину, которая каким-то образом связана с этой темой».

Некоторые клиенты сразу находят картину, которая им нравится. Другие долго ищут, медлят с выбором, выбирают осторожно и осмотрительно.

#### Второй шаг

Когда выбор сделан, я перехожу к следующему шагу и говорю: «Новое в нашей жизни не возникает на пустом месте. Всегда

что-то уже существует: чувства, отношения, формы, краски. Чтобы новое смогло возникнуть, старое приходится разрушать. Но не до конца, старое не отвергается полностью. Мы преобразуем его, что-то добавляя и изменяя...

А теперь давайте попробуем поступить так же и с вашей картиной. Здесь лежит разноцветная бумага, а здесь - краски, карандаши, ножницы, клей. *Разрушите* картину, которую вы выбрали, например, разрежьте или разорвите ее на кусочки, а потом превратите в новую картину. Вы можете наклеить части старой картины на чистый лист бумаги, что-то можно выбросить, что-то добавить, подрисовать. Если нужно, возьмите бумагу другого цвета... Пусть из старого возникнет что-то новое... Дайте себе время, и вы будете удивлены тем, что у вас получится».

Для многих клиентов мое предложение разрезать картину, чтобы изменить ее, звучит шокирующе. Никогда не забуду, как одна клиентка после этого предложения полчаса просидела в слезах перед выбранной ею картиной, пока, наконец, всхлипывая, взялась за ножницы и вырезала часть картины, которая ее сильно затронула. Позже она рассказала, что именно в этом и заключается «трагедия ее жизни»: она пугается одной только мысли о том, что ее действия могут причинить боль кому-то другому, пусть даже картине или листу бумаги. Этот страх постоянно мешает ей вступить с чем или кем бы то ни было в настоящий контакт. На этот раз она, взявшись за ножницы, пошла на риск и смогла преодолеть свой внутренний барьер, благодаря этому смогла возникнуть картина, отражающая ее мысли и переживания.

То, как клиенты обходятся с проблемами, возникшими у них после моего предложения разрезать картину и создать что-то новое, показывает, каким образом они в своей жизни справляются с ситуациями, когда возникает необходимость перемен и изменений.

Многие клиенты считают, что очень плохо портить предмет, который красив и почему-либо для них ценен, и пытаются обойти мои инструкции. Они приклеивают всю картину целиком на большой лист бумаги и создают для нее новую среду, иногда внося в саму картину лишь небольшие изменения. Тем самым они оставляют картину «в целости» - и в то же время изменяют ее.

Но есть и такие клиенты, которые радуются, получив разрешение поломать, разрушить что-то и создать из этого разрушенного нечто новое. Такое разрешение высвобождает в них вдохновение, творческие силы и радость первооткрывателя.

Другие клиенты принимают мое предложение как детскую игру: с большим удовольствием начинают резать, рвать, прикладывать части друг к другу (как в головоломке-пазле), комбинируя их всякий раз по-новому. Лишь когда новая картина завершена, клиенты изумляются, какие глубокие темы они затронули в процессе ее оформления (см. ил. 8, 9, л. V цветной вкладки).

Хотя у клиентов в начале второго шага часто и возникает страх, но, преодолев его и начав работу по разрушению старого и созданию нового, они погружаются в очень интенсивные и в то же время глубоко интимные процессы, связанные с чувствами и физическим возбуждением.

#### Третий шаг

И вот «картина-превращение» завершена, но прежде чем мы займемся работой с ней, я чаще всего задаю клиентам вопросы об опыте, полученном ими во время работы. Почти всегда процесс создания новой картины через разрушение старой глубоко волнует людей и является для них метафорой изменения их жизни.

Работая над картиной, клиенты сталкиваются со своими привычными - осознанными или неосознанными - препятствиями и стратегиями, которые диктуют им, как следует обходиться с изменениями. Однако «картина-превращение» дает возможность пойти новыми путями, попробовать то, что они до сих пор не испытывали, на что прежде не решались.

Необходимо, чтобы все это не только было испытано ими, но также и проговорено, отрефлексировано и осознано во время заключительной беседы с терапевтом. После такой беседы клиентам важно вновь вернуться к картине, рассмотреть ее как образ собственного Я, попробовать идентифицировать себя с ней, взглянуть на нее с разных расстояний и углов зрения, задать ей вопросы, принимая разные позы: небрежную, почтительную, отвергающую, полную любопытства и т.д. - и услышать от нее ответы.

Приведу несколько высказываний клиентов, которые я услышал во время заключительной беседы.

«В картине, которую я выбрала, мне прежде всего понравились глаза. Я вырезала их, а потом вокруг возникло много-много всего, я просто это рисовала и рисовала. Теперь я поражена тем, что из этого получилось. Это что-то вроде образа моего Я, но не той, какая я есть, а той, какой я хочу быть: необузданной, радостной, возбужденной, восторженной – как глаза среди множества разноцветных, живых красок».

«Я заметил, что вначале подошел к делу скорее аналитически, собственно, таким же образом, как и всегда... Сначала я очень серьезно занялся картиной, которую выбрал, и попытался понять ее. Я изучал ее композицию, воздействия цветов и т.д., все глубже погружаясь в анализ. При этом – как часто происходит со мной и в жизни – я все больше удалялся от самого себя и уже совершенно не понимал, что же я, собственно, чувствую и делаю. Через какое-то время я понял картину и потерял к ней интерес. Таким образом, я уже хотел начать искать новую картину, которой я мог бы заняться...

Я мог бы так часами прыгать от картины к картине, от одного анализа к другому. Но потом я вдруг вспомнил, что мы должны сделать из этой картины что-то свое. Сначала мне абсолютно ничего не приходило в голову. И я опять попытался подойти к этому заданию аналитически, *разъять* картину на ее основные компоненты, а потом снова попробовать сложить их по-новому, но ничего не получалось. Я уже хотел сдаться, но тут мне вдруг понравилось маленькое зеленовато-синее место, вот здесь, внизу слева.

Оно прямо-таки заморозило меня, и мой взгляд больше не отрывался от него. Тогда я вырезал это место и приклеил его посреди большого листа, расширил и увеличил его, дорисовал вокруг зеленовато-синим цветом, и из этого получилось широкое, волнующееся море. Перед ним я испытываю страх, в нем я могу погибнуть, но я тоскую по нему, оно замораживает меня и притягивает».

«Когда я услышал задание, я рассердился. Как можно требовать от меня, чтобы я испортил такую прекрасную картину?! Потом я начал вспоминать о том, что мне когда-то нравилось, что меня увлекало. И вдруг понял, что у меня всегда так: что ни возьму — все ломается и портится, что мне понравится – то

я теряю. Тут меня просто задушила ярость, я ничего не мог больше делать. Я побегал туда-сюда и решил не выполнять задание и защищать мою картину, чего бы это мне ни стоило. Но через некоторое время я почувствовал печаль и увидел, что эта печаль есть и в картине. Вот и сейчас, когда смотрю на новую картину, мне грустно. Она выглядит так, как будто я добавил к старой картине черную траурную кайму. Быть печальным неприятно, лучше веселиться и радоваться. Но неприятной печаль тоже назвать нельзя. Это правильно, что я печалюсь, ведь я многое потерял в моей жизни, поэтому от печали тоже есть польза, и мне полезно печалиться, а не увязать в беспомощной ярости».

«На картине, которую я выбрала, мне понравилась и синяя, и желтая сторона. Мне кажется, во мне тоже есть две такие стороны, я всегда борюсь с моей противоречивостью. Я подумала, что сейчас можно было бы попытаться по-новому связать и соединить эти две стороны. Я попробовала, и мне понравилось делать это. Это было так, как будто собираешь пазл. Мне очень любопытно, что же означает получившаяся картина, что на ней возникло. Я этого пока не понимаю, и от этого мне немножко неприятно».

«Ваше задание мне ужасно понравилось. Я сразу приступила к делу, разрешила картину на части, потом рисовала, взяла еще один лист бумаги, что-то добавляла, что-то изменяла. Я просто опьянела от удовольствия играть и создавать что-то новое. Мне стало очень тепло, у меня еще до сих пор голова пылает. Я всегда радуюсь, когда мне разрешают что-то изменить, и тогда я сразу приступаю к делу. На новой картине есть что-то от танца, это как будто рисунок танца, вдоль линий которого я могу двигаться».

#### Ан хуа, или Воплощение тайны в виде образа

Если человека спросить, есть ли у него тайны, то, скорее всего, он будет озадачен этим вопросом. Но вслушавшись и всмотревшись в себя, каждый из нас понимает, что и у него есть тайны. Это может быть тайная мысль или же поступок, о котором никто не должен знать. Это может быть держащееся в тайне

ото всех событие из прошлого или заветное желание, которое касается будущего.

И в терапии мы часто сталкиваемся с тайнами. Иногда они выходят на передний план, иногда являются фоном, иногда неожиданно «выглядывают из-за угла».

Тайны - часть человеческой личности. Терапевтическая работа, как я ее понимаю, должна уважать эти тайны, а тем самым уважать человеческое достоинство и право на интимные темы.

Существуют психотерапевтические направления, основной принцип работы которых звучит так: «Все тайное должно быть раскрыто». Они понимают под «подлинностью» человека обнаружение и раскрытие всех его тайн, полное обнажение.

Я считаю, что терапевты, следующие таким принципам, унижают достоинство клиента. Методики, которые они используют, направлены лишь на воспроизведение причин, которые побудили клиентов обратиться к терапии, но при этом ущемляют их физическое, социальное и личное достоинство, не признают и нарушают границы их интимного мира.

Я уверен, что раскрытие тайн не может быть целью терапии. Цель терапии - способствовать расширению поля выбора клиента, что включает также возможность решать, должна ли тайна оставаться тайной, можно ли раскрыть ее другим людям, и если можно, то кому и при каких обстоятельствах.

Как правило, я еще до начала терапии, обсуждая с клиентом организационные вопросы, оговариваю также и его право хранить тайны.

Но одного только признания факта существования тайны недостаточно. Как сделать так, чтобы не дающая покоя тайна, оставаясь неразглашенной, все же смогла выйти из тщательно охраняемых уголков души и перестать мучить человека? Выход есть - представить тайну в виде какого-либо образа, воплотить ее в формах и красках. Такое воплощение дает тайне право на существование, придает ей значение и ценность, делает ее достойной уважения, позволяет ей включиться в живой процесс изменения.

Я разработал методику, помогающую оформить тайну во внешний образ. Она основывается на старинной китайской традиции росписи фарфора.

В Древнем Китае с помощью такой росписи можно было сохранять и передавать тайные послания: ее символика, тщательно разработанная, была понятна только посвященным. Способ роспи-

си и обработки фарфора, который использовался для этого, назывался «Ан хуа». Фарфоровую тарелку или вазу покрывали белым грунтом, на который белой жидкой глиной наносили некие тайные символы или иероглифы.

Затем эта надпись в свою очередь покрывалась слоем полупрозрачной белой глазури. В результате можно было видеть, что на тарелке или вазе имелось тайное послание, но какое именно - разобрать было нельзя.

Прочсть его можно было, лишь зная тайный способ: предмет нужно было повернуть к свету под определенным углом. Тот, кто не знал этот способ, не мог различить надпись, но посвященные могли прочсть написанное и были уверены в том, что их тайна надежно спрятана.

Эту китайскую традицию в несколько измененном виде я успешно применяю в своей практике. Вместо фарфора, глины и глазури я использую тонкие деревянные доски (или твердый картон) и белую краску для стен.

Такая краска дешева, быстро сохнет и знакома почти каждому, поэтому не вызывает в клиентах большого сопротивления. Рисовать можно кисточкой, но еще лучше - пальцем. Для подложки я разрезаю лист картона (например, обратную сторону альбомов для рисования формата А3 или А2) вдоль на две половины. Получившийся формат напоминает панораму, по сравнению с обычными форматами он производит впечатление непривычного и «таинственного», подходящего для написания на нем загадочных линий и знаков.

Работа по методике «Ан хуа» начинается с того, что подложку грунтуют белой краской и дают ей высохнуть. В большинстве случаев я сам проделываю эту подготовительную работу за клиентов, так как время сессии в индивидуальной терапии и на семинарах-мастерских слишком ограничено, чтобы тратить его на просушивание грунтовок. Но если клиенты на одной из сессий индивидуальной терапии сталкиваются с тайнами, с которыми они хотят работать и дальше, то я уже в конце данной сессии предлагаю провести «техническую подготовку», чтобы суметь продолжить работу на следующей встрече.

Когда подложка готова, я прошу клиентов: «Нарисуйте белой краской - с помощью кисточки или пальцами - свою тайну, то, что до сих пор вы никому не открывали... Белой краской по белому грунту...»



Клиентам ясно, что при рисовании белым по белому другие не увидят нарисованного, поэтому моя просьба не вызывает сопротивления с их стороны.

Большинство клиентов сразу приступает к работе. Некоторые чувствуют, что и такой способ рисования им не подходит: блокады (чаще всего телесные) препятствуют выражению тайны даже в такой форме. Часто подобные блокады ощущаются как сдавленность в горле, давление в области сердца или затрудненность дыхания. Я рассматриваю их не как преграду, а как тему нашей с клиентом работы, пока тот не сможет перейти к самому процессу воплощения тайны.

Тему, которая для клиентов окружена тайной, они могут оформить в конкретной форме, а могут записать в виде символа. Возможно, они начнут импровизировать с белой краской, что приведет к удивительным и неожиданным для клиентов результатам. Именно последний способ работы разумно использовать в том случае, если клиенты знают только то, что в них живет какая-то тайна, но она настолько секретна, что они не знают о ее содержании, а могут только смутно догадываться о нем.

Можно высказать задание в общей форме: «Создайте образ того, что вы не можете или не хотите сообщить этой группе».

Или: «Создайте образ того, что должно оставаться вашей тайной».

Можно сказать: «Нарисуйте белым по белому то, что лично вы хотите взять домой с этого семинара, с этой сессии».

Или: «Нарисуйте белой краской на белом грунте ваши тайные желания по отношению к вашему партнеру или партнерше, вашим подругам или друзьям, вашим коллегам по работе».

Когда созданная «белым по белому» картина высыхает, она становится чем-то вроде рельефа. Ощупывая этот рельеф и рассматривая его под различными углами зрения, клиенты исследуют свои тайны. Они могут идентифицировать себя с ними, вступить с ними в диалог и по-разному их интерпретировать.

Затем каждый клиент должен решить, как он будет обходиться со своей тайной.

Кто-то намерен *сохранить тайну и оберегать ее*.

Для этого надо найти способ, который даст возможность оставаться в контакте со своей тайной, но в то же время сделает ее невидимой и недоступной для посторонних (по меньшей мере, до тех пор, пока клиенты не захотят сделать по-другому).

Это можно сделать следующим образом: созданную белую рельефную картину в свою очередь покрывают белой краской, той же самой, что использовалась и для рисования, но немного разбавленной. Картина-рельеф тем самым становится - в своем первоначальном виде - невидимой, но не исчезает: теперь далеко не каждый сможет ее распознать - так, как и нужно для настоящей тайны.

Возможно, поверхность рельефа будет все еще выступать над последним слоем краски, подобно тому, как посторонний человек наблюдает в чужих тайнах лишь «вершину айсберга». Можно догадываться, что *там* что-то есть. Можно даже быть уверенным, что речь идет о какой-то тайне, но о какой - неизвестно, этого узнать нельзя.

После высыхания краски клиенты продолжают работать со своими картинами. Они рассматривают и ощупывают их, удостоверяясь, хорошо ли спрятана тайна, продолжает ли она и под скрывающим покровом быть доступной «хозяину», или же она в процессе своего оформления изменилась.

Кто-то непременно хочет *пойти по следам своей тайны*, докопаться до ее сути, задавая себе мучительные вопросы, например:

«Кто так напугал меня, что я ночью снова и снова просыпаюсь от ужаса?»

«Может быть, моя мать, хотя и пренебрегала мной, все же любила меня?»

«Может быть, кто-нибудь надругался надо мной маленьким, но я этого не помню?»

Методика «Ан хуа» помогает клиентам найти ответы на эти вопросы.

Уже само создание картины-рельефа - это процесс внешнего и внутреннего движения: клиенты кисточкой или чаще пальцами рисуют белым по белому, возятся с краской, растирают и размазывают ее, делают кляксы, проводят бороздки, полосы и круги (именно поэтому подложка должна быть из плотного картона или дерева, бумага быстро размокнет).

В движение приходит не только белая краска, не только руки, но и внутренний мир человека, его воспоминания и чувства. Многим клиентам это помогает напасть на след тайны, прибли-

зиться к ней, а некоторым удается и полностью раскрыть свою тайну, и она теряет свою силу и влияние.

Но иногда бывает так, что проделанная работа оказывается недостаточной: клиент застревает в незавершенной ситуации, испытывает неудовлетворенность и раздражение. В этом случае лучше всего поможет пауза. В групповой работе или на семинарах эта пауза может продолжаться несколько минут или часов, а в индивидуальной - до нескольких дней. То, что было начато, испытано и пережито на сессиях, во время такого перерыва продолжает действовать на человека - в его теле и мыслях, в мечтах и фантазиях, которые он переживает наедине с самим собой и в контактах с другими людьми.

Когда клиент после перерыва приходит на следующую сессию, я прошу его очень внимательно рассмотреть картину-рельеф. Затем я говорю: «Сядь перед картиной и расслабься. Закрой глаза, почувствуй свое дыхание, а затем положи руки на картину и ощупывай, осязай ее, ощущай свои тайны кончиками пальцев. Делай это так долго, как тебе захочется». После подобного перерыва клиенты начинают быстрее продвигаться по пути к открытию тайн, в которых они хотят разобраться.

На заключительном этапе работы по методике «Ан хуа» диапазон чувств, желаний и действий клиентов очень широк.

Многие гордятся тем, что у них есть тайна, тем, что они имеют право хранить ее. Для таких людей важно осознать, что им больше не нужно испытывать угрызений совести из-за того, что они что-то скрывают от других.

Некоторые находят для своей картины-рельефа особое место: вешают на стену или ставят на полку, где она всегда им доступна. Другие разрушают картину, расцарапывают ее или разбивают, не желая иметь ничего общего с открывшимися им ужасными тайнами.

Некоторые клиенты не хотят оставлять картину белой и пробуют изменить ее с помощью разноцветных красок. В этом случае я прошу учитывать особенности структуры рельефа первоначальной картины и использовать его как основу для продолжения работы. (Так, одна клиентка превратила свою картину в темный таинственный ландшафт с горами и вулканами, а другая раскрасила свой рельеф акварельными красками так, что он стал покрыт переплетением нежных тонких линий.)

Методика «Ан хуа» - это огромное поле возможностей осознания себя в мире и осознания своего внутреннего мира. Габриэла Фрик-Баер, проводя трехдневный семинар на тему «Во что мы верим», широко использовала эти возможности и описала их так.

Сталкиваясь с темами веры, религиозности и духовности, нормами и ценностями в жизни каждого человека и размышляя над ними, я неоднократно убеждалась в том, что все эти понятия у любого из нас носят в высшей степени интимный, личностный характер. Мне пришла идея провести семинар на эту тему и использовать в качестве красной нити методику «Ан хуа».

#### Разогрев. Введение в тему

В начале семинара я предложила участникам с помощью танца отправиться в волнующее путешествие по разнообразному миру тех традиций и верований, которые они получили от своих родителей, бабушек и дедушек, братьев и сестер, соседей, школы, церкви и т.д.

Каждый участник, танцуя по-своему, в движении проживал и осознал свое отношение к этим традициям, к тому, как духовность и религиозность повлияли на его биографию, как они проявляются в его сегодняшней жизни, как влияют на его нормы и ценности.

#### Первый шаг

Дав участникам достаточно времени на танец, я попросила их: «Прислушайтесь к своему дыханию... Вдохните... Выдохните... Со следующим вдохом и выдохом мы закончим наше путешествие...»

А теперь возьмите по одной из этих белых дощечек. (Деревянные дощечки размером примерно 30 x 65 см я предварительно покрыла одним слоем белой краски для стен и выложила вместе с банками этой же краски в помещении для семинара.)

Считайте, что эта дощечка - ваш образ веры. На нее вы можете нанести ваше понимание веры, во что вы верите, что для вас важно в жизни... или стало важным именно в данный момент... Вы можете нарисовать это, написать об этом или оформить еще каким-то способом...

Возьмите, пожалуйста, белую краску и, если у вас получится, нанесите ее на белую дощечку пальцами, но можете использовать и кисточку. Действуйте так, как считаете нужным».

Большинство участников (13 из 14) рисовали пальцами или ладонью, и только одна участница использовала кисточку. Одни участники подходили к делу очень осторожно и неуверенно, другие сразу включались в работу, полностью отдаваясь возне с краской.

Когда все закончили рисовать, я попросила их сесть в большой круг, взяв с собой свои дощечки (см. ил. 10, л. VI цветной вкладки). Участники рассказали о том, чем они сейчас занимались и делились только что полученным опытом. Их сообщения были по большей части довольно длинными и подробными, но степень открытости участников была разной: одни почти исповедовались, другие «соблюдали конспирацию».

#### Второй шаг

После группового обсуждения нескольких работ я пригласила участников снова принять участие в терапевтическом танце и отправиться внутрь себя на поиски того места, где «живет» их вера, религиозность или духовность, где «живут» их нормы и ценности. Когда все участники смогли сделать это, я попросила их найти то движение, тот жест, который бы выразил их состояние сейчас, и посредством этого движения найти контакт с кем-нибудь из присутствующих. В образовавшихся парах завязался обмен мнениями о полученном во время танца опыте.

После этого я попросила участников: «А теперь вернитесь еще раз к вашему образу веры и найдите в помещении то место, которое ему подходит больше всего. Рассмотрите его внимательно со всех сторон. Если нужно, измените его в соответствии с только что полученным опытом во время танца-поиска и во время обсуждения. Внося изменения, используйте только белую краску.

Может быть, вам ничего не понадобится изменять, а может быть, наоборот, изменить придется многое. Сделайте так, что бы ваш образ веры как можно лучше соответствовал вашим мыслям, чувствам и телесным импульсам».

Затем я пригласила всех участников в большой круг для обмена мнениями и впечатлениями.

#### Третий шаг

На следующий (последний) день я обратилась к участникам семинара со словами:

«Возьмите ваш образ веры и найдите себе удобное место, где бы вам ничто не мешало побыть с ним наедине. Дайте ему время подействовать на вас. Следите внимательно, какое настроение, какие ощущения в теле, какие чувства и мысли он пробудит в вас сейчас, в это утро...»

Через несколько минут я продолжила: «До сих пор мы посвящали наше время тому, чтобы разобраться, во что мы верим, как развивалась в нас эта вера, как формировались наши нормы и ценности, наши критерии для оценки жизни...»

Еще мы размышляли над тем, что мешает нам по-настоящему чувствовать и ощущать эту веру... Мы искали, где в теле живет наша вера, как она себя выражает и как можно найти с ней контакт... Мы старались выяснить, как мы можем поверить в самих себя, в свои критерии, нормы и ценности...

Многие люди, попав в беду, задумываются о духовности и обращаются к вере, религии. В кризисной ситуации нам нужна защита, и ее дает нам вера. Мы поняли, что эта вера нуждается в защите... Веру нужно охранять и беречь, даже и в счастливые времена.

Поэтому дайте защиту и вашему образу веры, тем его участникам, которые в этом нуждаются. Может быть, защита будет состоять в том, что вы закроете, спрячете какие-то части своей дощечки, а для других мест, которые хотят показать себя людям, сумеете найти иной способ защиты.

Вы можете сделать это, например, *накинув* на ваш образ веры вуаль белой краски. Вы решаете сами, насколько толстым должен быть защитный слой, и насколько отчетливым должно оставаться первоначальное изображение. Вы можете также нанести сверху разноцветные краски, например акварель, или использовать другой приглянувшийся вам материал - например, бумагу или ткань - в общем, все, что вы найдете в комнате и что вам понравится.

Возможно, вы ничего не захотите менять в вашем образе веры, тогда оставьте его так, как есть. Но будьте внимательны, обязательно удостоверьтесь в том, что вы защитили его!» (см. ил. 11, л. VI цветной вкладки).

По окончании этого этапа работы я попросила участников найти в помещении подходящее место для своих дощечек и посвятить им заключительный танец. Затем участники разбились на пары и обменялись полученным опытом. Все были очень заинтересованы и оживлены.

Ниже я привожу в сокращенном виде отзывы участников, представляющие интерес для понимания сути работы по методу «Ан хуа». Римскими цифрами в скобках помечены дни семинара.

«Я очень взволнована и в то же время несколько растеряна. Раньше я считала, что вера или религиозность - это не для меня. Может, это и не так, но у меня такое чувство, что я не соприкасаюсь с этим. Меня это практически не волнует, и раньше тоже не волновало. Но меня очень занимает вопрос о нормах и ценностях, например: *почему я живу? как я живу?* Снова и снова я размышляю - без надрыва, спокойно - может быть, суицид для меня тоже мог бы быть выходом...

Интересно, что, когда все, как мне кажется, рисовали белым по белому, я (и это типично для меня) только писала слова, много слов, которые для меня важны. Например, у меня вот здесь написано *тело*, а здесь - *благоразумие* и еще что-то в этом роде... Много слов, которые как две стороны одной медали: смерть и жизнь, болезнь и здоровье. Я не знаю, следует ли мне оставить эти слова просто стоять друг рядом с другом, или мне нужно как-то их объединить, интегрировать. Я не знаю, как мне это сделать». (I)

На второй день семинара эта женщина активно работала над своими сомнениями и метаниями, она поняла, что уже давно только «хватает пустоту», что ей всю жизнь не хватало партнера. Ее темой стал телесный контакт, прикосновение и решение прикасаться к себе.

«Благодаря тому, что я двигалась, танцевала, я стала догадываться о том, как можно было бы совершить эту интеграцию. Мне кажется, что я смогла найти нечто вроде подвижной середины. На моей дощечке я многое закрасила белым, но несколько слов все равно отчетливо проступают. И при этом что-то во мне изменяется». (II)

«Когда нам дали задание защитить свой образ веры, то моей первой реакцией была мысль: *Человеку не нужно искать убежища или защиты для своей веры, если он уверен в ней, в*

*своих нормах и ценностях, в том, чего он хочет от жизни.* Я как-то ожесточилась по отношению к себе самой и моим сомнениям. Ведь человек должен знать, чего он хочет, что для него важно, во что он верит! И тогда ему не нужна защита... И тут я заметила, что здесь на семинаре мне разрешено сомневаться и что это сомнение, этот поиск собственных точек зрения может быть подвижным, ему можно меняться, и он нуждается в защите...

Мне очень нравится мой образ веры, несмотря на то, что краски получились не совсем такими, как я хотела. Они слишком энергичные и отчетливые, было бы лучше накинуть на них легкое покрывало».

Я предложила этой участнице и дальше время от времени «общаться» со своей дощечкой и отслеживать свои чувства и мысли, а потом в соответствии с ними вносить изменения в свой образ веры.

Женщина в ответ на мои слова сначала удивилась, а потом посмеялась над собой:

«Это типично для меня - сначала я считаю, что моя дощечка готова - и точка! Я должна принимать ее такой, какая она есть. Но теперь мне кажется, что это неплохая мысль: изменять в ней то, что еще не совсем верно». (III)

«Когда я прослеживал мою биографию и развитие, то самым отчетливым моим впечатлением была нечестность. Я с детства имел дело с учреждениями и людьми, которые имели отношение к церкви и христианской вере, и по большей части именно их нечестность создавала и создает мне проблемы.

На семинаре, *здесь и сейчас*, мне хорошо. Я отчетливо почувствовал, что во мне есть что-то, во что я верю, даже если я не знаю, что это такое... *Здесь и сейчас* я чувствую себя ищущим, и это выразилось и в моем образе веры. Я поставил его на ребро, в верхней части расположил все детское, нечестное, в нижней части - большой вопросительный знак. Это значит, что я ощущаю себя ищущим и у меня есть много вопросов». (I)

На второй день семинара после нахождения своего «внутреннего места веры» этот участник сказал: «Теперь я нашел то, что искал... в моем желудке. Вообще-то мне всегда хотелось, чтобы место веры было в моем сердце... Но теперь я дол-

жен справиться с тем, что это место - в желудке. Там сидит и волнение, и вопросительный знак». (II)

«Работа над защитой моего образа веры сделала меня почти счастливым. Я растроган и чувствую себя при этом совсем легким. Я не хочу много говорить об этом, а лучше совсем ничего не говорить, чтобы сохранить это чувство... Я хотел бы освободиться от тяжести в желудке и взлететь, как воздушный шарик. Это можно увидеть на моей дощечке. На моем месте веры у меня еще нет веры, но у меня такое чувство, что я могу теперь наполнить его моей верой. Я опасаясь, что снова задвину на это место что-то тяжелое, но очень хочу, чтобы это не помешало мне оставаться в движении». (III)

«Для меня рисование на белой доске и вся эта возня с белой краской были замечательным продолжением того, что я испытала в путешествии, которое мы проделали в начале семинара. Я поняла, что во мне есть глубокая вера, которую я получила от моих родителей... В момент осознания этого на меня из окна упал луч света, и я стояла, вся объятая этим светом. Это очень растрогало меня. От умиления я заплакала. Пальцами и белой краской мне удалось перенести эти переживания на свою дощечку». (I)

«Когда ведущая попросила нас дать образу веры защиту и предложила раскрасить его, я очень удивилась и внутренне сильно воспротивилась. Мое дыхание изменилось. Все как-то встало с ног на голову, нарушилось равновесие между тем, что я отдаю и тем, что я получаю. Но потом я нашла решение, которое мне понравилось, - песок и глина. Я взяла глиняную мисочку и песок и воздвигла вокруг своего образа веры что-то вроде алтаря». (III)

«Не знаю почему, но в какой-то момент я начал ужасно нервничать (со мной это часто бывает). Я и сейчас тоже чувствую себя беспокойно и нервно, как будто я разделен на две половины. У меня в голове есть *второй этаж*, где я думаю, говорю и делаю. Но там я ничего не чувствую и не ощущаю, это видно и на моей дощечке. Она разделена на две части: наверху - мысли, дела, мои будни, а внизу - получилось, что ничего. Я очень хотел бы начать чувствовать... Я хочу не только думать и гово-

рить, но еще и чувствовать, о чем я думаю и говорю. Я хотел бы поработать над этим». (I)

На второй день семинара во время индивидуальной работы этот мужчина «отвоевывал» обратно свою детскую способность чувствовать и ощущать, возвращался в детство, в то время, когда никого не интересовало, что он думал, какие вопросы он хотел бы задать, с какими проблемами он сталкивался. Главным желанием взрослых было, чтобы мальчик «все делал правильно».

Мужчина снова чувствовал свою боль, свое старое острое желание, чтобы родители хоть бы раз поинтересовались им, его вопросами о смысле жизни и вере, его пониманием себя. В индивидуальной работе он снова мог создать связь между «верхом» и «низом», протянуть ниточку от мыслей и действий к ощущениям и чувствам.

«Я сильно вымотан, но одновременно полон удовлетворения, потому что теперь я могу чувствовать физическую связь между *верхом* и *низом*, ощущаю веру в самого себя, могу доверять моим нормам и ценностям». (II)

«Я счастлив от того, что чувствую, насколько телесной стала для меня моя вера, мои критерии. На моей дощечке мне удалось создать целостную картину, которая связывает друг с другом верх и низ, то есть мысли и чувства, ощущения. И ответы моей партнерши показали мне, насколько ценно для меня мое творение. Я считаю, что и с художественной точки зрения оно удалось». (III)

«Я чувствую спокойствие, невозмутимость и радость от того, настолько хорошо я теперь себя понимаю. Я с уважением отношусь к себе самому и моей партнерше. От этого у меня на душе тепло и светло». (I)

«Сейчас я совершенно недоволен. Теперь мне кажется, что при изменении образа веры я сделал что-то неподходящее. Те места, в которых были трещины, вмятины и неровные места, я выровнял белой краской. У меня такое впечатление, что тем самым я потерял уважение по отношению к самому себе». (II)

«Вчера вечером дома я заметил, что в последнее время я настолько жажду изменений (также и во время работы над образом веры), что забываю о той осторожности и тщатель-

ности, с которой следует относиться к тому, что достойно сохранения. Я учел это и внес изменения в защиту моего образа веры. При этом, несмотря на всю мою тягу к изменениям, я отнесся со всем уважением к тому, что достойно сохранения». (III)

«Я очень хорошо осознаю свою духовность, свои догматы веры. Я убедилась, что могу находиться наедине с самой собой и что одиночество мне полезно. Одновременно я заметила, что, обсуждая вопросы духовности, я могу находить контакт с другими людьми и больше не должна вариться в собственном соку». (I)

«После того, как я немного изменила мой образ веры, я скрепила его печатью. Эта печать толстая и блестящая». (II)

«Сначала я попыталась раскрасить мою дощечку всеми цветами радуги, но потом решила нанести только небольшое количество золотой краски. Моя вера - это для меня драгоценность». (III)

### Книга в книге, или Книга-спутник

Книги можно использовать по-разному. Их можно складывать в стопки, ими можно прижать стопку листов бумаги. Книгами можно бросаться. Ими можно подпереть стол или полку. Книга может служить подушкой. Книгами можно топить печку. Книги, наконец, можно читать.

У книг есть характер. Некоторые - скучны и безвкусны, они утомляют и выпадают из рук. Другие - возбуждают. В них можно влюбиться с первого взгляда. Если взять их в руки, то почувствуешь приятное покалывание в ладони.

Некоторые книги скрывают под восхитительной обложкой не такое уж завлекательное содержание, но и такие книги могут затронуть наши чувства, помочь им пробудиться и раскрыться.

Есть книги, которые вызывают глубокое уважение. Один только их вид, вес и объем заставляет потенциального читателя или почтительно склониться перед таким количеством воплощенного в ней знания, или же с отвращением отвернуться от предъявляемых ему чрезмерных требований.

Есть книги-сокровища, книги-шедевры. Их характеры имеют множество нюансов и оттенков и так же разнообразны, как и характеры людей.

Книги - это нечто большее, чем скопление страниц и букв. С течением времени они приобретают для нас, их владельцев и читателей, особый смысл и значение, они воплощают в себе те мысли и чувства, которые мы в них вкладываем.

Например, телефонный справочник может быть помощником, к которому мы ежедневно обращаемся. Но может быть и так, что, открыв его, мы погружаемся в грустные воспоминания о старом родном городе, и тогда справочник становится для нас воплощением этого города, его улиц, домов, запахов, уличного шума и всех людей, живущих в нем.

Дипломная работа или диссертация представляет собой для ее автора не только текст, она пронизана множеством переживаний, связанных с ее написанием, например, страхом не справиться, гордостью за себя после трудной учебы, приятной усталостью от напряженного дня, радостью от достигнутых результатов и признания твоего труда.

Иногда мы ясно и отчетливо представляем себе, какой смысл, какое значение для нас имеет та или иная книга. Бывает, однако, и так, что мы не осознаем этого, и тогда значение книги для нас можно сравнить со звучанием тихой музыки на заднем плане или с очень тонким оттенком цвета или запаха.

В своей терапевтической практике я часто использую книги не по их «прямому назначению». Опишу методику, которую я называю «Книга в книге», на примере работы с группой, хотя ее можно использовать и при индивидуальной терапии.

Я прошу клиентов принести с собой книгу, которая им больше не нужна. Часто уже само это задание запускает типичные процессы принятия решения, наблюдать которые в себе самом может быть очень интересно.

Участники групп приносят с собой самые разные книги: от детских сказок до романа «Как закалялась сталь» Островского, от старого словаря до «Жизни животных» Брэма. Здесь и детективы, и растрепанные книги по искусству, и старый учебник по социологии студенческих времен, и любовный роман.

Принесенные книги я предлагаю рассматривать как исходный объект, материал для творческой созидательной работы. При-

емы и методы работы при этом выбираются самими участниками, я не ограничиваю их никакими жесткими предписаниями.

Я говорю: «Людей нельзя сравнить с чистыми листами бумаги. Когда с нами происходит нечто новое, когда в нас что-то изменяется, когда мы пробуем вести себя по-другому, то все это происходит не в каком-то новом, свободном пространстве, не на *чистом листе бумаги*. На этом листе всегда уже что-то написано, он уже заполнен пережитым нами опытом и принятыми нами нормами и ценностями».

Поэтому рассматривайте принесенную вами книгу как метафору накопленного вами опыта. Эту книгу создали другие люди, но выбрали ее вы сами. Теперь у вас есть возможность ее изменить.

Исходите из того, что эта книга - исходный материал для вашего развития, для ваших идей, для применения ваших творческих сил. Пусть она станет вашей книгой-спутником, будет сопровождать вас на всех последующих сессиях. Вы можете в вашу книгу что-то записывать или зарисовывать. Можете клеивать внутрь бумагу, ткань или другой материал, можете резать страницы или вырывать их... Возможно, вы будете использовать страницы только как фон для того, что вы хотите создать. Но не исключено, что толчок вашей фантазии даст и сама исходная книга: то, что вы увидите на ее страницах - какие-то слова, предложения, рисунок или цвет...

Вы можете начать работу с начала книги, с конца или с середины - в общем, как захотите... А теперь откройте свою книгу и попробуйте создать вашу первую страницу».

Участники берут в руки свои книги и с некоторым опасением и робостью начинают рассматривать их. Их отношение к книге постепенно изменяется, они смотрят на нее новым взглядом, с новой точки зрения. Книга становится не только носителем текста и иллюстраций, она получает иное значение. Теперь она - материал, который можно изменять, она - форма и цвет, носитель воспоминаний, источник творчества. Некоторые участники быстро приступают к делу, другие долго медитируют над книгой, задумчиво листая страницы. Постепенно все включаются в работу: внимательно просматривают вспомогательный материал и начинают выбирать, экспериментировать, творить. Одни работают с самими книжными страницами, вырезают и складывают их, другие что-то вписывают в книгу поверх напечатанного. Так шаг за

шагом из старого возникает нечто новое. Принесенная книга превращается в новую книгу, возникает «книга в книге» (см. ил. 12, л. VII цветной вкладки).

Чаще всего я использую эту методику для сопровождения длительного терапевтического процесса. Войти с контакт с книгой можно очень быстро, но развивать с ней отношения, проникнуться ее содержанием, сделать его своим - это требует долгого времени.

И сам исходный материал - книга - побуждает людей к тому, чтобы снова и снова возвращаться к работе с этой книгой, продолжать оформлять ее, изменять, вкладывая себя в эту книгу и творя в ней самого себя.

На семинарах, которые продолжаются неделю или больше, я часто использую работу над «книгой в книге» как ежедневный ритуал, чтобы вечером в ней запечатлевалось пережитое за день. Так она становится «книгой-спутником» и партнером по диалогу.

Но часто «книга в книге» перестает быть только отпечатком пережитого, из нее вырастает нечто особенное, она развивается по своим законам, показывает свой собственный характер. Она может, например, сама «предлагать себя» для вклеивания чего-то нового, но отчаянно «сопротивляться» вырезанию страниц.

В процессе переработки и частичного разрушения старой формы и содержания это старое может по-другому осознаваться владельцем книги, приобретать для него новый смысл. В уже упоминавшемся примере с городским телефонным справочником клиенту только в процессе преобразования этого справочника стало понятно значение города, который он недавно покинул. Работа со справочником дала клиенту возможность по-настоящему пережить свою грусть и в то же время оформить ее в визуальный образ.

На завершающем этапе работы с «книгой в книге» я всегда говорю: «Дайте себе еще раз время и перелистайте книгу, которая сопровождала вас на протяжении всех наших встреч. Позвольте тому, что вы видите, что вы чувствуете и ощущаете, подействовать на вас, а потом оглянитесь еще раз назад... Вспомните, что происходило с вами в группе. Пусть возникшие в вас идеи дадут импульс для оформления последней страницы вашей *книги в книге*. Эта страница завершит этап, который мы вместе прожили».

После того, как вы создадите последнюю страницу, сделайте обложку и напишите название вашей книги. Может быть, вам по-

требуется внести лишь небольшие изменения в уже существующую обложку, а может быть, книгу надо будет переплести по-новому. Пока вы изменяли эту книгу, вы стали ее автором. Под обложкой, конечно, еще осталось что-то старое, но теперь это новая книга, теперь это ваша книга. Дайте ей новое название».

Часто участники группы с особенной тщательностью оформляют обложку и заголовок для «книги в книге». Многие книги получают новый переплет. Возникают оригинальные, красивые художественные объекты, подчас настоящие шедевры.

Как правило, рабочая атмосфера, возникающая во время этой работы, пронизана уважением участников к самим себе, уважением к тому, что они сами создали, к собственным переживаниям, к собственной способности творить, воплощать свои замыслы.

Вот как описывает свой опыт общения с книгой-спутником одна из участниц: «Книга-спутник, о которой я хочу рассказать, возникла в течение двухнедельного семинара в рамках программы обучения гештальт-терапевтов.

Я и раньше вела дневники, и в них я тоже клеивала картинки, входные билеты и другие небольшие предметы, с которыми были связаны мои воспоминания. И во время моей личной терапии я вела дневник, в котором время от времени рисовала. Но во всех этих случаях основная ценность дневника заключалась не в рисунках и клеенных предметах, а в записанных в нем словах. Слова мне были необходимы для того, чтобы внести ясность и структуру в мои мысли и поддержать включившиеся во время терапии процессы. Слова помогали мне создать дистанцию между мной и моими мыслями, теперь мысли стояли напротив меня, черные на белом.

Но книга-спутник стала для меня дневником особого рода. Эта особенность заметна уже в его *облике*. Книга *живет*, она толстеет и разбухает, во многих местах что-то вылезает за пределы ее формата - то кусочек ткани, то уголок листа бумаги, кое-где страницы раскрываются, потому что между ними я клеила что-то объемное. Мне нравится брать книгу в руки и перелистывать ее, как иллюстрированный журнал или книжку с картинками. Я показывала ее тем людям, которым я доверяю. Я заглядываю в мою книгу-спутник и вспоминаю об атмосфере, в которой она возникла. Я вспоминаю то помещение, в котором я и другие участники сидели за столом, на полу и рисовали, клеили, писали, не чувствуя усталости. Вокруг нас царил насыщенный творчеством атмосфе-

ра. Каждый был сам по себе, но одновременно мы чувствовали тесную связь друг с другом. Я снова вижу кусочки разноцветной бумаги и пестрые ткани, цветные карандаши, вспоминаю, как мы переглядывались, обменивались словами.

В моей книге-спутнике мало слов, нет связанных текстов, только ключевые слова с пояснениями. У меня получилась скорее книжка с картинками. В ней нашли себе место мои внутренние картины-образы, которые возникали в течение этих двух недель терапевтической работы. Стремление вести такую книгу-спутник очень помогало сделать получаемый опыт конкретным и осязаемым, воспринимать его как целое. Во мне осталось все, что происходило на семинаре. Тревожные моменты я оформила в виде рисунков. Мои внутренние образы и процессы стали наглядными и для других, стал возможным обмен мнениями о них.

*Жизнь за пределами терапевтического помещения* тоже нашла свое место в моей книге: в ней есть предметы, которые я приносила с прогулок, или почтовые открытки, которые подходили к теме».



## Представление межлических отношений в виде картин и объектов

### Панорама отношений

Клиент приходит на терапию в поисках помощи для решения своих конкретных актуальных проблем. Постепенно выясняется, что проработка одной лишь актуальной проблемы не дает результатов, на поверхность всегда выходит тема отношений клиента с другими людьми: отношения между партнерами, супругами, друзьями, коллегами, между родителями и детьми. Многие клиенты видят (или обнаруживают это только в процессе терапии), что в их взаимоотношениях с другими людьми снова и снова повторяются одни и те же проблемы. В этом случае мы говорим о застывших моделях отношений, ригидных формах поведения. Такие застывшие модели отношений очень разнообразны.

Например, есть мужчины и женщины, которые хотят уйти от партнера, но не уходят, пока тот, наконец, сам их не бросит. А есть и другие, которые в поиске идеального мужа или жены меняют партнеров одного за другим и очень удивляются, почему другие считают, что они «с жиру бесятся». Есть и такие, которые всегда «наступают на одни и те же грабли», встречают и выбирают не тех, кого «надо». Например, женщина мечтает о сильном мужчине, но снова и снова вступает в отношения с теми, которые с удовольствием берут на себя роль «младшего братика». Или мужчина хочет безоглядно дарить любовь своей избраннице, но его любовь всякий раз вырождается в постоянную борьбу за власть и в ссоры из-за мелочей.

Во всех этих случаях за отношениями с каким-то конкретным человеком кроется определенный способ поведения, которым клиент всегда пользуется для вступления в отношения с другими и развития этих отношений. От ригидности этого способа страда-

ет и сам носитель стереотипов. Терапевту следует, не акцентируя внимания на актуальной ситуации, распознать и понять историю возникновения подобных образцов (паттернов) отношений и связанных с ними факторов, а также предоставить клиенту возможности для их осознанного проживания и изменения.

При этом важно расфокусировать внимание клиента, дать ему возможность охватить взглядом все поле его отношений. Для решения этой задачи хорошо подходят так называемые панорамные техники, то есть те, которые позволяют представить панораму отношений человека в наглядном виде. Две из них: «Ландшафт отношений» и «Панорама из картин» - я опишу подробнее.

Начиная работу с техникой «Ландшафт отношений», я предлагаю клиенту устроиться поудобнее, сесть или лечь так, чтобы он мог в расслабленном состоянии отправиться на несколько минут в путешествие в фантазию.

Потом я говорю: «Я буду сопровождать тебя в твоей фантазии. Послушай свое дыхание, ощушай, как ты вдыхаешь и выдыхаешь... Почувствуй паузы между вдохом и выдохом... Ты не управляешь сознательно твоим дыханием, дыхание приходит и уходит само по себе... Позволь и внутренним образам, картинам и мыслям возникать и исчезать самим по себе...»

Представь себе некий пейзаж, ландшафт, и представь, что ты тоже находишься там. Это ландшафт твоих отношений... Где-то тут есть человек, который сейчас для тебя очень важен, с которым тебя связывают близкие отношения... Взгляни на этого человека и его окружение, позволь возникающим образам приходить и уходить так же, как и твое дыхание приходит и уходит...

А теперь начни двигаться внутри этого ландшафта. Почувствуй, что ты делаешь: идешь или бежишь, а может быть, едешь на каком-то транспорте или летишь. Передвигайся в этом ландшафте, пока не достигнешь тех мест, где ты увидишь людей, с которыми тебя раньше связывали близкие отношения...

С кем ты вместе жил? ... Первый брак... первая любовь... братья и сестры... родители... те, на которых ты хотел быть похожим, кому хотел подражать... лучшая подруга... лучший друг...

Посмотри на этих людей и их окружение. Изменился ли окружающий их ландшафт или остался прежним?..

С кем ты особенно тесно и близко вместе работал?..

С кем у тебя были особенно теплые или же особенно эротические, волнующие отношения?..

С кем - особенно тяжелые или невыясненные отношения?..

При этом все время продолжай воспринимать ландшафт, следи, как он видоизменяется, воспринимай свои мысли и возникающие образы...

Позволь приходить и уходить тому, что возникает перед твоим внутренним взором, что ты чувствуешь, что ты видишь - так же, как твое дыхание приходит и уходит...»

Разумеется, я варьирую содержание вопросов во время этого процесса направляемого воображения. Исходя из того, что я уже знаю об этом конкретном человеке, я задаю вопросы конкретно или обобщенно. На протяжении всего этого «путешествия» я наблюдаю за телесными реакциями клиента: иногда у него задерживается дыхание, появляются гневные складки на лбу, напрягаются определенные части тела, иногда возникает улыбка, начинают шевелиться пальцы ног и т.п. Я ничего не интерпретирую, только регистрирую. Эти наблюдения могут мне помочь в дальнейшем, когда я задаю уточняющие вопросы. Часто уже во время или сразу после путешествия по ландшафту отношений клиент сам устанавливает связи между своими отношениями к различным людям. Ему многое становится понятным, например, почему в его жизни повторяются одни и те же проблемы.

Одна клиентка, например, поняла, какой паттерн определяет ее поведение: «Когда мои отношения с мужчиной переходят в эротическую стадию, я вижу все только черным или белым, хочу получить *все или ничего*, хотя до этого я могла различать в наших отношениях множество оттенков и переходных форм».

Другая клиентка рассказала: «Во время *путешествия* я заметила, что не могу сама разорвать отношения, хотя знаю, что это давным-давно пора сделать. Я терплю до тех пор, пока не дойду до крайней точки, пока мне не станет физически невозможно... Только бы не делать первый шаг самой, не быть инициатором разрыва».

После этой направляемой фантазии я чаще всего предлагаю клиентам нарисовать увиденный ими ландшафт и людей. В этих картинах может обнаружиться много нового и неожиданного для самих клиентов. Нередко самыми важными оказываются не люди, а изменения ландшафта, которые помогают клиенту понять, какие чувства лежат в основе его отношений с конкретным человеком.

Порой ландшафт вокруг какого-либо человека изменяется до неузнаваемости, ярко высвечивая характер отношений клиента с этим человеком. Иногда на картине ландшафта рядом стоят люди, которые в действительности не имеют друг к другу никакого отношения и между которыми, на первый взгляд, нет никакой связи. Однако при более внимательном рассмотрении между ними обнаруживается очень много общего. Техника «Ландшафт отношений» дает прекрасную возможность увидеть и понять панораму отношений клиента в целом, распознать повторяемые им образцы отношений, делая это намного эффективнее, чем методики «разговорного жанра».

Вот несколько высказываний клиентов во время обсуждения созданных ими картин:

«Все мои ландшафты крутые, обрывистые и мрачные. Глядя на них, я боюсь... Когда я начинаю общаться с другими людьми, я всегда опасаясь сорваться и упасть. Я никогда еще не понимал этого так отчетливо».

«Во время путешествия-фантазии я странствовала пешком, неспешно, и чувствовала себя при этом очень хорошо. Я удивлена, даже поражена тем, что поняла: я не так уж стремлюсь найти длительную связь на всю жизнь, мне скорее нужен партнер для определенного отрезка жизненного пути. Это понимание неожиданно для меня, но одновременно мне от этого легче, потому что я всегда давила на себя требованием найти мужчину - спутника всей жизни».

«На картине, которую я нарисовала в воображении, - моя первая любовь. Этот образ приходит ко мне снова и снова и отодвигает на второй план все другие ландшафты, всех других людей. Я совершенно не осознавала, что все еще так крепко держусь за этого человека. От этого мне грустно, и в то же время я сильно злосюсь».

«На моей картине два человека борются за власть. Эта тема снова и снова всплывает в моем путешествии-фантазии. Мне очень важно не сдаваться даже там, где нет никакой борьбы. Вот отчего мои отношения всегда терпят неудачу».

Обозреть панораму отношений можно при помощи еще одной техники, которую я называю «*Панорама из картин*».

Я предлагаю клиенту: «Нарисуй свои отношения с разными людьми, с которыми тебя сводила жизнь. Нарисуй пять (или десять, или двенадцать) картин: для каждого отношения - свою картину, свой образ. Рисуй быстро, лаконично и спонтанно, тратя на каждую картину не больше двух минут».

Ограничение во времени необходимо для того, чтобы рисование было действительно спонтанным, чтобы у клиентов не было возможности погрузиться в рефлексии. Но, как и всегда в моих инструкциях, это ограничение не является строгим. Может случиться так, что на какую-то картину клиенту понадобится больше времени, чем на другие. Разумеется, я не останавливаю его и даю столько времени, сколько потребуется.

После создания картин я прошу разложить их в ряд в виде панорамы. Клиенты делают *это* по-разному.

Так, одна клиентка расположила картины в хронологическом порядке, но это ее не удовлетворило: «Сейчас, когда вся панорама передо мной, я вижу, что она совершенно неправильная, она мне не подходит. Глядя на те цвета, которые я выбрала для отдельных людей и моих отношений с ними, я понимаю, что между ними есть какие-то другие связи, у которых нет ничего общего с хронологической последовательностью».

Зная по опыту, что объединение картин в коллаж зачастую ярко проявляет используемую клиентом модель поведения, я попросил клиентку попробовать составить из ее картин коллаж. Через некоторое время, глядя на созданный коллаж, клиентка восклицает: «С ума сойти! Кто же это оказался рядом с моей матерью? Глазам своим не верю... Я всегда думала, что мой последний друг, с которым мне было так сложно расстаться, имел больше общего с моим отцом - они же оба мужчины (*женщина смеивается*). Но получается, что он больше похож на мою мать. К нему так же, как и к ней, никак не подступиться, а я все время пыталась делать это, надеясь, что мы сблизимся».

Техника коллажа, давая возможность по-разному присоединить друг к другу отдельные картины отношений, помогает проявиться новому взгляду как на происходящее, так и на будущее. Часто в качестве завершающего шага я предлагаю клиенту скомпоновать картины отношений (или только некоторые из них) так,

чтобы возникший коллаж стал отражением его заветных желаний, превратился в картину его будущего.

### Представление отношений в пространстве с помощью терапевтической песочницы, красок и кукол

Любые отношения между людьми можно отобразить в трехмерном пространстве. Это отражается и в нашем языке, он полон пространственных описаний: кто-то нам *близок*, а кто-то *далек* или *недоступен*, от кого-то мы *убегаем*, а с другим *сближаемся*, иногда мы чувствуем, что между нами и другими *стоит стена* и т.д.

Во многих направлениях терапии (в частности, танцевально-двигательной) эти пространственные аспекты социальных отношений понимаются и трактуются буквально. Самым известным способом представить социальные отношения пространственно является «социальный атом» основателя психодрамы Я. Морено.

В Германии популярна (и очень дорогостояща) методика Szeno-Kasten: терапевт предлагает клиенту набор различных фигур, с помощью которых можно представить семейные или другие отношения. Кроме высокой цены в Szeno-Kasten меня настораживает и жесткая система интерпретации действий и слов клиента, которая, на мой взгляд, не что иное, как пустая, хотя и изощренная болтовня.

Сам я использую другие методики, помогающие представить в пространстве взаимоотношения между людьми.

Одна из методик - это работа в *терапевтической песочнице*.

Я наполняю ящик песком - чаще всего обычным кварцевым, который всем нам знаком - и ставлю его на стол или на пол. Рядом я расставляю коробки и поддоны с различными материалами:

- в одном поддоне лежат природные материалы (ракушки, дощечки и кусочки дерева, камни, засушенные растения и др.);
- во втором - стеклянные шарики и бусины разных размеров и цветов;
- в третьем - разнообразные пуговицы;
- в четвертом - фишки из настольных игр, тоже различного размера и цвета, и шахматные фигуры (набираемые из не полных наборов шахмат).

Я прошу клиента: «Сядь перед песочницей так, чтобы тебе было удобно копаться в ней. Выбери необходимые тебе материалы и с их помощью наглядно представь в песочнице свои отношения с твоим любимым человеком». (Другому клиенту я могу предложить представить отношения в его семье или с коллегами по работе или какие-то иные отношения.)

Клиенты выбирают из поддонов подходящие им предметы и фигуры, ставят их в песочницу, располагая на определенном расстоянии друг от друга. Они могут также построить из песка фон, на котором разворачиваются отношения, например, возвести замки, стены или защитные валы, выкопать ямы, канавы, насыпать горы, пустыни и пр.

Создаваемая клиентом в песочнице картина отношений объемна, трехмерна и очень пластична. В нее легко внести любые изменения: можно отодвинуть фигуры подальше друг от друга или придвинуть их поближе, поставить их повыше или углубить в песок, можно заменить одни фигуры другими, а также переделать их окружение. Таким образом клиент может выразить свое отношение к определенному человеку так, как он его ощущает и проживает в настоящий момент (см. ил. 13, л. VII цветной вкладки).

Следующим моим шагом может быть вопрос: «Что будет, если ты что-то переставишь поближе (отодвинешь подальше, поставишь на гору, погрузишь глубже в песок)?»

Или можно попросить клиента: «Теперь создай в песочнице твои отношения такими, какими ты хочешь их видеть!»

Можно объединить использование песка, натуральных и искусственных материалов и работу с красками. (Эту идею, как и многие другие, я позаимствовал у своих детей: их любимым занятием во время каникул было разрисовывание камней.)

При работе с песочницей я часто предлагаю клиенту «обработать» камни: «Выбери какой-нибудь камень, который бы представлял тебя, и раскрась его, как ты хочешь... Помести его в ландшафт в песочнице, туда, куда тебе хочется. Потом выбери камень, который будет представлять другого человека. Раскрась его тоже и найди ему место в песочнице».

Другая методика основана на *представлении отношений на плоскости при помощи бумаги и красок*. Она хорошо подходит в тех случаях, когда необходимо получить общее представление об отношениях человека с другими людьми.

Я приношу бумагу и краски (чаще всего это гуашь или дешевые тонирующие краски из магазина стройматериалов) и предлагаю клиенту: «Выбери одну или несколько красок, которые тебе нравятся, и нарисуй, не используя кисточек, самого себя в виде большой точки или кляксы в том месте листа, где тебе захочется. Потом при помощи клякс или точек изобрази людей, отношения с которыми для тебя важны, как в положительном, так и в отрицательном смысле. Найди для каждого человека свой цвет или оттенок».

Иногда я прошу представить на картине только членов семьи, а потом расспрашиваю клиента о его семье в настоящее время и о семье, в которой он вырос. Или же я спрашиваю в обобщенной форме о тех людях, отношения с которыми важны для клиента, и ограничиваю их число (например, пять, семь или десять человек).

Следующим шагом можно предложить клиенту прорисовать существующие связи между людьми (клиент решает сам, каким способом и цветом это сделать).

Недостаток этой методики состоит в том, что при дальнейшей работе в картину трудно внести какие-либо изменения. Цветные точки и кляксы, изображающие людей, нельзя передвинуть, убрать или сместить. Это можно сделать, только разрезав или разорвав созданную картину. Достоинство же методики в том, что она дает возможность легко охватить взглядом всю панораму отношений клиента. Она помогает «рассортировать» отношения, более глубоко разобраться в них и внести в них ясность.

Еще одна методика основана на *работе с куклами*. С течением времени у меня подобрался ассортимент кукол, надеваемых на руку, прежде всего кукол, изображающих животных. Я предлагаю клиенту представить с их помощью членов его семьи, коллег по работе или других значимых для него людей, а затем найти этим куклам подходящее место в пространстве комнаты.

Часто получают самые неожиданные результаты: крокодил и цыпленок как муж и жена, коллеги по работе в виде группы хищников, собравшиеся вокруг клиентки - ежика. Один клиент представил свою семью таким образом: мать-курица кудахчет, зовя сына-кота, а рядом с беззубым, сонным сенбернаром-отцом сидит дочка-черепаха.

Куклы, надеваемые на руку, замечательны тем, что пробуждают активность у клиента.

Они пластичны, так и просят, чтобы с ними поиграли. С ними можно разговаривать, танцевать, их можно бросать об стену или бережно брать на руки, можно создать вокруг них теплую и уютную обстановку или просто положить их обратно в коробку.

Клиенты, играя с куклами-животными, легко могут идентифицировать себя с ними. Куклы позволяют погрузиться в опыт детства и высказать многое из того, что сам человек никогда не решился бы рассказать.

### Представление отношений в пространстве: конфигурации из бумажных фигур

Объекты или фигуры, созданные клиентом на сессии, можно по-разному размещать в рабочем помещении. Между фигурами таким образом проявляются определенные, хорошо видимые глазом пространственные соотношения. Такое размещение я называю конфигурацией.

Когда во время терапии прорабатываются темы, связанные с отношениями между людьми, я часто предлагаю клиентам изобразить участников этих отношений при помощи газетной бумаги. Можно, например, вырезать фигуры участников из газетной бумаги, а потом расположить их определенным образом на стене. Или же можно создавать бумажные скульптуры, делая фигуры не плоскими, а объемными.

Рассмотрим вначале пошагово первый (плоскостной) вариант.

1. Я обращаюсь к клиенту со словами: «Изобрази своего партнера (партнершу) из газетной или упаковочной бумаги в натуральную величину или такой, какой тебе хочется, и помести эту фигуру на плоскости стены. При этом можешь пользоваться ножницами или просто рвать бумагу руками. Сначала сделай тело и наклей его на стену липкой лентой. Потом приделай к нему голову, руки и ноги».

2. Затем я прошу клиента: «А теперь таким же способом изобрази себя как непосредственного участника этих отношений и расположи себя на стене: впереди, позади или же в стороне от первой фигуры, в той позе, в какой тебе хочется».

После этого мы рассматриваем получившуюся конфигурацию из бумажных фигур.

«Бумажные персоны» сами по себе и их отношения, представленные в пространстве стены или комнаты, всегда производят на наблюдателя осязаемое воздействие, зачастую совершенно неожиданное. На этом этапе я как терапевт могу поделиться с клиентом своими наблюдениями, впечатлениями, идеями и мыслями, приходящими мне в голову во время рассматривания фигур, а также чувствами и телесными реакциями, возникающими у меня в это время.

3. Далее я предлагаю: «Если ты что-то хочешь изменить в этих отношениях, то попробуй сделать это здесь, при помощи этих двух фигур на стене».

На этом этапе можно смело экспериментировать, предоставив клиенту возможность пробовать самые разные возможности в изменении отношений. Клиент может увидеть эти изменения непосредственно прямо перед собой, наглядно и конкретно. При этом нередко выясняется, что многое из того, что клиент задумывал или желал, оказывается невозможным. «Это ужасно!», «Нет, так я не хочу!» - говорят они.

Благодаря подобной экспериментальной работе подвергается критике и переработке весь репертуар отношений клиента, он начинает отчетливее осознавать концепции, лежащие в основе его взаимоотношений, пробует их изменить и усовершенствовать. Таким образом клиент часто открывает для себя пусть небольшие, но реалистичные и подходящие именно ему пути для изменения своих взаимоотношений с другими людьми.

Приведу несколько примеров, которые иллюстрируют разнообразные возможности терапевтической работы с конфигурациями из бумаги.

Клиентка хотела разобраться в сложных отношениях со своим другом. С помощью упаковочной бумаги, не прибегая к ножницам, она изобразила своего друга и липкой лентой прикрепила фигуру на стену. Отойдя немного назад, чтобы получше рассмотреть свое творение, женщина вдруг испуганно вскрикнула: «Ох, да это же мой отец!» Таким образом на первый план терапевтической работы вышла важная для клиент-

ки тема сравнения отца и друга: что общего имеет ее друг с ее отцом и чем он от него отличается, каковы были ее отношения с отцом, чем они похожи, а чем не похожи на ее отношения с другом.

Клиент представил себя и свою жену в виде бумажных фигур на стене: муж и жена хотя и стояли рядом друг с другом, но казалось, что они не только смотрят в разные стороны, но между ними пролегает непреодолимая пропасть и они никогда не смогут подойти друг к другу.

Рассмотрев получившуюся конфигурацию, клиент поделился со мной своими мыслями и переживаниями по поводу сложившейся в семье ситуации, рассказал о том, как он ведет себя и какие чувства при этом испытывает. Во время рассказа мужчина почувствовал сильную печаль, что было новым для него опытом. До этого момента печаль скрывалась за злобой и разочарованием, за смирением с ситуацией. Клиент решил, придя домой, рассказать жене о том, что его так печалит.

В работе с этим клиентом речь шла совсем не о том, чтобы изменить образ сложившихся отношений, а о том, чтобы позволить хотя бы какому-нибудь чувству проявиться и ожить. Это и произошло, когда отношения между двумя партнерами - благодаря конфигурации из бумажных фигур - стали наглядными. Решение поделиться с женой чувством печали и грусти, возникшим во время работы с бумажными фигурами, стало первым шагом на пути изменений.

Клиентка наглядно представила свои супружеские отношения с помощью конфигурации из бумажных фигур на стене. Созданные женщиной фигуры даже ей самой показались слишком абстрактными, мало похожими на людей. Муж получился неподвижным застывшим гигантом почти двухметрового роста, себя же клиентка изобразила на расстоянии двух метров от него в виде фигуры вчетверо меньше мужа, парящей над полом на высоте полутора метров.

На мой вопрос, кого или что напоминают ей эти фигуры, клиентка ответила, что, когда она смотрит на фигуру мужа, ей приходит в голову образ Колосса Родосского (вылитого из бронзы великана, охраняющего въезд в гавань острова Родос, одного из семи чудес света). Саму себя она видит

летающей рыбкой, которая скитается между воздухом и водой и что-то ищет. Рыбка сильно тоскует по другим рыбам, летающим или нелетающим, а может быть, даже и по птицам, по крайней мере - по другим существам, которые тоже находятся в движении.

Фигуры напоминали мне своей потерянной и одиночеством героев фильма ужасов. Я предполагал, что клиентка скажет, что ей страшно, если я спрошу, как на нее действует эта конфигурация. Но она почувствовала не страх, а, наоборот, облегчение: «У этих фигур нет никакой возможности быть вместе, они друг другу чужие. Теперь я ясно вижу перед собой то, что уже давно, много лет чувствовала, что меня мучило, что я пыталась изменить, перепробовав тысячу вариантов. Да разве может тут быть счастливая сексуальность?! Я чувствую сейчас огромное облегчение оттого, что вижу все это перед собой. Мне ясно, что эти отношения погибли, они уже давно закончились!»

Клиентка, одна воспитывающая семнадцатилетнего сына, никак не могла наладить с ним нормальные отношения, они постоянно ссорились из-за мелочей. Женщина была в отчаянии, ее переполняла досада, и одновременно она чувствовала полную беспомощность. По моей просьбе она создала из бумаги две фигуры (себя и своего сына) и поместила их на стену. Получившаяся картина меня удивила, но на клиентку не произвела никакого впечатления: она не умолкая продолжала рассказывать о себе и о сыне.

Я прервал женщину вопросом: «Посмотри, ты здесь на стене в полный рост, а твой сын намного меньше тебя. Но ты только что сказала, что твоему сыну 17 лет. Может быть, я ослышался или чего-то не понял?» Тут только женщина начала осознавать, что она изобразила своего уже достаточно взрослого сына 7-летним по росту, потому что по ее внутреннему ощущению ему все еще было 7 лет. Постепенно клиентка поняла, что ее желание сохранить отношения с сыном такими, какими они были 10 лет назад, все еще определяет ее ожидания и поведение, что в свою очередь приводит к постоянному росту сопротивления со стороны сына. Теперь, когда ей, наконец, стала понятна природа этого сопротивления, она решила перестроить отношения с сыном так, чтобы они соответствовали его возрасту.

Конфигурации из бумажных фигур могут включать в себя не только живущих, но и уже умерших или же воображаемых людей. На одном из семинаров, посвященных любви и любовным отношениям, одна из участниц рассказала о своем одиночестве и о том, что она никак не может найти настоящего друга, партнера. Я предложил ей изобразить на стене при помощи газетной бумаги себя и своего воображаемого идеального партнера. Сделав это, женщина сказала: «Это было так захватывающе! Я впервые всерьез задумалась над тем, кого же я на самом деле хотела бы себе в спутники жизни, о ком я действительно мечтаю!»

Затем другие участники группы и я задавали женщине вопросы о мужчине ее мечты, а она отвечала. Вот каким получился «портрет» ее избранника: «Он должен быть элегантным, шикарным и высоким. Он должен быть таким сильным, чтобы я могла на него опираться, но еще таким мягким и нежным, чтобы мне было приятно с ним целоваться и обниматься». Этот словесный портрет обрстал все большими подробностями, и клиентка была изумлена тем, что у нее, оказывается, есть такой точный и конкретный образ «ее» мужчины.

Бумажная фигура, которую она прикрепила к стене, полностью соответствовала ее представлению. Ее избранник выглядел крупным и сильным, крепко стоящим на ногах, но не застывшим; мужественным и решительным, но не «мачо». Рядом с «идеальным партнером» находилась вторая фигура, в которой она изобразила себя. Я обратил внимание женщины на эту фигуру. Она описала ее так: «Маленькая, безобразная, жалкая, сутулая. Такой тип мужчин никогда не будет иметь с ней никаких дел».

Благодаря полученной от группы обратной связи, женщина сумела осознать, что ее самооценка совершенно не соответствует действительности. На самом деле проблема не в мужчинах, которые ее якобы не воспринимают, а в том, как она сама воспринимает себя. Она ничего не сумеет добиться, если будет продолжать строить свои отношения с другими людьми, полностью умаляя свои достоинства. Клиентка рассказала, что она всегда чувствовала себя маленькой, недостойной внимания, и даже презирала себя. В дальнейшем мы продолжили работу над этой темой.

Конфигурации из бумаги предоставляют разнообразные возможности для процесса идентификации. Воплощая в бумаге образы определенных людей, клиент часто идентифицирует себя с этими лицами. Кроме того, идентификация посредством подобного воплощения предоставляет клиенту возможность испытать на собственном опыте новые позиции, установки и точки зрения.

Так, одна клиентка, используя упаковочную бумагу, изобразила себя и свою подругу и прикрепила фигуры на стену. Обе женщины были представлены в профиль, и хотя были обращены лицами друг к другу, все же создавалось впечатление, как будто их взгляды не встречаются и они совсем не видят друг друга. Клиентка рассказала, что она часто не понимает свою подругу, что та, хотя и близка ей, порой кажется совершенно незнакомым и непонятным существом.

Я попросил клиентку занять такую же позицию, в какой она изобразила свою подругу на стене. Клиентка сделала это и вдруг ощутила сильное давление в груди и боль.

Я спросил: «Что ты сейчас чувствуешь?» Ответ клиентки был полной неожиданностью для нее самой: «Страх». По ее словам, она никогда не замечала страха у своей подруги. Та выглядела женщиной, которую ничем не напугаешь. Клиентка решила «пойти по этому следу» и после сессии поговорить с подругой на эту тему.

Затем я попросил женщину встать в такую же позу, какую занимала та фигура на стене, которая представляла ее саму. Она сделала это и на мой вопрос о чувствах и импульсах, порождаемых этой позой, ответила, что ощущает себя, «как перед прыжком». Мы продолжили работу, и у клиентки появилась возможность испытать на себе, как даже небольшие внешние изменения в положении тела сопровождаются параллельными внутренними изменениями в ощущениях и чувствах по отношению к подруге.

Изменение дистанции, с которой клиент рассматривает конфигурацию из бумажных фигур, способствует появлению у клиента совершенно нового, подчас абсолютно неожиданного, взгляда на происходящее.

На одной из сессий клиентка сетовала на отсутствие сексуальных отношений в ее браке, хотя, по ее словам, сама она

любит мужа, и он тоже ее любит. Женщина создала из газетной бумаги две фигуры: себя и своего мужа - и разместила их на стене. Взглянув на получившуюся конфигурацию, она сказала, что фигуры кажутся ей очень близкими и созвучными друг другу. Я попросил женщину изменить расстояние, с которого она рассматривала их. Это привело к более глубокому осмыслению важных аспектов ее отношений с мужем.

Рассматривая фигуры с расстояния трех метров, женщина заметила: «Да, это наш брак, вот так мы стоим, друг рядом с другом. Мы держимся за руки, мы идем вместе по жизни, но чего-то не хватает».

Отойдя от стены на восемь метров, она сказала: «Это выглядит так, как будто два играющих ребенка, два четырехлетки, взявшись за руки, танцуют на лугу». Клиентка рассказала, что они с мужем часто вместе играют, танцуют и музицируют, в общем, радуются и развлекаются, как дети. Эти детские отношения ей очень нравятся, она понимает, что они являются сильной «связующей субстанцией» в их браке, но в то же время с горечью замечает, что между ней и ее мужем давно уже нет сексуальных отношений, как не бывает секса между четырехлетними детьми.

После этих слов женщина решила подойти к фигурам поближе и на расстоянии одного метра от них вдруг резко остановилась. Она почувствовала, что здесь находится какой-то невидимый барьер. Ей совершенно не хотелось преодолевать его, и даже сама мысль о том, чтобы подойти еще ближе и прикоснуться к фигурам, вызывала в ней страх, стыд и отвращение. Она вдруг вспомнила о своем тяжелом и горьком юношеском опыте, когда она оказалась в роли жертвы сексуальных домогательств и насилия. Скорее всего, именно в этом эпизоде ее жизни надо было искать причины сегодняшних трудностей на пути удовлетворения ее сексуальных потребностей.

Приведу еще несколько примеров, которые показывают, насколько широко возможности терапевтической работы с конфигурациями из бумажных фигур.

Клиентка при помощи фигур изобразила свои отношения с шестнадцатилетним сыном. (Она жила с ним одна, в последнее время между ними появилось много злости и непонима-

ния.) Сначала женщина создала себя: двумерная фигура в полный рост из кусков газеты прикреплена к стене, ее взгляд устремлен в пространство комнаты. Сына клиентка тоже изобразила из газетной бумаги, но объемно, в виде скульптуры. Фигура сына сидит на стуле на расстоянии трех метров от фигуры матери, но смотрит не на нее, а в сторону под прямым углом. Подобное взаиморасположение фигур, по словам клиентки, типично для их отношений: «Я - у стены, а он - посреди комнаты, занимается чем-то своим».

Я попросил женщину сначала встать, как фигура, которая представляет ее саму, а затем принять позу сына, после чего попробовать изменять позы и дистанцию между фигурами.

Но и проделав все это, мы никак не могли продвинуться дальше в нашей работе. У меня возникло странное ощущение, как будто в созданной конфигурации чего-то не хватает. Я сказал об этом клиентке и спросил ее мнение на этот счет. Клиентка согласилась со мной, добавив, что не знает, чего же именно не хватает. Тогда я попросил создать из газетной бумаги еще и отца мальчика. Женщина удивленно спросила: «Зачем это нужно, ведь он уже давно от нас ушел?»

Я предложил клиентке все же пойти на этот эксперимент: «Если он ни к чему не приведет, то бумагу мы можем просто выбросить». Она взяла газету, вырвала из нее полукруг и прикрепила его на другой стене помещения рядом со шкафом таким образом, что казалось, будто из-за шкафа выглядывает чья-то голова. Когда клиентка приняла такую же позу, в какой «стоит» ее фигура на стене, она вдруг обнаружила, что не может увидеть мужа. Она прокомментировала это так: «А я и не хочу его видеть, не хочу с ним иметь никакого дела. Эта глава моей жизни завершена окончательно и бесповоротно».

Я попросил клиентку занять позицию сына, и неожиданно выяснилось, что взгляд сына направлен точно на отца. Женщина испугалась: «Может быть, это правда... Может быть, сын действительно много общается с отцом, а я этого не замечаю. Может быть, сыну его не хватает больше, чем мне. Его отец много ему обещает, но не сдерживает своих обещаний, просто забывает о них. Это продолжается уже много лет... Иногда отец даже назначает сроки встреч, но не приезжает на них. Я пытаюсь каким-то образом исправить эту ситуацию и утешить сына.



Раньше сын очень расстраивался, а сейчас делает вид, как будто ничего не произошло, как будто ему все равно... Наверное, это все же не совсем так. Скорее всего, он и себя, и меня вводит в заблуждение».

Позже клиентка рассказала сыну о проведенном на сессии эксперименте. Они долго и серьезно обсуждали эту важную для них обоих тему и выяснили, что все предположения матери были верны.

Не только в индивидуальной терапии, но и при работе с семейными парами или семьями я могу попросить участников сессии изобразить себя в виде фигур из газетной бумаги и разместить их в пространстве комнаты. Затем мы экспериментируем: изменяем положения фигур и дистанцию между ними.

Один пример мне особенно запомнился: члены семьи - мать, отец и ребенок - изобразили себя в виде плоскостных фигур из газетной бумаги. В центре зала, в котором проводилась работа, находилась четырехугольная колонна, и каждый член семьи наклеил свое изображение на одну из сторон колонны, взгляд каждой фигуры был направлен вперед. Они стояли вместе, были связаны колонной, но при этом были повернуты спинами друг к другу и смотрели в разные стороны. Получилась конфигурация, которая была характерна для отношений в этой семье.

Одна клиентка в процессе терапии тяжело и болезненно открывала для себя свое прошлое, наполненное обманом, ужасом насилия и злоупотреблений. Женщина шаг за шагом осознавала связь между этим прошлым и своими актуальными проблемами. Она была замужем, у нее было двое детей. Муж не только поддерживал ее в решении пройти терапию, но и взял на себя заботу о детях в то время, которое было посвящено терапии. Если женщине по возвращении домой становилось плохо, муж оставлял ее в покое, как ей и хотелось.

В последнее время у клиентки усилился страх, что они с мужем отдаляются друг от друга. Она была уверена (хотя эта уверенность основывалась только на ее ощущениях), что не сможет рассказать ему об определенных проблемах и некоторых эпизодах своей биографии. Если в отношениях с

мужем женщина все больше погружалась во «внутреннюю эмиграцию» и одиночество, то ее отношения с детьми, напротив, развивались в совершенно противоположном направлении. Клиентка рассказывала мне о своей возрастающей открытости к детям, о теплой эмоциональной атмосфере их взаимоотношений.

На одной из сессий я предложил клиентке сделать из газетной бумаги фигуру своего мужа. После некоторого замешательства - «как же я буду это делать, это невозможно, я не могу» - она уверенно и целеустремленно начала отрывать от листа газеты полосы и переплетать их между собой. Вокруг этой прямоугольной «конструкции» размером 12 x 5 см она намотала липкую ленту, положила это сооружение на пол и сказала: «Вот такой он, мой муж... Внутри очень много всего, а снаружи все закрыто, непроницаемо, под замком».

Я попросил клиентку изобразить из газеты саму себя. Она засмеялась: «Это нечестно! Что же ты раньше об этом не сказал... Я не могу, я совершенно не знаю, как это сделать». Но затем такими же быстрыми, целеустремленными движениями уложила несколько газетных листов размером примерно 15 x 11 см в стопку. Ту сторону этой «упаковки», которая состоит из сгибов, клиентка заклеила клейкой лентой. Другую же сторону стопки, состоящую из наполовину закрытых, а наполовину - открытых страниц, клиентка частично расправила веером, а частично также заклеила: «Это я. Я уже во многом открыта, но еще много чего упаковано внутри».

«Себя» клиентка расположила на полу рядом со «своим мужем». И мне, и ей сразу бросилось в глаза, что ее муж - плоский, «зашнурованный» и сдавленный - лежит напротив ее открытой стороны, которая высоко возвышается над ним. (Со стороны склеенных листов газетная стопка «жены» по высоте была больше «мужа» почти в три раза, а со стороны открытых, развернутых листов - почти в шесть раз.) Такое положение поначалу испугало клиентку, но потом она почувствовала радость.

Эта «головокружительная высота» стала для клиентки особенно отчетливой, когда она изменила свою точку наблюдения: она легла плашмя на живот рядом со своим «газетным мужем» и посмотрела на объект, который представлял ее саму. Женщина сказала: «Да, я росла, личностно развивалась,

работала над собой, а он остался прежним, таким, каким и был... Этот процесс продолжается, разъединяя нас. Мы расходимся все дальше ... Но я больше не хочу закрываться. За это мне придется платить слишком высокую цену...» На вопрос, как же выйти из сложившейся ситуации, клиентка предложила такое решение: «Муж должен подняться, встать так, чтобы его длина стала бы высотой, тогда мы могли бы стоять лицом к лицу и он смог бы лучше выполнять роль моего собеседника».

Клиентка попыталась привести своего «газетного мужа» в вертикальное положение, но он снова и снова падал. Подойдя к этой проблеме с чисто технической точки зрения, мы предположили, что фигура станет устойчивой, если придать ей больший объем и сделать ее потолще - наподобие колонны или башни. Другими словами, фигура мужа должна раскрыться, развить свою многостороннюю и многогранную внутреннюю жизнь.

Клиентка сделала так, как мы придумали, и приняла решение открыться перед мужем и обстоятельно поговорить с ним о необходимости изменений в их отношениях. Теперь она стала очень серьезно относиться к своему и его страху потерять друг друга и надеялась, что опыт, полученный во время работы с объектами из бумаги, поможет ей достичь лучшего взаимопонимания с мужем.

### Шеринг-портрет

Во время терапии клиенты часто прорабатывают темы своих отношений с другими людьми. При этом выясняется, что эти отношения запутанные, непроясненные. Клиенты не могут разобраться, что в них самих по отношению к другому человеку является наблюдением, что - предположением, а что - чувством. Часто клиенты не доверяют собственным впечатлениям и чувствам, рождающимся в контакте с другими людьми. Поэтому, чтобы научиться видеть эти впечатления и чувства в (субъективно) «правильном свете», бывает полезно наглядным способом изобразить эти субъективные впечатления от других людей.

Одна из арт-терапевтических форм работы, которую я нашел для решения этой задачи, - это «шеринг-портрет».

Начиная работу по этой методике, я предлагаю клиенту: «Нарисуй картину о другом человеке. Она может быть реалистичной или абстрактной. Рисуй не конкретные внешние черты этого человека, а то, что в тебе вызывает этот человек, какие ощущения, настроения, чувства возникают в тебе, когда ты думаешь об этом человеке или видишь его».

Оба понятия «портрет» и «шеринг» стоят того, чтобы рассмотреть их подробнее. Портрет воспроизводит человека со всеми его внешними и внутренними особенностями и странностями. Чаще всего на портрете изображается только голова (при необходимости также шея и верх груди), поскольку именно голова, лицо в наибольшей степени передают индивидуальность. Портрет подчеркивает то, что отличает человека от других людей, что делает его узнаваемым. Но часто портрет не только описывает наружность, но и вскрывает, разоблачает то, что прячется под внешним слоем этого описания. Так, если мы посмотрим на известные портреты, то в каждом из них найдем не только информацию о том, кто нарисован, но и о том, кто рисовал: о самом художнике и о его отношении к изображенному на портрете человеку. (Например, у Гойи на портретах членов королевской семьи, правящей в то время в Испании, прочитывается критическое, даже пренебрежительное отношение художника к королевскому дому.) Таким образом, в портрете находят свое выражение и качества самого рисующего, самого автора, его чувства и ощущения по отношению к тому, кого он рисует.

В терапевтической работе также встречаются оба этих момента: с одной стороны, мы воспринимаем внешние признаки другого человека, регистрируем черты его лица, цвет волос, глаз, форму головы и других частей тела, особенности его движений и т.п., а с другой стороны, в нас самих возникают ответные чувства, рождаются внутренние образы, мысли и т.д. При каждом контакте обязательно возникают взаимные отношения, происходит некая интеракция между его участниками, и поэтому совершенно естественно, что акт наблюдения и восприятия (как часть процесса контактирования) также имеет влияние и на самого наблюдающего и вызывает в нем какой-то отклик.

Эту особенность восприятия специалисты называют *проекцией*: человек, воспринимая другого человека, переносит, проецирует на него что-то свое (например, мысли, чувства, ожидания и т.п.). Таким образом у него возникает ошибочное, «фальсифици-

рованное» восприятие (как будто на картину при помощи диапроектора накладывается другая картина, в результате чего мы видим первую не в ее исходном, а в заметно измененном виде). В психотерапии нам важно учитывать это и по возможности использовать максимально эффективно. Приведу пример.

Женщина-секретарь видит, что ее начальник с отрешенным выражением лица, опустив глаза, проходит к себе в кабинет. Женщина уверена, что шеф сердится на нее, и начинает обдумывать, что же она опять сделала неправильно. Налицо проекция, потому что через час выясняется, что у шефа болят зубы, и поэтому он всю ночь не спал.

Такие примеры проекций можно встретить везде и всюду. Работа по распознаванию подобных проекций проводится прежде всего в рамках гештальт-терапии. Гештальт-терапевты поддерживают клиентов, помогая им выяснить, каков их собственный вклад в эти проекции. При помощи терапевтов клиенты распознают, осознают и изменяют те привычные модели и шаблоны, к которым они прибегают, создавая проекции. Эта работа необходима, потому что проекции часто не только не дают отношениям полноценно развиваться, но и приводят к болезням. Широко известны «классические» случаи проекций на партнера, когда в семейных отношениях мужчина (женщина) будет искать соответственно в жене (муже) материнскую (отцовскую) фигуру или же фигуру других значимых людей, таких как брат или сестра.

Итак, проекции - особая форма субъективного воздействия на процесс восприятия. Но когда клиенты и терапевты работают с проекциями (распознают их и учатся их избегать), они часто упускают из виду, что субъективное воздействие на воспринимаемый объект - это в то же время и необходимый компонент процесса восприятия, его составная часть. Я считаю ошибочными и слишком категоричными требования некоторых терапевтов к себе и к клиентам: «Ни я, ни ты не должны проецировать... Мы должны все воспринимать нейтрально и объективно». Терапевт в таком случае упускает из виду как то, что работать над своими проекциями, узнавать их и пытаться избегать - дело правильное и необходимое, так и то, что мы никогда не сможем окончательно избавиться от проекций в нашем повседневном восприятии.

Проекции принадлежат нашему субъективному мировоззрению, без них умрет наша индивидуальность, наше Я. Конечно, было бы неплохо воспринимать других людей как можно конкретнее, объективнее, такими, какие они есть на самом деле (это - часть уважительной позиции по отношению к другим). Но точно так же необходимо, чтобы мы признавали, что всегда есть и субъективный резонанс, возникающий в нас самих при восприятии другого человека (это - часть уважительной позиции по отношению к себе). Ощущать и регистрировать этот резонанс, относиться к нему серьезно - очень ценное качество как для нас самих, так и для наших отношений с другими людьми. Особенно это важно для терапевтов. Невозможно поддерживать клиентов, помогать им принимать и ценить самих себя, если сам терапевт пытается «выносить за скобки» свою собственную субъективность в пользу кажущейся «объективности»!

Как я уже упоминал выше, в терапевтической работе полезно (а иногда просто необходимо) различать такие части процесса контакта, как наблюдение, направленное на других людей, и восприятие субъективных воздействий этого наблюдения. Но не менее важно проводить четкие различия также и между обратной связью и шериномгом.

Давать человеку *обратную связь* означает формулировать «Ты-предложения», «Ты-высказывания»:

«Ты говоришь тихим голосом»;

«Твои плечи скованы»;

«Твои глаза неподвижны»;

«На твоём лбу образовалась морщинка»;

«На твоей картине много разноцветных красок и белое пятно слева»;

«Ты рисуешь очень быстро, при этом задерживаешь дыхание и прерывисто, толчками выдавливаешь воздух из себя»;

«Когда ты рисуешь, ты слегка приподнимаешь плечи вверх»...

Когда мы просим дать нам обратную связь, мы хотим узнать у собеседника подробности, конкретные наблюдения для того, чтобы уточнить и перепроверить наши зачастую неясные, расплывчатые впечатления. Давая клиенту обратную связь, терапевт сообщает ему, что и как тот делает, как движется, что терапевт видит на его картинах и т.п. То есть говорит о том, каков тот есть,

а не о том, каким тот должен быть или каким терапевт его ощущает. Тем самым терапевт дает клиенту возможность воспринять то, что сам клиент, может быть, самостоятельно и не воспринимает, и дает ему шанс разобраться с этим, вникнуть в это и впоследствии сохранить или изменить.

Во время *шеринга*, наоборот, я делюсь с другим человеком своими чувствами, мыслями и воспоминаниями, высказываюсь о себе самом, о том, что происходит во мне во время восприятия:

«Когда я смотрю на твою картину, мое дыхание останавливается»;

«Это красное пятно так и притягивает мой взгляд»;

«Когда я слышу твой голос, я очень напрягаюсь»;

«Я должен приложить большие усилия, чтобы понимать тебя. Это меня немного раздражает»;

«Я заметил, что мне стало грустно как раз во время твоего рисования»;

«Когда я вижу, как ты смотришь на свою картину, то вспоминаю о том, как я раньше...»

Когда терапевт делится своими чувствами с клиентом, он входит с ним в живой непосредственный контакт. Терапевт предлагает клиенту свою субъективность и тем самым всегда сообщает ему что-то о себе самом, о своих чувствах и переживаниях. Каждое такое сообщение терапевта - передача части его внутреннего мира, всегда подспудно является также и вопросом к клиенту: «Как тебе это? Может ли это тебе как-то пригодиться?»

Возможно, клиент не знает, как ему может пригодиться информация, полученная от терапевта, тогда то, что было сообщено во время *шеринга*, остается только делом терапевта. Но иногда благодаря *шерингу* внимание клиентов обращается на чувства и телесные процессы, которые, хотя и неосознанно, «излучались» ими или просто «висели в воздухе».

Вернемся к «шеринг-портрету»: эта методика использует вышеназванные аспекты субъективного эха. Я применяю ее как при индивидуальной работе, так и в группах, в частности, при прояснении конфликтов между отдельными участниками. Методика хорошо оправдала себя и во время супервизии. Когда, например, у сотрудников детского дома возникли проблемы с некоторыми воспитанниками, составление *шеринг-портретов* помогло вскрыться тому субъективному в них, что было вызвано контактом с ребенком (см. ил. 14, 15, л. VIII цветной вкладки).

Следующий пример показывает, как методика «*Шеринг-портрет*» может разрушить привычные или ожидаемые представления о портрете.

Клиентка пришла на первую терапевтическую сессию (наша первая предварительная беседа произошла неделей раньше). Мне бросилось в глаза, что она очень бледна. Когда я спросил женщину о том, как она себя чувствует, она ответила, что очень взвинчена и беспокойна, на нее что-то сильно давит. Я попросил клиентку рассказать о том, что на нее давит. Она сообщила, что уже несколько дней беспокоится за свою сестру, у которой очень серьезное психическое заболевание. Ранее за этой сестрой ухаживала мать (недавно уехавшая на некоторое время в санаторий) и другие сестры. В процессе нашей беседы клиентка постепенно рассказала о своих отношениях с больной сестрой и другими сестрами, со сверхдоминантной матерью и умершим отцом, который, по ее словам, «не оставил после себя никакого следа».

Через некоторое время я спросил женщину, верно ли мое впечатление о том, что сегодня отношение к больной сестре по эмоциональному накалу выдвинулось на первый план. Она подтвердила мои слова. Тогда я предложил ей создать *шеринг-портрет* сестры: «Нарисуй картину о твоей сестре. Картина не должна быть конкретной. Просто рисуй все формы, все цвета, которые тебе приходят в голову, когда ты думаешь о своей сестре. Рисуй то, что твоя сестра вызывает в тебе».

Женщина взяла альбом размером А4 и положила его на колени. После некоторых колебаний и сомнений, сможет ли она осилить такое задание, она начала целенаправленно рисовать. Сначала решительными движениями нарисовала красный круг, потом - черную стену, потом синюю девочку в золотой клетке. «Готова», - сказала она, задержав дыхание.

Я попросил ее продолжать дышать, прислушаться к себе и попытаться понять, хочется ли ей добавить в картину еще что-нибудь. Клиентка согласилась и нарисовала желто-зеленый овал. Она протянула мне картину и объяснила, что красный круг — это ярость, бешенство. На мой вопрос, чья эта ярость, клиентка ответила: «Это и моя ярость и моей сестры... А вот это черное - это стена. Я не знаю, как к ней подступить, и пройти сквозь нее я тоже не могу. Я не могу приблизить-

ся к своей сестре, не могу к ней пробиться. Из-за этого я часто впадаю в гнев или неистовство».

Мы обсудили это состояние и нашли для его описания такие выражения, как «биться головой о стену», «разбить себе голову». На мой вопрос, как она сейчас себя чувствует, женщина ответила, что чувствует себя абсолютно беспомощной, и начала плакать: «Что бы я ни делала - все неправильно. Сестра все равно реагирует на меня очень агрессивно. Мне кажется, я не выдержу этой беспомощности, этого бессилия».

Я попросил клиентку побольше рассказать о том, что делает ее беспомощной и как она ощущает свою беспомощность. Она рассказала, что ее сестра разбрасывает свои вещи по дому, а иногда даже выбрасывает из дома, что она крушит и ломает все вокруг, предпочитая наносить удары собственной головой: «Раньше она ломала двери, стены, разбивала оконные стекла и при этом сама ранилась. Сейчас она больше так не делает, а вместо этого бьет меня. Такова цена, которую мне приходится платить, чтобы сестра больше не ранила себя о двери, окна и стены».

Я спросил женщину: «Как ты реагируешь на такие действия сестры?» - и услышал в ответ: «Надеваю на нее смирительную рубашку, мне ничего больше не приходит в голову, и сама сестра тоже хочет этого».

Я сказал: «Сестра, наверное, в полном отчаянии и разозлена до предела, она не может сама себя остановить и, по-видимому, нуждается в твоей помощи. Ей нужно, чтобы ты ее остановила, поставила перед ней границу...»

После этих моих слов женщина начала плакать: «Да, она бьет меня и тут же просит: "Помоги мне, помоги!"». Через некоторое время клиентка замечает: «Она беспомощна, и я беспомощна. Я сама часто не чувствую свою печаль и сочувствие, все поглощает моя агрессия. Я не замечаю, что сама отдаюсь на чей-то произвол, нахожусь в чьей-то власти...»

И через некоторое время в слезах добавила: «Сейчас, на сессии, мне стало так грустно и одиноко, родители мне не помогают... Обычно я редко и неохотно плачу. Слезы - это знак того, что я потеряла контроль над собой. А сейчас я чувствую облегчение от плача...»

Мы продолжили разговор о том, что печалит клиентку - прежде всего в ее отношениях с сестрой. При этом женщина

отметила, что она печальна и одновременно рассержена тем, что ее сестра была и остается маленькой избалованной девочкой: «Сестра могла бы делать много больше, чем делает. Она просто бездельничает, потому что мать никогда не старалась научить ее самостоятельно справляться с посильными для нее вещами, несмотря на болезнь. Поэтому сестра, хотя она уже давно взрослая, чувствует себя маленькой девочкой в золотой клетке».

На мой вопрос, могла бы она сказать что-нибудь о желто-зеленом овале, женщина ответила: «Это моя сестра и я, когда мы вместе и обнимаемся, прижимаемся друг к другу».

Я спросил: «Кто же из них желтый, а кто - зеленый?» - «Желтая - моя сестра, а зеленая - я. Почему - я не знаю...» - «Что ассоциируется у тебя с желтым цветом?» - «Свет, красота, нежность». - «Такова ли для тебя твоя сестра в минуты нежности?»

Клиентка ответила «Да», и глаза ее наполнились слезами.

«А что означает для тебя зеленый цвет?» - «Жизнь, рост, развитие, надежду».

Женщина сама замечает, как сильно любит свою сестру. «Шеринг-портрет» предоставил ей возможность осознать, насколько неоднозначно, многослойно и многопланово ее отношение к сестре, насколько оно связано и переплетено с семейной ситуацией и семейной историей. «Шеринг-портрет» помог клиентке разобраться в своих запутанных чувствах. Теперь она могла лучше понимать саму себя в своих частых агрессивных, грубых проявлениях, которые она во время предварительной беседы и обозначила как проблему и цель изменений и в тени которых она сейчас обнаружила беспомощность, бессилие, печаль и нежность.

Шеринг-портрет можно не рисовать, а сделать, например, в виде коллажа из газетной или упаковочной бумаги и прикрепить к стене, как это сделали участники семинара «Профессиональное становление социальных работников», который проводила Габриэла Баер.

После вступительной части терапевт предложила участникам отправиться в путешествие-фантазию: «Позвольте возникнуть перед вашим внутренним взором образам тех ситуаций, которые

связаны с темами близости, дистанции, отделения, критики и т.д. Внимательно рассмотрите представших перед вами людей, которые появляются в этих ситуациях... Выберите конкретного человека (или составьте нового *персонажа* из нескольких людей), от которого вы больше всего страдали, который чаще других задевал и обижал вас, который мешал вам на пути вашего профессионального становления».

Потом участников группы попросили: «Обратитесь внутренним слухом к этому человеку и послушайте, какими словами он (или она) чаще всего угрожал вам или унижал вас, какой голос у него при этом был. Попробуйте определить, как выглядит угроза, как выглядит угрожающий человек и какая его поза соответствует этой угрозе».

После того, как каждый участник получил рабочий материал (рулон упаковочной бумаги, ножницы, фломастеры и клей), ведущая попросила: «Изобразите с помощью бумаги того человека или тот образ угрозы, что стоит перед вашим внутренним взором, изобразите то, что вы испытали. Бумагу можно резать или рвать... Затем прикрепите на стену то, что у вас получится».

Во время дальнейшей работы участники группы имели возможность представить многое из того, что доставляет им трудности в профессиональном становлении. Они могли контактировать с созданными ими шеринг-портретами, давать им имена, приближаться к ним или отдаляться от них. Они могли изменять портреты, если в их отношении к человеку или в восприятии угрозы что-то изменялось, могли занимать по отношению к шеринг-портретам разные позиции, отвечающие их потребностям в безопасности или защите.

### Совместное рисование. Представление отношений в виде картин в терапии супружеских пар

В терапии супружеских пар я использую множество вариантов представленных в этой книге методик. Об одной из них я хотел бы упомянуть особо: это методика «*Совместное рисование*».

Я обращаюсь к клиентам со словами: «Бывает, что созданное нами изображение, картина, образ могут сказать нам больше, чем тысяча слов, потому что на картине можно показать то, для выражения чего не находятся нужные слова. Во время рисования, леп-

ки, танца мы можем иногда решиться совершить то, на что в других обстоятельствах никогда бы не пошли. Хотите попробовать представить ваши отношения в виде картины? Я расскажу вам, как это сделать».

Я прошу участников сессии отрезать или оторвать от рулона белой бумаги несколько метров (можно использовать упаковочную бумагу или рулон обоев). Бумажная полоса должна быть примерно 1 метр шириной, а длина ее может варьироваться в соответствии с желаниями пары и размерами помещения от 2 до 5 метров. Бумагу выкладывают на полу в центре рабочего помещения. Затем я предлагаю супругам занять места друг напротив друга по разные стороны этой полосы, взять краски и начать рисовать картину: «У картины нет никакой темы, это - чистая импровизация. Ничего не обдумывая, сразу рисуйте то, что вами движет и чего хотят ваши пальцы. Не обращайтесь никакого внимания на другого, просто рисуйте для себя и о себе».

Часто я предлагаю не рисовать, а создавать картины-мазилки, так как эта методика помогает снизить страх неудач и облегчить процесс порождения образов.

Почти всегда участники сессии интенсивно включаются в работу и начинают мазать и лепать красками на листе бумаги, а потом изменять изображение при помощи пальцев. Обычно под свои изображения каждый из клиентов занимает около трети листа.

В процессе работы выявляются темы совместной жизни, затрагивающие обоих или одного из партнеров.

Когда я вижу, что картины практически завершены, я прерываю рисование и предлагаю выразить в словах то, что было сейчас пережито: «Посмотрите на свои картины и поделитесь с партнером своими переживаниями о процессе создания картин и обо всем том, что сейчас для вас важно».

Как правило, партнеры самостоятельно не обращают внимания ни на сходства, ни на, наоборот, резкие различия в созданных образах - для этого им нужно получить от меня обратную связь и «отражения».

Довольно часто я отражаю в своих словах и то, что относится к процессу создания картин: обращаю внимание клиентов на то, когда они, рисуя и двигаясь во время рисования, вступают в интенсивные взаимоотношения друг с другом. Бывает так, что партнеры рисуют почти синхронно, движутся в одном и том же на-

правлении и ритме, используют одни и те же цвета. А бывает, что, работая над созданием изображения, они как будто бы исполняют ритмичный «танец»: она ставит цветную кляксу, он ставит кляксу, она — кляксу, он - кляксу и т.д.

Некоторые пары работают так слаженно, что ритм и скорость их движений и дыхания начинает полностью совпадать или же, наоборот, движения партнеров становятся противоположными (например, когда партнер особенно динамичен в движении и мазке, активность партнерши падает).

После того, как участники сессии обменялись впечатлениями и получили обратную связь от меня, я предлагаю им использовать оставшуюся треть бумажной полосы как общее поле для совместного рисования. В этот момент начинается воплощающий диалог, во время которого на листе отражается многое из того, как пара строит свои взаимоотношения в повседневном общении, как обычно происходит коммуникация между ними и как они относятся друг к другу. Подобный диалог всегда предлагает также шанс опробовать новые формы общения, наполнить его новым содержанием.

Если позволяет ситуация, я создаю на сессии условия для того, чтобы партнеры попробовали вступить в творческий диалог и вне рамок описываемой методики, например, в танце или музыке.

Хочу еще раз подчеркнуть, что в методике «Совместное рисование» воплощающему диалогу предшествует фаза самостоятельного рисования, во время которой каждый из партнеров может поразмышлять и вспомнить о том, что лично для него (нее) является важным, что он (она) чувствует, что ощущает в теле. Именно эти их личные чувства, ощущения, мысли часто и создают почву для воплощающего диалога, подпитывают его энергией и силой и формируют хорошие предпосылки для такого рискованного дела, как процесс изменения отношений.

Иногда один из партнеров или оба одновременно уже во время первой фазы заходят в центральную область и начинают рисовать вместе, вначале отдельными штрихами и линиями, затем все более открыто и уверенно. Или же партнеры начинают размывать те барьеры и стены, которые они «возвели» с помощью красок в начале рисования: поначалу опять-таки медленно и осторожно, а потом - если один из партнеров дает невербальное согласие на совместное рисование - все быстрее и смелее. Формы и варианты

подобного творческого процесса настолько многообразны и многогранны, насколько разнообразны взаимоотношения в паре.

Приведу пример, иллюстрирующий процесс создания совместной картины.

Последние несколько дней муж и жена хорошо ладили друг с другом, но по дороге на терапевтическую сессию между ними произошла ссора. Супруги многословно рассказывали мне об этой ссоре, о том, что стало ее поводом, как она протекала, о том, что ей предшествовало и т.п. Было видно, что они оба смогли хорошо разобраться в том, что же послужило конкретным поводом для ссоры, проанализировали его и решили, что нужно делать, чтобы такого повода для ссор больше не возникало. Но у меня сложилось впечатление, что настоящей проблемой была не сама размолвка, а то, как именно она повлияла на их отношения. Когда я высказал это предположение, и мужчина, и женщина его подтвердили. Оба были испуганы тем, насколько быстро может возникнуть разлад между ними. Мужчина сказал: «Внезапно все пропало, и каким-то образом от того хорошего, что до этого было между нами, эмоционально ничего не осталось».

Я решил использовать совместное рисование и предложил паре взять бумажную полосу и начать создавать картину-мазилку: каждому на своей территории со своей стороны полосы.

Женщина мазала и ляпала краску, при помощи пальцев и ладоней создавая на бумаге красочные формы и образы: «Хорошо, что можно заняться собой и отвлечься!»

Мужчина нарисовал по существу две картины. Одна была выполнена широкими размашистыми линиями: «Это я хорошо развернулся! Тут моя злость, мой гнев». Другая картина была исполнена в спокойной, созерцательной манере и рождала у зрителя соответствующее настроение. Между этими картинами оставалось небольшое свободное место. Когда клиент внимательно посмотрел на то, что он создал, он был испуган тем, насколько точно картина выражает его состояние и настроение: «Это же то самое ощущение "все - или ничего", которое я только что пережил в наших отношениях. Оно иногда возникало между нами и раньше... Все уходит, пропадает. Все хорошее, что было прежде, ставится под сомнение, и больше

уже ничего нет... Тут в середине между моими двумя картинами ничего нет, только одна пустота».

Я заметил, как грустно зазвучал голос мужчины и как изменилась его поза: он совсем сник.

Женщина сказала, что ей очень понравилось рисовать: «В моей картине много синего, этот цвет означает спокойствие, но также еще в ней много движения, много шуток... Темных красок мало, зато много жизни, любви к жизни».

На мой вопрос: «Что ты чувствуешь сейчас, когда ты смотришь на свою картину?» - женщина ответила: «Мне грустно, и я думаю только о том, что муж сказал о своей картине». Я заметил, что мужчина старался внимательно слушать то, что говорит его жена, но продолжал сидеть в той же поникшей позе. Казалось, он все больше и больше погружается в себя. С ним было необходимо работать дальше. На мою просьбу еще раз посмотреть на пустое пространство между двумя его картинами и почувствовать, что он ощущает, мужчина сказал: «Мне стало очень грустно... Ничего не приходит в голову, нет никаких ассоциаций... Я сам как это пустое пространство, чувствую себя все более подавленным и пустым».

Я попросил клиента: «Пожалуйста, сядь перед этой пустотой между двумя своими картинами. Держи одну руку или обе руки в нескольких сантиметрах над ней, закрой глаза и дыши... Какие цвета возникают в тебе?»

Мужчина ответил не колеблясь: «Желтый». - «С какими чувствами у тебя связан желтый цвет?» - «С теплом и прежде всего с сильным желанием, стремлением к чему-то».

Настроение мужчины изменилось. Он, счастливо улыбаясь, начал рисовать желтой краской на свободном пространстве между картинами. После этого он смог облечь свое страстное желание в слова и высказать его своей партнерше. Та внимательно слушала его.

Я видел, что женщина поняла, что ей хотел сказать муж, и была готова вступить с ним в диалог. Поэтому я предложил: «А теперь приближайтесь каждый со своей стороны к центру, к свободному пространству между вашими картинами, и начните вместе рисовать в нем». Оба проигнорировали мое указание приближаться к центру с разных сторон. По-видимому, проведенная работа настолько сблизила их, что оба сразу подошли к середине полосы с одной стороны и начали рисовать

вместе. Однако сначала делали это нерешительно, осторожно и осмотрительно, боясь соприкосновений друг с другом, не давая выйти на свободу изначально сильному импульсу к движению. Позже, подтвердив мои предположения, они рассказали, уже давно хотели больше и ближе общаться, но никак не могли решиться на это.

Я сказал, что, как мне кажется, в центре листа, где они сейчас рисуют, их мазки и линии не осмеливаются соприкоснуться, что оба партнера сейчас занимаются каждый только собой, «несут ответственность» только за свою часть картины.

Женщина высказала свое желание: «Мне бы очень хотелось по-настоящему войти туда, в центр картины». Снова начав рисовать, она набралась смелости для этого шага и своей решимостью придала силы партнеру. Они оба начали смешивать и перемешивать краски, вновь используя цвета своих первоначальных картин, между ними возник непосредственный живой контакт, а на бумаге постепенно появился пестрый ландшафт, символизирующий радость и многогранность жизни.

В заключение я обратился к паре со словами: «Что вы хотите взять с собой из этой картины? Вы можете что-то вырезать, вырвать или же сделать отпечаток». Клиенты сделали несколько отпечатков с тех частей картины, которые они нарисовали поодиночке, и выбрали из них те, которые для них особенно важны. Картину в центре полосы - их совместное произведение - они, оставив в неизменном виде, вырезали и забрали с собой.



## Образ Я

### Образ Я. Нарисуй свое имя

Образ Я любого человека составляется как из его собственных представлений о себе, так и из усвоенных им интерпретаций и суждений других людей (каков я глазами Других). Представления о самом себе снова и снова становятся темой обсуждения во время терапии. Нередко выясняется, что клиенты недовольны своим образом Я, или же у них сложилась настолько застывшая и неподвижная система представлений о себе, что любые попытки внести в нее изменения терпят крах. Бывает и так, что клиенты не принимают определенных сторон своего Я, которые терапевт отражает им во время терапии, и слабо осознают, как они воздействуют на других и какое впечатление производят. Подчас образы и представления некоторых клиентов о себе приводят меня в ужас, потому что они (чаще всего негативные и искаженные) не имеют ничего общего с тем, как я воспринимаю этих людей.

В терапевтической работе по коррекции таких искаженных представлений о самих себе клиентам особенно необходима моя поддержка. Я помогаю им различать, что в их образе Я исходит от них самих, рождено ими самими, а что - привнесено извне, чужое, усвоенное ими от других людей. Таким образом, когда мы в терапии занимаемся образом Я клиента, нам всегда приходится иметь дело с некой диалектикой: речь идет о самом человеке, личности и одновременно об окружающем его мире.

Чаще всего представления других людей об образе Я клиента оцениваются и терапевтами и клиентами отрицательно, как что-то заведомо негативное. Так, в гештальт-терапии представления других людей о личности конкретного человека, клиента, быстро подпадают под категорию «интроектов», то есть чего-то неусвоенного, что клиент «заглотил, не пережевав». Хотя зачастую клиент просто переполнен другими, по-настоящему «ядови-

тыми» и негативными интроектами, от которых-то и следует избегать.

Было бы большой ошибкой забыть о том, что мы, люди, нуждаемся в том, чтобы наш образ Я обогащался суждениями о нас других людей. Мы не можем строить свой образ Я, руководствуясь лишь собственными представлениями о самом себе, нам необходимо узнавать себя в глазах Других, слышать себя в голосах Других, чувствовать себя через прикосновения Других.

Человек нуждается в зеркале, отражении, чтобы понять, кто он, чтобы создавать свой образ Я. Вопрос не в том, навязывали ли мне другие люди свои представления обо мне, и не в том, есть ли в моем образе Я такие представления. Вопрос, скорее, в том, были (и являются ли сейчас) эти представления других людей обо мне субъективно честными или лживыми, доброжелательными ли они или пренебрежительными, являются ли они частью живого непосредственного контакта или частью какой-то манипуляции?

Разобраться в этих различиях - важная часть терапевтического процесса. Терапия может состоять и в том, чтобы дать клиенту возможность сначала разработать, построить образ своего Я, выработать представления о себе.

Одни клиенты получали так мало обратной связи, так мало отражений от других людей, что у них едва ли есть адекватные представления о себе. У других уровень уважения к себе настолько низок, что они считают, что их Я вообще не стоит заниматься. Третьи, наоборот, так туго «набиты» чужими представлениями о себе, что, когда они освобождаются от этих оценок, сразу же возникает вопрос: «Если я не такой, то какой же я на самом деле?»

Практикуемый нами творческий подход к терапии обладает многочисленными возможностями и способами, чтобы сопровождать и поддерживать процесс развития образа Я и его дифференцировки.

Едва ли какое-нибудь, даже самое богатое в языковом отношении, описание может сравниться по силе с визуальным образом, например, нарисованным образом Я. Терапевт располагает разнообразными возможностями для помощи клиентам при создании подобных образов. Спектр этих возможностей простирается от простого приглашения-стимулирования (например, «Нарисуй себя», «Создай картину-мазилку о себе» или «Вылепи себя из глины или создай из газетной бумаги») до детальных указаний, цель которых - подчеркнуть определенные стороны образа Я.

Наиболее простой и изящный путь, позволяющий возникнуть зримому образу Я, - это методика «Нарисуй свое имя».

Наши имена - это не пустой звук, они - часть нашей идентичности. Со своим именем человек связывает свой образ Я, по его имени другие люди его идентифицируют. Что же может быть естественней, чем создание картины-образа своего имени? Представлять имя означает представлять себя. «Я зовусь...», «Меня зовут...» - всегда означает «Я есть...»

Первый вопрос, который возникает у клиентов во время работы по этой методике: что выбрать для изображения, что положить в основу картины? Для некоторых это только имя, для других - домашнее имя, для третьих - имя и фамилия, то есть для них важно то, что ему передали родители или супруг. Бывает, что клиенты берут для создания образа имени свои двойные имена или фамилии. В них связываются воедино несколько людей или семей. Некоторые люди могут взять за основу рисунок и фамилии бывших супругов. Есть также клиенты, которые вместо обычных, официальных имен и фамилий выбирают свои прозвища или ласкательные имена. А есть и те, кто отказывается от имен, данных им родителями, и сами выбирают себе новое имя.

Работу с этой методикой можно проводить индивидуально и в группах. Приведу пример работы с *группой*.

Сначала я даю клиентам простую инструкцию: «Возьмите большой лист бумаги, карандаши или краски - те, которые вам нравятся, - и найдите себе место в комнате, где вам будет удобно сидеть и рисовать. Напишите свое имя на листе. Решайте сами, выберете ли вы для картины только свое имя, или же имя и фамилию, или только фамилию... Вы можете также взять ваше прозвище или ласкательное имя или дать себе новое имя... Выберите то имя, которое вам сейчас кажется наиболее правильным и созвучным вашему состоянию. Напишите это имя на листе бумаги. Разглядывайте и рассматривайте его, используйте его как отправную точку, из которой возникнет образ вашего имени. Возьмитесь за карандаши или краски и отпустите на волю свою фантазию, творите, дайте своим рукам свободу».

Имя в написанном виде служит отправной точкой возникновения картины-образа имени. С точки зрения логики, перенести свое имя на бумагу несложно, но эмоционально это сделать достаточно трудно. Во время создания такой картины клиенты

тесно соприкасаются с различными аспектами своих имен, а через это - и с различными аспектами своей идентичности, что часто приводит их в удивление как во время рисования, так и во время рассматривания уже готовой картины. Важно, чтобы человек не оставался один на один с этим образом-картиной, а обменивался мнениями и чувствами по этому поводу с другими людьми: с терапевтом или с группой в целом, в малых группах вдвоем или втроем.

Изображая различные стороны своего образа Я, люди часто замечают, сколько биографически значимого содержится в их картине, сколько в ней аспектов их сегодняшней жизненной ситуации. Образ имени также помогает клиентам увидеть, какие возможности открываются для их будущего.

Создание образа имени всегда связана с чувствами: например, клиенты начинают грустить от того, как мало они занимаются самими собой, как много они в жизни потеряли, или же, наоборот, чувствуют гордость, силу, понимая, насколько многообразна их личность. Часто клиенты черпают из своего образа имени ресурсы, что помогает им лучше осознать свои способности и поверить в них. Иногда созданный образ имени может напугать человека, при этом в нем возникает страх чего-то до сих пор неизвестного, незнакомого. Рисование своего имени ставит перед клиентами задачу провести тонкие различия между тем, что они любят, что им нравится или не нравится, что они принимают, а что считают неприемлемым и отвергают.

Часто я спрашиваю клиентов: «Какие вопросы ты хотел бы задать этому изображению?» или «Какой вопрос возникает в тебе сейчас, когда ты рассматриваешь картину имени и позволяешь ей воздействовать на себя?»

Вот некоторые высказывания клиентов:

«Что мне нужно сделать, чтобы меня и мое имя лучше замечали? На моей картине вокруг имени нарисовано столько всего...»

«Откуда мне взять имя, которое мне понравится, которое я буду считать хорошим?»

«Тут на картине есть что-то, что меня раздражает и сбивает с толку, чего я не понимаю... Вот это я очень хотел бы выяснить».

«Мое имя выглядит на этом рисунке таким незащищенным...  
Как я могу защитить себя?»

«Как мне стать больше, значительней?»

Процесс создания образа имени и работа с ним (рассмотрение, разбор, толкование) дает толчок терапевтическому процессу в индивидуальной и групповой работе: побуждает клиентов обращаться к своему образу Я, полемизировать с ним, открывать себя.

### Рисование автопортрета вслепую

«*Рисование автопортрета вслепую*» - одна из методик для создания портрета самого себя. Она не только проста в исполнении, но имеет и другие преимущества. Во-первых, те клиенты, которых отпугнуло бы предложение нарисовать автопортрет, легко справляются с делом, следуя этой методике. Во-вторых, она требует немного времени и хорошо укладывается в рамки индивидуальной психотерапевтической сессии. И третье достоинство этой методики - в том, что она несет с собой много сюрпризов, над некоторыми из них можно посмеяться, над другими - поразмышлять. В результате такого рисования вслепую возникает картина, которая зачастую непреднамеренно характеризует своего автора.

Вот с какими словами я обращаюсь к клиенту, когда провожу эту методику:

1. «Положи перед собой лист бумаги и карандаш таким образом, чтобы ты смог одной рукой карандашом на листе что-то рисовать, а при этом другой рукой исследовать свое лицо, свою голову».

2. «А теперь закрой глаза и начинай ошупывать пальцами одной руки - медленно и тщательно, сантиметр за сантиметром - свое лицо и свою голову, при этом другой рукой одновременно рисуй то, что ты нащупал, ощутил. Глаза не открывай. Разумеется, то, что ты рисуешь, будет иметь, на первый взгляд, мало общего с твоим лицом, поэтому о честности лучше забыть. Создать совершенное изображение во время проведения этой методики невозможно».

(Клиенты часто поначалу тянут время, не решаясь приступить к заданию, но потом включаются в работу, многие - с улыбкой.)

3. «Когда ты закончил обследовать свое лицо и голову и нарисовал автопортрет, отложи карандаш в сторону, открой глаза и посмотри на то, что возникло на листе».

При этом клиенты часто раздражаются смехом, а если эта работа проводится в группе, то ее участники начинают показывать друг другу автопортреты. Закончить работу в этот момент, остановившись на этом шаге, означало бы свести процесс терапии к веселому занятому упражнению с впечатляющим результатом.

(Эти первые два шага методики известны как упражнение из арт-педагогической практики.) Терапевтический же момент возникает во время следующего шага.

4. «Посмотри на свой рисунок и создай из того, что уже есть, новое изображение, новый образ или раскрась свой рисунок красками или цветными карандашами - по твоему выбору. Отпусти свою фантазию в свободный полет».

Большинство клиентов быстро выбирают нужные им краски. Они знают, какого цвета и какой формы должно быть изображение, как первоначальная картина должна развиваться дальше. Возникают очень выразительные, впечатляющие образы (см. также ил. 16, 17, л. IX цветной вкладки).

5. Последним шагом мы вместе с клиентом рассматриваем возникший «автопортрет». В большинстве случаев я начинаю с вопросов: «Что ты видишь?», «Что происходит в тебе, когда ты видишь эту картину?», «Что общего у тебя и твоей картины?»

Вот выдержки из ответов клиентов:

«Я вижу очень большую голову, и только в одном углу на ней проступают мелкие черты лица. Это меня очень удивляет, потому что во время рисования мне казалось, что у меня все хорошо получается. Во мне, в моей голове происходит так много всего, но я это очень мало проявляю внешне. Я почти не показываю своего лица».

«В каракулях, которые появились на листе во время рисования вслепую, я совершенно не могла распознать лица. Потом

во время раскрашивания из нарисованного возникло растение с очень разнообразными по форме и цвету бутонами... Нет, это не один цветок, это разноцветный букет! Я не знаю, что общего у меня с этим букетом. В таком виде я себя совершенно не представляю, не вижу».

(Позже я расспросил клиентку о каждом цветке. Например: «Опиши как можно подробнее этот желтый круглый цветок», «Что бы ты думала и чувствовала, если бы сама была этим желтым или этим красным цветком?» и т.п. Я задавал вопросы так, чтобы женщина могла сама шаг за шагом открывать в себе различные грани, внимательно присматриваться к ним, проводить тонкие различия между ними и делать выводы о том, какие качества этого разноцветного букета она может воспринимать как уже принадлежащие ей, а какие его аспекты ей хотелось бы иметь.)

«Мое лицо, которое я раскрасил, справа и слева очень разное. Справа оно очень мягкое и нежное, а слева - дикое, угловатое и прямоугольное. Это удивляет меня, так как у меня часто болит голова именно слева и я чувствую сильное напряжение в области левого плеча. Может быть, что-то дикое и угловатое хочет более интенсивной жизни или просится наружу?»

«Моя картина очень печалит меня, я едва могу различить ее линии... Все так расплывчато... Когда я думаю, какое это имеет ко мне отношение, как это со мной связано, то прихожу к выводу, что на ней изобразилась та моя сторона, которую мне не хочется признавать, но она, тем не менее, существует. Я часто теряюсь, забываюсь, и тогда почти не чувствую себя, и другие люди меня просто не замечают... Потом я ухожу, уединяюсь и еще больше теряю себя».

«Из моей первоначальной картины возник зверь, какое-то животное. Выглядит, как сине-красный петух. Странно... я понятия не имею, откуда он взялся».

Я спрашиваю клиента: «Что это за петух? Что он делает, какими свойствами обладает?» - «Он - начальник большого птичьего двора, весь день клюет зерно и командует курами, за ним всегда последнее слово. Иногда он кукарекает очень громко и облетает двор, осматривая свои владения».

Я продолжаю спрашивать: «Может быть, эти действия петуха и его качества являются частью вас? Возможно, вы хотели бы стать таким, как этот петух, обладать его качествами?» Клиент отвечает: «Нет-нет! Я никогда бы не стал так поступать... Просто не осмелился бы вести себя так, как этот петух... Ну разве только помечтал бы об этом, но и то тайком».

«Мои каракули, нацарапанные вслепую, сначала меня испугали и очень мне не понравились. Потом я начал понимать, что они выглядят, как моя мать. Потом я начал быстро раскрашивать их красками, потому что не хотел так выглядеть, не хотел иметь ничего общего с моей матерью. Но у меня не получилось так, как я задумал: как бы я ни старался закрасивать, все равно все время проступали контуры первого рисунка, который я нарисовал с закрытыми глазами. И все же эта картина сейчас другая, она выглядит по-другому. Тут еще осталось кое-что, что напоминает мне мою мать, но теперь это другая картина, другое лицо. Но оно меня больше не пугает, в нем есть что-то из того, что я знаю о себе, с чем я могу себя идентифицировать».

## Мандала Моего Тела

Методика «Мандала Моего Тела» позволяет основательно и всеобъемлюще заниматься решением вопроса: что же представляет собой мой образ Я, из каких сторон, граней он состоит?

Человека нельзя рассматривать изолированно от его жизненного мира, человек всегда находится в процессе взаимного обмена со своим окружением. Под термином «Мое Тело» ("Leib") мы понимаем человека в целом во всех его физических, эмоциональных и интеллектуальных аспектах.

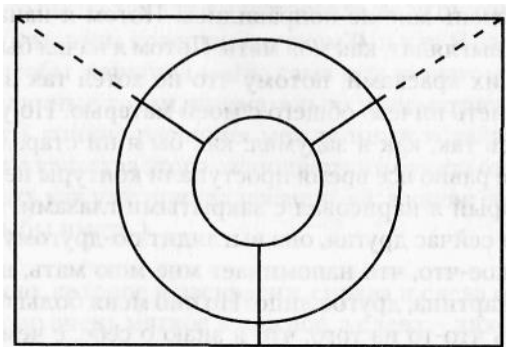
«Мандала - это пришедшая из Индии форма изображения, в котором цвета и формы выходят из некоего единого центра и организуются вокруг него в виде концентрических кругов» (Gemeinhard, 1994).

«Мандалу Моего Тела» можно назвать арт-терапевтическим «перекодированием» того, как клиент понимает свое тело, в зримую модель на бумаге.

Вот шаги для проведения этой методики:

#### Первый шаг

Обращаясь к каждому из участников группы, я говорю: «Возьми большой лист бумаги и нанеси на него приблизительно вот такие контуры:



Эти контуры помогут тебе осмыслить тот новый опыт, который ты получишь на этой сессии. Они не должны быть *корсетом*, в который тебя принуждают втиснуться, они просто предлагают возможность действовать в некоем структурированном пространстве. Попробуй поэкспериментировать с контурами, поиграть с ними так, как тебе нравится. Это важнее, чем строго придерживаться заданной формы. Если во время дальнейшей работы ты поймешь, что предложенная мной форма тебе не подходит, то *взломай* ее, нарушь заданные рамки».

#### Второй шаг

«Сядь или ляг так, чтобы тебе было удобно, чтобы ты мог почувствовать свое тело. Почувствуй свое дыхание... вдох, выдох... паузы между ними.

Воспринимай картины, образы, которые возникают в тебе... Глаза можно закрыть или оставить открытыми...

Воспринимай то, что ты слышишь...

Воспринимай, какой вкус ты чувствуешь на своих губах, на своем языке...

Воспринимай, что ощупывают, чего касаются твои руки...

Воспринимай свои стопы, пол, поверхность, на которой они стоят, свои голеностопные суставы, свои колени, ноги, кости таза, свой позвоночник и спину, лопатки и плечи, свои локти, запястья и кисти рук, свой затылок и голову...

Воспринимай также и свои внутренние органы: сердце и желудок, почки, легкие и особенно те органы и части твоего тела, которые я не назвал, но которые приходят тебе на ум или дают о себе голос...

В каких местах твое тело напряжено?

Где оно свободно от напряжения, отдыхает?

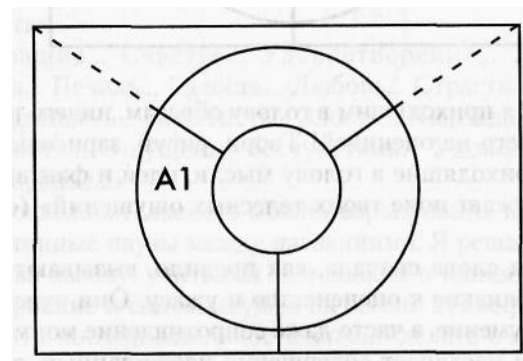
Где ты чувствуешь *хорошее* напряжение, приятную натянутость и упругость, а где *плохое* - защемление, зажим?

Как ты сейчас ощущаешь свое тело?

Какое ощущение выходит на передний план?

Что остается на втором плане?..

Сейчас ты выйдешь из состояния, в котором находишься. Если глаза у тебя закрыты, можешь снова их открыть, а потом нарисовать то, что для тебя сейчас важно, на каком-нибудь поле внутри круга... Создай в одном из полей кольца изображение на тему: Как я чувствую свое тело? Как я себя чувствую сейчас?»

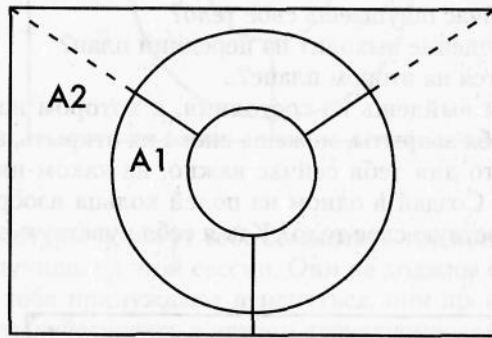


Клиент рисует свои телесные ощущения и восприятия в пространстве кольца внутри «Мандалы Моего Тела» (например, поле A1, см. рисунок).

### Третий шаг

Сразу после того, как рисунок создан, я предлагаю клиенту посмотреть на него с различных точек зрения и почувствовать, как он на него влияет. Для этого можно положить рисунок на пол или повесить на стену. Важно, чтобы на него можно было посмотреть с различной дистанции и под различными углами зрения.

Я спрашиваю: «Когда ты рассматриваешь этот рисунок, о каких людях из твоего настоящего, из далекого и недавнего прошлого ты вспоминаешь, о каких людях в этой комнате ты думаешь? В каких отношениях ты находишься с людьми, которые тебе сейчас вспоминаются? Какие цвета, звуки, какое настроение сейчас живут в тебе? Вокруг тебя? Какие возникают резонансы, какие диссонансы?..»



Доверься приходящим в голову образам, ничего не подвергай цензуре, ничего не оценивай! Твори, рисуй, зарисовывай и записывай эти приходящие в голову мысли, идеи и фантазии на поле, которое окружает поле твоих телесных ощущений» (см. рисунок, поле A2).

Эти мои слова сначала, как правило, вызывают у клиентов ощущения, близкие к оцепенению и ужасу. Они чувствуют недоверие и недоумение, а часто даже сопротивление моим инструкциям, но потом наступает совершенно неожиданный, зачастую самый показательный и интересный момент терапевтической работы. На этом этапе следует не раз напоминать клиентам о том, что они должны доверять фантазиям и мыслям, приходящим в голову, и о том, чтобы они не задерживали свое дыхание. Многим кли-

ентам на этом этапе работы снова и снова становится страшно без оглядки следовать за приходящими на ум фантазиями и мыслями, которые в первый момент часто кажутся им неуместными, бессмысленными, неприятными, или же, наоборот, чересчур приятными.

После этого шага в индивидуальной терапии, как правило, происходит переход на более глубокий уровень терапевтической работы. В большинстве случаев групповой работы этот переход наступает позже. Чтобы он произошел, необходим, по меньшей мере, обмен мнениями о том, что возникло во время рисования, и о том, что клиенты при этом пережили.

### Четвертый шаг

«Сядь или ляг, как тебе удобно, так, чтобы ты на несколько минут мог сосредоточиться на самом себе. Направь внимание на свое дыхание... Какое чувство, какие чувства возникают в этот момент в тебе в первую очередь?.. Сейчас я буду медленно, с паузами перечислять названия некоторых чувств. От тебя ни в коем случае не требуется ощущать или воспринимать все эти чувства. Их названия должны лишь инициировать что-то в тебе. Почувствуй, какие из этих чувств находят в тебе резонанс, откликаются в тебе именно сейчас. Самое важное, чтобы ты шел по следам называемых мною чувств и отслеживал возникающие в тебе в ответ чувства... Итак...

Бесстрашие... Счастье... Удовлетворение... Упрямство...  
Стыд... Вина... Печаль... Радость... Любовь... Страстное желание ...  
Заинтересованность... Ненависть... Злость... Надежда...  
Отчаяние-Беспомощность... Ощущение бесчувствия...  
Удовольствие... Зависть... Презрение...»

(Эту последовательность можно варьировать, при этом важно делать длинные паузы между названиями. Я решаю спонтанно, какие чувства назову, учитывая мои знания о клиенте (или группе), их настроение и сложившуюся на сессии атмосферу. По опыту я знаю, что последовательность можно делать очень длинной. При этом - как подтверждают сами клиенты - с одной стороны, выявляется богатство возможных чувств, а с другой - становится невозможно проживать все эти чувства *здесь и сейчас*. Тем самым все более настоятельной становится необходимость индивидуального выбора, что очень полезно для терапевтического процесса.)

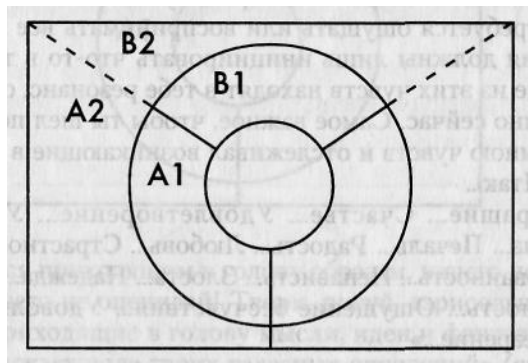
«А теперь сосредоточься и вспомни одно или несколько чувств, важные для тебя, которые еще не были названы... Почувствуй резонанс, ощути, какой отклик появляется в тебе при этом... Теперь начинай вносить во второе поле круга то, что тебе сейчас важно, что выступает на первый план твоего чувствования, и тем самым создавай, оформляй эту часть круга — поле *Мои чувства*».

Клиент таким образом заполняет поле В1.

#### Пятый шаг

Как и во время третьего шага, картина «Мои чувства сейчас» рассматривается с различных точек зрения. Задаются вопросы о мире чувств, о людях из прошлого и настоящего периода жизни клиента, которые важны для него сейчас или были важны в прошлом именно в плане зарождения и развития чувств, о взаимодействиях, о связях и отношениях, об окружении и т.д.

Таким образом заполняется поле В2.



Затем можно снова обменяться мнениями или каким-либо иным образом поработать в диалоге между клиентом и терапевтом.

#### Шестой шаг

«Найди себе место, где тебе было бы удобно стоять, и сосредоточься на дыхании... Предлагаю тебе сделать следующее упраж-

нение: в то время как ты вдыхаешь, зачерпывай воздух кистью правой руки. При этом согни кисть в виде чаши и подноси собранный в нее воздух к лицу. Пусть потом, на выдохе, рука скользит вниз по срединной линии тела, пусть она сопровождает твое дыхание... Сделай так несколько раз в ритме твоего дыхания... Потом действуй таким же образом левой рукой... Потом обеими руками одновременно. Когда захочешь, делай паузы. Когда ты почувствуешь, что уже достаточно, дай упражнению отзвучать в тебе. Затем отслеживай еще некоторое время свое дыхание, почувствуй, какие внутренние движения, волнения и импульсы есть в твоем теле... Начни двигаться, следуя им, при этом позволь мыслям возникать и идти по направлению к твоему образу Я... Попробуй задать себе такие вопросы:

Что я думаю о себе самом?..

Кто я как человек?..

Какие особенности, качества есть у меня, приятные и неприятные?..

Чем я выделяюсь?..

Что отличает меня от других?..

Какие нормы и какие ценности есть у меня?.. Какие идеалы?..

От чего я хочу отмежеваться?..

Какие у меня цели?..

Во что я верю?..

То, что тебе сейчас важно, занеси в свободное третье поле. Создай сейчас твое видение себя, образ Я в этом третьем поле *Что я думаю о себе?*»

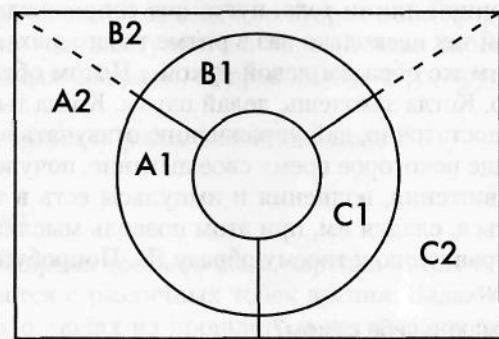
Клиент таким образом заполняет поле С1.

#### Седьмой шаг

Так же, как во время третьего и пятого шага, в поле С2 клиент отображает социальный контекст, в котором рождается и формируется его образ Я.

Необходимо подчеркнуть, что и на этом шаге очень важно помочь клиентам найти в себе смелость воспринимать приходящие в голову мысли, фантазии и идеи и изображать их. В этот момент, несмотря на уже выросшее доверие к своим творческим

силам, клиентам все еще необходимо помогать преодолевать большую часть их внутренних сопротивлений.



#### Восьмой шаг

Клиент рассматривает созданную им картину с разных точек зрения. Затем я прошу: «Положи картину на пол, встань в еще не заполненный центр мандалы и смотри, поворачиваясь, из этой перспективы на свою картину... При этом отслеживай, что происходит в тебе, в твоём теле, с твоими чувствами, мыслями...»

#### Девятый шаг

После предыдущего шага клиентам обычно не нужны какие-либо подробные инструкции и пояснения, поэтому я говорю только: «А теперь создай центр, середину!» (см. ил. 18, 19, л. X цветной вкладки).



Работа над созданием «Мандалы Моего Тела» и ее дальнейшая проработка, как правило, очень интенсивна. В рамках групповой работы она занимает по меньшей мере 2-4 дня, чаще всего я провожу такую группу на выходных. Во время индивидуальной работы она может проводиться только последовательно на протяжении нескольких сессий. Нередко бывает так, что темы, возникшие при работе с мандалой, клиент прорабатывает и на дальнейших сессиях уже с помощью других арт-терапевтических методик и техник, а затем вновь возвращается к мандале и продолжает заниматься ею.

Процесс создания такой мандалы очень плодотворен и продуктивен, потому что во время него происходит некое путешествие через тело, осознание различных его аспектов. На каждой «станции» этого путешествия происходит восприятие, осознание и фиксирование рожденных воображением представлений и образов, которые постепенно складываются в целостную картину. В соответствии с нашим пониманием тела особенность «Мандалы Моего Тела» состоит в том, что человек рассматривается не изолированно, а со всеми своими разнообразными особенностями, рассматривается всегда во взаимодействии, в общении с другими людьми, в резонансе со своим жизненным миром. Интенсивный и сложный процесс создания телесных мандал трудно во всех подробностях описать в заданных книгой узких рамках. Поэтому я попросил нескольких участниц одной из групп высказаться и поделиться полученным опытом.

#### Участница А

В тебе,  
над тобой  
солнце, луна и звезды...

за ними –  
бескрайние миры

за небом-  
бескрайние небеса

над тобой  
что видят твои глаза



в тебе -  
все видимое  
и бесконечно невидимое...

(Участница вспомнила стихотворение немецкой поэтессы Розе Ауслендер (Rose Auslander, 1901-1988).)

«Работа с *Мандолой Моего Тела* для меня - это путь, который помогает увидеть видимое под новым углом зрения, а что-то из *бесконечно невидимого* - открыть для себя заново. Ситуацию облегчает то, что я не должна по-новому изобретать и строить мою жизнь, здесь она показывается во всей своей широте, разворачивается ко мне всеми своими сторонами: силой и слабостью, светом и тенью, полнотой и пустотой... И еще: это ментальный снимок, то есть остается еще достаточно *невидимого* для новых исследовательских экспедиций».

Участница В

«Вначале мы должны были заполнять внутри и снаружи поле *Ощущение тела*. Хотя я сразу знала, какую область схемы я выберу для этого, но мне было очень сложно рисовать. Вчувствование в тело принесло с собой очень много неприятных, болезненных ощущений, и мне не хотелось переносить их на бумагу. Потом я робкими движениями начала рисовать мою боль в спине и то, как я чувствую себя, согнувшись и держась за живот из-за болей в желудке, которые воспринимаю как судорожно сжавшийся шар в животе. В это поле телесных ощущений я добавила еще нежные прикосновения, которые я пережила вместе с А. Когда я рисовала поле тела, я почувствовала, как живет и бьется в теле мое сердце, и нарисовала его. И еще я ощутила в животе чувство защищенности и изобразила его.

С полем чувств дело пошло легче. Во внутреннем круге я заполнила его тоской, счастьем, любовью, ненавистью, злостью, гордостью. Снаружи я поместила людей из прошлого и настоящего, с которыми связаны эти чувства. Я теперь уже точно не знаю, что я подразумевала, когда рисовала еще одно сердце, а вокруг него - фигуры меня самой, отца и Б. Я думаю, это показывает, кому я дарила свою любовь, или же от кого я

любовь получала. Я вспоминаю, что мне уже во время рисования показалось отвратительным, что мой отец там находится совсем-совсем рядом с мужчиной, которого я любила. У всего этого есть оттенок сексуального злоупотребления. И злоупотребления любовью.

Самое большое пространство у меня занимает поле мыслей. Это получилось случайно, но так оно и есть. Мысли - это моя почва, то, на что я всегда опираюсь в жизни... Не абсурдно ли это? Нет, благодаря моим мыслям я смогла выжить. Ясная голова часто служила мне основой для выживания в моей жизни. Внутри - мои собственные мысли, ценности, снаружи - планы, очень важные соображения обо мне и моих мыслях об окружающем мире.

### Во внутреннем поле *Мысли*

- Раньше, в родительской семье:

Ощущение глубокого стыда - надо надеяться, никто не видит, как я ужасна внутри - я никогда ничего не достигну - я ни на что не гожусь, ни с чем не могу как следует справиться - я нехорошая.

- В юности:

Я хорошо выгляжу - жизнерадостна, полна энергии - открыта и честна, я верю в жизнь, человечность, мир на земле.

- Сегодня:

Я бы хотела жить с другими в любви, согласии, уважении, без насилия. Я умна, образованна, творчески настроена.

### Во внешнем поле *Мысли*

- Раньше, в родительской семье:

Я как Золушка, мне не разрешают быть гордой - я ничего не могу, не умею - нет ничего, над чем можно было бы посмеяться - сама по себе я фальшива - отвратительна - неправильный пол - отвратительный характер - это неправильно, что я вообще живу.

- В юности:

Что-то я все же могу, я умна, чувствительна, противоречива, искренна, открыта, нежна, ласкова. Я люблю музыку, природу, у меня есть подруги.

- Сегодня:

Мои мысли об отношениях вообще и о любви в частности: нарушение границ, насилие, клевета, мне нельзя быть гордой и искренней.

**В центре** мандалы

Ура! Я живу!

Ура! Я еще живу!

I am what I am...

Always look at the bright sides of life<sup>3</sup>...

Есть что-то светлое во мне, какое-то светлое начало, зерно. Это и есть жизнь, жизнь в чистом виде. Я думаю, это зерно много старше меня и бессмертно. Оно - свет, сила, жизненная энергия, воля к жизни и радость жизни. Этому зерну подчинено все вокруг: тело, мысли, чувства, внешний мир и внешние события. Только благодаря ему моя жизнь становится целостной, точно так же, как мой рисунок мандалы объединяется этим зерном в единое целое и предстает в истинном свете. Только с этим зерном все остальное получает надлежащее место и пропорции. Все плохое, хорошее, значительное - все это снаружи. А самое-самое наиважнейшее внутри — в этом зерне. Это - квинтэссенция, самое существенное, самое важное.

Это тот светлый свет, который я почувствовала, когда моя мама умерла. Нет, как бы ни было плохо, но что-то есть, есть свет, который вопреки всем потрясениям светит и греет. Так же, как во время смерти и похорон моих родителей на голубом небе сияло солнце - вопреки всему. У жизни ничего нельзя просить. Она не спрашивает, она просто есть. Я бесконечно счастлива, что я живу. И что есть этот свет».

Участница С

«Я рада, что смогла создать мандалу. Она - как географическая карта моей идентичности и одновременно как свидетель того, что происходило в эти недели по выходным. Она как дневник, написанный ярко и подробно, только еще лучше, отчетливее, цельнее, плотнее, разноцветнее. Я радуюсь, когда смотрю на

<sup>3</sup> Я такая, какая есть... всегда смотри на светлые стороны жизни... (англ.)

мою мандалу. Она будит во мне радость жизни и любовь. Любовь к этому рисунку, к себе, к жизни. Мандала делает меня открытой. Я ощущаю это как некоторую дозу исцеления и от тех плохих моментов моей жизни, которые я тоже отразила на этом рисунке».

Участница D

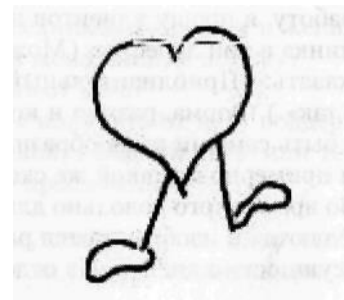
«Левая сторона мандалы, поле тела - это ответ на вопрос *Что ты ощущаешь в теле?* в тот момент, когда моя спина вновь *подала голос* и указала мне на то, что я, наверное, снова взвалила на себя слишком много.

Верхняя центральная часть отвечает на вопрос *Что ты чувствуешь?* Она как игровая площадка, которая когда-то в детстве имела на меня такое сильное воздействие, а потом опустела... Только в последние годы с помощью музыки и музыкотерапии она снова заполнилась играми и товарищами по играм, снова начала подпитывать душу.

Правая нижняя часть мандалы разъясняет мне мои нынешние мысли (*О чем ты думаешь?*), и я снова гляжу в открытые глаза моего разума, о которых я знаю, насколько они внимательны и как они заботятся о моем мире чувств, внешнем виде, моих нормах и ценностях. (Когда я счастлива, мой разум иногда закрывает глаза.)

Это только что описанное триединство (Тело — Чувства -Мысли) обрамляется социоэкологическим контекстом: людьми, окружающей атмосферой, красками и т.п.

Под конец я нарисовала в центре мандалы *сердце на ножках*».



## Цветок женской сущности, цветок мужской сущности

Многие люди стремятся познать свою половую идентичность и шаг за шагом, преодолевая трудности, продвигаются по этому пути. Они ищут свою идентичность, борются за нее. Иногда для людей обращение к своему образу Я означает прежде всего обращение к своей половой идентичности. Для работы с такими клиентами я придумал пластичную графическую форму в виде цветка, представляющего собой в заполненной виде метафору женской/мужской сущности.

Уже само понятие «женская/мужская сущность» вызывает споры между клиентом и терапевтом. Клиенты спрашивают: почему именно сущность, бытие как женщины/мужчины, а не «мужественность - женственность», или «Инь и Ян», или «Анимус и Анима»? И почему формой, помогающей разобраться в сути этого понятия, выбран цветок? Может ли этот изначально слишком красивый образ выразить все противоречия, все споры по поводу половой идентификации?

В ответ на эти вопросы я подчеркиваю, что пользуюсь именно этим понятием потому, что оно, по моему мнению, в большей степени, чем другие подобные понятия, выражает социальные, культурные, биографические аспекты контекста жизни человека. Терапевты могут, разумеется, пользоваться и другими понятиями. Исходя из опыта, такие дискуссии, проходящие еще до начала собственно терапии, сами по себе интересны и продуктивны для дальнейшего терапевтического процесса.

Что касается образа цветка, то я прошу клиентов в процессе рисования больше думать не о красоте цветов, а об их разнообразии и довериться самой форме цветка, тому, что она, не сковывая их фантазию, даст толчок для раскрытия всех индивидуальных аспектов половой идентичности.

Итак, начиная работу, я прошу клиентов нарисовать цветок, у которого есть серединка и три лепестка. (Можно показать изображение цветка и сказать: «Приблизительный набросок может выглядеть примерно так».) Форма, размер и контур цветка и его составляющих могут быть самыми разнообразными.

Работа строится примерно по такой же схеме, как и с «Мандалой Моего Тела». Во время этого довольно длительного процесса освещаются, исследуются и изображаются различные аспекты женской (мужской) сущности клиента. Из отдельных лепестков

постепенно создается целостный образ цветка, подчас с интересными, неожиданными связями между лепестками. Во время этого довольно длительного процесса освещаются, исследуются и изображаются различные аспекты женской (мужской) сущности клиента.

Опишу конкретные шаги, которые я предпринимаю, применяя технику «Цветок женской сущности» (с мужчинами проводится аналогичная работа).

1. После того, как на лист бумаги нанесен контур цветка, я прошу клиентку:

«Выбери один из лепестков для создания *источника твоего женского бытия*, твоей женской сущности. Что является источником твоего женского бытия?..

Может ли ты вспомнить женщин, которые были для тебя образцом для подражания?..

Есть ли в твоей семье сейчас или были ли в ее предыдущих поколениях женщины, которые являются источником твоего женского бытия?..

Кто учил тебя быть женщиной?..

Что питает тебя как женщину?..»

2. «Теперь создай второй лепесток - *тень твоей женской сущности*, твоего бытия как женщины.

Что спрятано за твоей спиной, в твоем тылу?

Каковы темные стороны твоего женского бытия?..

Что лежит позади тебя, в твоем прошлом?..»

3. «Третий лепесток должен называться *визави*, то есть *тот, к кому ты обращаешься своей женской сущностью*.

Кто был твоим доверенным собеседником, когда ты была девочкой?

В каком собеседнике (мужчинах и женщинах) ты нуждаешься сейчас, уже став женщиной, и почему?

Чего ты ждешь от него?

Хочешь ли ты получить от него поддержку, или ждешь, что он примет тебя такой, какая ты есть, или тебе необходимо обсудить с ним острые проблемы?»

4. «Серединка, центр цветка - это свободное пространство для создания поля на тему *Я как женщина*. Оно может быть свя-

зью, сцеплением, слиянием всего того, что было тебе важно сейчас, когда ты создавала лепестки... Может быть, эта часть имеет и совершенно самостоятельное, четко очерченное значение... Создай этот центр цветка в соответствии с тем, как ты чувствуешь себя и свою тему *Я как женщина*».

Эта последовательность шагов хорошо подходит для групповой работы. В индивидуальной терапевтической работе она, разумеется, может быть совершенно другой (это иллюстрирует нижеприведенный пример), смотря по тому, какая тема клиента в данный момент вышла на передний план. Каждый шаг методики дает толчок для возникновения множества ассоциаций, историй, диалогов между клиентами и терапевтом, рождает неповторимые телесные ощущения, мысли и чувства. Создавая цветок своей мужской/женской сущности, клиенты прорабатывают серьезную работу, осознавая свою половую идентичность, а зачастую и находя собственную личностную идентичность (см. ил. 20, л. XI цветной вкладки). Постепенно возникающая при этом картина цветка оказывается много больше простой суммы ее частей.

Моя коллега, социальный терапевт, работала с одной из клиенток по этой методике, последовательно проводя все ее четыре этапа. Она предоставила нам краткую запись высказываний клиентки на сессиях.

Во время создания лепестка «визави» клиентка рассказала:

«Это Марлен! Да, я сразу вспомнила о ней... Мы познакомились на группе самопознания. Мне было семнадцать лет. Выполняя упражнения, мы часто работали вместе, в паре, и я сразу почувствовала к ней симпатию. Ей было пятьдесят девять лет. Ближе к концу курса она спросила меня, не хочу ли я прийти к ней в гости. Я была очень неуверенной в себе, и на следующий день, дважды тайком проехав на велосипеде мимо ее дома, так и не отважилась позвонить в дверь. Днем позже я все же решилась. Марлен была очень рада и пригласила меня войти. Она приготовила чай, и мы, усевшись на софе, проболтали до вечера. Вечером мне вдруг стало очень стыдно, потому что я поймала себя на том, что представляю себе, что моя мама стала такой же, как Марлен, так же внимательно слушает меня и я могу с ней говорить откровенно.

Долго, больше года, я довольно регулярно ходила в гости к Марлен. Мы рисовали, лепили из глины, беседовали о Боге и мире. Она была моей взрослой подругой. Я могла рассказать ей обо всем, что было у меня на сердце. Мне не было неловко, и я не чувствовала себя назойливой и обременительной. Марлен действительно воспринимала меня всерьез, у нее всегда было время для меня. Один случай я не забуду никогда: я пришла, как всегда, к ней домой, в этот день мне было так плохо, я чувствовала сильную печаль и одиночество, но не знала почему и не хотела об этом говорить. Увидев меня в таком состоянии, Марлен быстро усадила меня на софу, дала мне чашку чая, осторожно положила руку мне на плечи и сказала: "Ах ты, моя маленькая девочка, давай я тебя немножко утешу!" Так мы просидели довольно долго. Моя мать в то время ни за что бы так не сделала, она сказала бы только, чтобы я шла в свою комнату, и что у нее нет ни времени, ни желания портить себе настроение из-за моего плохого состояния. (Теперь она так больше не делает, она поняла, что для меня очень важна ее поддержка в подобной ситуации.)

У Марлен были только сыновья, и ей очень хотелось иметь дочку. Я с удовольствием стала бы ее дочерью, тогда! Она была для меня собеседником, который в то время был мне совершенно необходим.

Я продолжаю вспоминать и мне приходят на ум образы друзей и подруг, которых можно считать такими *визави*, рядом с которыми я могу пореветь, с которыми я могу ссориться и смеяться, на которых я могу положиться и которые меня не пошлют подальше, когда я грустная. На них я могу положиться...»

Создавая лепесток «Тень», женщина рассказала:

«Уже в детстве мне было ясно - я не хочу быть такой, как моя мама и бабушка, никогда! Заниматься только домашним хозяйством и детьми и быть вечно недовольной, судить о других важных в жизни вещах только со своей колокольни - нет, это не для меня! Но долгое время в моем окружении не было женщин, на которых я бы хотела быть похожей, на которых могла бы ориентироваться. Моими кумирами были кинозвезды, певицы, художницы и т.д., но я их лично не знала. Так что я до-

вольно рано поняла, чего я не хочу, какой я не хочу стать, но не знала, какой я хочу стать и как этого достичь. Раньше мои мысли и образы были очень темными и некрасивыми. У меня даже не было никакого желания вспоминать о них. Но я совершенно уверена в том, что это моя взрослая подруга Марлен показала мне, какой еще может быть жизнь, и подвела меня к тому, чтобы я могла с уверенностью сказать: "Вот это мне нравится, вот этого я хочу, и именно сейчас, а не тогда, когда я стану взрослой!"».

Во время работы над лепестком «Источники»:

«Я ничего не видела, абсолютно ничего. Я чувствовала только, как бьется мое сердце. Я подумала: "Ну ладно, когда сердце перестанет колотиться, придут и образы, и мысли". Но ничего не приходило. Только сердце продолжало колотиться. Потом я почувствовала сердце более отчетливо и через некоторое время начала размышлять: "А не может ли мое сердце быть источником моей женской сущности, женского бытия?" Я нашла эти мысли излишне надменными и решила подождать других. Но в голову ничего не приходило!

Пожалуй, я готова поверить, что источники и корни моей женской сущности находятся в моем сердце. Эта мысль была для меня сначала немного чуждой, но постепенно я смогла ее принять, и это стало совершенно моей темой».

Во время работы над центром цветка:

«То, что я нарисовала в центре, так же многогранно, как и то, что я увидела в моей фантазии. Я видела позитивные ситуации с моей мамой и бабушкой и то, чему я научилась у них. Судьба дала мне возможность познать две крайности: женщины из моей семьи и Марлен. Это было для меня шансом увидеть и понять во всех подробностях, в чем их различие. Именно это я и сейчас чувствую еще довольно часто, когда перед важными решениями мне нужно много времени, чтобы все взвесить, хотя некоторые люди и называют это неспособностью к принятию решений. Часто я прибегаю к интуиции (прислушиваясь к моему сердцу и моему животу), чтобы найти именно МОЕ между крайностями.

Со временем я научилась не поддаваться давлению внешней суеты и спешки и, не стесняясь, отводить для принятия решений столько времени, сколько мне нужно».

## Мандала личного пространства

В одной из групп повышения квалификации для сотрудников дома престарелых обсуждалась тема профессионального выгорания. Мы размышляли и искали ответы на вопросы: «Что я могу делать, чтобы не *перегореть* на работе, чтобы сохранить свое душевное здоровье?» Мы много говорили об условиях работы в доме престарелых, о том, как творческие методы психотерапии могут помочь наладить отношения сотрудников между собой и с пожилыми людьми, за которыми они ухаживают. При этом выяснилось, что у всех участников группы одна проблема - как и где провести границу между собой и другим человеком. Для многих оказалось невозможным или, по крайней мере, очень сложным решить задачу: где провести границы собственного суверенного пространства, только лишь вне которого человек находится в досягаемости для других людей.

Обычно на подобных занятиях дело не идет дальше требований сотрудников друг к другу: «Надо держать свои границы!» и ответов на эти требования: «Да-да, мне это необходимо!» В нашей группе мы пошли дальше: не только выслушали подобные высказывания, но и попытались на конкретных примерах разобраться, что же для большинства сотрудников является проблемой в установлении и поддержании своих границ. Выяснилось, что существует множество ситуаций, в которых сотрудники отнюдь не стремятся проводить четкую границу между собой и другими, а, наоборот, всячески ищут возможность для контакта со своими престарелыми подопечными. Бывают (хотя и редко) и такие моменты, когда сотрудники вполне в состоянии оградить себя, установив границы, и четко знают, чего хотят, а чего не хотят. Но обычно сотрудники дома престарелых в общении с подопечными все-таки испытывали чувство неуверенности и неопределенности. Большинство из них никак не могли найти в себе уверенности и понимания того, что же такое их личное пространство, их собственный достойный защиты мир.

Нам известно, что под «личным пространством» понимают (в частности в танцевальной терапии) ту сферу, которую человек может очертить вокруг себя, двигая руками, ногами и корпусом.

Это пространство имеет не только физическое, но еще и социальное и эмоциональное значение. Как правило, мы очень щепетильно подходим к вопросу, кого впускать на нашу территорию. Бывает, что мы не в силах сделать этот выбор (например, когда в переполненном лифте или автобусе люди оказываются слишком близко). В такой ситуации мы часто чувствуем себя напряженно и неудобно. Нам хочется самим решать, кого оставлять за его границами нашего личного пространства, а кого впускать в него. Последнее мы можем разрешить только тем людям, которые нам особенно важны или близки. Те же проблемы возникают и в ситуации, когда мы не можем или не осмеливаемся (например, в силу воспитания) защитить свои границы или же по какой-то причине перестали их осознавать.

Чтобы подчеркнуть эмоциональное и социальное значение личного пространства, я часто называю его «суверенной территорией». Чаще всего у людей есть только смутные догадки о том, что включает в себя эта их территория, а многие даже не задумываются над этим вопросом. Чтобы помочь клиенту исследовать свои личные владения, осознать, что же это такое, я использую известную и уже упоминавшуюся в этой книге форму мандалы.

«Если бросить камень на тихую гладь воды, то вокруг точки его падения образуются концентрические круги, которые расходятся все дальше и дальше, пока не потеряются в бесконечности водяной поверхности. Эта картина - иллюстрация классической формы мандалы» (Gemeinhardt, 1994).

Как мы уже упоминали выше, в переводе с санскрита мандала означает «круг», «пространство», «единство». В ней сосредоточены основные понятия мироздания. Выглядит мандала как большой круг, в который вписаны круги (и квадраты) меньших объемов. Центр круга организует и упорядочивает пространство вокруг себя и устанавливает связь между всеми точками этого пространства. Мандала — древняя восточная мини-модель Вселенной - не уникальна по своей сути: многие культурные феномены, например народные танцы и детские игры, тоже основаны на движении вокруг какого-то человека или предмета. По этому же принципу в древние времена возводились деревни и города: ядро

поселения (это могла быть церковь или защитная башня) постепенно окружалось домами и защитными валами.

И во время терапии я не раз обращаю внимание клиентов, рисующих мандалы, на ее важные основополагающие характеристики - кругообразность и наличие центра.

Опишу пошагово, каким образом происходит создание мандалы личного пространства.

Я обращаюсь к клиентам со словами:

1. «Возьмите большой лист бумаги и нарисуйте на этом листе контур большого круга». (Чаще всего я предлагаю использовать лист формата не меньше А1, так как на листе должно быть достаточно места, чтобы клиент мог разместить изображение своего личного пространства внутри мандалы.)

2. «В центре этого большого круга нарисуйте маленький круг, который будет символизировать вас самих. Внутри него изобразите сами себя в виде какой-нибудь формы или цвета, в виде чело века или символа - так, как хотите. Выберите те цвета, которые вам подходят».

Я прошу клиентов начать с центра, потому что именно он - исходный пункт мандалы. Иногда становится очевидной их беспомощность, но чаще всего клиенты создают первую часть мандалы очень тщательно и сосредоточенно, самостоятельно выбирая формы, цвета, возможности самовыражения. Бывает, что люди изображают образ собственной личности очень небрежно и приблизительно, что, вероятно, свидетельствует о мере самоуважения и самооценности.

3. «А теперь поместите в пространстве мандалы пять элементов. Это могут быть люди, которые для вас важны, или предметы, которые вам принадлежат (например, собственный сад), или же качества, которые хорошо вас характеризуют (например, профессиональные или творческие способности). Нарисуйте эти пять элементов в пространстве большого круга вокруг маленького круга, представляющего вас самих.

При этом у внешней границы большого круга оставьте несколько сантиметров свободными. Вы можете изображать людей, вещи или качества в конкретном или абстрактном виде. Позвольте вашей фантазии лететь свободно...»

Данную часть инструкции я чаще всего формулирую как можно более открыто, чтобы дать клиентам возможность выбрать вышеупомянутые элементы из максимально широкого поля. На третьем шаге для большинства клиентов начинается самая волнующая часть работы. Некоторым очень сложно ограничиться пятью людьми или вещами, ведь в этом случае нужно сделать серьезный выбор, занять свою позицию. Иногда меня спрашивают, почему я выбрал именно число «5», есть ли у него какое-то особое значение. Для меня оно не имеет никакого особого значения. Я могу также назвать число «6» или «7». Но все же «5» представляется мне самым подходящим: пять людей или предметов легко охватить взглядом, и к тому же их можно нарисовать за имеющееся в нашем распоряжении ограниченное время.

Если в терапевтическом процессе на первом плане стоит задача разобраться в тонкостях социальных отношений, то в мандале можно изобразить только людей и расставить между ними приоритеты. Или же можно сосредоточиться только на личных качествах и опыте клиента - это поможет клиенту понять, что же такое его личное пространство, и «обжить» его.

Часто я добавляю: «Обращайте внимание и на то, где вы размещаете этих людей, эти вещи или другие элементы в мандале вашего личного пространства. Может быть, одни должны находиться в непосредственной близости к вам, а другие - подальше, некоторые элементы, возможно, следует разместить так, чтобы одни тесно прижимались друг к другу, а другие оказались на противоположных сторонах круга. Это - ваши владения, и только вам решать, что где будет располагаться».

Итак, на этом этапе создания «Мандалы личного пространства» речь идет о комплексном процессе, в котором перед клиентами ставятся три различные задачи:

- во-первых, они должны определить, кого или что они помещают во владениях своего личного пространства;
- во-вторых, как и где им следует размещать эти элементы;
- в-третьих, им необходимо решить, каким образом, при помощи каких форм и цветов, представить эти элементы.

В любом случае это процесс, наполненный сильными переживаниями. Осознанное и бессознательное в нем перемешиваются, известное и хорошо знакомое становится зримым, и возникает много нового и неожиданного.

4. «Следующим шагом начинайте заполнять промежуточное пространство, то есть создавать связи и отношения между вами самими (маленьким кругом в центре) и теми пятью элементами, которые вы нарисовали в своей мандале личного пространства. При этом обращайте внимание на то, чтобы у наружного края большого круга по-прежнему оставалась узкая незаполненная кромка...»

Эту стадию работы можно назвать интегрирующей: собственная персона как элемент мандалы и пять добавленных к ней элементов связываются в единое пространство. Теперь клиент видит не только эти отдельные части, перед ним возникает общая картина мандалы. При этом что-то становится более отчетливым и понятным, а что-то - освещенным по-другому, по-новому. Но пока еще не хватает границы с внешним миром. Эту «нехватку» клиенты часто замечают самостоятельно, но некоторым надо помочь увидеть это и подчеркнуть, что граница является необходимой составной частью мандалы.

5. «Последним шагом создайте внешний край мандалы, ее рамку, оболочку-покров... Используйте для этого те формы и цвета, которые, по вашему мнению, ей подходят. Решайте сами, сделать ли эту рамку широкой или тонкой, непроницаемой или же открытой, однородной или разнообразной. Пусть вам подскажет ваша мандала...»

Создавая рамку, клиенты по сути занимаются своими границами, которые могут быть самыми разными: проницаемыми или совершенно плотными, покрытыми коллочками или подвижными, как вода. Часто их качества изменяются в зависимости от того, что находится за ними внутри круга. Иногда клиенту нужно создать рамку таким образом, чтобы на определенном участке что-то могло войти внутрь круга, а на другом месте - из него выйти. Работа клиента на этом шаге посвящена глубокому и искреннему обращению к себе, поэтому ей должно быть уделено достаточно времени.

Важно подчеркнуть, что в конце работы с мандалой вопрос об установлении собственных границ ставится совершенно по-новому. Этот вопрос уже не абстрактно витает в воздухе, как было видно на примере семинара с персоналом дома престарелых в начале главы, он приобретает конкретность, становится индивидуальным и более дифференцированным. Теперь, исследовав владе-

ния своего личного пространства, человек сам, а не по подсказке сторонних наблюдателей спрашивает себя:

- для чего мне нужны границы?
- от кого или от чего они помогут мне защититься?
- что я хотел бы сохранить, защитить?
- где мне хотелось бы уберечь мои владения личного пространства, спрятать их от других?
- где я хотел бы открыть это пространство другим?

Как правило, я заканчиваю на этом работу с «Мандалой личного пространства».

Мандала создана, завершена (см. ил. 22, 23, л. XII цветной вкладки). В этот момент чаще всего необходимо сделать паузу и обменяться мнениями по поводу всего нового и волнующего, что произошло во время создания мандалы, поговорить о том, что именно благодаря ей прояснилось и увиделось по-новому.

Если в нашем распоряжении еще есть время, я предлагаю еще один, последний, рабочий шаг.

6. «В завершение работы нарисуйте окружение вашей мандалы».

Этот шаг, с одной стороны, показывает, как соотносится личное пространство и его границы с реальным или воображаемым внешним миром, а с другой стороны, проясняет вопрос о том, каким должен быть этот окружающий внешний мир, чтобы личное пространство человека могло существовать в том виде, в каком он его изобразил в мандале.

Работа с мандалой часто продолжается и после ее завершения. Для этого есть много возможностей. Многие люди переполнены пережитым за время создания мандалы и ощущают потребность высказаться, поделиться своими мыслями и чувствами. Обычно это происходит в индивидуальной беседе клиента с терапевтом или же при обмене мнениями между участниками группы.

Мандала личного пространства может быть неким «промежуточным итогом» (в том случае, когда ее создание - лишь часть длительной психотерапии). Но она может иметь ценность и сама по себе: пережитый во время ее создания опыт настолько уникален, что многие клиенты хотят сохранить его, не забалтывая и не растрчивая. Некоторые забирают свою мандалу домой и вешают ее на стену как важное напоминание о своем личном пространстве и как подтверждение его существования.

## Терапевтический триптих

Уже много лет я руковожу «Психотерапевтической творческой мастерской». Хочу рассказать об одной ситуации из этой области моей деятельности. Придя на занятия в мастерскую, я увидел, что группа моих студентов, будущих психологов, взволнованно обсуждает произошедшее накануне в Германии нападение на иностранок. Как сообщали газеты и телевидение, женщин сначала зверски избили, а потом убили. У некоторых студентов были друзья-иностранцы, и они были знакомы с проблемой насилия не понаслышке. Эта новость затронула их особенно глубоко.

Группа выразила желание «что-то сделать» по теме враждебного отношения к иностранцам. При этом было не совсем ясно, как каждый из участников понимает эту тему и что означает для него «что-то сделать». В группе возникло некое диффузное, трудно поддающееся описанию напряжение. Участникам было трудно разобраться в мешанине чувств и намерений, мыслей и опытов, которые, как казалось многим, было невозможно «озвучить» и сделать достоянием группы. В такой обстановке было важно найти место как для чувств и ощущений на тему насилия, так и для воспоминаний участников об их уже имеющемся опыте встреч с насилием и для их соображений о том, как они будут вести себя, встретившись с чем-то подобным в будущем.

В этот момент я вспомнил о методике «Терапевтический триптих», которая хотя и была разработана и испытана мною в другой связи, показалась мне сейчас подходящей для возникшей в группе ситуации. Она могла бы дать каждому студенту возможность всерьез обратиться к себе в связи с этой спонтанно возникшей важной темой, а также заметно облегчила бы обмен мнениями и контакты между участниками группы.

И я обратился к участникам со словами: «Возьмите большой лист бумаги формата А1 и положите его перед собой широкой сто-



роной к себе. Разделите его на три части так, чтобы средняя часть была больше остальных, а обе внешние части были приблизительно равны по размерам. Вы можете это сделать с помощью карандаша или перегнув лист так, чтобы внешние части *встретились* в середине средней части.

Сосредоточьтесь на том, что сейчас вам приходит в голову, когда вы думаете о враждебном отношении к иностранцам, что вас волнует в данный момент, - и нарисуйте это в средней части».

Закончив рисовать, участники положили свои картины в центре рабочего помещения, и мы сели вокруг них. Каждый участник, глядя на это «море картин», рассказал, почему эта тема важна для него именно сейчас. По мере того, как студенты высказывались, становилось ясно, что спектр их чувств очень широк: он простирался в диапазоне от беспомощной печали до ярости. Одни участники, по их собственным словам, были «переполнены чувствами и совершенно не способны думать ясно», другие разрабатывали план действий, чтобы выразить свой протест против насилия над иностранцами. Несмотря на эти различия, с помощью картин и их обсуждения студенты смогли поделиться друг с другом тем, что волновало каждого из них. Между участниками группы возник настоящий глубокий контакт.

После общего разговора, спонтанно возникшего в начале семинара, и обсуждения картин мне стало ясно, что для участников в первую очередь важны две темы: их личные встречи с насилием и ситуация «быть чужим и отвергнутым». Вторая тема показалась мне более подходящей и доступной для работы в данной группе, так как позволяла оставить на переднем плане специфические аспекты ненависти именно к иностранцам и рассмотреть их через призму личного опыта каждого участника.

Я снова попросил участников сконцентрироваться на себе и предложил:

«В левом свободном поле вашего листа нарисуйте картину на тему *"Каково быть чужим и отвергнутым"*, отразите в ней ваши собственные, из личного опыта, ощущения, чувства и мысли по этому поводу».

Оформив левую часть триптиха, участники приступили к обсуждению картин в парах или малых группах. В процессе обмена личным опытом на тему «Что значит быть чужим и отвергнутым» выяснилось, что враждебное отношение к иностранцам - это не только вопрос сострадания или сочувствия к другим людям, но в

такой же степени и вопрос сострадания самому себе. Картина-триптих дала возможность каждому участнику группы показать другим свой неповторимый и непростой опыт и оформить его в слова. Таким образом, возникшее в самом начале работы напряжение уменьшилось.

Тема отвержения и инородности стала более доступной с точки зрения восприятия и содержания: в ней возникли новые повороты и оттенки, у участников группы появилась возможность проводить различия между своим личным опытом и опытом других, они стали более свободно проявлять собственные чувства и одновременно воспринимать других и сочувствовать им.

После обсуждения картин в малых группах я предложил: «А теперь снова сосредоточьтесь на себе, на тех образах, которые возникают в вас, когда вы думаете: "Что я могу предпринять против насилия? Какие шаги могу предпринять я один или вместе с другими, чтобы насилия стало меньше? Что в моих силах?" Затем нарисуйте эти образы в правой части триптиха».

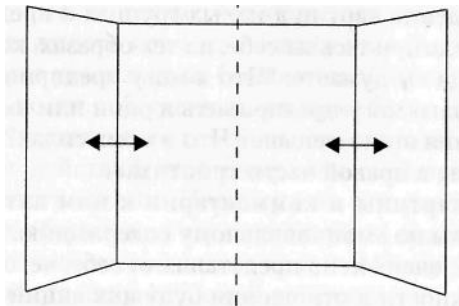
Созданные картины и комментарии к ним авторов были очень разнообразны по эмоциональному содержанию. Некоторые участники группы очень ясно представляли себе, чего они хотят, каковы их возможности в отношении будущих акций против насилия, другие же были мало способны к действию, неуверенны и пассивны. Если одни поднимали глобальные вопросы, начинали обдумывать, что можно изменить в обществе, то другие опирались прежде всего на себя и размышляли, что они сами могут изменить в своей собственной жизни, в семье или в отношениях с друзьями.

После обсуждения картин я обратился к студентам со словами: «А теперь дайте себе еще раз время, время для самих себя. Посмотрите на ваш триптих в целом. Что вы видите, что вам бросается в глаза, если вы рассматриваете его не как три отдельные картины, а как единую, целостную картину, состоящую из трех частей? Может быть, при таком взгляде на нее проявятся какие-то связи или различия между частями картины? Может быть, вы заметите, что какие-то элементы или линии повторяются в каждой из частей? Посмотрите внимательно...»

Как видно из нашего примера, трехчастная форма триптиха предоставляет хорошую возможность для создания связей между опытом, уже имеющимся у человека, между тем, что человек испытывает сейчас, и тем, что он может сделать в будущем. Благо-

даря картинам и обмену мнениями о них студенты осознали то, что прежде было неосознаваемым. Картины помогли участникам явственно ощутить то, что раньше они не могли прочувствовать, проговорить те мысли, которые только маячили на пороге сознания, и сообщить их другим.

Процесс создания триптиха и последующая работа с ним подготовили фундамент для проведения совместной творческой акции: на улицах в центре Дюссельдорфа участники семинара рисовали картины, отражающие их протест против враждебного отношения к иностранцам. К этой акции присоединилось множество прохожих.



Слово «триптих» пришло из греческого языка и означает «тройной» или «сложенный втрое». Триптих в живописи - это композиция из трех картин, объединенных одной идеей или единым сюжетом. В европейском искусстве XV и XVI столетия триптихи были распространены прежде всего в виде складных алтарей, часто значительных размеров. Хорошо известен, например, алтарь из монастыря антонитов<sup>4</sup> в г. Изенгейм, созданный Маттиасом Грюневальдом в 1512-1515 гг.

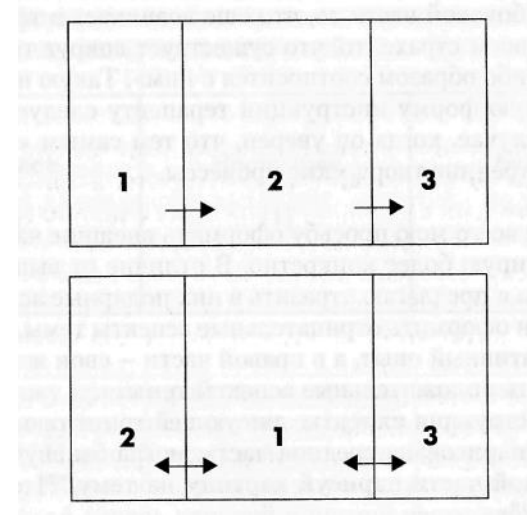
Складные алтари представляют собой картины, разделенные на три части или же стоящие рядом и связанные друг с другом по содержанию. Средняя часть изображения могла закрываться внешними частями как створками. Увидеть такую картину-складень целиком можно было по большим церковным праздникам, когда ее внешние части-створки раскрывали.

На протяжении последующих веков к живописным композициям в виде триптиха обращались все меньше. О нем снова вспом-

<sup>4</sup> В настоящее время алтарь находится в г. Кольмар (Франция). - Прим, перев.

нили только в конце XIX - начале XX столетия. Из того периода в Германии наиболее известны работы Эриха Хекеля и Макса Бекманна (*Erich Heckel, Max Beckmann*).

Триптих как особая художественная форма в изобразительном искусстве, благодаря своему сложному трехчастному строению, имеет свои характерные особенности и возможности. Это композиция из трех самостоятельных частей на общую тему или на единый сюжет. Обычно средняя часть триптиха выделяется большей значительностью содержания и размерами. Чаще всего в центральной его части изображается главное событие, выдвигается главная тема всего триптиха, тогда как боковые части содержат изображения или описания событий (тем), дополняющих, разъясняющих изображенное или описанное в центральной части. Но иногда составные части триптиха «рассказывают истории» слева направо, то есть так же, как мы читаем (например, Рождение Христа - Распятие - Воскрешение).



Как было показано во вступительном примере, художественная форма триптиха может использоваться терапевтически (см. ил. 21, л. XI цветной вкладки). При этом методически свою пригодность показали следующие *шесть вариантов работы* (как в групповой, так и в индивидуальной терапии).

1. Я прошу участников (или участника) сессии *начать с центральной части триптиха* и отразить в ней свои сиюминутные мысли и впечатления, чувства, образы по прорабатываемой теме.

Этот вариант я использую достаточно часто. Центральная часть - это стержень и одновременно «вход» в триптих, это та плоскость, в которой, как в зеркале, отражаются чувства и внутренние образы рисующего, независимо от того, осознаны они или нет. Часто клиент проецирует на центральную часть триптиха то, что лишь смутно присутствует в его ощущениях, о чем он только догадывается, но не может облечь в слова.

Левая и правая части триптиха представляют собой место для дополнений, частных аспектов обсуждаемой темы. Это «боковые входы» в триптих, которые могут расставить в нем совершенно новые акценты и заставить взглянуть на картину в целом под совершенно новым углом.

Например, сначала я говорю клиентке: «Нарисуй в середине триптиха свой страх». А когда центральная часть готова, я прошу: «Нарисуй в боковой части то, что еще возникает в тебе, когда ты думаешь о своем страхе, то, что существует вокруг твоего страха или каким-либо образом соотносится с ним». Такую неопределенную, открытую форму инструкции терапевту следует использовать в том случае, когда он уверен, что тем самым «запустит» у клиента внутренние творческие процессы.

2. Чаще всего мою просьбу оформить внешние части триптиха я формулирую более конкретно. В отличие от вышеприведенного примера я предлагаю отразить в них полярные аспекты темы: в левой части оформить отрицательные аспекты темы, свои опасения или негативный опыт, а в правой части - свои желания и надежды, то есть положительные аспекты темы.

Моя инструкция клиентке, рисующей триптих о страхе, после того, как нарисована средняя часть, могла бы звучать так: «А теперь в левой части нарисуй картину на тему "Что плохого в моем страхе?"».

Затем я предлагаю: «В правой части создай картину на тему "Чем мне полезен мой страх? Для чего он мне нужен?"». Точные формулировки инструкций могут и должны варьироваться в зависимости от личности клиента. Заголовок левой части триптиха мог бы, например, называться и так: «Что я не могу делать из-за страха?» или «Как, каким образом страх сковывает меня?»

<b>Опасения</b> (2)	<b>Теперь</b> (1)	<b>Желания</b> (3)
------------------------	----------------------	-----------------------

Тема правой части могла бы называться и по-другому, например: «Как я хочу обходиться с моим страхом?» - или «Что находится по ту сторону моего страха?» - или «Что было бы, если бы моего страха не было?» - или «Что было бы, если бы мой страх был совсем маленьким?»

3. Я могу определить качественные характеристики боковых частей следующим образом: левая часть закрепляется за прошедшим опытом, связанным с затронутой темой, в то время как в правой части оформляются аспекты темы, относящиеся к будущему, ожидания и надежды, связанные с ней.

<b>Прошлое</b> (2)	<b>Настоящее</b> (1)	<b>Будущее</b> (3)
-----------------------	-------------------------	-----------------------

Продолжу пример работы со страхом: как и на предыдущих этапах, я прошу клиентку рисовать только в средней части, а затем говорю: «Нарисуй, пожалуйста, в левой части триптиха картину по теме "Как я обходилась с моим страхом раньше?"». Затем я предлагаю: «А теперь нарисуй в правой части картину по теме "Как я хочу обходиться с моим страхом в будущем?"».

Я предпочитаю эту последовательность работы не по каким-то субъективным соображениям, а потому, что в ней есть свой смысл. Как правило, я заканчиваю работу с триптихом созданием той его части, которая ориентирована на будущее, исполнена надежды, положительна. Эта часть триптиха у большинства клиен-

тов касается усиливающих и дающих силу аспектов темы, не оставляя без внимания также критические и негативные стороны.

Бывает, что значения правой и левой стороны терапевтического триптиха изменяются. Иногда в чем-то, что клиент считал «положительным» и изображал в правой части, он обнаруживает трудности и ловушки. А бывает и так, что страхи, нарисованные слева, связываясь с серединой и правой частью, оказываются на удивление нестрашными.

Часто человек заново открывает в своем прошлом корни, которые дают ему силы и энергию, любовь, способности и компетентность. Порой от клиента требуется много сил и мужества, чтобы взглянуть на впервые созданную картину своей мечты или ожиданий от будущего - то есть на то, о чем человек раньше только догадывался, а теперь впервые попытался воспроизвести на бумаге.

Рассматривая терапевтический триптих, человек направляет свой взгляд как при чтении - слева направо, от прошлого к будущему, от отрицательного к положительному. Но взгляд может и просто блуждать по картинам, останавливаясь на определенных местах и возвращаться назад, находя неожиданные связи между частями, может рассматривать части триптиха как изолированно, так и как в составе единой картины.

4. В предыдущих вариантах работы с терапевтическим триптихом я просил клиентов начинать с оформления центральной части картины. Если же терапия посвящена работе с противоречивыми или полярными чувствами, то и работу с триптихом я начинаю именно с полярностей и прошу клиентов *в первую очередь оформлять внешние стороны*.

Полюс А (1)	Пространство между полюсами / переход между полюсами (3)	Полюс В (2)
----------------	--	----------------

Например, если клиентка испытывает попеременно то страх, то гнев, можно сказать ей: «Нарисуй в левой части триптиха свой

страх, а в правой части - свой гнев. После этого нарисуй в середине триптиха свои колебания между страхом и гневом, то, как ты раскачиваешься между тем и другим». Середина триптиха в этом случае является не частью *здесь и теперь*, а неким «промежуточным полем», «переходным пространством».

Когда клиенты образно оформляют на листе бумаги это «переходное пространство», становится очевидным, что же заставляет их колебаться между двумя чувствами. Если эти колебания происходят в течение более долгого времени, то за ними чаще всего скрывается третья тема. Например, уже упомянутая клиентка, которая колебалась между полярностями «страх» и «гнев», во время рисования средней части почувствовала, насколько она одинока.

В этом «переходном пространстве» нередко оказываются скрыты те темы и чувства клиентов, которые неохотно проживаются и воспринимаются ими. Часто становится очевидно, что кажущаяся дилемма «или - или» содержит в себе и положительные стороны, и человек понимает, что два его противоречивых чувства (или взаимно исключающих способа поведения) вполне могут стоять рядом друг с другом и переживаться как разнообразие.

5. Если в четвертом варианте работы с терапевтическим триптихом оба противоположных поля известны клиенту и он может назвать их, то пятый вариант предназначен для тех случаев, когда клиент чувствует, что существует нечто полярное, противоположное заявленной теме (чувству), но не может сформулировать, что это такое. Этот вариант работы - я называю его «открытым триптихом» - помогает выявить и «развести» полярности темы.

Так, один из клиентов во время работы со своим страхом задался вопросом: что же может служить противоположностью его страха? Однако он не мог сказать, что это за противоположность, не знал, что стоит между ней и страхом. Я решил использовать в работе форму открытого триптиха: сначала попросил клиента нарисовать свой страх (в левой части), а после того, как клиент справился с этой задачей, я попросил нарисовать в правой части триптиха противоположность страха, добавив при этом: «Если у тебя не возникает никакой внутренней картины для этого, то просто начни с того цвета, который придет тебе в голову. Доверься тем идеям, которые возникнут у тебя в процессе рисования».

После того, как клиент создал обе части, мы рассмотрели их и обсудили. В процессе беседы клиент смог назвать противоположность своего страха. Затем я попросил его перейти к центральной части: «Нарисуй то, что находится между этими противоположностями, что является переходом от одного к другому...»

Такая форма работы с триптихом подходит и для групповой работы, когда клиенты должны самостоятельно оформить и назвать важные для них полярности. Например, когда группа работает над темой «страх» и каждый участник оформляет свой страх в левой части триптиха, задание для правой части следует сформулировать так: «А теперь нарисуйте то, что для вас лично является противоположностью страху». Для одного человека этой противоположностью будет мужество, для другого - любовь, для третьей - страстное желание чего-либо, а для четвертого - что-то совсем другое... Благодаря тому, что задание для триптиха сформулировано обобщенно, каждый участник группы может создать свой вариант противоположности тому, что нарисовано в левой части.

Тема (1)	То, что находится между темой и ее противоположностью или является переходом от одного к другому (3)	Противоположность теме (2)
-------------	--	-------------------------------

При этом терапевтический триптих имеет то преимущество, что работа не заканчивается констатацией существования полярностей: средняя часть дает возможность выразить то, что находится непосредственно *здесь и теперь* и одновременно связать это с полярностями.

6. Шестая форма работы с триптихом - это социальный терапевтический триптих, в котором изображаются отношения между клиентом и другими людьми.

Наиболее часто клиенты прорабатывают две ситуации:

ОТЕЦ	Я	МАТЬ
ПАРТНЕР А	Я	ПАРТНЕР Б

Начиная работу с вариантом «Я и мои родители», я прошу клиента:

«Нарисуй в середине триптиха себя, так, как ты себя ощущаешь и воспринимаешь...»

Теперь нарисуй твоего отца, но не его *портрет*, а то, что приходит тебе в голову, когда ты думаешь о нем, то, что тебе важно в нем и в ваших отношениях...» Аналогичную инструкцию я даю, когда прошу заполнить еще одно поле триптиха, отведенное матери.

Необходимо отметить, что о последовательности, в которой будут заполняться части триптиха, я сообщаю не сразу. Только после того, как клиент завершил предыдущую часть, я называю ему ту, которую надо рисовать следующей. Это дает два преимущества:

Во-первых, клиенты могут лучше сконцентрироваться на соответствующей теме или соответствующем аспекте и в то же время не думать о постановке следующей задачи.

Во-вторых, я формулирую конкретное задание для следующей части триптиха чаще всего только тогда, когда вижу уже выполненную часть и понимаю, что именно выходит для клиентов на передний план в процессе работы с темой и какие ее аспекты, если их подробнее разработать, облегчат дальнейшую работу, проникновение в тему, ее раскрытие.

Методика «Терапевтический триптих» может с успехом применяться как в социальной работе, так и в психотерапии. Благодаря своей простоте и лаконичности она подходит для работы с различными клиентами, различными темами, при различной организации процесса терапии. Уже в процессе создания триптиха начинается серьезная - как внутренняя, так и внешняя - работа с

темой, причем на первый план выходят различные чувства, физические ощущения, образы, мысли и воспоминания человека.

Терапевтический триптих - удобная возможность рассмотреть «больную» тему под различными углами, с разных точек зрения, при этом уточняя и изменяя свою позицию, свои установки. Когда клиент на сессии занят какой-то одной темой, она зачастую кажется ему сложной и запутанной, но во время создания триптиха у клиента появляется возможность взглянуть на проблему под различными углами зрения, более ясно и четко выделить ее аспекты и составные части и разобраться с ними.

Триптих разделяет изображаемую тему или проблему на части, но в то же время - благодаря тому, что эти части связаны, соотносены друг с другом, - создает возможности для объединения их в одно целое. Различные аспекты важной для клиента темы возможно изобразить и на одной картине, но в терапевтическом триптихе помещение этих аспектов в разных его частях является совершенно необходимым и ценным элементом работы.

**Тема: Движение**

Неподвижность	Я в движении	Движение внутрь (наружу), о котором я мечтаю
---------------	--------------	--

**Тема: Я**

Что во мне чужое, что я в себе не люблю, не принимаю	Я сам, какой я есть на самом деле	Что я принимаю, люблю в себе
--	-----------------------------------	------------------------------

**Тема: «Я отделяюсь...» / Отделение от старого – движение к новому**

Что я оставляю, от чего я хочу уйти?	Что есть во мне здесь и сейчас	К чему я хочу прийти? Что приобрести?
--------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------

**Тема: Беременность**

Страхи и опасения, возникающие при мысли о возможной беременности	Я (мое самочувствие, мысли, чувства) здесь и сейчас	Какие сильные чувства и желания возникают у меня в связи с беременностью / возможностью родить ребенка
---	---	--

**Тема: Моя страсть / страстное желание**

Меня пленяет, захватывает, я умираю от тоски по...	Моя страсть, глгчее желание	Мое желание, которое было сковано, но прорвалось
--	-----------------------------	--

Несколько примеров, в которых исходным пунктом работы

<b>Моя работа</b>	<b>Между работой и семьей</b>	<b>Моя семья</b>
Что означает для меня моя работа? Что она, помимо того, что приносит доход, значит для меня, для моего чувства самооценности, получаю ли я удовлетворение от работы, ощущаю ли, что делаю свое дело? Связано ли оно с чувством вины, что семья оделена моим вниманием?	Как я мечусь между работой и семьей? Как я переживаю то, что вынужден(а) разрываться между семьей и работой, тоскую ли я по работе, когда посвящаю себя семье и т.п. Как я справляюсь со своим желанием посвятить себя семье и одновременным сильным стремлением работать? Каково это ощущение «жить между семьей и работой»?	Что означает для меня семья?

является полярность:

<p><b>Я крепко держусь за...</b></p> <p>За что я крепко держусь? или за кого? (м.б. за привычку или за партнера) Отдаю ли я себе в этом отчет? Хочу ли я отделиться, могу ли, как я сумею жить с желанием удержать приятные воспоминания о прежнем партнере и чувством любви к новому партнеру?</p>	<p><b>Переходы от одного к другому</b></p>	<p><b>Я отпускаю...</b></p> <p>Что я могу (хочу) отпустить / чему (кому) я разрешаю уйти</p>
---	--	--

<p><b>Я остаюсь с...</b></p>	<p><b>Промежуточное поле</b></p>	<p><b>Я ухожу от...</b></p>
------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Несколько примеров открытого триптиха:

**Тема: Жизнерадостность**

<p><b>Что я делаю вместо того, чтобы радоваться жизни</b></p>	<p><b>Мой путь</b></p>	<p><b>Моя жизнерадостность</b></p>
---	------------------------	------------------------------------

**Тема: Стыд**

<p><b>Мое тайное желание</b></p>	<p><b>Мой стыд</b></p>	<p><b>Что бывает после этого / Что было бы, если бы стыда не было...</b></p>
----------------------------------	------------------------	--

**Тема: Отвращение**

<p><b>Мое отвращение</b></p>	<p><b>Меня тошнит от...</b></p>	<p><b>Что может скрываться за отвращением? (злоба, пустота, страх и т.д.)</b></p>
------------------------------	---------------------------------	---

В работе с «Терапевтическим триптихом» нет никаких ограничений при выборе форм и материалов. Можно рисовать триптих как на поверхности большой стены, так и на листе формата А3 (я предпочитаю использовать формат А1). Можно брать различные краски, делать коллажи, приклеивать на бумагу природные материалы и различные предметы. Можно варьировать также и темп работы: «набросать» все части триптиха очень быстро или же оформлять их подробно, не торопясь. Некоторые темы позволяют рисовать картины триптиха непосредственно друг за другом, другие же темы для своего раскрытия требуют более долгих пауз между частями, иногда до нескольких дней, чтобы у клиента было достаточно времени для внутренней работы.

## Активное символизирование

### Общие замечания

Символ - это образ или предмет, который служит условным знаком какого-нибудь понятия, явления, идеи или переживания, который сохраняет свое значение и за пределами конкретной ситуационной ситуации. Символом может быть крестик или обручальное кольцо, одежда или марка автомобиля. Кольцо может быть просто украшением, кусочком металла на пальце его владельца. А если оно бросается в глаза своей дороговизной, то может быть и символом богатства. Кольцо определенной формы, которое носят на соответствующем пальце, может быть также знаком тесной связи двух людей, подтверждением факта помолвки или обручения. Иногда предмет имеет символическое значение только для конкретного человека. Например, простой камушек, ничем не примечательный для других людей, служит талисманом любви его обладателю, потому что был подарен возлюбленной.

В большинстве случаев, однако, символы имеют значение не для одного, а для нескольких или для многих людей, и даже для целой культуры, как, например, только что упомянутое обручальное кольцо, христианский крест, Красный Крест и т.д. В терапии мы встречаемся с символами в картинах или объектах, которые создают клиенты. Основной вопрос, которым задается терапевт при работе с изобразительными продуктами творчества клиентов: как распознавать и понимать находящиеся в них символы и каким образом вести работу с ними?

В психотерапии символы часто рассматривают с точки зрения К. Г. Юнга и видят в них выражение коллективного бессознательного. Юнг установил - и в этом он, очевидно, прав, - что существует множество символов, которые в различные времена и в различных культурах одинаковы или очень похожи; что такие

символы могут появляться в наших снах, в произведениях искусства, в старинных баснях или сказках, в верованиях различных народов. Для объяснения этого факта Юнг разработал модель коллективного бессознательного, общего для всех людей, унаследованного ими от древних предков. Он констатирует или, скорее, конструирует гипотезу о том, что каждый человек обладает не только сознанием, но и индивидуальным подсознанием, а также коллективным бессознательным. Коллективное бессознательное важно для терапевтической работы с символами.

Согласно нашей модели компетентности клиента, открывать значения символов, равно как и значения цветов, форм, знаков, имеющих место в его изобразительной продукции, возможно только вместе с самим клиентом. То есть мы считаем, что символы и значения всегда индивидуальны. Следуя же концепции Юнга, для того чтобы осмыслить значения конкретных символов, необходимо лишь активизировать коллективное бессознательное, то есть понять уже имеющиеся, унаследованные от предыдущих поколений значения символов и «подогнать» их к индивидууму.

С моей точки зрения, совсем не обязательно прибегать к гипотезе «коллективного бессознательного», чтобы объяснить, почему люди, живя в различные времена и в различных культурах, создают настолько похожие символы. Все люди на нашей Земле, как бы ни различались конкретные условия их жизни, все-таки живут в более-менее схожих условиях. Все они видят солнце, луну и звезды, живут в ритме дня и ночи, восхода и захода солнца, возникновения и исчезновения. Все люди скорее склонны опасаться темноты и, наоборот, радоваться свету и теплу. Все люди любят, боятся, ненавидят и надеются и т.д.

У всех людей, если они здоровы, есть одни и те же органы чувств, есть две руки с пятью пальцами и два глаза, которые могут открываться и закрываться. Все люди испокон веков жили, находясь в зависимости от капризов природы и пользуясь ее дарами. Этот список можно было бы продолжать сколь угодно долго. Он помогает понять, почему во всех культурах есть символы света и тьмы, почему в разных местах нашей планеты снова и снова находят изображения ладоней или больших глаз, почему для людей такое большое значение имеют понятия света и тени, ритмы подъема и упадка, возникновения и исчезновения.



Следует также отметить, что люди (прежде всего дети, но и взрослые тоже) склонны персонифицировать многое из того, что происходит вокруг нас: времена года («лето наступает»), небесные тела («луна смотрит на нас») и даже чувства («на меня снова напал страх»). От подобных персонификаций людям легко перейти к созданию одушевленных образов, фигур в мифах и сказках, а также в сновидениях. Я объясняю существование схожих символов у людей разных времен и культур не гипотетическим коллективным бессознательным, а творческими силами, дремлющими в каждом человеке, которые и превращают важные для людей предметы или в события в символы. Я и мои коллеги отличаемся от юнгианцев и тем, что не занимаемся однозначным толкованием появляющихся у клиента символов, а, руководствуясь положением о компетентности клиента, сопровождаем его на пути, где он сам может найти собственное понимание символов, дать им свое толкование и придать свое значение.

Одна клиентка, например, нарисовала себя закутанной в черную шаль. Рассуждая «по Юнгу», можно предположить, что черная шаль должна означать Тень клиентки, то есть все то темное, что сопровождает ее на протяжении всей жизни и еще не осознано ею. Вполне вероятно, что такое значение могло для кого-то оказаться и верным. Для нашей же клиентки черная шаль означала просто большой теплый платок из темной шерсти, который не только дарил ей чувство уюта и защищенности, оберегая и укутывая женщину, но и придавал ей силы, чтобы справляться с трудностями. Через несколько недель после создания этого портрета женщина вспомнила факты из своей биографии, которые помогли объяснить, почему шаль имеет для нее именно такое значение: в большой темный платок часто закутывалась ее бабушка, которая хорошо понимала внучку, рядом с которой клиентка в детстве чувствовала себя в безопасности.

Таким образом, для нас процесс порождения символов - это не нечто заранее и навсегда заданное и унаследованное от предков, а индивидуальный творческий процесс, порождаемый живыми людьми с целью придания смысла их жизни. Такое понимание помогает нам с пользой использовать символы в терапии. Я в своей работе обращаюсь не только к уже готовым символам, но и создаю условия для того, чтобы клиенты создавали свои собственные символы. Процесс создания собственных символов я называю *активным символизированием*.

## Волшебные палочки

В этой главе я расскажу об одной из методик активного символизирования - работе с «волшебной палочкой». Эту методику удобно применять, когда клиенты затрагивают тему изменений, размышляют: «Как я могу изменить себя, как я могу изменить мою жизнь, изменить определенные аспекты моей жизни?»

Опишу, как происходит работа с «волшебной палочкой» в группе.

Я прошу членов группы, чтобы каждый из них нашел себе место, где можно на несколько минут расслабиться и спокойно посидеть.

Затем я говорю: «Сконцентрируйтесь на своем дыхании. Воспринимайте, как вы дышите... Если хотите, можете закрыть глаза. Если это вам неприятно, оставьте их открытыми и позвольте дыханию течь дальше... А теперь представьте себе, что вы - обладатель волшебной палочки, с помощью которой вы можете колдовать.

Представьте себе вашу палочку, посмотрите на нее внимательно.

Из какого материала сделана ваша волшебная палочка?

Какого она цвета?

Какая у нее форма?

Какова она на ощупь, когда вы касаетесь ее?

Какой звук возникает, если постучать ею о различные предметы?

Есть ли у нее запах?..

Какая у нее история?

Вы сделали ее сами или она очень старая, может быть, досталась вам по наследству?

Как она у вас появилась: вам ее кто-то подарил? Вы ее нашли? А может быть, украли?

Кого или что вы хотите заколдовать? Других людей или себя?..

Что умеет ваша волшебная палочка?..

Где вы ее храните, когда не используете?

Как вы заботитесь о том, чтобы она была в безопасности и в тоже время доступной для вас?

Сделайте себе волшебную палочку из материалов, которые здесь есть в вашем распоряжении: из дерева, бумаги, глины, ткани, красок. Смастерите свою волшебную палочку!»

Я рассказываю клиентам, что во многих старинных и современных историях герои творят волшебство или колдуют, особенно часто это происходит в сказках. Колдовать - значит что-то изменять. Волшебство - это превращение, рождение чего-то нового, страстно желаемого. Происходящие метаморфозы подчас удивительны и неожиданны для самого «волшебника».

Волшебная палочка может сопровождать своего владельца и поддерживать его, помогать ему, когда ему нужно что-то получить или от чего-то освободиться, что-то сохранить или превратить. Но волшебная палочка - и на это я обязательно указываю моим клиентам - может потерять свою волшебную силу, если прибегать к ее помощи без разбора, при каждом удобном случае. Волшебство нельзя растрчивать, нельзя бессмысленно расточать. Его следует применять лишь для изменений, которые важны и значимы именно для конкретной личности.

После того, как все участники группы изготовили волшебные палочки (в большинстве случаев это чудесные и удивительно красивые, неповторимые творения - см. ил. 24, л. XIII цветной вкладки), мы садимся в круг и беседуем о том, что каждый участник вкладывает в понятие «волшебство», «волшебная палочка», какими качествами должна обладать палочка и что сам волшебник хотел бы изменить в себе с ее помощью.

Приведу несколько высказываний клиентов на эту тему:

«Моя волшебная палочка очень-очень старая, я случайно наткнулся на нее на блошином рынке. Когда я дотрагиваюсь до нее, у меня появляются силы высказать то, что я чувствую. Я бережно храню ее».

«Моя палочка яйцевидной формы, она маленькая и удобная. Никто не должен знать, что она у меня есть. Палочка висит на моей связке ключей, так что она всегда со мной. Когда палочка мне нужна, я нажимаю на нее. А нужна она мне прежде всего для того, чтобы не дать моему страху вырасти, чтобы я мог спокойно дышать и смотреть людям в глаза».

«В моей палочке - мудрость нескольких поколений нашей семьи. Я получил ее от предков и передам ее дальше достойному наследнику».

«Моя волшебная палочка защищает меня от презрения других людей».

«Моя палочка разноцветная и потертая, на ней висит колокольчик. Она напоминает мне о том, что когда-то я тоже был ребенком и любил играть. Она необходима мне, чтобы я мог войти в контакт с моим сыном, понимать его и учиться играть вместе с ним».

### Маленький Пожиратель Снов и его родственники

Идею использовать в терапии эту технику активного символизирования мне подала моя дочка. В три года она стала бояться засыпать: ей казалось, что страшные сны из предыдущей ночи непременно вернуться. В тот момент мне помогла книга Михаэля Энде «Маленький пожиратель снов» (M. Ende "Das Trauinfresserchen"). Главные герои этой замечательной детской книги - король и его дочь, принцесса.

Принцессе жилось не сладко - она совсем не спала, потому что, как только ее глаза смыкались, ее начинали мучить кошмары - и девочка просыпалась. Никто в королевстве не мог помочь несчастной принцессе, даже самые мудрые мудрецы. И вот уже сам король отправился на поиски средства, способного исцелить его любимую дочь. Он прошел полсвета, но все его усилия оказывались безуспешными. Наконец, он, отчаявшийся и усталый, попал в таинственную пустынную местность. Там он познакомился со странным, доселе им невиданным существом, которое называло себя Маленьким Пожирателем Снов. Этот Маленький Пожиратель Снов очень плохо себя чувствовал, потому что давно не ел - ведь он мог питаться только плохими снами и кошмарами. Король очень обрадовался и пригласил его к себе в королевство, уж там-то Пожиратель не останется голодным, если будет питаться кошмарами принцессы. Пожиратель согласился, они вернулись в королевство, и принцесса была спасена!

Я рассказал дочке эту сказку и предложил ей нарисовать Маленького Пожирателя Снов. Но рисовать сама дочка отказалась, она согласилась только руководить рисованием - поэтому существо нарисовал я, следуя ее точным указаниям.

Портрет Маленького Пожирателя Снов мы повесили на стене над дочкиной кроватью, чтобы он смог питаться плохими снами дочки по мере их появления. С этого момента страх моей дочери пошел на убыль, и она снова могла спокойно засыпать...

Прошло некоторое время, и дочка пришла ко мне с большим листом, на котором было нарисована огромная фигура - дикая и страшная. Дочь сказала мне, что Маленький Пожиратель Снов помогал против маленьких плохих снов, но теперь ей снится большой плохой сон, и для этого ей нужен защитник побольше. Эту картину мы тоже повесили над ее кроватью. С тех пор там висят два Пожирателя, маленький и большой: первый - для маленьких плохих снов, второй - для больших.

Пожиратель Снов успешно помогает не только детям, но и взрослым, которым снятся страшные сны. Но если дети всегда очень точно знают, как должен выглядеть пожиратель их снов, то взрослым клиентам часто требуются мои разъяснения или уточняющие вопросы, для того чтобы они смогли представить себе, как выглядит их пожиратель снов, какие у него свойства и качества. В процессе такой работы взрослые клиенты часто открывают в себе дремлющие силы и способности, которые таятся за кошмарными снами. Если активизировать эти силы с помощью символа, они могут ограничить и уменьшить страхи, а иногда и полностью «съесть» их.

Человек способен создавать свои собственные символы, и -что очень важно - символы эти оказываются действенными. В этом я убедился в первую очередь на примере моей дочери, а затем на примере многих клиентов. То, что человек не просто ищет себе символы, но активно создает их сам, помогает ему мобилизовать силы, которые могут оказаться исцеляющими. Символы, созданные самим клиентом, могут придавать ему мужество, утешать, уменьшать его страх. Важно, чтобы эти символы не были заимствованы у кого-то, а возникли в атмосфере доверительных терапевтических отношений.

С тех пор, как мы с дочкой создали нашего первого Пожирателя Снов, я применял эту технику работы с разными людьми и в различных вариантах.

Клиент может нарисовать Пожирателя Страха (большого или маленького) или же создать его из других материалов, например из ткани. Одна клиентка вырезала его из дерева и носила с собой как талисман.

Создание Пожирателя Страха - это активное столкновение с собственным страхом, выяснение отношений с ним. Пожиратель символизирует прежде всего ресурсы самого человека, способные противодействовать этому страху. Многие люди, страдающие от сильных страхов, хотя и догадываются об этих ресурсах, но не могут найти к ним доступа и мобилизовать свои силы для борьбы с ними.

Я могу предложить клиенту нарисовать и *Пожирателя Боли*. Однажды для одной клиентки, которая страдала от очень сильных, почти невыносимых болей, я нарисовал Маленького Пожирателя Боли и подарил ей. (В таких условиях помогает прежде всего сам факт дарения.) Такие шаги, как дарение, я предпринимаю прежде всего в том случае, когда клиент настолько слаб (или по какой-либо причине ограничен в своих возможностях), что не может сам создать свой собственный символ. Тогда я оказываю клиенту поддержку, делаю это за него.

Когда клиенты создают своего Пожирателя Боли, я иногда говорю, что он питается не только болью, но также нуждается в совершенно определенных ферментах и витаминах. Витамины необходимы ему, чтобы суметь переварить боль и чтобы пожирать вновь возникающую боль. А ферменты стимулируют работу защитных клеток иммунной системы и управляют распадом шлаков, образующихся в процессе обмена веществ. Что может служить такими витаминами и ферментами, клиенты должны выяснить сами. Почти всегда они очень серьезно подходят к задаче поиска.

Вот два примера высказываний клиентов:

«Самый лучший фермент для моего Пожирателя Боли - это когда я позволяю себе расслабиться и отдохнуть по крайней мере полчаса в день».

«Моему Пожирателю Боли в качестве витамина нужно, чтобы я, наконец, начал хоть немножко любить себя, а не только придираюсь и давить...»

## Ангел-хранитель и другие сказочные символические образы

В сказке братьев Гримм «Король-лягушонок» королева однажды подбросила свой золотой шар, а поймать его не сумела. Он упал наземь, покатился прямо в колодец и там исчез.

Этот шар - любимая игрушка королевы - для многих читателей сказки олицетворяет все светлое и наивное, молодость и неопытность, которое у героини этой сказки, как и у многих людей, когда-нибудь падает в темную дыру.

Я рассказываю клиентам об этом *золотом шаре* как воплощении всего детского в нас, символе игры, наивности и неопытности и прошу клиентов нарисовать их собственный золотой шар. Каждый раз в ответ возникают чудесные картины, веселые и в самом хорошем смысле наивные. Клиенты часто бывают поражены, сколько детства и игры еще живет в них.

В жизни многих клиентов произошло то же, что и у королевы: они потеряли свой золотой шар, когда были детьми. Королева в сказке горько оплакивала свою потерю. Многим клиентам тоже очень не хватает детского, наивного в себе, они испытывают сильное желание найти то, что потеряли, или же хотят открыть это заново.

В поисках утраченной детскости и способности играть клиенты встречаются со многими болезненными и неприятными вещами, вынуждены контактировать с тем, что в результате внешних или внутренних обстоятельств привело к потере детской части их личности, с тем, что заставило ее задохнуться или спрятаться.

Если человек способен ощутить боль от потери золотого шара и может поделиться ею с понятливым и чутким собеседником, то золотой шар, нарисованный самостоятельно, может стать неким символом, который дает человеку силу и мужество прожить свои детские аспекты, уже будучи взрослым.

Еще одним частым мотивом в сказках являются *цветы*, которые обозначают различные желания. Я прошу людей, с которыми работаю, рисовать в процессе активного символизирования цветы - такие, какие захочется: один цветок или целый букет. В нарисованном клиентом букете каждый составляющий его цветок означает какое-либо желание. Чаще всего при таком рисовании становится очевидным, насколько большими, красочными и

интенсивными являются наши желания. Бывает и так, что во время рисования клиенты начинают вдруг воспринимать желания, которые раньше они не осознавали.

Часто я продолжаю работу, следуя по пути идентификации с этим символом благодаря изобразительным средствам. Создавая символ в виде какого-либо образа на бумаге или в пластическом исполнении, клиенты идентифицируют себя с одним из аспектов своей самости. В последующей беседе я иду дальше и прошу клиентов открыто идентифицировать себя с цветком или букетом цветов, а затем позволить цветку-желанию говорить. Почти всегда один цветок или цветы, составляющие букет, могут многое о себе рассказать.

После рисования я спрашиваю: «Если бы ты был фиолетовым цветком, что ты пожелал бы себе?.. Если ты - желтый цветок, что ты пожелаешь себе?.. Что ты желаешь себе как красный цветок?..» - и так далее.

Клиенты рассказывают об истории цветка, о необходимых ему воде и питательных веществах, о силе и тепле, которые поддерживают в цветах жизнь, о желаниях, которые эти цветы воплощают, и о том, что противостоит исполнению желаний...

Таким образом желания получают силу и свое выражение в картине и в слове.

Одним из самых красивых образов для активного символизирования я считаю образ *ангела-хранителя*.

Обращаясь к клиентам, я говорю: «Представьте себе своего ангела-хранителя... Кто он - мужчина или женщина?.. Как он выглядит?.. Какую одежду он носит?.. Как он двигается?.. От чего он может охранять вас?... Как он может делать это?.. Нарисуйте вашего ангела-хранителя».

При упоминании ангела-хранителя некоторые клиенты сразу настраиваются скептически, в то время как у других уже при произнесении этих слов внутри «прокручивается» целый фильм из внутренних картин.

Я никогда еще не встречал человека, который бы не смог ничего придумать в ответ на эти слова, на этот символ. Меня снова и снова удивляет и восхищает, какие точные внутренние образы возникают у людей по поводу их ангела-хранителя, насколько точно они знают, зачем он существует, как он может и должен охранять их. Это верно как для детей, так и для взрослых, для молодых и стариков, для мужчин и женщин, для верующих и неверующих.

Часто в процессе рисования ангела-хранителя рождается интенсивный и серьезный разговор, в котором затрагиваются и обсуждаются важные для клиента темы. Но нередко случается и так, что активное символизирование при помощи образа ангела-хранителя происходит в самом конце терапевтической работы, помогая клиенту подвести ее итоги, приводя весь проработанный материал в образную форму, которую клиент может взять с собой и хранить.

Придумывая рабочие образы для запуска процесса активного символизирования, я часто отталкиваюсь от конкретной цели, стоящей перед группой или клиентом, от того, что для нее (него) наиболее важно в данный момент жизни (или в данном возрасте).

Одной из моих удачных находок был образ тотема, который можно варьировать в зависимости от терапевтической задачи.

Так, например, для работы с подростками я выбираю специфические *тотем-образы*: тотем силы, тотем решимости или мужества. Ведь тема защиты в этом возрасте подчас выходит на первый план: многие подростки чувствуют себя незащищенными и беспомощными (хотя сами с трудом в этом могут признаться себе и другим). Выбранный образ я «вставляю» в конкретную ситуацию, и таким образом получается история, которая и помогает мне запустить процесс активного символизирования.

Вариант работы с образом тотем-свитка, описываемый ниже, возник в одной из групп образовательной программы по танцевально-двигательной терапии, куда меня пригласили провести семинар. Участницы этой группы после полугодового теоретического обучения должны были перейти к практике. Они хотели поскорее «выйти в мир» и начать применять полученные знания, действовать самостоятельно, без помощи коллег или учителей. Им хотелось взять с собой и не растерять ту уверенность и силу, которую они смогли почувствовать во время обучения.

В начале моего семинара участницы под моим руководством проделали маленькое двигательное упражнение:

«Найдите себе место в помещении, встаньте туда и прислушайтесь к своему дыханию... Попробуйте чуть-чуть изменить положение вашей головы, совсем ненамного, не более 1 мм. Неважно в каком направлении, важно, чтобы изменение составляло не больше чем 1 мм. Минимальные изменения оказывают огромное действие. Они чаще всего происходят в воображении и изменяют нашу внутреннюю позицию.

Оставайтесь в предыдущем положении или в измененном, в том, которое вам нравится, которое вам кажется сейчас подходящим. При этом продолжайте осознавать свое дыхание.

Выберите положение тела, которое лучше всего подходит к течению вашего дыхания... А затем снова воспринимайте только ваше дыхание... Попробуйте изменить максимально, но не больше чем на 1 мм, положение вашего нёба... вашего языка... вашей челюсти...

И снова воспринимайте только ваше дыхание... А теперь измените максимально, но не больше чем на 1 мм, положение ваших плеч... Воспринимайте ваше дыхание... А теперь измените максимально, но не больше чем на 1 мм, положение вашего таза... Воспринимайте ваше дыхание...

А теперь сделайте так, чтобы равновесие вашего тела чуть-чуть изменилось. Для этого перенесите вес тела максимально, но не больше чем на 1 мм, вправо или влево, вперед или назад... Воспринимайте ваше дыхание...

Оставайтесь в этом положении, а в это время я объясню вам следующие задания и шаги».

После этих слов я рассказываю студенткам историю, приглашающую к активному символизированию:

«Представьте себе, что вы принадлежите к индейскому племени, племени Танцующих Скво. Вы как члены племени уже получили некоторое образование, прошли первую часть вашего обучения. Сейчас настал момент, когда вы должны покинуть местность, где обитает ваше племя, и уйти в соседние долины, в соседние саванны. Там вы должны показать, на что вы способны. Как знак окончания этой учебной фазы, каждая из вас создаст тотем-свиток. Этот свиток - ваше лечебное *зелье*, так, как это понимают индейцы, которые верят, что их тотемы символизируют защитные силы...

Он будет сопровождать вас и указывать вам дорогу, будет руководить вами и защищать вас.

Этот тотем-свиток - ваша драгоценная тайна, принадлежащий только вам *эликсир*, о котором никто, кроме вас, не должен знать и которым никто не может пользоваться. На вашем свитке должны появиться, должны найти отражение три тотема.

Первый - это тотем вашей земли, той почвы, на которой вы стоите, двигаетесь, живете. Он может принимать вид какого-либо

вещества, минерала, жидкости, природного объекта, какой-либо вещи, которая символизирует для вас вашу землю.

Второй тотем — это тотем вашей энергии. Он принимает форму животного, которое выражает, олицетворяет вашу энергию.

И третий тотем - это тотем вашего сердца. Он исходит из вашего сердца и возвращается в него. Он принимает форму вашего тайного имени, того, которое неизвестно окружающим и которое знаете только вы. Это тайное имя и является тотемом вашего сердца.

Ваша ответственность не в том, чтобы искать эти тотемы, а в том, чтобы по вашему дыханию, вашим движениям или, наоборот, вашей неподвижности они сами смогли найти вас. Дайте тотемам шанс найти вас, создайте для этого нужные условия.

Когда тотемы нашли вас, закройте глаза и спросите каждого из них, какого они цвета, какой они формы, отыщите подходящие для них обозначения или слова, и перенесите эти формы и цвета на ваш лист бумаги. Сделав это, сверните лист в свиток и вместе с ним отправляйтесь в путь. Сегодня у нас сессия с открытым концом, без заключительного круга. Индианки, которые завершили работу, выходят со своими тотем-свитками в мир».

Как рассказали участницы семинара после его завершения, они, создавая свои свитки, почувствовали себя способными к рождению новых внутренних образов, нашли в самих себе источники силы и роста, необходимые для того, чтобы перейти из относительно спокойной и безопасной фазы обучения в новую, наполненную риском и неизвестностью фазу практической работы.

### Убат - дух семьи

Если на семинарах или сессиях индивидуальной терапии речь идет о семейных тайнах, я часто рассказываю историю о духе по имени Убат.

На севере Финляндии живет сказочное существо по имени Убат, что-то вроде привидения или духа. Но это не дух дома, а дух семьи. Убат живет в семье на протяжении жизни нескольких поколений. О нем знают только члены этой семьи. Посторонние его не видят и не слышат. До них могут доходить какие-нибудь слухи об этом духе, но не более того.

Убат появляется совершенно неожиданно, например, может прийти в воскресенье к обеду, затем исчезнуть, а вечером в сумерках вдруг снова заявить о себе. Иногда Убат не появляется десятилетиями, а потом снова начинает приходить очень часто.

Разные члены семьи могут воспринимать его совершенно по-разному. Один может видеть или слышать этого духа, а другой нет. Для одних Убат имеет одну форму, для других - другую. Для кого-то Убат не имеет пола, для других он мужчина, для третьих - женщина. Одним он видится большим, другим - маленьким, для кого-то он белого цвета, для кого-то - разноцветный. Некоторые члены семьи видят Убата очень отчетливо, другим он представляется расплывшимся и неясным, каким и должно быть привидение. Как и люди, Убат нуждается в питании и энергии. Иногда он очень худой, даже тощий, а иногда - такой толстый, что даже задумывается, не сесть ли ему на диету...

Чем же питается Убат? Он питается семейными тайнами, всеми теми событиями и историями, о которых в семье умалчивают...

Если у вас уже возникло представление о таком духе вашей семьи, то создайте его в соответствии с этим представлением. Если у вас еще нет никакого представления о нем, то все равно начинайте работу и позвольте ему возникать в ее процессе.

Я заранее выкладываю перед участниками большое количество бумаги, цветной и белой, коричневой упаковочной и газетной, чтобы у клиентов был широкий выбор материала для создания своего Убата. Наготове лежат и ножницы, но клиенты решают сами, рвать ли им бумагу или резать, использовать клей или липкую ленту.

Когда клиенты заканчивают создавать духа своей семьи, я прошу найти для этих творений подходящее место: на полу, на стуле, на стене, на потолке или где-то еще. Клиенты часто сообщают, что конкретные образы-представления о духе их семьи возникли у них уже во время рассказывания истории. Фигуры, изображающие семейного духа, получаются гротескные, разнообразные, очень «своенравные» и оригинальные.

Вот несколько примеров работы по этой методике.

Убат клиентки Г. сделан из белой бумаги. Фигура плоско лежит на полу и имеет форму человека ростом в полтора метра. Это наполовину человек, наполовину привидение. У него нет глаз и рта, к левой стороне груди приклеено сердце. Клиентка рассказывает: «Убат - это семейный дух, который пожрал все чувства в семье. Он ими питался. Ничего нельзя было высказать ни в семье, ни вне семьи, ведь мы жили в ГДР. Поэтому у Убата нет глаз и рта».

Во время рассказа клиентка много плачет, сильно всхлипывает, она чувствует, что ее потрясение исходит из точки на груди, как раз там, где у Убата прикреплено бумажное сердце: «Когда я делала дух моей семьи, я приклеила себе на пуловер желтую метку на месте сердца, чтобы чувствовать свое сердце. Закончив делать Убата, я сначала чувствовала только месть. Я хотела отомстить ему. Я снова и снова нажимала на желтое пятно на месте моего сердца, чтобы Убат заметил, какие чувства там есть. Потом я сделала и ему сердце, тоже желтого цвета, чтобы он ощутил, сколько чувств там есть. Я хотела, чтобы он почувствовал связь с желтым пятном на месте моего сердца и от этого переполнился чувствами. У него не должно быть ни глаз, ни рта, так чтобы он не мог освободиться даже от части этих чувств. Именно так было раньше со мной... Я ненавижу его, я начала бороться против него уже очень давно, я была первой из семьи, кто решился на этот шаг, хотя я самая младшая из детей. Поэтому братья и сестры и сейчас еще приходят ко мне, если им нужна помощь. И поэтому я считаю, что такие семинары, как этот, - совершенно замечательны, потому что мне разрешают здесь испытывать чувства, здесь мне разрешают открыть рот, здесь мне разрешают открыть глаза. Вся эта система в ГДР, вся эта история со Штази и моей - это было одной большой заправкой для чувств».

Г. рассказывает многое из своей жизни, о тех ситуациях, когда ей не разрешалось показывать свои чувства, когда рот и глаза должны были быть на замке: «Но сейчас я замечаю, что мое сердце больше не зависит от Убата, Убат ему больше не интересен, пусть он сам заботится о своем собственном дерьме. Вот сейчас я сверну его в рулон, пусть он посмотрит, что из него получилось, - пусть постоит в углу, свернутый в трубочку. А если его переполнят чувства, пусть встанет и сам попы-

тается развернуть себя обратно. Я за него не в ответе, я смогла развернуть себя сама».

Г. скручивает рулон, катит его в угол и, поддерживаемая моими подсказками, воспринимает, что происходит с ее руками, глазами, ртом: рот приоткрывается, из него с силой выходит воздух, напряжение снимается, и давление в груди, которое она почувствовала при работе со злым духом семьи, исчезает.

Затем мы продолжаем работу, и женщина создает образ доброго духа, она изображает его в виде маски, очень похожей на ту, что когда-то смастерила в детстве.

(Создание образа Доброго Духа после образа Злого Духа семейных тайн - достаточно часто используемый мною на практике шаг. В некоторых случаях он бывает просто необходим, а в некоторых - совсем необязателен.)

Убат клиентки О. висит на стене. Он круглый, диаметром около 2 м, и похож на лицо, искаженное гримасой, с торчащими зубами и многочисленными отверстиями. О. поясняет: «Это злой дух, который всегда все уничтожает. Это моя мать, которая несет этот злой дух в себе, здесь есть многое, что я люблю в ней, но есть и очень-очень много того, что меня совершенно добивает, что доконало всю семью».

Клиентка долго и сильно всхлипывает, она потрясена и не может больше стоять. Я держу ее руку и прошу обратиться к группе за поддержкой и страховкой. Она говорит: «Этот злой дух забрал у меня моего отца, сделал его плохим, вытеснил его из семьи, этого матери я никогда не прощу. И она продолжает это делать. Тут я совершенно не могу ничего изменить, а я уже очень многое перепробовала. Я уйду у нее с дороги, уйду с дороги этого привидения».

Произнося эти слова, клиентка вскакивает, срывает изображение Убата со стены, несколько раз бросает его, отшвыривая все дальше: «Прочь, прочь, прочь!» Клиентка полна энергии и действует очень решительно, топает ногами. Затем женщина снова садится и громко говорит: «Вот так, теперь довольно!»

Позже, когда мы вместе с ней создаем образ доброго духа, она рассказывает, что хороший дух рядом с ней «наверху», он

легкий и воздушный, и в его присутствии у нее начинают расти крылья.

Убат клиентки Е. - это бумажный крест, у которого есть хвост и голова, а с обеих сторон его горизонтальной составляющей растут по два крыла - верхнее и нижнее. Все вместе выглядит как Мальтийский крест или египетский иероглиф. Клиентка описывает созданного ею Убата: «Это наш семейный дух, который всегда ратовал за строгость, мораль и ригидность, за церковное воспитание».

Убат клиентки А. - это контролирующий семейный глаз, от которого клиентка не может убежать. Она пытается защищаться от этого злого взгляда, и чтобы помочь женщине, я предлагаю ей сделать еще один шаг в активном символизировании: найти символ, который она может противопоставить семейному взгляду. Клиентке это удается - таким символом становится особое движение, жест рукой.

Убат клиента И. - это дух, который питается радостью, но, несмотря на это, все равно остается худым и длинным. Он пожрал всю радость, поэтому И., его семья и несколько предыдущих поколений этой семьи совершенно не знали и не знают, что такое радость. Этот Убат, сделанный из газетной бумаги, длинный и тонкий, он начинается на полу и поднимается по стене высоко вверх.

Клиент, запинаясь, рассказывает: «В моем Убате очень много печали и бессловесности, он совершенно не способен говорить, не способен печалиться и выражать другие чувства. Эту способность Убат проглотил вместе с радостью и печалью. Убат хочет есть и пить, ведь он проглотил столько радости, что в семье ее практически не осталось. Теперь и ему тоже больше нечем питаться».

Во время своего рассказа об Убате И. цепенеет, запинаясь, мимика у него почти отсутствует. Когда я заговариваю с ним об этом, он с трудом выдавливает: «Я чувствую себя опустошенным и почти мертвым, как будто у меня забрали радость и печаль, а вместе с ними и почти всю мою эмоциональную жизнь. Я ничего не знаю — ни как мне печалиться, ни как мне радоваться. Эти чувства настолько далеки от моей семьи

и меня самого, что у меня нет никакого понятия, что такое печаль и радость».

Я предлагаю И. попробовать использовать духа своей семьи как помощника: «Убат съел так много радости и печали, так много узнал об этих чувствах, что стал в них прямо-таки экспертом. Давай спросим его, откуда исходят радость и печаль, а может быть, и другие чувства»....

Так как Убат сделан из газетной бумаги, мы пытаемся прочитать все послания на его теле, которые возможно разобрать: заголовки и обрывки газетных статей, фотографии и рисунки. И находим совершенно удивительные вещи. Например, название статьи «Контролируемый хаос», заметку о силе тяжести, фотографии радостных людей в отпуске и сообщения о самых любимых местах отдыха в южных морях.

Мы находим также некрологи и сообщения о потерях и боли, а еще заметки и фотографии симпатичных девушек. Во время нашей работы и беседы И. с каждой минутой все более оживает и «оттаивает».

А теперь я открываю клиентам маленькую тайну: семейный дух получил свое имя Убат следующим образом: если прочитать «Убат» справа налево, получится «табу».



## Групповые формы работы

### Полилог как вариант работы в группе

В этой главе я расскажу, как применяется наш творческий психотерапевтический подход в групповой работе. Чаще всего участники групп, функционирующих только в арт-терапевтическом ключе, большую часть времени работают каждый сам по себе, а в контакт друг с другом вступают только в конце работы на этапе обмена мнениями и чувствами. В таких группах предпочтению в основном отдается различным формам диалоговой работы (см. главу 1), реже диалог превращается в полилог, когда участники группы создают нечто общее в непосредственном контакте друг с другом.

Творческий полилог как форму групповой работы можно использовать как в чисто арт-терапевтических группах, так и группах, сформированных на другом основании и делающих основной упор на других методах работы. Использование различных выразительных средств в таком полилоге помогает успешнее решать задачи, встающие на различных этапах развития группы, и яснее увидеть динамику групповых процессов.

В этом разделе главы я кратко представлю несколько вариантов творческого воплощающего полилога. В двух следующих разделах я подробно опишу техники *«Картины, сопровождаемые песней»*, *«Песочные картины»* и *«Картины-танцы»*.

Самый простой и самый открытый вариант полилога состоит в том, чтобы посередине помещения положить большой лист бумаги, предоставить участникам краски и попросить: «Нарисуйте какую-нибудь картину».

(Чаще всего я использую лист бумаги размером 1,5 x 2 м. Если группа большая, он может быть вдвое или даже втрое больше.)

При этом терапевту не нужно устанавливать никаких «правил игры», задавать какие-либо ориентиры. По меньшей мере у нескольких членов группы такая лаконичная инструкция терапевта вначале вызовет неуверенность и замешательство, другие будут задавать уточняющие вопросы, однако затем группа каким-то образом организуется сама, и начинается процесс, который с высокой вероятностью прояснит структуру группы и связи между ее участниками.

Этот вариант полилога можно варьировать, давая группе некоторые предварительные указания. Например, если группа не слишком велика и в распоряжении участников есть много красок различных цветов и оттенков, то можно сказать: «Пусть каждый из вас выберет себе какую-либо краску, причем так, чтобы у всех краски были разные. Потом нарисуйте вместе, всей группой, какую-нибудь картину. Напоминаю: каждый использует только свою краску».

Другой вариант, способствующий вхождению в полилог, состоит в следующем: в середине помещения я кладу большой лист бумаги (например, раскатываю рулон длиной 6 м и шириной 120-140 см) и прошу, чтобы каждый участник нашел себе место, где он начнет рисовать и откуда будет «распространяться» его рисунок.

Когда работа закончена, я прошу клиентов отойти чуть в сторону от картины или обойти ее вокруг, чтобы посмотреть, какие образы создали другие участники.

Затем можно сказать: «Теперь снова возьмите краски, выберите себе другое место и рисуйте дальше. Вы можете менять краски, вы можете менять места, на которых вы рисуете... Действуйте по своему желанию».

На этом этапе работы многие клиенты занимаются не только собственным рисунком, но подхватывают образы, созданные другими участниками, дополняют и изменяют их. В таком случае, если руководитель группы чувствует потребность защитить участников от возможных «нападков» и «обид», он может внести в инструкцию новое правило: «Вы можете дополнять картины других, расширять их, связывать их друг с другом и со своей картиной, -но разрушать ничего нельзя». Это предварительное условие можно и не ставить, но в таком случае терапевт должен быть готов тому, что в дальнейшем ему придется корректировать взаимные обиды и недовольство, возникающее у участников группы во время рисования.

Во всех вышеописанных вариантах полилога используется рисование как способ самовыражения и бумага как материал-посредник. С таким же успехом можно использовать и другие материалы и способы выражения.

Не менее увлекательным, чем рисование, может быть, например, создание групповой скульптуры. Материалом для скульптур или объектов могут служить дерево (в этом случае надо заранее подготовить инструменты для его обработки). Можно также использовать текстильные материалы и наполнители. Из них легко изготовить части скульптур, которые затем склеиваются или сшиваются.

На семинарах, которые проводятся на открытом воздухе, я прошу участников группы приносить найденные ими во время прогулки природные материалы, а потом создать из них групповой объект. На одном из семинаров я попросил его участников принести из дома мусор и всякие ненужные вещи и снова дал задание: «Создайте из всего этого нечто общее, сделайте ваш совместный объект».

Еще один путь прийти к полилогу состоит в том, чтобы попросить каждого из участников создать свою картину на листе бумаги формата А2 или А3, а потом предложить составить их этих отдельных картин общую: «Положите ваши картины рядом друг с другом так, чтобы из них получился ковер или коллаж, чтобы из отдельных картин возникло нечто общее, соотносящееся друг с другом».

Клиенты располагают картины по-разному: в виде простой окружности или «ковра» круглой или прямоугольной формы, а иногда - без всякой структуры, хаотично.

Я могу попросить участников прикрепить свои картины на рассматриваемую тему на длинном куске обоев в выбранном ими самими порядке, а затем сказать: «Теперь посмотрите, какая картина возникла из ваших отдельных рисунков. Между многими картинами на бумаге остались свободные промежутки. Заполните эти промежутки там, где вы хотите и как вы хотите, создайте связи между вами, между вашими картинами».

Часто еще более увлекательным, чем результат работы, бывает сам процесс создания общей картины: то, как группа приступает к заданию и решает его, как внутри группы возникают связи между участниками.

После создания картины я часто задаю участникам классические вопросы: «Что вы видите?» и «Как вы себя сейчас чувствуете?»

Я всегда спрашиваю и о том опыте, который был получен в процессе работы: «Как вы себя чувствовали во время работы?» или «Как вы контактировали с другими участниками? Каким был этот контакт?»

Все описанные варианты полилога яснее проявляют те связи, которые возникают в группе между участниками. Эти связи и взаимоотношения могут стать еще более отчетливыми, если после создания совместной картины обсудить их в группе.

При работе с этой техникой воплощающего полилога участники ведут себя по-разному и реагируют на инструкции по-разному. Не все члены группы воспринимают слова терапевта о способе и правилах взаимодействия как поддержку и помощь, кто-то может расценить их как давление на себя, тормозящее и неприятное. Нередко бывает, что одни участники группы, «вдохновленные» указаниями терапевта, начинают командовать другими: «Рисуй смелее!» или «Выражай себя свободнее!» В некоторых группах на передний план выходит страх быть «недостаточно хорошим», члены группы начинают сравнивать себя с другими. Терапевт должен быть готов продолжать работу в разных ситуациях, которые никогда не бывают стандартными. От качества работы ведущего группы и уровня его подготовки, от того, какую позицию он займет в группе во время развития полилога, зависит темп и ритм работы группы, баланс между следованием правилам и нормам и свободой действий, а также то, насколько очевидным и доступным опыту участников станет пережитое ими во время полилога.

### Техника «Картины, сопровождаемые пением»

Совместное рисование, лепка, танец и т.п. - сложный динамический процесс, во время которого происходят изменения как в каждом члене группы, так и в группе как целостном организме. Такая совместная творческая деятельность влияет не только на уровень сплоченности группы, ее компетентности, осознания себя как «целости», но одновременно и на то, как отдельные участники группы оценивают себя и других, какое мнение у них склады-

вается о том месте в группе, которое занимают они сами и другие участники.

Картину, созданную сообществом «во много рук», можно сравнить с «моментальным снимком», который четко показывает состояние группы на данном этапе ее развития. Но, в отличие от фотографии, картина (как и процесс ее создания) не только регистрирует состояние группы, но и оказывает изменяющее воздействие на его участников и их взаимоотношения, так как всякий групповой творческий процесс является не чем иным, как живым контактом.

Одна из особенно красивых, по моему мнению, форм воплощающего полилога - это «*Картины, сопровождаемые пением*».

Я применяю эту технику как на первых этапах группового развития, чтобы поддержать процесс формирования группы, так и на этапе ее завершения.

В качестве материалов я использую рулоны белой бумаги, тонирующие или другие краски разных оттенков, кисточки среднего размера (по одной для каждого участника) и стеклянные стаканы или пластиковые стаканчики (например, от йогурта). Готовясь к семинару, я укрепляю на стене длинные бумажные «дорожки» (на высоте примерно от головы до колена). Таким образом возникает готовая для раскрашивания бумажная поверхность. Ее длина зависит от числа участников группы: желательно, чтобы каждый имел в распоряжении часть примерно в 1 м шириной, но и 50 см часто бывает достаточно. Таким образом, длина бумажной «дорожки» для группы из 10 человек должна составлять 5-10 м. Принадлежности для рисования я ставлю неподалеку от «рабочей» стены. Если не найдется достаточно длинной стены, то можно составить рядом несколько столов и работать на них.

Покажу на примере одной из групп, как работает эта техника.

Группа находится на начальном этапе работы. Я договариваюсь с участниками, что они нарисуют общую картину, и говорю им, что в процессе подготовки к рисованию группа должна сообща выбрать какую-либо тему.

Участники предлагают различные темы, например: «танец», «свобода», «любовь», «одиночество» и т.д.

Я пишу темы на листочке, и каждый член группы ставит крестик около темы, которую он предпочитает. В описываемом примере группа выбрала тему «любовь».

Затем я, попросив группуделиться на несколько подгрупп, говорю: «В каждой подгруппе участники должны записать на бумаге ключевые слова или начала песен на тему любви. При этом неважно, знаете ли вы слова этих песен полностью. Достаточно, если вы можете напеть начало куплета или припева или хотя бы мотив. Репертуар может охватывать поп-и рок-музыку, народную музыку или арии из опер, петь можно по-немецки, по-английски или на других языках».

Прослушав мое задание, участники колеблются и медлят, но потом в подгруппах возникает оживление, все наперебой начинают предлагать, какие песни можно использовать. Работа продолжается до тех пор, пока каждая подгруппа не заполнит названиями одну или несколько страниц.

Затем я прошу всю группу собраться около стены с подготовленной бумажной полосой и прошу: «Пусть каждый из вас возьмет себе кисточку и выберет краску, которая понравится».

После того, как участники выбрали нужное и встали перед стеной, я объясняю «правила игры». Они просты:

- Все участники одновременно рисуют то, что приходит им в голову на тему «любовь».
- Во время рисования все поют.
- Кто-нибудь начинает песню, а остальные вступают, подпевают или «мычат» мотив.
- Когда песня заканчивается или если больше никто не знает дальнейших слов или мелодии, кто-нибудь другой начинает новую песню, и остальные снова поют или мурлычат мотив и т.д. «Шпартгалки» с началами или названиями песен, собранные в подгруппах, лежат поблизости, так что в них всегда можно заглянуть, если кому-то ничего не приходит в голову.
- Каждый может в любой момент сменить место рисования или взять другую краску.

Группа начинает петь старинную немецкую песню, затем переходит к «Битлз», за отрывком из оперной арии следует шлягер 1960-х годов.

Участники то орут во всю глотку, то тихонько мычат. Иногда пение приостанавливается, а иногда одну песню без промедления сменяет следующая. Одновременно с пением участники рисуют: темпераментно и даже неистово, и в то же

время — очень точно, со множеством подробностей (см. ил. 25, л. XIII цветной вкладки). Закончив рисовать на «своих» местах бумажной «дорожки», участники начинают переходить с места на место, их движения становятся все смелее и шире, их рисунки вторгаются в области рисования «соседей». Таким образом возникает картина, но не статичная, а находящаяся в постоянном движении, картина, которая течет и непрерывно изменяется вместе с голосами и настроениями участников. Участники, вдохновленные общим пением, процессом рисования и творчеством соседей, двигаются как в танце от одного места к другому. В движении все: рот, руки с кисточками, все тело. В пении и в рисунках сразу находит свое отражение как внутреннее состояние людей, так и то, что происходит вокруг них.

По прошествии некоторого времени силы рисующих истощаются, и на бумажной ленте больше нет места. В этот момент я объявляю конец пению и рисованию. Участники откладывают кисти и краски. Они отступают на несколько шагов и рассматривают результат своего совместного труда. Все возбуждены и взволнованы. Такое настроение создано совместным творчеством. Большинство людей удивлены и восхищены тем, что они создали вместе.

Я прошу рассмотреть картину со всех сторон, вблизи и издалека, справа и слева, сверху и снизу, с различных перспектив.

Затем мы обмениваемся впечатлениями. Я задаю вопросы: «Как вы себя чувствовали во время совместного рисования и пения? Как вы чувствуете себя сейчас?»

Во время беседы становится очевидным, насколько по-разному ощущался и ощущается контакт в группе во время этой совместной акции, какие разные и многогранные чувства возникали при этом. Оказывается, что некоторые участники совсем забыли о рассматриваемой теме, а другие, наоборот, были полны воспоминаний и чувств о своей любви и любимых. Третьи, захваченные чувствами, которые находятся в тени их любви, грустили или злились.

Для одних на переднем плане был групповой контакт, общее переживание. Они чувствовали себя опьяненными пением, подхваченными общим потоком творчества. Другие же чувствовали

себя вне общего течения, им казалось, что на них оказывают давление, заставляя что-то совершить.

При работе с техникой «Картины, сопровождаемые пением» я не ставлю цели добиться того, чтобы участники испытали сплавляющее чувство общности. Цель здесь - получение участниками опыта взаимодействия с собой и с другими, получение опыта как знакомого им, так и нового, непривычного. Необходимо, чтобы каждый член группы «заострил» для этого свое восприятие, испробовал новые выразительные возможности и нашел свой индивидуальный способ рассказать о том, что он пережил.

После обмена мнениями и чувствами я предлагаю, чтобы каждый выбрал себе из общей картины особенный кусочек - неважно, большой или маленький, четырехугольный или круглый, нарисованный другими или же собственноручно, — тот кусочек, который касается и трогает лично этого участника. Некоторые участники свой кусочек ищут долго, другие находят его очень быстро.

Затем все по очереди показывают группе свои кусочки на картине и рассказывают о них. Может случиться и так, что «личные» кусочки разных людей пересекаются друг с другом или вторгаются.

В заключительном разговоре о любви я спрашиваю участников, какое отношение к их любви имело то, что происходило на группе, как соотносится их опыт любви с тем опытом, который сейчас они получили, вместе с другими создавая общее и выбирая для себя личный кусочек из этого общего. Возникает увлекательный, искренний обмен мнениями. Участники группы многое узнают друг о друге, с интересом задают друг другу вопросы и - на почве общего переживания - с уважением выслушивают друг друга.

### Песочные картины, картины-танцы

У некоторых народов есть традиция делать изображения из песка: например, у индейского племени навахо и индусов. У навахо такие картины имеют право создавать только мужчины - те, кто имеет отношение к религиозному культу племени. Создание картин из песка является частью ритуалов, с помощью которых богов молят об исцелении от болезней или просят повлиять на

события. Наварры считают, что в каждой песочной картине непосредственно присутствуют боги, возникая в различных красках и формах.

В Индии в определенные религиозные праздники множество людей (иногда сотни или тысячи) собираются в каком-нибудь месте и создают - без предварительного плана - огромную картину из песка. Такая картина необычна тем, что ее нельзя зафиксировать. Дуновения ветра постоянно изменяют ее, после сильного порыва картина может вообще исчезнуть. Песочная картина преходяща, как сама жизнь: однажды возникает и однажды исчезает.

В своей работе - как в индивидуальной, так и в групповой - я тоже использую песок. Часто я прошу клиентов самим создавать из него картины, иногда мы создаем их вместе, работая в диалоге. Но бывает и так, что мы просто начинаем возиться с песком и из этой возни рождается какая-то картина и, соответственно, тема нашей дальнейшей работы с клиентом.

Техника, представленная в этой главе, разработана мной для работы с группами. В ней созданная клиентами песочная картина становится затем картиной-танцем. Ниже я хочу на примере одной из групп показать, как можно терапевтически работать с картинами из песка.

Группа работала уже долгое время, ее участники многое испытали вместе и хорошо узнали друг друга. Предстояло прощание и расставание. Настроение участников, как и сама ситуация, было противоречивым: большинство хотело избежать прощания и связанных с ним неприятных чувств, хотели продолжать оставаться вместе, хотя все знали и чувствовали, что группа заканчивается, расставание неизбежно, впереди - новые вызовы судьбы и новые встречи.

Я решил провести центрированное на переживаниях занятие, которое бы привело в движение расплывчатые и противоречивые переживания и настроения, сделало бы прощание главной темой сессии и позволило бы участникам группы в полной мере испытать то, что в данный момент выражалось в расплывчатых и противоречивых настроениях и чувствах.

Песочная картина, являясь метафорой преходящего, могла бы помочь участникам группы пережить трудный момент завершения совместной работы.

На этой сессии участникам предстояло еще раз, но уже в концентрированном виде, почувствовать групповую сплоченность, а также пережить печаль от необходимости ухода и расставания.

За две-три недели до занятия я попросил, чтобы каждый член группы принес к указанному сроку полведра или пластиковый пакет песка. Цвет песка и его консистенция не играют большой роли, он не обязательно должен быть чистым, в нем вполне могут быть примеси, например земля. Важно, чтобы это был «личный» песок, с той консистенцией и цветом, которые каждый участник выбрал сам.

Для тех участников, которые были недовольны качеством принесенного ими песка, я принес несколько природных пигментов, которыми песок можно слегка подкрасить.

Когда группа встретилась в назначенный срок, я попросил участников на время отложить принесенный ими песок и напомнил им, что наша сегодняшняя встреча — одна из последних, что этап совместной работы заканчивается и наступает время прощаться друг с другом.

Затем я сказал: «Танцуйте и двигайтесь под музыку, которая сейчас зазвучит, поодиночке или вместе с другими, так, чтобы ваши движения были созвучны вашему теперешнему настроению, вашим теперешним чувствам и ощущениям».

Для группового танца, который обычно длится 10-12 минут, я выбрал греческую народную музыку, которая, на мой взгляд, несет в себе как радость, так и печаль и дает возможность танцевать одному или с другими.

Звуки прощания, вибрирующие в помещении, помогали каждому человеку, находящемуся здесь, найти свой танец. Каждый находил различное выражение своего состояния *здесь и теперь*: кто-то, погруженный в себя, танцевал в одиночку, кому-то было необходимо сблизиться с другими: при этом возникали пары или небольшие группы.

Когда музыка закончилась и танец завершился, я сказал: «А теперь возьмите принесенный вами песок и разбрасывайте его по полу, рассыпайте, кидайте - таким образом благодаря вашим одновременным действиям на полу возникнет картина. Каждый работает со своим песком, и в то же время группа работает вместе. Действуйте без предварительного плана, без обсуждений и договоренностей. При этом не разговаривайте».

Несколько помедлив, участники приступили к делу.

Во время работы по этой методике после первоначального удивления от такой необычной деятельности в группе всегда возникает особая атмосфера. Все сконцентрированы и одновременно очень оживлены. Каждый работает для себя, принимает свои собственные решения, выражает собственные чувства - и все же все члены группы находятся в интенсивном контакте, в невербальном диалоге друг с другом. Процесс заканчивается, когда у всех участников иссякают запасы песка. Все отступают назад и рассматривают возникшую общую песочную картину.

После этого работа в группе из активной фазы может перейти в следующую стадию - анализа, рефлексии и интеграции полученного опыта. Однако в нашем примере процесс движется дальше.

Я обратился к группе со словами: «Посмотрите на то, что возникло на этой картине благодаря вашему личному участию, а что - благодаря совместным действиям всей группы. Не торопитесь, позвольте тому, что вы видите и узнаете, воздействовать на вас. Вы смогли создать это, потому что вы - группа, и эта картина - символ вашей группы».

Во время рассматривания картины в группе возникло движение. Участники ходили по помещению, останавливаясь у того или иного участка картины. Вдруг в какой-то момент все пошли - без предварительной договоренности - в одном и том же направлении вокруг картины. Возникшая процессия то останавливалась (при этом участники погружались в рассматривание), то снова приходила в движение.

Некоторые места картины привлекали особое внимание членов группы, но и картина в целом производила на них заметное воздействие. Взгляды участников группы переключались с частного на общее и с картины как целого на ее детали.

Я попросил: «Поищите взглядом место на этой общей картине, которое более всего соответствует в данный момент вашему настроению, которое вам особенно нравится, которое является вашим особенным местом в этой групповой картине. При этом неважно, участвовали ли вы в создании этого места или нет. Это совместная картина, в создании которой участвовали все. Найдите себе ваше место в этой общей картине из песка».

Теперь в группе возникает новый вид движения, внимание концентрируется на конкретном задании, участники начинают двигаться не в одном направлении, а в разных, каждый, перемещаясь вокруг картины из песка, ищет взглядом *свое* место в ее пределах. Некоторые нашли его очень быстро, другие долго выбирали между несколькими местами, третьим потребовалось много времени, чтобы найти свое место.

Я сказал: «Если вы уже нашли на картине то место, которое является вашим местом, сделайте его по-настоящему вашим на этой общей картине. Встаньте на это место, на вашу *почву*» (см. ил. 26, л. XIV цветной вкладки).

Обычно я рекомендую делать это босиком, если температура в помещении достаточно комфортна. Часто участники сначала медлят, потому что им страшновато разрушать дорожку для них картину, но когда первые отважившиеся входят в картину, тогда и оставшиеся делают над собой усилие и идут к своему месту в картине.

После того, как участники описываемой группы заняли свои места, я сказал: «Посмотрите каждый со своего места на картины из песка и на других членов группы».

Одни участники стояли в одиночестве, другие - тесно прижавшись друг к другу. На картине были «любимые места», которые хотели занять сразу несколько человек. Некоторые оказывались в середине, другие - с краю. Тут можно было бы поработать дальше над групповой динамикой, но в данном случае речь шла не о том.

«Сейчас я поставлю ту же музыку, что и в начале. Я прошу вас - позвольте музыке подействовать на вас в течение двух-трех минут и попытайтесь понять, что возникает в вас, когда вы слушаете эту музыку именно здесь и теперь, именно на вашем месте посередине этой общей картины из песка. Позвольте затем возникнуть движениям, которые унесут вас, куда они хотят вас унести, в одиночку или в контакте с другими. Пусть родится танец!»

Я включил музыку и вскоре заметил, что участники делают очень разные движения, возникающие изнутри наружу. Постепенно рождается танец. Поначалу движения участников очень робки и ограничиваются лишь местом, которое каждый занимает, потом танец развивается дальше, распространяется шире — вокруг этого места, а затем и совсем широко, охватывая всю картину из песка.

Картина - это почва, на которой движутся и встречаются отдельные члены группы, где они находят друг друга и снова расстаются. Во время танца между ними возникает тесный контакт. Все смешивается - и песок на полу, и люди. Возникает групповой танец, все движется без слов, поддерживаемые и сопровождаемые музыкой и почвой из общего песка.

После недолгого, но энергичного, почти страстного общего танца участники один за другим стали отделяться от группы и продолжали танцевать парами или поодиночке. Наконец танец завершился. Когда музыка смолкла, я сказал: «Пусть танец продолжит звучать в вас до тех пор, пока не отзвучит совсем».

Некоторые участники перестали двигаться, другие еще продолжали, но постепенно все остановилось и замерло. Многие закрыли глаза, отслеживая пережитое, еще раз проходя по следу внутреннего движения.

Затем я попросил: «А теперь покиньте, пожалуйста, эту песчаную почву, эту песчаную картину. Сделайте это в тот момент и так, как вы сами решите. Но при этом прошу вас почувствовать, каково это — отойти в сторону, выйти из группы, с общей почвы, наружу». После этих слов одни вышли из песка быстро, не оглядываясь, другие - с сожалением, медленно и тяжело. Некоторые выглядели печальными, другие - ослабленными.

«Картина из песка, которую вы создали как группа, не вечна, так же, как не вечна ваша группа. Вы сами создали картину вашими руками и сами же - своими ногами в совместном танце - ее разрушили, то есть опять возникла измененная, новая картина. Она так же, как и танец, рождается, живет и исчезает. Что же остается? Остается воспоминание, опыт, переживание».

Этими словами ведущий может запустить в группе фазу обмена мнениями и процессы рефлексии. В вышеприведенном примере я обошелся без этой фазы, предоставив участникам тому, что они пережили, и закончил занятие ритуалом прощания: «Ваш личный песок перемешался с песком других. Возьмите немного этого песка с собой. Это нечто, что возникло сегодня, что принадлежит вам, на память о вашей группе, ваших опытах и переживаниях».

## Терапия с помощью сказок и историй

Сказки - это истории, которые можно слушать или рассказывать, читать вслух или про себя. В любом случае они вызывают у слушателей или читателей резонанс. И этот резонанс - своеобразное эхо - неодинаков у разных людей: одна и та же ведьма из сказки у одних людей будет вызывать страх, у других - жалость, у третьих - раздражение.

Вплоть до середины XVIII столетия сказки передавались из поколения в поколение исключительно в форме устного рассказа. Сохранялись в памяти и переходили по наследству детям и внукам только те истории, в которых рассказывалось о важных человеческих проблемах и их решениях. Многие сказки служили своеобразным педагогическим «указующим перстом» и ценились из-за «посланий» морально-этического или воспитательного характера (например, в сказке «Госпожа Метелица» содержится мораль «будь послушен и прилежен», а в сказке «Король-лягушонок» - «будь честен и порядочен»). Немаловажным было и то, насколько талантливо и интересно были сочинены и рассказаны сказки. Те истории, которые не находили у слушателей отклика, забывались и бесследно исчезали.

Как известно, сказки могут быть не только народными, но и авторскими (вспомним, например, Г.Х. Андерсена или Сельму Лагерлеф). Сказочники есть и в наше время, и некоторые их сочинения становятся очень популярными. В основу современной сказки часто ложатся не выдуманные, а подлинные эпизоды жизни реальных людей (например, сказочными фигурами, получившими мировую известность благодаря книгам и фильмам, стали две принцессы - Зисси (Австро-Венгрия, XIX век) и Диана (Великобритания, XX век)).

Немало сказок положено в основу кинофильмов. По моему мнению, фильмы в наше время - самая частая и самая действен-

нал форма сказки. К таким современным кинематографическим сказкам можно отнести фильмы самых разных жанров - от «Касабланки» или «Рокки I» до «Мостов округа Мэдисон». Разумеется, среди кинолент есть «однодневки», которые зритель, просмотрев, сразу же забывает, но есть и такие, которые становятся классикой - так же, как и сказки стали классикой среди историй. Подобные кинокартины вызывают у зрителей сильный отклик и надолго остаются у них в памяти.

Сила сказки - как старинной, так и современной - по моему мнению, не в приписываемом ей таинственному «народном духе», не в архетипах (значение которых часто слишком преувеличивается), а в том воздействии, какое она своим содержанием производит на каждого конкретного человека, и в том значении, какое придает ей этот человек. Поэтому - и в этом я убежден - не может быть никаких общих и неизменных, верных для всех и каждого «толкований» той или иной сказки. Можно выяснять, какие значения имели сказки для различных людей в различные времена. Можно говорить о том, какое значение та или иная сказка имеет для конкретного человека сейчас или имела в определенные моменты его жизни. Но речь в этих случаях всегда будет идти только о субъективном значении, которое приписывает сказке конкретная личность, - то есть не о самой сказке, а о том, кто ее слушает или читает.

Я не устану повторять, что терапевтический потенциал нашего подхода к работе со сказкой заключается в том, что сказки дают клиенту некий импульс, вызывают в нем «эхо». В терапии речь идет именно об этом эхе - отклике особого качества, достичь которого другим путем практически невозможно. Меня не интересует, совпадают ли значения, которые клиент придает сказке, со значениями профессиональных толкователей сказок или нет. В терапии важен только сам клиент - его точка зрения, чувства, его позиция. Существенна не сказка «сама по себе», а то, что она вызывает в душе человека, пришедшего на терапию. Мне важно сказать об этом, так как, в отличие от арт-терапевтов юнгианского и антропософского подходов, работая со сказкой, как и многие другие психотерапевты, я следую именно этому принципу.

Я читал много книг и статей, в которых психотерапевты интерпретируют сказки. Некоторые их толкования мне интересны, другие оставляют меня равнодушным, кажутся мне бессмыслен-

ными или гипотетическими. Я сам против толкований и считаю эмоциональный отклик, вызываемый сказкой, самым важным отправным пунктом работы с ней.

Поэтому в разделах этой главы я представлю прежде всего те методики и примеры, которые покажут, каким образом терапевт может понять и использовать резонансы, возникающие у клиентов при чтении или слушании сказки.

Ниже я поделюсь с вами наиболее важными для меня выводами, которые я сделал, работая со сказками как терапевт:

1. В различные времена и периоды жизни человека сказки могут иметь для него разные значения. Часто бывает так, что-какую-то сказку человек в детстве перечитывает по многу раз или проглатывает, не отрываясь. Если же дать ему прочесть ту же сказку еще раз сегодня, то она может произвести совсем другое впечатление, а иногда даже может показаться разочаровывающе скучной или незначительной. Но бывает и так, что человек, случайно встречаясь с какой-то сказкой, уже будучи взрослым, мгновенно вспоминает ее и понимает, что эта сказка имеет для него такое же большое значение, как и в детстве или юности. Или же я узнаю, что взрослый, перечитывая какую-нибудь сказку, заинтересовывается совсем другим эпизодом, нежели в детстве, и идентифицирует себя с совсем другой сказочной фигурой по сравнению с тем, когда он был ребенком.

2. Если спросить участников группы, знают ли они сказку «Король-лягушонок», все ответят утвердительно. Но если попросить записать сказку так, как они ее помнят, то версий получится столько, сколько участников в группе. Это происходит потому, что сказки не ассоциируются с чем-то объективным и постоянным, люди, скорее, считают, что содержание сказки - живая и изменяемая «величина», и нередко адаптируют и трансформируют сказки «под себя».

Часто для человека сказка исполняет роль своеобразного «экрана», на который он проецирует свои мысли, чувства и мечты. Что на этом экране проявится ярко, что - приглушенным или останется в тени, что будет находиться в центре, а что на периферии - все это зависит от того, какой отклик вызвала сказка в этом человеке, насколько она связана с его собственными внутренними образами.



Важно, чтобы терапевты не забывали об этом феномене проекции и о том, что к нему неприменимы оценки «правильно» или «неправильно». Такие реакции, как «Ох, я неправильно вспомнил сказку», настолько понятны, насколько и бессмысленны. Сказки должны помочь клиенту открыть субъективную действительность и новые возможности выбора. Если же люди, обращаясь к волшебному миру сказок, еще и переделывают эти образные истории для себя и «под себя», то это хорошо и полезно.

3. Бывает, что клиенты пугаются того предмета или персонажа из сказки, с которым - бессознательно или по просьбе терапевта - они себя идентифицируют. Иногда отклик, вызванный в нас сказкой, может входить в резонанс с нашими нереализованными желаниями или идеалами или же с теми желаниями, которые нам плохо известны и большую часть времени остаются в скрытом состоянии (например, желание «побывать однажды по-настоящему злым, при этом не боясь быть потом наказанным...»).

Иногда «эхо» касается обобщенной темы нашей жизни, иногда имеет отношение к актуальной ситуации. Клиент и терапевт могут вместе отправиться на поиски того, что же является причиной возникающего в клиенте «личного эха».

4. В любом фрагменте есть что-то от целого. Так и со сказкой: нередко небольшая сцена из нее вдруг выдвигается на передний план, затмевая все остальное, становится главной и вызывает в клиенте заметную реакцию. «Подпав под влияние» конкретного фрагмента, человек чувствует угрызения совести и неудобство из-за того, что «пропустил» сказку в целом. Но совершенно несущественно, что вызывает реакцию: сказка в целом, отдельные ее части или одна-две строчки. Главное - то, на какие слова, на какой фрагмент сказки реагирует клиент. При этом неважно, что этот фрагмент может оказаться «слишком коротким».

5. В этой главе я описываю работу со сказками и представляю различные арт-терапевтические методики для такой работы. Все изложенные здесь приемы работы годятся и для других самых разных историй, независимо от их художественных достоинств. Неважно, написаны ли истории профессиональным писателем или же терапевтом или клиентом, современные ли они или древние.

Если текст истории имеет или же может получить для конкретного человека особое значение, то с такой историей можно работать с помощью всех приведенных в этой главе способов (или аналогичных им).

## Две сказки

Применяя в своей терапевтической работе сказку, я начинаю сессию с того, что просто зачитываю эту сказку клиентам. Приведу здесь для ознакомления две сказки братьев Гримм, с которыми я часто работаю: «Король-лягушонок, или Железный Генрих» и «Милый Роланд»<sup>5</sup>. Комментарии и примеры следующих разделов главы относятся прежде всего к этим двум сказкам.

### Король-лягушонок, или Железный Генрих

В старые годы, когда стоило лишь пожелать чего-нибудь и желание исполнялось, жил-был на свете король; все дочери его были одна краше другой, а уж младшая королева была так прекрасна, что даже само солнышко, так много выдавшее всяких чудес, и то дивилось, озаряя ее личико.

Близ королевского замка был большой темный лес, а в том лесу под старой липой вырыт был колодец. В жаркие дни заходила королева в темный лес и садилась у прохладного колодца; а когда ей скучно становилось, брала она золотой мячик, подбрасывала его и ловила: это была ее любимая забава.

Но вот случилось однажды, что подброшенный королевной золотой мячик попал не в протянутые ручки ее, а пролетел мимо, ударился оземь и покатился прямо в воду. Королева следила за ним глазами, но, увы, мячик исчез в колодце. А колодец был так глубок, так глубок, что и дна не было видно.

Стала тут королева плакать, плакала-рыдала все громче да горестней и никак не могла утешиться.

Плачет она, заливаясь, как вдруг слышит чей-то голос: «Да что с тобой, королева? От твоего плача и в камне жа-

<sup>5</sup> Перевод сказок в этом разделе главы взят нами из книги «Сказки, собранные братьями Гриммами», пер. под ред. П.Н. Полевого, СПб., 1895. Переиздано изд-вом «Алгоритм», 1998. OCR Палек, 1999. - *Прим. перев.*

лость явится». Оглянулась она, чтобы узнать, откуда голос ей звучит, и увидела лягушонка, который высунул свою толстую уродливую голову из воды. «Ах, так это ты, старый водошлеп! - сказала девушка. - Плачу я о своем золотом мячике, который в колодец упал». - «Успокойся, не плачь, - отвечал лягушонок, - я могу горю твоему помочь; но что дашь ты мне, если я тебе игрушку достану?» - «Да все, что хочешь, милый лягушонок, - отвечала королева, - мои платья, жемчуг мой, каменья самоцветные, а еще в придачу и корону золотую, которую ношу».

И отвечал лягушонок: «Не нужно мне ни платьев твоих, ни жемчуга, ни камней самоцветных, ни твоей короны золотой; а вот если бы ты меня полюбила и стал бы я везде тебе сопутствовать, разделять твои игры, за твоим столиком сидеть с тобой рядом, кушать из твоей золотой тарелочки, пить из твоей стопочки, спать в твоей постельке: если ты мне все это обещаешь, я готов спуститься в колодец и достать тебе оттуда золотой мячик».

«Да, да, - отвечала королева, - обещаю тебе все, чего хочешь, лишь бы ты мне только мячик мой воротил». А сама подумала: «Пустое городит глупый лягушонок! Сидеть ему в воде с подобными себе да квакать, где уж ему быть человеку товарищем».

Заручившись обещанием, лягушонок исчез в воде, опустился на дно, а через несколько мгновений опять выплыл, держа во рту мячик, и бросил его на траву. Затрепетала от радости королева, увидев снова свою прелестную игрушку, подняла ее и убежала вприпрыжку. «Постой, постой! - кричал лягушонок. - Возьми ж меня с собой. Я не могу так бегать, как ты».

Куда там! Напрасно ей вслед во всю глотку квакал лягушонок: не слушала беглянка, поспешила домой и скоро забыла о бедном лягушонке, которому пришлось несолоно хлебавши опять лезть в свой колодец.

На следующий день, когда королева с королем и всеми придворными села за стол и стала кушать со своего золотого блюда, вдруг - шлеп, шлеп, шлеп, шлеп! - кто-то зашлепал по мраморным ступеням лестницы и, добравшись доверху, стал стучаться в дверь: «Королева, младшая королева, отвори мне!»

Она вскочила посмотреть, кто бы там такой мог стучаться, и, отворив дверь, увидела лягушонка. Быстро хлопнула дверью королева, опять села за стол, и страшно-страшно ей стало.

Увидел король, что сердечко ее шибко бьется, и сказал: «Дитячко мое, чего ты боишься? Уж не великан ли какой стоит за дверью и хочет похитить тебя?» - «Ах, нет! - отвечала она. - Не великан, а мерзкий лягушонок!» - «Чего же ему нужно от тебя?» - «Ах, дорогой отец! Когда я в лесу вчера сидела у колодца и играла, упал мой золотой мячик в воду; а так как я очень горько плакала, лягушонок мне достал его оттуда; и когда он стал настойчиво требовать, чтобы нам быть отныне неразлучными, я обещала; но ведь никогда я не думала, что он может из воды выйти. А вот он теперь тут за дверью и хочет войти сюда».

Лягушонок постучал вторично и голос подал:

«Королева, королева!

Что же ты не отворяешь?!

Иль забыла обещастья

У прохладных вод колодца?

Королева, королева,

Что же ты не отворяешь?»

Тогда сказал король: «Что ты обещала, то и должна исполнить; ступай и отвори!» Она пошла и отворила дверь.

Лягушонок вскочил в комнату и, следуя по пятам за королевой, доскакал до самого ее стула, сел подле и крикнул: «Подними меня!» Королева все медлила, пока наконец король не приказал ей это исполнить. Едва лягушонка на стул посадили, он уж на стол запросился; посадили на стол, а ему все мало: «Придвинь-ка, - говорит, - свое блюдо золотое поближе ко мне, чтоб мы вместе покушали!»

Что делать?! И это исполнила королева, хотя и с явной неохотой. Лягушонок уплетал кушанья за обе щеки, а молодой хозяйке кусок в горло не лез.

Наконец гость сказал: «Накушался я, да и притомился. Отнеси ж меня в свою комнатку да приготовь свою постельку пуховую, и ляжем-ка мы с тобою спать». Расплакалась королева, и страшно ей стало холодного лягушонка: и дотронуться-то до него боязно, а тут он еще на королевниной мягкой, чистой постельке почивать будет!

Но король разгневался и сказал: «Кто тебе в беде помог, того тебе потом презирать не годится». Взяла она лягушонка двумя пальцами, понесла к себе наверх и ткнула в угол.

Но когда она улеглась в постельке, подполз лягушонок и говорит: «Я устал, я хочу спать точно так же, как и ты: подними меня к себе или я отцу твоему пожалуюсь!» Ну, уж тут королева рассердилась до чрезвычайности, схватила его и бросила, что было мочи, об стену. «Чай теперь уж ты успокоишься, мерзкая лягушка!»

Упавши наземь, обернулся лягушонок статным королевичем с прекрасными ласковыми глазами. И стал он по воле короля милым товарищем и супругом королевны. Тут рассказал он ей, что злая ведьма чарами оборотила его в лягушку, что никто на свете, кроме королевны, не в силах был его из колодца вызволить и что завтра же они вместе поедут в его королевство.

Тут они заснули, а на другое утро, когда их солнце пробудило, подъехала к крыльцу карета восьмериком: лошади белые, с белыми страусовыми перьями на головах, сбруя вся из золотых цепей, а на запятках стоял слуга молодого короля, его верный Генрих.

Когда повелитель его был превращен в лягушонка, верный Генрих так опечалился, что велел сделать три железных обруча и заковал в них свое сердце, чтобы оно не разорвалось на части от боли да кручины.

Карета должна была отвезти молодого короля в родное королевство; верный Генрих посадил в нее молодых, стал опять на запятки и был рад-радешенек избавлению своего господина от чар.

Проехали они часть дороги, как вдруг слышит королевич позади себя какой-то треск, словно что-нибудь обломилось. Обернулся он и закричал: «Что там хрустнуло, Генрих? Неужто карета?» - «Нет! Цела она, мой повелитель... А это

Лопнул обруч железный на сердце моем:

Истрадалось оно, повелитель, о том,

Что в колодце холодном ты был заключен

И лягушкой остаться навек обречен».

И еще, и еще раз хрустнуло что-то во время пути, и королевич в эти оба раза тоже думал, что ломается карета; но то лопались обручи на сердце верного Генриха, потому что господин его был теперь освобожден от чар и счастлив.

Милый Роланд

Жила-была на свете женщина - настоящая ведьма, и были у нее две дочери. Одна была безобразна и зла, и ту она любила, потому что это была ее родная дочь. Другая была прекрасна собою и сердцем добра, и ту ведьма ненавидела, потому что та ей приходилась падчерицей.

Однажды падчерица надела фартучек, и он до такой степени понравился ее названной сестре, что та, завидуя, потребовала у матери и себе такого же фартучка.

«Повремени, дитяtko, — сказала ведьма, - будет у тебя такой фартучек. Твою названую сестрицу давно убить следует, и вот сегодня ночью, как только она заснет, я приду к вашей кровати и отрублю ей голову. Позаботься только о том, чтобы лечь в постели у нее за спиной, а ее повьдвинь вперед».

Бедняжка и точно должна была бы поплатиться жизнью, если бы она из укромного уголка не подслушала всей беседы матери с дочкой.

За целый день бедная падчерица не посмела даже и шагу ступить за порог дома. А когда вечером пришло время спать ложиться, бедная девушка должна была первая улечься в постель, чтобы ее злая сестра, как и велела ей мать, могла лечь позади. Но когда та заснула, падчерица выдвинула ее вперед, а сама залезла за ее спину, к стенке.

Среди ночи старуха подкралась к постели, держа в правой руке топор, а левой ощупала, лежит ли кто-нибудь, выдвинувшись головой вперед. И затем, ухватив топор обеими руками, отрубила голову своей родной дочери.

Когда она удалилась, девушка поднялась с постели, пошла к своему милому, которого звали Роландом, и постучалась у его двери.

Когда он к ней вышел, она сказала ему: «Слушай, миленький Роланд, мы должны отсюда бежать как можно скорее: мачеха хотела меня убить, но вместо меня убила свою родную дочь. Когда рассветет и она увидит, что сделано ею, мы погибли!»

«Однако же я тебе советую, - сказал Роланд, - чтобы прежде побега ты взяла у нее из дома ее волшебный жезл, а не то мы не сможем спастись от ее преследований никаким бегством».

Девушка принесла волшебный жезл ведьмы, а затем взяла отрубленную голову сестры и накапала три капли крови: одну перед постелью на полу, одну в кухне и одну на лестнице.

После этого девушка поспешно удалилась вместе со своим возлюбленным Роландом.

Когда же старая ведьма проснулась поутру, она кликнула свою дочку и хотела отдать ей фартучек падчерицы, но та не явилась на зов ее. «Да где же ты?» - крикнула ведьма.

«Здесь я, на лестнице, подметаю!» - отвечала ведьме одна из капелек крови.

Старуха вышла на лестницу, никого там не увидела и еще раз крикнула: «Да где же ты?»

«Да здесь, в кухне, пришла погреться!» - отвечала ей вторая капелька крови.

Ведьма и в кухню пошла, и там ничего не нашла. «Да где же ты?» - закричала она дочке в третий раз.

«Ах, да здесь же я, в постели, сплю», - крикнула ведьме третья капелька крови.

Та пришла в комнату, к постели - и что же там увидела? Свое родное дитя, которое плавало в крови и которому она своими руками отрубила голову. Ведьма пришла в ярость, бросилась к окну, и так как она обладала способностью очень далеко видеть, то увидела свою падчерицу, которая поспешно удалялась со своим милым Роландом. «Не уйдете вы от меня! - прошипела ведьма. - Как бы далеко вы ни были, и все же не уйдете!»

Она тотчас обула свои сапоги-скороходы, в которых она, что ни шаг, то час пути перемахивала, и немного спустя уже нагнала обоих беглецов.

Но, завидев издали старуху-ведьму, девушка обратила при помощи волшебного жезла своего милого в озеро, а сама обернулась уточкой и стала среди того озера плавать.

Ведьма остановилась на берегу, стала бросать утке крошки хлеба и всеми силами старалась приманить ее к берегу; но утка себя приманить не дала, и старая ведьма должна была вечером вернуться домой, так ничего и не добившись.

А падчерица ее со своим милым снова приняли свой обычный вид и еще целую ночь шли путем-дорогою до рассвета.

А на рассвете падчерица обернулась сама в прекрасный цветок среди терновой изгороди, а своего милого Роланда обернула в музыканта со скрипкой.

Вскоре после того явилась следом за ними и ведьма и сказала музыканту: «Милый музыкант, дозволено ли будет мне сорвать этот цветок?» - «О да, конечно, - отвечал музыкант, - я даже помогу тебе, подыгрывая на моей скрипке».

И вот, когда она поспешно залезла в изгородь, стараясь поскорее сорвать цветок (она, конечно, знала, кто цветком обернулся), музыкант начал подыгрывать, и ведьма волей-неволей должна была плясать, потому что музыка эта была волшебная. И чем скорее он наигрывал, тем выше она подпрыгивала, и терновник срывал с нее одежду клочьями и терзал ее тело. Так как музыкант не переставал играть, ведьма плясала до тех пор, пока не пала мертвой на землю.

Когда они таким образом избавились от ведьмы, Роланд сказал: «Я теперь отправлюсь к отцу моему и займусь приготовлениями к свадьбе». - «Ну, так я покамест здесь останусь, - сказала девушка, - и подожду тебя; а для того, чтобы никто меня не узнал, я обернусь красноватым камнем».

Роланд ушел, а девушка, превратившись в красноватый камень, осталась на поле и стала ждать своего милого.

Но когда Роланд вернулся домой, он попался в западню к другой женщине, которая довела его до того, что он забыл свою милую.

Долго ждала его девушка; но когда он совсем не вернулся, она запечалилась и обернулась цветком, подумав: «Авось кто-нибудь пойдет путем-дорогою и меня растопчет».

Случилось, однако же, что на том поле пастух пас овец, увидел цветок, сорвал его, потому что он уж очень красив ему показался, снес домой и положил к себе в ящик.

С той поры все в доме пастуха стало совершаться каким-то чудом; чуть он поутру вставал, уже вся работа была в доме сделана: комната выметена, стол и лавка чисто протерты, огонь разведен в очаге, и вода в дом налита.

А в полдень, когда он возвращался домой, у него уже и стол был накрыт, и хорошее кушанье на стол подано. Он даже и понять не мог, как это происходило, потому что он никогда никого не видел в своем домике, да негде было в нем и спрятаться.

Понравился пастуху этот тщательный уход за его домом; но затем он уж стал этих домашних чудес понемногу и побаиваться.

Пошел он к одной ведунье и спросил у ней совета. Ведунья сказала:

«Тут колдовство в дело замешано; как-нибудь рано утром приметь, не движется ли что-нибудь в комнате, и если что-нибудь увидишь, что бы там ни было, сейчас набрось белый платок, и действие волшебства сразу прекратится».

Пастух поступил, как ему было сказано, и на другое утро на самом рассвете он увидел, как ящик стола открылся и цветок из него вышел.

Подскочил он к цветку и набросил на него белый платок. И тотчас цветок обратился красивой девушкой, и она призналась ему, что была цветком и в виде цветка присматривала за его домашним хозяйством.

Рассказала она ему судьбу свою, и так как она ему понравилась, он спросил у нее, не хочет ли она за него выйти замуж; но она отвечала: «Нет», - так как она хотела все же остаться верна своему милому Роланду, хоть тот и покинул ее. Но она обещала, что не уйдет из его дома и будет продолжать вести его хозяйство.

Тут как раз подошло время свадьбы Роланда, и по старинному обычаю было по всей стране объявлено, чтобы все девушки собирались на свадьбу и славили молодых песнями. Красная девица, как услышала об этом, так запечалилась, что у ней сердце разрывалось на части; она и не хотела идти на эту свадьбу, да другие девушки зашли за нею и увели ее с собою.

Когда же наступала ее очередь петь в честь новобрачных, она все отходила, пока не осталась одна-одинешенька и должна была при них пропеть свою песню. Но едва только она запела и Роланд слышал ее пение, как вскочил он и воскликнул: «Этот голос знаком мне! Это поет моя настоящая невеста; другой я не желаю!»

Все, что он уже успел позабыть и что давно изгладилось из его памяти, вдруг вновь проснулось в его сердце. Тогда верная Роланду девушка пошла с ним под венец, и ее страдания окончились, и наступили для нее дни счастья и радости.

## Терапевтические подходы и перспективы в работе со сказкой

### Эхо и идентификация

Существует подкупающе простой и одновременно эффективный путь открыть клиенту доступ к какой-либо сказке. Терапевт читает эту сказку вслух и спрашивает клиента (или участников группы):

«Какое место в сказке тронуло тебя больше всего?

Какие образы, картины возникали в тебе, когда ты слушал этот эпизод?

Какое эхо сейчас звучит в тебе после прочтения сказки?

Нарисуй или изобрази это эхо, этот твой отклик любым другим способом».

Когда я работаю таким образом с группой, я каждый раз удивляюсь тому, что участники откликаются на совершенно разные фрагменты сказки. Так же удивительно, насколько разнятся отклики участников на одно и то же место в сказке.

Вот несколько отзывов участников группы по поводу того, что они нарисовали после прочтения сказки «Милый Роланд»:

«Я нарисовал скрипача. В его дикой музыке и диком танце я чувствую внутреннюю мощь, жизненную силу».

«Меня больше всего тронула бедная, отвергнутая женщина на свадьбе, которая хотела выйти замуж и которую Роланд оставил».

«Моя картина изображает утку в озере. Когда я идентифицируюсь с уткой, я чувствую себя защищенным и уверенным и не должен все время бороться».

«Я нарисовал перепуганную, охваченную негодованием мать, которая стоит перед постелью и видит лежащую на ней дочь всю в крови».

«Когда я прослушал сцену у окна, у меня забило сердце. Мне хорошо знакомо это ощущение: я выглядываю и вижу, как что-то поспешно удаляется, что-то, что недостижимо. Самое главное, чего я в этот момент хочу, - помчаться за этим при помощи семимильных сапог».

«Я нарисовал камень, в который превратилась женщина, когда она ждала и ждала. Сначала я видел камень только в сером цвете, но во время рисования заметил, что там есть и красный цвет. Там внутри есть красная энергия, которая выходит наружу или хочет выйти. Но я не знаю, что это за энергия, не знаю, что означает красный цвет».

«Я очень опечалился и нарисовал цветок, который ожидает, что на него наступят. Он ждет и ждет, и ждет».

«Я чувствую большую тоску по счастливой любви и поэтому нарисовала хэппи-энд».

Клиенты, отвечая на мой вопрос об эхе, появившемся в них после прослушивания сказки, прежде всего говорят о возникших в них образах, чувствах и фантазиях. Рисование этих внутренних образов и чувств дает не только возможность выразить их на бумаге при помощи различных изобразительных средств, но и позволяет их удержать, чтобы при необходимости продолжить работу над ними.

На этих рисунках клиент в большинстве случаев изображает того героя сказки, с кем он себя бессознательно идентифицирует. А идентифицируется он не с обобщенным поведением героя во всей сказке, а с его определенными поступками, чувствами и мыслями в какой-то конкретной сцене. В терапевтической работе со сказкой такая сцена (которую можно сравнить с «моментальным снимком» всей роли выбранного клиентом персонажа) чаще всего имеет большее значение, чем роль в целом. То есть часть, фрагмент в данном случае важнее целого.

Иногда же я действую не опосредованно - через рисование, а прямо, то есть сразу после прочтения сказки спрашиваю клиента о том, с каким персонажем или неодушевленным объектом из сказки он себя идентифицирует:

«Сейчас я прочитаю вам сказку и прошу вас обратить внимание на то, какой персонаж, предмет или объект, явление вам оказался ближе всего? Кем или чем бы вы хотели побыть? Кем или чем вам легче всего себя представить?»

Приведу примеры высказываний клиентов после прочтения сказки «Король-лягушонок». Некоторые представляют себя королевой:

«Когда умер мой дедушка, я перестала быть его королевой, не осталось никого, кто гордился бы мной. Я чувствовала себя такой одинокой и покинутой. Мне было очень горько».

Другие ставят себя на место Генриха, у которого лопаются железные обручи, сковывающие его сердце:

«У меня тоже есть железные обручи вокруг сердца. Я страстно желаю, чтобы они лопнули - и в то же время очень этого боюсь. Я даже не решаюсь как следует вдохнуть, такую сильную боль они мне причиняют».

Третьим наиболее близким оказывается образ золотого шара:

«Я драгоценный шар, но меня потеряли. Я жду, что меня снова кто-нибудь найдет и принесет туда, откуда я пришел или туда, где я нужен, где меня ждут» -

или стена, о которую бросили лягушонка:

«Я даже не знаю, почему эта стена мне нравится. Я думаю, что в моих отношениях с другими людьми я им нужен только для того, чтобы другим было хорошо, чтобы они изменялись, а я оставался позади, и на меня все сваливали».

Применение «субъективного уровня» в работе со сказкой

Сказки во многом схожи со снами. Сны, как известно - неотъемлемая часть человеческой жизни, и - соответственно - важная часть психотерапевтической работы. Психотерапевты юнгианского направления называют свой способ толкования снов «интерпретацией на субъективном уровне»<sup>6</sup> (Kast, 1981), рассматривая части сна как «представителей» разных аспектов личности одного человека.

<sup>6</sup> Связывание сна с ситуациями или людьми из внешнего мира юнгианская школа называет интерпретацией на объективном уровне; принятие образов сна, как отражающих внутреннюю психическую ситуацию сновидца, называется интерпретацией на субъективном уровне («subjektstufige Deutungsform»). - *Прим. науч. ред.*

Гештальт-терапия предлагает сны не интерпретировать, а использовать для интеграции личности (см., например, Perls, 1992). Терапевт просит клиента рассказать свой сон в настоящем времени и по очереди перевоплотиться в роли всех персонажей из сна, предметов и даже природных явлений: двигаться и говорить от их имени.

Этот же путь можно применить и для терапевтической работы со сказкой, потому что сказки, так же как и сны, всегда порождение воображения. Однако подобная ролевая драматизация годится для работы не с любой сказкой, а только с той, которую клиенты воспринимают как близкую себе по духу или настроению.

Способ групповой работы со сказкой, который я опишу ниже, я назвал «работой на субъективном уровне». Этот способ, предоставляя людям, пришедшим на терапию, хорошую возможность познакомиться с ролями самых разных персонажей (будь то люди, животные или предметы), создает условия для осознания того, что эти роли - не что иное, как воплощение аспектов их собственной личности, и помогает активно пережить эти аспекты в процессе разыгрывания выбранных ролей.

Например, я беру сцену из сказки «Король-лягушонок» (в которой король с дочерью сидит за столом за ужином, а лягушонок приходит и присоединяется к ним) и прошу трех участников группы разыграть ее.

Используя эту конкретную сцену как исходную ситуацию для драматизации, клиенты- «актеры» должны начать импровизировать и, исходя из собственных желаний и следуя своим импульсам, развивать действие и свои роли дальше. Такая игра-драматизация чаще всего доставляет «актерам» большое удовольствие и радость (но иногда она может превратиться в мучение и вызывать страх).

После сценки я спрашиваю участников и зрителей о том, что они увидели и испытали. Затем я прошу тех же трех «актеров» занять ту же исходную позицию, сыграть сцену еще раз, но на этот раз поменявшись ролями. Обмен ролями повторяется три раза, пока все «актеры» не сыграют все три роли, то есть каждый побудет поочередно лягушонком, королем и королевой.

Затем я спрашиваю каждого «актера», какая роль была для него наиболее близкой и знакомой, а какая - самой чуждой, и что он испытал в этих трех ролях. Приведу в качестве примера два ответа:

«Самой близкой для меня была роль короля. Я как бы со стороны слышал, как я всеми командую и пытаюсь держать все под контролем. Я слышал, как начал говорить те же вещи, какие когда-то говорила мне моя мать: *Ты должен выполнить то, что обещаешь!* Я считаю, что это ужасно, но в то же время я чувствую себя уверенно в этой роли. В роли лягушонка я был скорее печален. Мне хотелось иметь что-то, что мне причиталось, но я этого не получил. Хотя я и оставался настойчивым, однако внутренне больше выжидал. Я больше рассчитывал на короля, чем на себя, чтобы получить то, что мне причитается. При этом я почти уже потерял интерес к королеве и мог бы с таким же успехом снова уйти к моему колодцу и отказаться от нее. Я по себе знаю, что легко сдаюсь, падаю духом и впадаю в печаль. Самой интересной для меня была роль королевы. Мне замечательно удавалось со всеми ссориться и быть противной, вредной и все время говорить очень громко. Я просто отлично жаловался и ныл - очень-очень громко. Я заметил, что это может доставлять большое удовольствие. Это была та часть моей личности, которую я в другой ситуации, не на терапии, никогда не решаюсь прожить».

«Больше всего мне понравилась роль лягушонка. Я мог требовать, чего захочу, прыгать на стол и спрыгивать с него. Потом я сумел испортить праздничную атмосферу этого зала, вывел из себя короля, а принцессу довел до того, что она стала визжать. Я замечаю, что во мне есть такая сторона, которая обойдена моим вниманием, которую я почти не решаюсь прожить».

Старое драматургическое средство, используемое в кино и театре, в романах и рассказах, - наделять различные аспекты персонажа разными ролями. К нему прибегал еще Эсхил. Этот прием используют и сейчас, например, Пол Остер и Буди Аллен.

В терапевтической работе важно, чтобы клиенты идентифицировали себя с отдельными аспектами своей самости. Первый шаг на этом пути состоит в том, чтобы ощутить, какие аспекты клиенту знакомы или притягательны, а какие - чужды, какие вызывают страх, какие возбуждают любопытство.

Часто бывает так, что некоторые аспекты жизни клиента оказались отщепленными или настолько «застыли», что уже не могут интегрироваться в повседневную жизнь. Для осуществления та-

кой интеграции необходимо создать условия для того, чтобы клиент с помощью ощущения и восприятия вошел в контакт со своим внутренним «застывшим» аспектом. В качестве первых шагов на этом пути можно выделить этот аспект, выдвинуть его на первый план, оживить, наделить собственным голосом. Приведу пример такой работы.

Клиентке, пришедшей на терапию, в частности, из-за проблем осознания своей женской сущности, на одной из сессий я прочел первую часть сказки «Милый Роланд», до того места, в котором героиня покидает дом.

Я выбрал эту сказку потому, что в первой ее части действуют три женщины, воплощающие собой различные аспекты женского бытия.

Я попросил клиентку по очереди идентифицировать себя с тремя женскими образами, войти в роль каждой из них и говорить из этих ролей.

Она начала с главной героини сказки: «Я красива, я хороша, и я - жертва. Я могу делать, что хочу, но не получаю то, что мне положено. У меня нет никакого шанса. Я здесь на самом деле чужая, я аутсайдер, не участвую в общей жизни, у меня нет даже имени. Единственное, что мне остается, - это любовь. Но мой любимый очень далеко отсюда. Я хочу к нему, я хочу убежать отсюда. Все, что я получаю за мою заботу и доброту, - это зависть, агрессию и угрозы».

Затем клиентка идентифицировала себя с сестрой героини: «Я безобразная и злая. Я могу позволить себе любые мысли. Это пугает меня. Сама по себе, в повседневности, я сразу замечаю, как часто включается мой *цензор*, но в роли сестры я могу без него обойтись. Мне даже разрешается завидовать другим. И я замечаю, что и вправду завидую тем, кому хорошо живется, кто вырос в защищенном родном доме, кто счастлив. В роли сестры мне можно представлять себе плохие вещи и думать злые мысли. Правда, я боюсь, что Бог меня накажет, но я отталкиваю от себя этот страх».

В этом месте клиентка очень заволновалась - она произнесла вслух то, чего раньше говорить не смела. Высказавшись о своих плохих мыслях и мечтах, она смогла провести параллели между разыгранными ролями и своей реальной жизнью,

в которой клиентке стоило бы стать «немного позлее» и немного обуздать внутреннего «цензора».

И наконец, в третьей роли клиентка идентифицировала себя с матерью, которую она совсем не считала ведьмой: «Я - мать, у меня две дочери и еще падчерица. Обе мои дочери не справляются с падчерицей. Падчерица всегда хочет быть лучше их и не такой, как они. Например, у нее - в отличие от моих дочерей - уже есть друг. Я боюсь, что дочерям чего-то может недоставать, и поэтому становлюсь на их сторону. Я вообще всегда становлюсь на их сторону. Потому что я очень пристрастна по отношению к ним, в хорошем смысле этого слова».

После этих слов клиентка горько заплакала. Затем она рассказала, что ее мать никогда не проявляла к ней подобной пристрастности, хотя клиентке этого очень ждала: «Моя мать держала магазин и всегда была озабочена только тем, чтобы угождать посетителям и всем окружающим. Теперь я понимаю, что отдавать столько заботы и внимания покупателям мать могла только за мой счет, недодавая мне любви и тепла. А мне так хотелось, чтобы мать была ко мне необъективна, по-хорошему необъективна и всегда держала мою сторону! Я очень ждала, что она каким-то образом покажет, что верит мне, что воспринимает всерьез то, что я чувствую и говорю...»

Побывав в роли матери из сказки, клиентка вновь почувствовала эту тоску по любви, по сердечности и неравнодушию.

В дальнейшем ходе работы она осознала, что сама так и не научилась быть отзывчивой и тепло относиться к другим. В отношениях с людьми она придерживалась двух стратегий: или держалась со всеми ровно, избегая любых конфронтаций, или же, если решалась выразить свою позицию, никогда не поддерживала чужого мнения, а всегда высказывалась только против, причем в очень резкой форме. После таких «вспышек» женщина даже не могла вспомнить, что же послужило поводом для ее страстных нападок.

Вести себя по-другому клиентка не могла: не умела проявлять к людям интерес и уважение, так как не получила в детстве от матери «прививки» этих качеств.



Проводя работу со сказкой на «субъективном уровне», я часто прибегаю к помощи картин, которые клиенты нарисовали как отклик на сказку или часть сказки.

Например, одна из клиенток нарисовала картину - отклик на сказку «Король-лягушонок». На ней была изображена принцесса, которая держит шар на вытянутой руке, нарисованной очень крупно, а на заднем плане виден колодец. Я попросил клиентку по очереди представить себя на месте нарисованных на картине людей и объектов.

Чаще всего, работая таким образом, я предлагаю клиентам начать с того, что стоит на переднем плане, а затем продвигаться к людям или объектам, которые кажутся второстепенными, однако подчас оказываются более важными.

Так, на описываемой сессии я предложил клиентке: «Представь себе, что ты - принцесса с этой картины. Попробуй побыть ею. Представь себе, что у тебя в руке шар. Рассказывай от ее имени: *Я — принцесса, я стою здесь, держу в руке шар, и я чувствую... я ощущаю... я думаю... я делаю...* Развивай дальше эту историю, выдумывай ее».

Мы продолжаем работу далее:

«Я - рука...»

«Я - шар...»

«Я — колодец...»

Подобным способом можно работать с картинами любого содержания и исполнения, даже если на ней нет конкретных изображений персонажей или предметов.

Если картина клиента выполнена в абстрактной манере, вопросы могут звучать, например, так: «Представь себе, что ты - вот эта золотая поверхность в центре картины, и рассказывай о себе от ее имени: *Я - золотая поверхность. Я — вот такая и вот такая*».

Затем можно попросить начать рассказ от имени других «персонажей»:

«Я - маленький красный зигзаг»;

«Я - изогнутая синяя линия» и т.д.

Как и в вышеописанных способах терапии при помощи сказок, здесь не нужно прорабатывать всю сказку целиком, достаточно ограничиться теми ее персонажами и сценами, которые вызвали в клиентах отклик.

#### Копинг-стратегии

Сказочным персонажам необходимо уметь справляться с вызовами судьбы. Красной шапочке угрожает злой волк. Гензелю и Гретель нужно одолеть ведьму. Герой Хамфри Богарта в «Касабланке» должен спасти свою любовь, а боксеру Рокки в исполнении Сильвестра Сталлоне предстоит выйти на ринг и бороться сразу с двумя противниками - соперником-боксером и неверием в собственные силы. Во многих сказках персонажи, и особенно главные, должны пройти через целую череду опасностей и испытаний. Многократное испытание - один из основных мотивов сказок, рассказывающих о развитии героя (*Entwicklungsmarchen*<sup>7</sup>), описывающих путь его становления из ребенка (или отрока) во взрослого человека.

Например, сказка «Железный Ганс» повествует о трудностях, которые должен преодолеть мальчик, чтобы стать настоящим мужчиной. Сказки «Король-лягушонок» и «Милый Роланд», несмотря на то что братья Гримм дали им «мужские» заголовки, рассказывают прежде всего о тех путях, которые проходит девочка, чтобы стать женщиной.

Способы совладания человека с затруднительной ситуацией получили название «копинг-стратегии» (от английского "to cope" - преодолевать). Проблема копинг-поведения - предмет исследования психологии и других социальных наук. Так, в 1980-1990 годы в Германии появился ряд публикаций, как девушки или юноши при первых проблемах или неудачах в любви могут выражать свои эмоции, как и почему молодые люди в крупных немецких городах покидают родительский дом и т.д. (Schenk-Danziger, 1991, Oerter / Montada, 1987, Olbrich, 1984). Результаты подобных исследований могут впечатлять, но их нельзя назвать особенно полезными для терапевта при общении с отдельным клиентом.

Если, например, девушке, обратившейся за терапией, важно решить проблему, как отделиться от своей матери, то ни ей как клиентке, ни мне как терапевту не принесет большой пользы знание того, как справлялось с подобной проблемой большинство де-

<sup>7</sup> Термину «Entwicklungsmarchen» (букв. «сказки о развитии») нет прямого аналога в русском языке. Мы считаем, что наиболее адекватный по смыслу перевод этого термина — «волшебные сказки на тему путешествия героя», обосновывая свой выбор положением В. Проппа о том, что композиция волшебной сказки, по сути, является структурным эквивалентом важнейшей для человека процедуры - инициации, перехода из детского состояния во взрослое. - *Прим. перев.*

вушек, опрошенных в каком-нибудь немецком городе некоторое время назад.

Чтобы в данном конкретном случае состоялось отделение дочери от матери, клиентка и терапевт должны вместе найти очень конкретные, индивидуальные, подходящие именно ей пути преодоления данной проблемы.

В этом непростом поиске терапевту могут помочь методики, описанные в данной книге (например, техники представления межчеловеческих отношений в виде картин и объектов).

Весомую помощь могут оказать и сказки, благодаря разнообразию описанных в них копинг-стратегий. Действия героя, его поступки вызывают у слушателей-клиентов эмоциональные отклики, различные по качеству и силе. Чем вызваны эти отклики и почему, какие способы выхода из кризисной ситуации человеку (клиенту) наиболее близки, а какие выглядят чуждыми и т.п. - все это важные вопросы, над которыми стоит работать во время терапии. Благодаря такой работе происходят переосмысление собственных стратегий поведения. Поняв, почему для решения разных жизненных задач мы зачастую пользуемся одними и теми же привычными для нас способами, легче сделать следующий шаг - начать изменяться.

Однако попытки изменить и разнообразить варианты поведения всякий раз натываются на серьезные препятствия: дело в том, что наши копинг-стратегии имеют характерную особенность - они очень устойчивы. Часто «колеи» наших путей выхода из трудных ситуаций настолько «заезжены», что мы, чтобы выбраться из новой трудной ситуации, возвращаемся, как к панацее, к той стратегии, которая - однажды или неоднократно - уже помогла нам.

Так, одному человеку спастись от угрозы удастся потому, что он в ответ стиснув зубы, беспорядочно наносит удары вокруг себя, другому — потому что тихо выжидает, а третьему, потому что он, умертвив все чувства, впадает в оцепенение. В будущем эти люди, столкнувшись с затруднениями, чтобы справиться с ними, прибегнут к прежнему привычному способу совладания со стрессом, даже если он в новых условиях совсем не подходит.

Когда определенная стратегия поведения по преодолению стресса становится настолько жесткой, что держит не отпуская, мы начинаем ощущать беспомощность, бессилие, не знаем, что предпринять, чувствуем, что оказались в тупике. Иногда такие переживания могут привести к психическим или соматическим

заболеваниям. Эта проблема актуальна для многих людей пожилого возраста, чьи адаптационные ресурсы традиционно считаются сниженными: они пытаются справиться с горем (например, после потери партнера) с помощью старой надежной стратегии, продолжая руководствоваться девизами «нельзя печалиться», «нельзя распускаться», «ты должен во что бы то ни стало справиться». Когда же это им не удается, они нередко «ломаются», впадают в депрессию или «уходят в слабоумие».

Каким же образом сказки могут помочь людям, которые чувствуют, что «завязли» в своих привычных стратегиях? Сказки предлагают изобилие материала на тему стратегий преодоления трудностей, помогая людям распознать собственные привычные для них модели поведения в критических ситуациях.

Вернусь снова к «Королю-лягушонку» и «Милому Роланду» и приведу несколько высказываний клиентов, которым эти сказки помогли:

«После того, как муж ушел от меня, я тоже превратилась в камень, как та девушка в сказке, когда Роланд покинул ее и отправился к своему отцу. Я не знала, что делать. Я думала, что печалилась, но теперь начинаю понимать, что вовсе не была по-настоящему печальна, а просто окаменела».

«Моя мать тоже мчится за мной в семимильных сапогах, все равно, куда бы я ни шел. Мне было 17 лет, когда я убежал из дома со своим другом. Один я бы не смог. Капли крови, как в сказке, я не ронял, но мать меня терроризировала, это точно. Отца это не интересовало, но мать не смогла примириться с тем, что я сбежал. Потом я переехал в другой город, и теперь моих родителей и меня разделяют полтысячи километров. Но все равно всякий раз, когда звонит телефон, я думаю, что это звонит мать, и часто так оно и есть. Иногда она неожиданно появляется, приходит в мою квартиру и начинает там убираться, тогда никакое расстояние между нами не помогает».

«Я все время жду, что меня кто-то полюбит. Но любовь нельзя потребовать, как и нельзя предъявить к ней иск. Я всегда думаю, что она придет сама по себе или совсем не придет. В этом я чувствую себя точно так же, как и девушка из сказки про милого Роланда, которая превратилась в цветок и все ждала и

ждала, и даже когда заметила, что ее любимый не приходит, продолжала ждать — но теперь уже, когда же ее кто-нибудь растопчет. Я тоже себя часто так чувствую... Иногда я думаю, к чему все это?... К чему вся эта жизнь?»

«Когда мне было 10 лет, мои родители поссорились с бабушкой и дедушкой. Раньше я часто играла у них в саду. Это было место, где я хорошо себя чувствовала, где было безопасно и почти как дома. А потом мне больше не разрешали туда ходить. Дела у меня шли так же, как у девушки в сказке о короле-лягушонке, которая потеряла самое любимое, что у нее было - ее шар. Я тоже горько плакала, но только тихо, вечером в кровати, чтобы никто не мог услышать. Я и потом всегда так делала, когда случалось какое-то горе».

«Я чувствую себя, как железный Генрих. У меня тоже есть железные кольца вокруг сердца, чтобы я не чувствовал свою печаль. Я ношу эти железные кольца уже давно, много-много лет, но теперь они больше не помогают. Наверно, сердце выросло. Мне представляется это так: как будто одно железное кольцо разорвалось, а два других держат еще крепко».

Чтобы помочь клиентам осознать, к каким стратегиям поведения они прибегают, когда вынуждены справляться с теми или иными трудностями, увидеть традиционные действия, предпринимаемые ими в критических ситуациях, я могу попросить его встать на место героя прочитанной на сессии сказки и попробовать начать действовать за него.

Например, в одной группе я предложил участникам: «Представьте себе, что вы - девушка из сказки о короле-лягушонке. Вы только что потеряли нечто, самое любимое вами - золотой шар, который очень важен и очень ценен для вас, потеряли вашу любимую игрушку. Как вы обойдетесь с этой потерей?»

Все участники группы поразились тому, насколько неодинаковы их стратегии, насколько разными путями идет каждый из них. Вот несколько ответов:

«Я высоко поднимаю голову: ну и ладно, этот шар все равно уже треснул, стоит ли так огорчаться. В одиночку я сильнее, мне не нужно никакого сочувствия и никакой помощи».

«Я очень печален и всем об этом уши прожужжал...»

«Вместо того чтобы печалиться, я ищу объяснения случившемуся».

«Я оправдываюсь, как только могу. Я совершенно не виноват, что шар упал в колодец. Это ветер или еще какие-нибудь неблагоприятные обстоятельства, но в любом случае это не я».

«Я зову на помощь».

После того, как клиент идентифицировался с персонажем из сказки, можно задать ему вопрос: «Что бы ты сделал на его месте?», попросив сначала представить свой ответ в воображении, а потом нарисовать его и описать словами. Можно предоставить участникам возможность разыграть свои ответы как театральную сценку. Это часто приводит к очень неожиданному развитию событий.

В своей работе со сказками я также использую технику, которую называю «*Активное воображение*». Под активным воображением я, в отличие от Юнга, понимаю не просто процесс порождения и разработки внутренних образов, а процесс именно активного развития фантазий, как если бы эти фантазии были частью фильма.

Вот как я применяю активное воображение при работе со сказкой.

Я рассказываю или читаю сказку (или сценку из нее) до определенной места, а потом прошу клиентов сначала представить себе, а потом нарисовать продолжение. Например, я зачитываю группе отрывок из сказки о милом Роланде, когда он покидает девушку, а девушка, оставшись одна, превращается в камень. На этом месте я прекращаю чтение и прошу клиентов представить себе - по возможности с закрытыми глазами, - каким образом действие развивалось дальше. Через несколько минут я прошу нарисовать возникшие у них внутренние картины. Некоторые клиенты придумывают целые истории, конкретные и подробные. Другим удается вообразить лишь небольшие изменения отдельной сцены или всего сюжета сказки, однако эти изменения зачастую не менее ценны и значительны.

Почему в данном случае воображение можно назвать активным? Потому что клиент по моей просьбе не просто позволяет возникать картинам и образам, не мешая работе своего воображения, а активно развивает дальше возникшие у него образы, как бы «снимает фильм» силой собственного воображения.

Во время такой работы у многих людей часто возникают представления о новых копинг-стратегиях, совсем не схожих с теми, которыми они следовали до сих пор. Появляется возможность сделать - по меньшей мере в воображении - первые шаги по направлению к новым способам разрешения таких трудных ситуаций, как потери близкого человека или разлуки с ним, конфликта или необходимости взять на себя ответственность.

Вот какие новые стратегии придумали клиентки, с которыми я работал с помощью этой методики:

Одна клиентка представила себе, что превратилась в камень. Но в камень не простой, а содержащий много золота, и поэтому вскоре она стала драгоценным украшением.

Другая превратилась в птицу, полетела вслед за Роландом и следила, чтобы он не делал ничего против ее любви.

Третья, превратившись опять-таки в камень, стала частью каменной стены в замке отца Роланда, и когда она увидела, что Роланд хочет сочетаться браком с другой женщиной, она начала так трястись, качаться и шататься, что выпала из каменной стены и разбила Роланду голову.

Часто герои сказки используют не одну, а несколько стратегий совладания с трудной ситуацией.

Так, спасаясь от ведьмы, девушка и Роланд прибегают к разным стратегиям, разным путям: сначала пытаются спрятаться, а затем - убежать. Когда мать-ведьма, преследуя падчерицу, уже почти настигает ее, умная девушка защищается, используя домашнее средство - волшебную палочку, превращая себя в утку, а Роланда в воду, создавая вокруг себя «охранную зону» - пруд. Девушка использует Роланда как водную преграду между собой и ведьмой. И наконец, существует еще один путь совладать с трудной ситуацией - принять помощь любимого (ведьма, подпадая под власть музыки Рональда, не может остановиться и танцует до тех пор, пока не падает замертво). Есть и еще один путь - одно верное средство (оно и приносит в конце концов успех героине сказки): полностью отдаться воле своих чувств, поступать так, как подсказывает тебе твое чувство, твоя любовь.

Часто сильный эмоциональный отклик вызывают у клиентов те персонажи, которые используют непродуктивные стратегии поведения, например: притвориться мертвым, или замереть на месте, или в неистовстве колотить все вокруг, или прятаться, или убежать и т.п. И это неудивительно, ведь такие способы преодоления

сложностей характерны для них самих, и если бы клиенты не «завязли» в них, то, наверное, и не обратились бы за помощью к психотерапевту.

Еще одно важное наблюдение: пришедший на терапию человек нередко бессознательно идентифицирует себя с героем сказки, когда тот находится на трудном отрезке своего пути и занимается грязной работой (моет, чистит, копает, убирает). На долю женщины в сказках чаще всего выпадает чистка и уборка в доме (примером может служить Золушка и героиня сказки «Милый Рональд», которая выполняла всю домашнюю работу у пастуха), а мужчине приходится работать в саду или на конюшне. Почти каждый из взрослых людей пережил подобное время, «время пепла» ("the time of ashes"), как назвал его Роберт Блай<sup>8</sup> (Bly, 1991).

Такое время можно интерпретировать как время серьезной внутренней «очищающей» работы, необходимую стадию внутреннего становления героя сказки. Он обязательно должен пережить этот этап своей жизни, достойно пройти через него, чтобы достичь внутренней зрелости, и начать совершать, наконец, поступки, которые в конце концов приведут к счастливому концу.

Когда я зачитываю или рассказываю сцены из сказок, подобные той, в которой прежняя возлюбленная Роланда тихо и скромно ведет домашнее хозяйство пастуха, то большинство женщин терапевтической группы начинает горячо возмущаться. Это возмущение может стать частью их очищения и помогает высвободить силы для совершения следующих шагов на пути своего развития.

Однако клиентка П. во время чтения сказки о Роланде реагировала совсем по-другому - она горячо сочувствовала героине, которая безропотно взвалила на себя вся хозяйство пастуха. Сказка так затронула женщину, что она поделилась со мной своей нелегкой историей: когда-то она любила одного мужчину, но ни разу не решилась выразить эту любовь, потому что ей не хватало му-

<sup>8</sup> Роберт Блай - американский поэт и писатель, автор множества книг, из которых самая известная - «Железный Джон, или Книга для мужчин», ставшая бестселлером в США и переведенная на многие языки мира (на русский язык не переведена). В своей книге Блай, в частности, отмечает, что на определенном этапе жизни человеку необходимо «ворошить пепел прошлого» ("descent into the ashes"). Только в результате такой «грязной» работы возможно извлечь из завалов прошлого собственное «Я», вернуть себе целостность и индивидуальность. -Прим. перев.

жества. П. выросла в строгой религиозной семье, в которой открытое выражение своих чувств считалось прегрешением.

В конце концов она решила, что ее любовь, наверно, тихо умерла, и вышла замуж за другого мужчину, который заботливо и по-доброму к ней относился и мог предложить ей надежную и безопасную жизнь. Женщина была довольна такой жизнью, но мужа не любила. Этот внутренний конфликт привел к серьезно-му психосоматическому заболеванию, и П. обратилась к психотерапевту. Клиентка была уверена, что ее любовь и способность любить совсем угасли, но во время терапии вдруг поняла, что под пеплом все еще тлеет жар. Ощувив этот жар, женщина как будто воспряла духом, и даже физически стала чувствовать себя лучше. Она отчаянно пыталась воспыллить эти остатки любви, воскресить свою способность любить. Это было ей необходимо для того, чтобы решить, что она на самом деле хочет: остаться с мужем и попытаться полюбить его или же уйти от него к прежнему возлюбленному.

Я предложил П. обратиться за помощью к сказке, а именно к тому эпизоду, когда на свадьбу Роланда по старому обычаю должны были прийти все девушки и петь там. В сказке девушка, несмотря на то, что печаль разрывала ее сердце, нашла в себе силы спеть так, чтобы ее песня смогла достичь сердца Роланда.

Я предложил клиентке сделать так же: спеть о своей любви. Я добавил, что не могу поручиться, что и у клиентки будет так же, как в сказке, но все-таки стоит попробовать сделать это здесь, в защищенных условиях терапевтической сессии. Сначала женщина очень испугалась и наотрез отказалась от моего предложения. Я напомнил ей, что девушка в сказке сначала тоже пыталась увильнуть от пения, но в конце концов решилась и была вознаграждена.

Наконец клиентка, преодолев свой страх и стыд, встала и запела о своей любви. Сначала ее голос был тихим и робким, запинаящимся, но чем дальше она пела, тем сильнее и звонче он становился. Ее голос, а вместе с ним и ее чувства все больше и больше заполняли помещение.

Сказка помогла женщине почувствовать свою любовь и объявить о ней. Через некоторое время, после долгих и мучительных колебаний, П. и в повседневной жизни сумела найти свой собственный путь, чтобы жить своей любовью. Благодаря сказке, женщина поняла, что на свете есть не один-единствен-

ный, привычный ей путь преодоления трудностей: позволить своей любви умереть и бесчувственно жить день за днем, исполняя роль «хорошей жены». Сказка, как это часто бывает, предложила альтернативные копинг-стратегии, открывающие путь к изменениям.

Случай этой клиентки, как и предыдущие, - наглядный пример того, что почти все вопросы развития личности, почти все вопросы о путях и способах преодоления трудных ситуаций всегда касаются связей и отношений между людьми. При этом неважно, идет ли речь о взаимоотношениях между женщиной и женщиной, между подругами или друзьями, об отношениях с отцом или матерью, с детьми, со значимыми для человека персонами или просто окружающими людьми. Любой способ преодоления кризиса, каждый выбор во время критических периодов в развитии непосредственно связан с процессом взаимодействия с другими людьми.

Работая со сказкой при помощи изобразительных средств, клиенты входят в контакт с одушевленными и неодушевленными героями сказок, отслеживают резонансы и чувства, вызванные ими. Постепенно начинает казаться, что помещение, в котором проходит терапия, постепенно заполняется «гостями» - важными для клиентов людьми, взаимодействуя с которыми в своей жизни им удастся (или нет) реализовать свои копинг-стратегии. Нередко эти «гости» прокрадываются тайно, незаметно для клиентов, и чтобы обратить на них внимание, сделать их присутствие явственным, клиентам требуется обратная связь от меня или другого члена группы, например:

«Ты сейчас вела себя точь-в-точь как какая-нибудь мамаша, которая командует у себя на кухне» или «Ты сейчас производишь впечатление совсем маленького ребенка. У тебя тоненький голосок, и ты смотришь снизу вверх».

Работа со сказками часто дает терапевту удобный повод «пригласить» этих невидимых третьих лиц войти к нам в рабочее помещение.

Например, одна клиентка, разыграв сцену из «Короля-лягушонка» про ужин в замке, сказала: «Король был как будто бы моим настоящим отцом, и я вела себя по отношению к королю так же, как раньше по отношению к отцу. Я тут же соскользнула в старую колею, в прежнюю стратегию поведения. Я заметила это - но все-таки не смогла вести себя иначе».

## Сказки как метафоры

Из уроков родного языка в школе или из Библии многим известны такие понятия, как метафора<sup>9</sup> и притча. Это истории, в которых суть повествования - чаще всего морального или описательного характера - доносится до читателя или слушателя с помощью иносказания, употребления слов и выражений в переносном смысле.

Одним из ярких примеров метафоры являются сказки. На слушателя или читателя может воздействовать как полный текст сказки, так и ее конкретные сцены и образы, а иногда - даже отдельные слова и предложения. Часто именно в них человек находит важный для себя метафорический смысл.

Так, многим людям близок образ железного Генриха, у которого сердце сковано *тремя железными кольцами*.

Этот образ - отражение того, что произошло в жизни многих людей, обратившихся за терапией. Их сердца сковала железными обручами печаль, которую они задавили в себе, не дав ей возможности проявиться, или которую они пережили без слез и слов. (Но вряд ли все эти кольца были наложены одной лишь печалью. Это вполне могут сделать также и отчаяние или же беспомощность.)

О чем печалются эти люди, как они горюют, из чего выкованы обручи, стягивающие их сердца, - ответы на эти вопросы всегда очень индивидуальные, непохожие друг на друга. Однако образ этих железных колец таит такую большую силу, что для многих людей, несмотря на все их индивидуальные различия, он становится притягательной метафорой.

К образу стягивающего обруча или кольца клиенты прибегают довольно часто как на сессиях, посвященных работе со сказкой, так и на тех, тема которых совершенно не связана со сказками. Если человек, обратившийся за психотерапевтической помощью, жалуется на то, что испытывает давление, то я в ответ спрашиваю,

<sup>9</sup> Метафоры исследовались как лингвистами, так и психотерапевтами. В лингвистике метафора - это перенос значения, троп, состоящий в употреблении слов и выражений в переносном смысле на основании сходства, аналогии. В психотерапии метафора понимается гораздо шире. Это может быть, например, способ сообщения об опыте. Метафорой в терапии называют также любой анекдот, рассказ, притчу, легенду, басню, аллегорию, случай, историю из жизни и т.п., если они используются как терапевтический прием. - *Прим. перев.*

где именно в теле он чувствует это давление или стесненность. Нередко клиент указывает на грудь и говорит: «Это как будто обруч вокруг моей груди или вокруг моего сердца». Бывает, что в таких случаях клиенты сразу вспоминают саму сказку, но чаще я сам напоминаю о ней, и мы вместе исследуем, что этот образ вызывает в клиентах.

В качестве следующего шага я предлагаю: «Нарисуй или сделай свое сердце со стягивающими его кольцами». Одна клиентка как-то раз принесла с собой небольшой кусок ветки без коры. Вокруг этой ветки она намотала кусок колючей проволоки. Женщина показала это мне и сказала: «Вот мое сердце».

Еще одной метафорой, производящей на многих людей глубокое впечатление, являются *капли крови* из сказки «Милый Роланд».

Приведу пример групповой работы с этой сказкой.

Вначале я обратился к участникам со словами: «У всех вас есть раны... Такие ли они серьезные, как в сказке, - это другой вопрос, но вы хорошо знаете, что такое *быть раненым*, в этом я уверен. Ваши раны могут быть уже в прошлом. Однако после них остаются капли крови, которые продолжают говорить с вами...

Что такое - ваша капля крови?

Как выглядит ваша капля крови?..

Какого она цвета, какую имеет форму?..

Может быть, это не одна капля, а несколько?..

Может быть, эта капля или капли не похожи на кровь, а выглядят совсем по-другому?

Нарисуйте вашу каплю (или капли) крови акварельными красками на листе формата А1...»

После рисования, которое проходило в атмосфере полной сосредоточенности, мы провели разговорный круг. Одна из участниц рассказала: «Моя капля крови разрывает меня. Моя мать отдала меня чужим людям, когда я была ребенком. Умом я понимаю ее, но это разрывает меня...»

А вот слова другой участницы: «Я нарисовала несколько капель крови. Я просто рисовала потихоньку, но при этом, может быть, неосознанно, думала, что же они значат для меня... Когда я теперь смотрю на рисунок, он выглядит как предупредительный знак. Теперь капли крови на моем рисунке обрели

для меня смысл: они предохраняют меня от новых ран, от новой беды».

Третья участница рассказала: «Моя капля крови темная, на ней золотой венок... Как будто бы я обернула ее в золотую фольгу. Я не знаю, из какой раны у меня шла или идет до сих пор кровь. Это остается неизвестным, спрятано в темноте, я ощущаю только золотую фольгу и что в этой темноте что-то есть».

В дальнейшей работе я как терапевт могу использовать разные возможности. Если клиентке, как в последнем примере, интересно кое-что узнать о своих «спрятанных в темноте» каплях крови, я могу спросить:

«О чем рассказывает капля крови?»

«О чем рассказывает золотая фольга?»

«Каковы их отношения друг с другом?»

Я могу попросить клиентку сделать каплю крови из другого материала и завернуть ее в золотую фольгу, что, может быть, позволит клиентке догадаться, что же именно для нее символизирует эта капля. Возможно, она захочет снова развернуть ее, чтобы понять при свете дня, какие раны были нанесены клиентке.

Я могу спросить о том, что помогло ей справиться с ранениями и исцелиться.

Я могу попросить изменить перспективу и посмотреть на все с другой точки зрения, например, нарисовав рисунок-ответ на заданные мной ранее вопросы.

Раны и повреждения часто становятся темами психотерапевтической работы, во время которой каплям крови предоставляется возможность «высказаться».

Как и герой сказки на своем пути, клиент за время терапии встречает и страшных чудовищ и колдунов. Терапия и нужна для того, чтобы эта встреча состоялась, чтобы дать клиенту возможность победить этих чудовищ, живущих в нем самом, и создать условия для того, чтобы железные обручи вокруг сердца могли лопнуть или рассыпаться. Клиенты во время терапии учатся многому: искать защиту, принимать помощь, и, что не менее важно, -учатся изменяться: не только убегать от опасности, но и встречаться с ней лицом к лицу, не только прятаться, но и бороться.

В тех изменениях, которые происходят в клиентах, когда они мобилизуют свои внутренние и внешние ресурсы, всегда есть что-то волшебное, как если бы они пользовались - вслед за девушкой

из сказки «Милый Роланд» - волшебной палочкой. На этой метафоре я уже останавливался в разделе главы об активном символизировании (см. «Волшебные палочки» в главе 8).

В заключение приведу еще один пример того, как подчас даже часть фразы из сказки запускает терапевтические процессы и поддерживает их.

Клиентка, придя на терапию, чувствовала себя опустошенной и потерявшей надежду на будущее. Она, по ее собственным словам, просто разучилась желать. Я предложил ей закрыть глаза, расслабиться и послушать начало одной сказки. «При этом, - добавил я, - позволь возникать любым образам и картинкам, какие придут к тебе, не мешай им...»

Это была очень волнующая терапевтическая сессия, наполненная чувствами и образами клиентки, а также ее болезненными воспоминаниями. За время сессии у женщины вскрылись многие защитные слои и открылись новые понимания проблемы... А ведь я зачитал клиентке всего лишь половину первого предложения из сказки «Король-лягушонок»: «В старые времена, когда стоило лишь пожелать чего-нибудь и желание исполнялось...»

## Компас сенсорных ощущений

Процесс восприятия - процесс приема и преобразования информации, обеспечивающий организму отражение объективной реальности и ориентировку в окружающей его среде. С внешней средой нас связывают наши органы чувств (глаза, уши, нос, язык, кожа). Благодаря им мы познаем физические свойства тел и условия окружающей среды. Кроме того, они предупреждают нас об угрожающих нам опасностях.

Психотерапевты и социальные работники всегда имеют дело со связями между человеком и окружающим его миром, с взаимоотношениями между «внутренним» и «внешним». Именно с помощью органов чувств люди открывают и осваивают мир, в котором живут. Посредством зрения, слуха, осязания и других систем ощущения люди не только воспринимают окружающий мир, но также подают этому миру сигналы, показывают ему себя и влияют на него.

Так, глаза могут не только смотреть и видеть, но и «разглашать тайны» (мы говорим: «по глазам видно»). Взглядом можно оказывать сильное влияние на окружающих. Тем, что мы намеренно не слушаем и не слышим других, мы можем давить на них. Прикасаясь к кому-то, мы одновременно что-то отдаем, а что-то забираем.

Определяющее для всей нашей жизни значение органов и систем ощущения и восприятия нельзя обойти и в процессе терапии. Терапевту и клиенту имеет смысл посвятить свое время и внимание этой теме. Уже много лет я использую в своей работе собственную методику, помогающую раскрыть особенности мира чувств. Эту методику я называю «Компас сенсорных ощущений».

Сначала я прошу клиентов нарисовать на большом листе бумаги круг и разделить его на 6 секторов так же, как режут на час-

ти торт. Затем мы последовательно занимаемся каждым органом чувств и ощущениями, связанными с ними. Я отвожу на эту работу 1-2 дня или даже несколько дней - в зависимости от продолжительности семинаров или групп.

Я обращаю особое внимание клиентов на следующие органы чувств: зрение, слух, осязание, вкус, обоняние и так называемое «шестое чувство». Даже если и есть другие системы восприятия, то все же выбираются именно эти, так как они являются самыми важными для меня и большинства людей, с которыми я работаю.

Под «шестым чувством» я подразумеваю все то, что более-менее известно об интуитивном восприятии, то, что люди не могут приписать какому-то определенному чувству, но что, однако, имеет большое значение для многих из нас.

Для работы с каждой сенсорной системой я отвожу минимум 60-90 минут, предоставляя клиентам достаточно времени и места для того, чтобы они могли целенаправленно и внимательно поработать с данными ощущениями, познакомиться с ними поближе, осознать и понять, как с их помощью они воспринимают окружающий мир и каким образом могут воздействовать на него.

Для этой цели существует множество упражнений. В упражнениях мне всегда важно, чтобы клиенты могли активно использовать свои органы чувств и мобилизовать свою чувствительность. Я считаю неприемлемым использовать пассивную «стимуляцию», при которой, например, рисовые зерна сыплот на небольшой участок кожи, чтобы «пробудить» осязание кожи руки, ведь таким образом люди лишь подвергаются воздействию сенсорного раздражителя.

Я выбираю другой, «активный», путь: предлагаю людям, например, залезть руками в мешок, полный риса, или в контейнер с другими материалами. При этом клиенты действуют и выбирают: они могут сами двигать руками, ощупывать содержимое мешка (или же могут не делать этого), таким образом обучаясь активно использовать свои органы чувств.

Я считаю, что у клиентов всегда должен быть выбор и возможность принимать решения, чтобы суметь разобраться, что им нравится, а что нет.

После занятия с очередным органом чувств я прошу клиентов оформить один из секторов их «Компаса сенсорных ощущение-



ний». (При этом я предоставляю клиентам самим решать, чем они будут рисовать: карандашами, акварелью или другими красками.)

Часто я наблюдаю, что для обозначения каждой модальности восприятия люди выбирают различные материалы: у каждого человека ощущение от определенного органа чувств имеет не только свой цвет, но и свою «консистенцию», свой материал, из чего оно выполнено или состоит.

Таким образом постепенно возникают шесть различно оформленных секторов. В целом они составляют личный для каждого из клиентов «Компас сенсорных ощущений». При составлении компаса и при дальнейшей работе с ним мне особенно важны следующие аспекты:

1. Важно и ценно каждое чувственное восприятие (света, цвета, звука, качества поверхности или прикосновения). Поэтому нельзя говорить о «правильном» или «ошибочном» восприятии, даже если некоторые клиенты и приносят в работу шкалу оценки «правильно - неправильно». Например, у одного члена группы шум дождя за окном может вызвать приятные ощущения, а другого может испугать. Шумы, как и все сенсорные раздражители, ложатся на почву неповторимого индивидуального опыта человека, на его биографию, воспоминания и атмосферу, связанную с воспоминаниями, коротко говоря - на личностный контекст каждого человека. Спор о том, что же что считать «правильным», не имеет смысла.

В процессе групповой терапии клиенты по-особому глубоко открывают мир чувственного восприятия - своего и других людей. Они понимают, насколько различными могут быть ощущения и как по-разному могут воздействовать на человека его чувственные впечатления. Опыт групповой работы содействует росту внимания и уважения к иному бытию других, а также к собственной неповторимости.

2. Восприятие - тонкий процесс отбора и обработки поступающих сенсорных ощущений. Если бы, например, мы слышали или видели все, что мы можем слышать или видеть, то наш мозг перегрузился бы и мы буквально сошли бы с ума. Поэтому ощущения, получаемые от раздражителей из внешнего мира, фильтруются и дифференцируются уже на уровне наших органов чувств. (Нельзя не упомянуть, что помимо всего прочего на вос-

приятие влияют перцептивная установка наблюдателя и его личные интересы.)

Важный способ дифференциации - это различение первого и второстепенного планов восприятия, фигуры и фона, объекта и пространства. Всегда что-то остается на краю нашего восприятия, а что-то выходит на передний план. Для динамической природы процессов восприятия характерен самопроизвольный цикл чередования фигур и фона. У некоторых людей этот процесс циклического чередования важного и второстепенного нарушается. (Например, человек всегда, когда контактирует со своим собеседником, обращает внимание только на его взгляд и чаще всего воспринимает его как проверяющий или отрицательно оценивающий.)

Работа со зрительными, слуховыми, тактильными, вкусовыми и обонятельными ощущениями - создание компаса этих ощущений, как правило, снижает ригидность моделей восприятия и расширяет диапазон воспринимаемых ощущений.

Если, например, группу людей попросить в течение пяти минут осознанно воспринимать все шумы вокруг, то почти всегда они удивляются, сколько различных шумов, которые раньше пропускались мимо ушей, они способны воспринять.

К «никогда не воспринимаемым ранее» могут относиться шумы, которые человек просто не хочет слышать, потому что они невыносимы или оцениваются человеком как негативные. Но часто сюда относятся и шумы, которые сейчас воспринимаются человеком как открытие и обогащение, оцениваются им как положительные, тонизирующие и драгоценные.

3. У всех людей процессы приемы и переработки сенсорной информации с течением времени «застывают» в определенные схемы, привычные модели: одни модальности ощущений человек начинает предпочитать, а другими - пренебрегать, одними органами чувств он «пользуется» постоянно, а другими - только в крайнем случае и т.д. Подобные паттерны восприятия часто обусловлены биографией и зависят от особенностей жизненного опыта. В некоторых случаях определенную роль играет и культурный аспект. (Например, почтенные бюргеры - завсегда таи гамбургского кафе - используют чувство осязания иначе, чем студенты в римской забегаловке.)

Паттерны использования органов чувств отчетливо проявляются и во время работы с «Компасом сенсорных ощущений».

Иногда для того, чтобы их осознать и изменить, бывает достаточно только создания этого компаса. В сложных случаях, когда эти паттерны, будучи очень жесткими и устойчивыми, заставляют людей страдать, создание «Компаса» и последующая работа с ним способствует их размягчению и расшатыванию.

4. Если человеку в его окружении что-то очень трудно вынести, то он пользуется своей способностью делаться глухим по отношению к этому невыносимому. Подобный «способ (не) реагирования» может привести к частичному или полному ограничению использования того или иного органа чувств. Таким образом, в основе сенсорной ограниченности могут лежать не только органические причины, но также и социально-эмоциональные факторы.

Так, травматический опыт (например, сексуальное насилие или автомобильная катастрофа) может привести к тому, что поле зрения с той стороны, с какой исходила опасность и куда лучше не смотреть, становится ограниченным.

Расширение диапазона сенсорных ощущений, которое часто происходит во время работы с компасом, не должно иметь следствием одно только наслаждение и радость от восприятия, оно может также означать и тяжелую ношу и испытание, то есть конфронтацию с сенсорными восприятиями, которые вызывают отягощающие человека чувства. (В последнем случае часто необходима дальнейшая терапевтическая работа.)

5. Смысл сенсорных восприятий почти всегда обладает двумя измерениями, одно направлено внутрь, другое - наружу.

Например, я вижу (восприятие направлено наружу) машину; и я вижу (восприятие направлено внутрь), как я вместе с любимой подругой еду на этой машине в чудесное путешествие.

В работе с сенсорными ощущениями эту «двухмерность» нужно всегда принимать во внимание и считаться с ней.

Звук сирены за окном - нейтральный для многих - некоторых людей может заставить вспомнить о войне. При звоне колоколов у одних людей возникают внутренние картины, связанные с верой в Бога и ощущением безопасности, в то время как у других этот звук пробуждает страх и ужас, так как связан с воспоминаниями о пожаре или религиозном насилии в семье.

б. Все люди нуждаются в критериях оценки: всем, чтобы жить хорошо, необходимо, чтобы их оценили. Психолог и психотерапевт Карл Роджерс говорил о «внутреннем локусе оценки»<sup>10</sup>, который присущ нам, людям.

Этот «внутренний локус оценивания» у некоторых людей может «зачахнуть» по причине ли внешнего давления или же из-за навязанных извне, привитых другими людьми критериев. Человек может относиться без уважения к наличию у него внутреннего локуса оценки, не заботиться о нем и не оберегать его, не дарить ему достаточного внимания - в таком случае «внутренний локус оценки» таких людей оказывается слабо развитым и истощенным. Эти люди часто не знают, что для них важно, что они ценят, а от чего отказываются, и таким образом они оказываются «мячом в игре», то есть становятся полностью зависимыми от оценок других людей, чувствуют себя неполноценными, несчастными, униженными, неуважаемыми. Поэтому во время работы с ощущениями и восприятиями я всегда спрашиваю о предпочтениях клиента, спрашиваю о том, что ему нравится, а что не нравится, что ему по вкусу, а что нет.

В немецком языке есть множество выражений для «оценивания» (в частности, социальных контактов), в которых употребляются слова, описывающие ощущения и восприятия. Их спектр простирается от «Глаза б мои на тебя не глядели!» до «Это меня очень трогает!». Поэтому я пытаюсь при подготовке к заполнению очередного сектора компаса предложить клиентам что-то вроде «буфета» чувственных ощущений и восприятий, чтобы помочь им отправиться в своеобразное путешествие-исследование. Например, я прошу участников группы принести из дома различные ароматы, которые во время сессии все будут нюхать и оценивать, или располагаю в рабочей комнате различные объекты для ощупывания.

Однажды я попросил группу женщин, проживающих в доме престарелых, закрыть глаза и очень-очень внимательно ощупать свою одежду, при этом точно отслеживая, какова эта одежда на ощупь, как соприкосновение с ней действует на них. Одна пожилая дама, выполняя задание, внезапно закричала: «Фууу, какая гадость! Материал моей блузки на ощупь ужасен! А я





<sup>10</sup> «Внутренний локус оценки (и контроля)» - способность брать на себя ответственность за свои решения и ошибки, за выбор ценностей и вынесение оценок, независимость от давления внешних оценок. - *Прим. науч. ред.*

ношу ее уже так долго, и никогда об этом не задумывалась! И как же я могла так навредить самой себе!»

Когда «Компас сенсорных ощущений» полностью заполнен, закончен, я прошу клиентов каким-либо особым способом отметить на нем особые качества, которые, по их мнению, имеют отдельные сенсорные ощущения, органы чувств.

Я спрашиваю, например: «Какому органу чувств вы больше всего доверяете?», а затем прошу нарисовать у края соответствующего сектора Компаса символ чувства доверия.

Аналогично я спрашиваю о других особенностях и предлагаю для их обозначения следующие символы:

Какое сенсорное ощущение для меня самое близкое (или самое чужое / заброшенное)?	
Какое сенсорное ощущение скорее всего предупредит меня об опасности и угрозе?	
Какими сенсорными ощущениями я пользуюсь в первую очередь, чтобы вступить в контакт или чтобы поддержать его?	
Какое сенсорное ощущение я хочу в ближайшем будущем делеять, подкреплять, о каком хочу заботиться?	

Часто после такой работы около сектора того или иного органа чувств можно увидеть два и больше символов. Таким образом «Компас сенсорных ощущений» дает хороший обзор значения и «веса» различных органов чувств и восприятий для конкретной личности. С помощью компаса можно многое сообщить и выяснить в беседе с терапевтом или при обмене мнениями о собственных чувствах в группе или с друзьями, родственниками и знакомыми. В дальнейшей терапевтической работе компас в случае замешательства и непроясненности чувств часто указывает путь наружу из проблемы или тупика, помогает в личной оценке, при разработке решения в соответствии с собственными масштабами и в целом служит ориентации. И когда-нибудь позже компас может снова - но уже совершенно по-иному - послужить навигатором для изменившегося чувственного восприятия и толкования. Можно найти и осознать интересные связи, если сравнить свой компас с другими своими произведениями, например, со звездой чувств.

## Опора в терапии на телесный и двигательный опыт человека

### Единство движения и переживания

Одна из самых интересных и важных особенностей языка - это его многозначность. Так, словом «тесный» может характеризоваться не только внешнее пространство (например, тесное помещение или тесный проход), но и внутреннее или личное пространство человека («мне тесно» и «я почувствовал себя стесненно»).

В своей психотерапевтической работе мы используем эту многозначность как замечательную возможность вовлечения в терапевтический процесс всего тела клиента, его движений, ощущений и переживаний.

Движения тела неразрывно связаны с процессами переживания: это и моторные процессы (у человека могут быть скованные, зажатые движения), но одновременно это и процесс переживания (например, человек может чувствовать себя зажатым в узкие рамки). Когда мы работаем с клиентами, используя телесный подход - неважно, личная ли это терапия или групповая, - мы всегда прибегаем к подобной многозначности языка. Внешние движения запускают внутреннее движение: у человека рождаются образы, начинают всплывать и видоизменяться чувства и настроения. И наоборот, путь к телесному переживанию может быть проложен от образов и представлений человека. (Более подробно наша концепция работы с телом изложена в книге "Leibbewegungen" (Baer / Frick-Baer, 2001), в ней много практических примеров и методических указаний к работе с телом в телесно-ориентированной, двигательной и танцевальной терапии.)

В этой главе я опишу, как можно работать с движениями тела с помощью различных методик, в том числе и арт-терапевтических.

В основу нашей работы мы положили свою классификацию проявлений "Leib" (подробнее о "Leib" (по-русски читается «ляйб») см. в главе 2 второй части), то есть проявлений *Моего Тела в Мире*<sup>11</sup>, его движений, переживаний, состояний, разделив их на полярные пары (любому движению и состоянию тела всегда можно найти противоположное, полярное).

В каждом разделе этой главы вы найдете минимум по одному краткому примеру практической сессии на каждое движение и состояние *Моего Тела*.

В конце главы я приведу десять указаний-«заповедей», которые представляются мне важными при нашем творческом терапевтическом подходе к работе с телом.

Хочу заранее обратить внимание читателей на то, что понятия, с помощью которых мы «систематизируем» движения и состояния *Моего Тела*, не содержат никакой оценки. Так, «теснота», «узость», «скованность» может восприниматься не только как неудобство или недостаток, но часто и как ощущение уюта и безопасности. С «широтой» и «простором», с одной стороны, может ассоциироваться вкус свободы, приключения, желание развития и свободного пространства, а с другой стороны, люди также могут потеряться в этой широте, раствориться в этом просторе и испытывать страх пропасть в бесконечности.

## Движения Моего Тела

Целая область телесного опыта, опыта движений и переживаний человека (*Моего Тела*) непосредственно связана с пространством и ориентацией в нем.

В нашей классификации мы называем эту область - *ориентационно-пространственные движения Моего Тела*. Внутри этой группы мы выделяем несколько подвидов, в основе которых лежат следующие пары полярных направлений и местоположений в пространстве:

<sup>11</sup> В дальнейшем сложнопереводимое на русский понятие "Leib", под которым Удо Баер подразумевает всю область телесного опыта, опыта движений и переживаний человека в мире, в пространстве, будем обозначать коротко: *Мое Тело*. - Прим. перев.

Впереди - позади / вперед - назад  
Внутри - снаружи / внутрь - наружу  
Справа - слева / вправо - влево  
Вверху - внизу / вверх - вниз

Впереди - позади / вперед - назад

С помощью базовых пространственных оппозиций типа «вперед - назад» и «впереди - позади» мы можем описать не только физическое пространство и направление наших движений, но и наши представления о пространстве и времени собственной жизни.

Именно в этих близких ему по телесному опыту ориентационных понятиях человек осмысляет абстрактные понятия «прошлое» и «будущее»: «Передо мной много возможностей», «У меня - все впереди» или же «Я оставил это позади», «Это уже в прошлом», «Это пройденный этап»...

Восприятие времени как растянувшейся в обоих направлениях оси обусловлено, в частности, нашим способом перемещения в пространстве. И люди привыкли осознавать прошлое как то, что позади, а будущее как нечто, что еще не наступило и располагается перед глазами человека. Таким образом, в ориентационно-пространственных движениях *Моего Тела в Мире* заложена неразрывная связь актов движения и переживания, с их помощью описывается пространство как физическая и психическая реальность.

Ниже вы увидите примеры упражнений, направленных на проживание и осознание пространственных понятий «вперед - назад / впереди - позади» и их соотношений.

(Я привожу не полное описание сессии, а только те слова, с которыми я обращаюсь к группе.)

Шаг назад - два шага вперед

Возьмите большой лист бумаги формата А1 и разорвите его на три части. Их размер может быть одинаковым или разным, просто рвите, не задумываясь над этим...

Теперь найдите в помещении место, где вам удобно стоять, положите недалеко от себя листы и несколько карандашей.

Почувствуйте пол, на котором вы стоите, почувствуйте контакт ваших ног с полом, ощутите, удобно ли вам стоять...

Теперь направьте внимание на *заднюю сторону вашего тела*: почувствуйте затылок, спину, ягодицы, заднюю часть ваших бедер, голеней, пяток...

А теперь почувствуйте пространство за вами, за вашей спиной. Для каждого из вас оно означает что-то свое.

Речь сейчас идет и о пространстве в физическом смысле - о помещении, комнате позади вас и о вашем личном «психологическом» пространстве - о том, что вы испытываете, переживаете по поводу понятий «назад», «сзади», «позади».

Сейчас я буду произносить фразы, а вы слушайте их и наблюдайте, какие мысли, представления, чувства, воспоминания, образы приходят вам в голову, когда я их произношу...

Это уже позади...

Мне придется дать задний ход...

Я не привык оглядываться назад...

У меня надежный тыл...

Повернуться спиной к кому-то (чему-то)...

Это был нож в спину (или удар в спину)...

Опереться на чье-то плечо...

Когда я оглядываюсь назад...

Продолжайте дышать, не задерживайте дыхания, позвольте вдоху и выдоху приходиться и уходить...

Пусть и ваши образы, представления, мысли и чувства так же приходят и уходят...

Воспринимайте, что находитесь за вами в этой комнате, внимательно воспринимайте то, что вы переживаете...

Найдите свой собственный путь, как приблизиться к тому, что позади вас...

Если хотите, можете сделать шаг назад в пространство позади вас.

Вы можете остаться на том, месте, где стоите сейчас и только во внутреннем плане, в воображении, воспринимать то, что позади вас...

Теперь возьмите *одну из трех частей листа*, все равно какую, и в течение нескольких минут набросайте на ней что-то из того, что вы испытали...

Если вы шагнули назад, то сейчас сделайте шаг вперед и возвратитесь обратно в то место, где вы стояли, - в пространство «здесь и сейчас».

Воспринимайте, что изменилось здесь после того, как вы пообщались со своим прошлым и отразили это на рисунке, а что осталось прежним...

Если нужно, стряхните с себя это «сзади», «позади», издайте необходимый для этого звук, сделайте какой-то жест, движение — то, что вам нужно, чтобы снова как можно яснее и отчетливее находиться в «здесь и сейчас»...

Снова ощутите контакт с полом...

Скажите себе: «Я чувствую почву под ногами».

Начните выпрямляться, чтобы стать таким же, каким вы себя ощущаете внутри себя - выпрямленным.

Выпрямляйте голеностопный сустав, колени, бедра, позвоночник, затылок, голову, до тех пор, пока вы не будете стоять по-настоящему прямо...

Можете представить себе нить, тонкую невидимую нить, которая выходит из вашей макушки и которую кто-то невидимый все время держит натянутой, облегчая вам выпрямленное положение.

Дышите ровно и попробуйте дать себе отчет в том, что вы чувствуете, когда говорите себе такие фразы:

Я стою здесь, стою так прямо и открыто, как могу...

Я ощущаю почву, твердый пол под своими ногами...

Это придает мне устойчивость и уверенность...

Уверенность в себе, своей правоте...

Я стою здесь и чувствую себя открытым и доступным всему, что со мной произойдет. Эти ощущения помогают мне находиться в соприкосновении с собой и реальностью, понять, что я занимаю свое собственное место...

Я твердо стою на ногах... Могу настоять на своем... У меня есть собственная точка зрения...

Воспринимайте всем телом ваше местонахождение, вашу точку зрения, позвольте внутренним картинам и образам возникать и исчезать, размышляйте над ними...

А теперь возьмите *вторую часть листа* и набросайте на ней то, что вы чувствовали и переживали, когда, стоя на вашем месте, вы думали о своей личной точке зрения...

Теперь снова вернитесь на свое место (если вы покинули его, чтобы рисовать), снова ощущайте, что происходит с вами, вашим телом и мыслями, дышите...

Затем переключите ваше внимание на *переднюю сторону вашего тела*: лоб, лицо, шею, грудь, живот, переднюю сторону бедер, голени, ступней...

Почувствуйте пространство перед вами...

Что оно для вас означает? Что вы чувствуете, о чем думаете, когда слышите фразы:

У меня еще все впереди...

Что меня ждет впереди?..

Какой дорогой я пойду?..

Каким будет мой следующий шаг?..

Я хочу (должен) продвигаться дальше...

Мне предстоит много дел...

То, что лежит перед нами, часто является пространством того, чего мы хотим достичь, того, чего мы очень сильно желаем. Оно может символизировать наши намерения, то, что мы предполагаем сделать...

И мы думаем о том, что нам предстоит - с надеждой, с улыбкой или же с сомнением...

Это пространство притягивает нас к себе.

Может быть, теперь вы захотите войти в это пространство...

Как вы это сделаете? Может быть, маленькими шажками, обдумывая каждое движение, с осторожностью приходясь, притрагиваясь и прислушиваясь ко всему, что происходит?..

Или, не задумываясь, энергично шагнете в него?..

Быть может, для того, чтобы сделать шаг вперед, вам понадобится сначала потоптаться на месте или сделать шаг-другой в сторону.

Пробуйте, пытайтесь приблизиться к пространству перед вами...

Пусть и здесь у вас возникают образы, мысли, чувства, представления, пусть они приходят и уходят, так же, как приходят и уходят вдох и выдох...

Внимательно отслеживайте то, что вы испытываете...

А теперь возьмите *третий листок бумаги* и быстро нарисуйте на нем то, что вы испытали во время движения вашего тела вперед и когда находились в пространстве впереди вас...

Если после рисования вы все еще находитесь в пространстве «впереди», сделайте шаг назад и вернитесь к пространству «здесь и теперь», к вашему основному местонахождению...

Отследите, каково сейчас ваше место, каково вам сейчас находится здесь, на этом месте. Со всей серьезностью относитесь к тому, что с вами происходит, что вы ощущаете и переживаете, это важно и ценно для вас.

После этого вы можете пойти вперед, можете оглянуться назад и заново пережить свои прошлые ощущения, а можете остаться в «здесь и сейчас» и понять, какова ваша позиция в настоящем.

Цените себя: все ваши ощущения и переживания по поводу вашей позиции важны и имеют значение.

Вы можете сказать своему телу, чтобы оно запомнило эти ощущения и при необходимости - если вы когда-либо почувствуете неустойчивость, потеряете опору под ногами и ощущение своей правоты и прямоты - тело само вспомнит нужные ощущения и вы вернетесь к необходимому вам переживанию своего места, своей позиции.

Теперь возьмите ваши три рисунка и соедините их, положив так, чтобы из этих трех частей составилась прежний лист.

Проверьте, подходят ли эти части друг к другу.

Попробуйте передвинуть части, положите их так, как вы считаете нужным...

Возможно, какие-то рисунки вам захочется перевернуть, потому что их «изнаночная» сторона покажется вам интереснее или приятнее, чем «лицевая».

Иногда бывает и так, что все части нужно оставить такими, как они есть...

А иногда хочется еще что-то дорисовать, дополнить, изменить или убрать...

А теперь найдите себе партнера, обратитесь к вашим картинам и не торопясь обменяйтесь мыслями и чувствами о том, что вы испытали и пережили.

Справа - слева / направо - налево

Редко услышишь четкий ответ на вопрос, есть ли различия в том, как человек испытывает «правое» и «левое» в своем теле и в своей жизни.

Так, иногда только наблюдатель со стороны может заметить, что правая и левая половина лица человека напряжены по-разному, а сам человек этого не замечает.

Если более внимательно рассмотреть ориентационную шкалу «право-лево», то после физического, телесного ее аспекта прежде всего выявляется ее социальная составляющая, часто сформированная культурно-историческим контекстом.

Так, во многих культурах и языках правая сторона человеческого тела связывается не только с действиями социального характера (правой рукой мы пишем, работаем и т.п.), но и с правильностью, правотой и справедливостью. А левая - с одной стороны, сторона сердца, более личная, интимная и символизирует чувства, а с другой - рассматривается как противоположная «правильной» правой - неправильная, нехорошая, незаконная. В частности, по этим причинам для человека с понятием «правое» могут быть связаны одни люди, а со словом «левое» - совершенно другие.

Часто многие факты биографии человека определяются тем, правша он или левша. Для людей, у которых правая или левая сторона тела связана с каким-то дефицитом (например, глухотой, слепотой и др.) или увечьями, физический аспект шкалы «право-лево» выходит на первый план.

В этом разделе главы я продолжу рассказ о техниках работы с телом, цель которых в данном случае - создать условия для лучшего проживания и осознания ориентационных пространственных понятий «правый - левый» / «справа - слева» / «направо - налево».

Справа - слева / направо - налево (I)

Встаньте перед стеной и вытяните обе руки вперед так, чтобы вы смогли коснуться стены кончиками пальцев...

Там, где ваши руки коснулись стены, прикрепите два больших листа бумаги...

Встаньте перед этими листами и раскрасьте их: правый лист - правой рукой, левый лист - левой.

Затем положите оба листа друг рядом с другом и дайте волю тем образам, чувствам, воспоминаниям, телесным импульсам, которые будут возникать в вас, пока вы смотрите на эти листы, просто отслеживайте их ...

Если хотите, положите между этими листами еще один чистый лист и перенесите на него свои образы и переживания, так чтобы получился триптих...

Заполните средний лист тем, что важно для вас, что вы испытываете, в чем вы нуждаетесь... Может быть, этот лист будет не серединой, а неким пространством перехода, связей между правым и левым.

А теперь найдите себе партнера и обменяйтесь с ним впечатлениями и мнениями.

Справа - слева / направо - налево (II)

Возьмите лист бумаги и разорвите его на две части.

Положите одну часть справа от вас, другую - слева, рядом положите краски и карандаши... Прислушайтесь к своему дыханию, к себе и к тому, что в вас происходит...

Сосредоточьтесь на всей правой стороне вашего тела сверху вниз: от правой половины головы и лица, правой руки... до правой ступни... Прочувствуйте правую половину вашего тела также и изнутри...

Ощутите пространство справа от вас...

Вслушайтесь в него...

Позвольте возникнуть в этом пространстве внутренним образом, соответствующей им атмосфере и настроениям...

Воспоминания о каких людях наполняют собой это пространство?..

Кто сидел или сидит справа от вас, как вам теперь это вспоминается?

Кого вы хотите там видеть? Кого не хватает, кого слишком много?..

А теперь решительно, руками и ногами, всем телом войдите в это пространство справа от вас...

Побудьте там некоторое время и когда будете готовы отразить свои впечатления, вернитесь обратно, возьмите правой рукой краски или карандаши и нарисуйте на листе, который лежит справа от вас, в пространстве справа, свои впечатления

и образы. Теперь отложите этот лист, карандаши и краски, и снова сконцентрируйтесь на вашем дыхании...

(Затем таким же способом оформляется пространство слева. Клиенты рисуют левой рукой на листе, лежащем слева.)

А теперь возьмите оба листа и приложите их друг к другу - можете сделать это по-разному, поэкспериментировать: положите их рядом, один под другим, или каким-то другим образом - и рассмотрите их.

Какие мысли вам приходят в голову, когда вы смотрите на них, какие чувства возникают?..

Может быть, вам понадобится еще один лист, который послужит некоторым промежуточным пространством между правым и левым.

Если хотите, положите такой чистый лист между вашими листами и заполните его возникающими в вас образами и формами. Тем самым вы создадите триптих...

А затем обменяйтесь друг с другом полученным опытом...

Мой опыт работы с этим упражнением говорит о том, что хороших результатов можно достичь, если предложить клиентам сделать среднюю часть в виде объемного объекта из газетной бумаги. Благодаря выходу в третье измерение распахиваются двери для новых переживаний в восприятии «правого» и «левого», открывая возможности интеграции полученного опыта.

Справа - слева / направо - налево (III)

Я хочу предложить вам еще одну возможность поближе познакомиться с тем, что вы испытываете, переживаете в связи с понятиями «справа» и «слева». Для этого вам понадобятся два куска глины такой величины, чтобы кусок было удобно держать в руке.

Возьмите один кусок в правую руку, а другой - в левую...

Начните мять эти куски, разминать их, ощупывать...

Почувствуйте их консистенцию...

Так как большинство людей - правши, мы сконцентрируемся сначала на правой стороне, но пусть и левая рука не останавливается, продолжая заниматься с глиной.

Воспринимайте, что расположено в правой стороне вашего тела, как вы ее ощущаете...

Что вы чувствуете, что видите, что слышите справа от вас, если вы сконцентрируетесь на этом пространстве?..

Какие люди вспоминаются вам справа от вас, кто должен там находиться, кого не хватает, кого слишком много, кто там вообще есть?

Какая обстановка, какие настроения расположены справа от вас?..

Затем переведите свое внимание на левую сторону...

Сконцентрируйтесь на левой стороне.

Воспринимайте, что расположено в левой стороне вашего тела... как вы ее ощущаете...

Что вы чувствуете, что вы видите, что слышите слева от вас, если вы сконцентрируетесь на этом пространстве?..

Какие люди вам вспоминаются, когда вы сосредоточены на пространстве слева от вас, кого вы хотите там видеть? Кого не хватает, кого слишком много, кто там есть?..

Какие настроения, какая обстановка, душевная атмосфера связана для вас с левой стороной или расположены слева от вас?

Пока я произносил эти слова, обе ваши руки занимались глиной.

А теперь вытяните руки с вашими творениями перед собой. Посмотрите на них, посмотрите, что создала ваша правая рука, посмотрите, что создала ваша левая рука...

Сравнивайте, рассматривайте, ощупывайте...

Что вы ощущаете, когда держите в руках то, что создали?

Что вы ощущаете, когда видите эти куски глины перед собой?..

Что вы ощущаете, если возьмете то, что, возникло справа, в левую руку, а то, что вы сделали слева, - в правую руку?..

Что напоминают вам ваши творения?..

Может быть, одно из них (или оба) еще не готовы, с ними нужно работать дальше, и они сами просят этого. Тогда продолжите работу, изобразите то, что вы замыслили.

Может быть, вы дадите каждому из объектов имя или название.....



Может быть, эти объекты выражают какой-то вопрос, а может быть, какой-то ответ...

Затем обменяйтесь друг с другом полученным опытом...

Внутри - снаружи / внутрь - наружу

Многие проблемы, с которыми клиенты приходят на терапию, можно объединить сквозной темой «Внутри - снаружи» (или «Внутрь - наружу»).

Некоторые клиенты наполнены (а иногда даже переполнены) своими чувствами, обидами, мыслями и ищут пути, чтобы их выразить - вынести вовне, наружу.

Другие же, наоборот, испытывают трудности, когда что-то новое надо принять, усвоить извне - то есть впустить в себя, внутрь.

Третьи чувствуют себя слишком тонкокожими, открытыми для внешних воздействий, не находят в себе сил им противостоять.

Для работы с такими проблемами существует ряд упражнений, приведу одно из них.

Внутри - снаружи / внутрь - наружу

В отличие от упражнений, рассмотренных в предыдущих разделах «Вперед — назад» и «Направо — налево», которые основывались на направлении от движения к рисованию, в этом упражнении задается обратное направление: **от** рисования **к** движению.

Цель этого группового упражнения - поэтапное вынесение вовне внутреннего содержания мыслей и переживаний клиентов. Сначала это происходит благодаря рисованию, а потом посредством более экспрессивного действия - движения или даже танца. Связующую линию от того, что внутри, к тому, что снаружи, на протяжении всего упражнения удастся протянуть с помощью процесса дыхания.

Терапевт обращается к группе со словами:

«Возьмите три листа бумаги: один маленький размером с почтовую открытку, второй формата А4 и еще один - большого формата А2 или А1. Выберите карандаши, какие вам нравятся, положите их рядом с собой и найдите в этом помеще-

нии место, где вы сможете на несколько минут расслабиться, сидя или лежа - как вам удобно....

Почувствуйте свое дыхание, воспринимайте, как во время вдоха воздух входит в вас, а во время выдоха выходит наружу...

Это происходит совершенно без вашего участия, вы не должны стараться или напрягаться...

Каждые несколько секунд ваше дыхание осуществляет цикл движений, направленных внутрь и наружу.

Оно вносит что-то внутрь, а что-то выносит наружу, само по себе, независимо от вас...

Даже если вы больше ничего в себе не воспринимаете, дыхание всегда с вами, оно ваш надежный попутчик, спутник.

Прислушайтесь к нему, относитесь к нему с уважением, отнеситесь к нему бережно...

Дыхание всегда, каждую секунду, заботится о вас. Оно доставляет внутрь вас то, в чем вы нуждаетесь, и удаляет то, что вам больше не нужно...

Дыхание имеет дело и с внутренним, и с внешним, оно создает связи и переходы между тем, что внутри, и тем, что снаружи.

Если вы чувствуете, что, несмотря на желание, вы никак не можете что-то (например, чувство) впустить себя, то ваше дыхание может помочь вам. Оно укажет вам путь, как можно, вопреки внутренним барьерам, впустить в себя желаемое: не все сразу, шаг за шагом, так как воздух входит в нас маленькими порциями с каждым вдохом.

Или если у вас есть ощущение, что в вас есть что-то, что вы хотите выпустить наружу, но оно не может выйти, то, опять же, прислушайтесь к вашему дыханию, оно укажет вам путь изнутри наружу...

Сосредоточьтесь на том, что сейчас внутри вас, какие чувства, мысли, переживания...

Возьмите теперь маленький лист бумаги и нарисуйте там то, что внутри вас.

Пока вы рисуете, ваше дыхание будет поддерживать вас своей заботой.

Снова и снова внимательно прислушивайтесь к своему дыханию, следите за ним, обращайтесь на него внимание...

То, что внутри вас, невозможно уместить на почтовой открытке...

Поэтому выберите то, что вас больше всего интересует, что для вас очень дорого, что вы цените, что, может быть, является вашей тайной, которую вы хотели бы выразить...

Выбирайте, решайте...

Если вам ничего не приходит в голову, просто начните рисовать - неважно что! Просто позвольте руке проводить линии на почтовой открытке. Позже вы рассмотрите и поймете, как нарисованное связано с тем, что у вас внутри...

Теперь положите открытку на лист формата А4, а его, в свою очередь, на большой лист.

Теперь на большом листе вы можете нарисовать внешнее, то, что находится вокруг вас, то, что вы ощущаете и воспринимаете снаружи. А средний лист может служить переходным пространством и связывать то, что внутри, с тем, что снаружи. Разная величина листов бумаги не должна вас ограничивать: если, например, ваше переходное пространство не умещается на среднем листе, то выйдите за его рамки, не заикливайтесь на них...»

Участники группы приступают к рисованию. Через 15-20 минут я снова обращаюсь к ним:

«Теперь положите перед собой свой рисунок и встаньте перед ним...

Снова сосредоточьтесь на своем дыхании, ощутите свой вдох и выдох...

Еще раз посмотрите на почтовую открытку, где вы нарисовали то, что *внутри* вас, проверьте, все ли соответствует внутренним ощущениям, рассмотрите это критически. Попробуйте теперь почувствовать и отследить, где в вашем теле находится это *внутри*. Может быть, оно в сердце или в животе, в голове, колене, спине - неважно, где оно располагается, но найдите то место, которое оно занимает в вашем теле... Сосредоточьтесь на этом месте. Почувствуйте, какие импульсы, какие движения возникают в вашем теле и следуйте им...

Может быть, вы ищете путь изнутри наружу, может быть - путь снаружи внутрь.

Посмотрите на свою картину как на источник импульсов к движению...

Какие движения она пробуждает в вас? Какой хореографический рисунок в ней заключен? Вынесите его наружу.

Пробуйте двигаться по-разному, пока вы не найдете один или несколько способов, как связать внешнее и внутреннее, как перейти от одного к другому.

А теперь найдите себе партнера и обменяйтесь с ним мнениями».

Наверху - внизу / вверх - вниз

Нередко можно встретить людей, потерявших опору в жизни, ищущих основания, которые бы дали им возможность почувствовать уверенность в себе и окружающем мире и помогли идти по жизни честно и прямо, выпрямившись во весь рост.

В начале раздела я опишу групповое упражнение, направленное на проживание темы «Опора». Я дал ему название «На что мы опираемся».

На что мы опираемся

Я предлагаю участникам группы взять по большому листу бумаги и расположить их на полу. Затем включаю музыку (для первого этапа упражнения хорошо подходит народная африканская музыка, но я также часто использую и альбом "The stamping ground" шотландской фолк-рок-группы "Runrig") и говорю: «Танцуйте под музыку! Танцуйте, где вам нравится и как вам нравится - на вашем листе бумаге или рядом с ним. Во время танца попытайтесь исследовать свои ощущения: ощущения в ваших ногах и во всем теле во время контакта с поверхностью, на которой вы танцуете: каково вам находиться на ней и двигаться, как вы чувствуете свою «сцепку» с ней, насколько тонко вы ощущаете то, на что опираетесь».

Затем я поясняю: «Слово *опора* имеет прямое и переносное значение. Это поверхность, на которую мы опираемся ногами, на которой стоим, - земля или пол. В то же время это то, что (или кого) мы воспринимаем как надежную поддержку в жизни; то, что (или кого) мы ощущаем как важный источник своих сил...

Используйте сейчас эти значения слова *опора* и попробуйте выяснить, что является вашей опорой. Я на некоторое

время снова включу музыку, а вы можете делать, что хотите: стоять, сидеть, ползать, главное - двигаться.

Пусть во время размышлений над вопросом *На что я опираюсь?* ваше тело продолжает движение. Ощущайте, что происходит с вашим телом и что происходит внутри вас».

(Для этого этапа упражнения подходит спокойная фортепианная музыка, классическая или современная, которая обладает для слушателя определенным субъективным «весом», ориентирующая скорее вниз, чем вверх, - я, например, использую произведения Джорджа Уинстона<sup>12</sup>.)

В какой-то момент в паузе между музыкальными произведениями я говорю: «Если во время танца вы замечаете, что пол под вашими ногами перестает быть надежной опорой, что он начинает ускользать из-под ног, или если вы чувствуете, что совсем теряете опору, то постарайтесь почувствовать и понять, что в это время происходит с вами, внутри вас? Что вы чувствуете, когда что-то угрожает вашим основам?..»

А затем продолжайте двигаться в направлении *надежной опоры*, продолжайте искать то, что вы ощущаете как внешнюю и внутреннюю опору, надежную и стабильную, на которой вы можете стоять, которая держит вас».

Терапевту важно выделить достаточно времени для этого этапа работы.

Обычно он продолжается 10-15 минут.

Затем я прошу: «Теперь возьмите краски или карандаши по вашему выбору и нарисуйте на листе бумаги то, на что вы опираетесь, — то, что и как вы пережили сейчас, отвечая себе на этот вопрос».

После рисования имеет смысл еще раз «проверить на прочность» то понимание «опоры», которое каждый из клиентов нашел во время упражнения. Чтобы сделать это, я прошу клиентов: «Теперь, пожалуйста, встаньте на то место в вашей картине, на котором вы ощущаете свою опору как самую прочную, безопасную и стабильную. Если вы рисовали мягкими карандашами или красками, то, чтобы не размазать еще не высохшие места, встаньте рядом на сухое место в картине или просто на полу около картины».

<sup>12</sup> Джордж Уинстон - современный американский пианист и композитор, автор серии сольных альбомов «Времена года». - *Прим. перев.*

Постарайтесь почувствовать своим телом, своими ступнями эту *опору*, это прочное основание, контакт с ним и встать так, чтобы вы ощущали уверенность и стабильность.

Расположите ваши голеностопные суставы так, чтобы вы почувствовали всем телом, что стоите ровно, устойчиво, опираясь на свои ступни.

Теперь проделайте то же самое с коленями.

Речь идет не о вертикальном положении тела с точки зрения анатомии, а о вашем внутреннем представлении о выпрямленности тела, о том, как стоят прямо и устойчиво...

Расправьте позвоночник...

Направьте ваше внимание на свою голову, особое внимание - на затылок...

Сделайте так, чтобы голова спокойно опиралась на позвоночник, без всякой помощи других мышц, по возможности даже без участия мышц затылка...

Почувствуйте теперь свое дыхание...

Почувствуйте все тело... то, как вы стоите на своих ногах на своем месте - прямо, выпрямившись, а значит, и устойчиво, уверенно, опираясь на себя.

Слова *прямо*, *прямой* тоже имеют двойное значение: это и прямая осанка и прямая, честная позиция - способность отвечать за себя, говорить прямо.

Если глаза у вас закрыты, откройте их и посмотрите вокруг себя, посмотрите в мир - прямо и открыто... А затем найдите себе партнера, чтобы обменяться с ним мнениями о том, что вы испытали».

В следующем примере я покажу, каким образом клиенты могут получить опыт осознания базовых пространственных понятий «верх - низ».

Наверху - внизу

Чтобы дать клиентам возможность исследовать, что значит для каждого из них направление «вниз» или пространство «внизу», я обращаюсь к ним с простой просьбой: «Возьмите большой лист бумаги и нарисуйте картину ногами. Можно рисовать карандашом, держа его между пальцами ног, а можно — красками, используя вместо кисти пятку или всю ступню».

Выбор материала и способ рисования определяется только настроением условиями, в которых проводится занятие. Можно сразу приступить к рисованию, а можно в качестве подготовки к нему проделать «разогревающие» упражнения по восприятию ощущений от своих ног, ступней и опоры под ногами, можно танцевать и т.д. (Главное в этих предварительных упражнениях, чтобы все действия в них имели направление «вниз».)

Если же клиентам необходимо найти доступ к проживанию направления «вверх» и пространства «наверху», я предлагаю им проделать следующее упражнение, простое и эффективное.

Я прошу участников группы: «Рисуйте картину и при этом все время приподнимайтесь на цыпочки».

Для этого упражнения лист бумаги вешают на стену так, чтобы его нижняя кромка была на уровне глаз клиента или даже выше его лба. В таком случае человек, для того чтобы рисовать, все время должен дотягиваться до листа бумаги, тянуться вверх, направляя свои движения - и вместе с ними и свои переживания — вверх.

В процессе рисования я неоднократно напоминаю клиентам:

«Когда вы вытягиваетесь вверх, когда ваши руки и ваше внимание направляются вверх, сосредотачивайтесь на том, что вы ощущаете в это время, как вы себя чувствуете, о чем думаете, и переносите ваши ощущения, мысли и переживания в вашу картину».

## Состояния Моего Тела в Мире

Цель и содержание творческой психотерапии, ориентированной на человека как целостность, состоит в том, чтобы дать клиенту возможность прожить свое состояние, прочувствовать его протекание «здесь и сейчас». Терапевт помогает клиенту перейти от пребывания в каком-то состоянии (например, напряженности или, наоборот, расслабленности) к выражению этого состояния в движении, в действии.

В нашей классификации мы называем эту область телесного и двигательного опыта целостного человека *состояниями Моего*

*Тела в Мире*. В ней мы выделяем следующие полярные пары (важно помнить, что они - всего лишь описание, а не оценка):

Спокойно - беспокойно

Узко - широко / тесно - просторно

Напряженно - расслабленно

Нечетко - четко / рассеянно - отчетливо

Живое - неживое

Жить в ладу с самим собой - быть в разладе с самим собой

Спокойно - беспокойно

Словами «спокойный» и «беспокойный» можно описать моторику человека (его конкретные движения) и его характерологические особенности. Так, для описания одного спокойного человека подойдет слово «невозмутимый», для другого - «тихий», для третьего - «мирный».

Про «беспокойного» человека можно сказать и «нервный», и «рассерженный», и «нетерпеливый», и «непоседливый», и «дерганный» - в зависимости от характера «беспокойства» этого человека, - но в рамках нашей систематизации эти тонкие различия между синонимами имеют лишь второстепенное значение.

Одни становятся клиентами психотерапевта, потому что страдают от своего беспокойства и не могут самостоятельно найти путь к спокойствию. Другие, наоборот, связывают спокойствие со скукой, с застоем или даже кладбищем и хотят внести в свою жизнь беспокойство. Третьи спокойны внешне, но беспокойны внутри. (С такими клиентами тему «Спокойно - беспокойно» можно прорабатывать, опираясь на телесные движения, описанные в разделе «Внутри - снаружи».)

Здесь я опишу одну из техник работы с темой «Спокойно - беспокойно», которую можно плодотворно использовать и со всеми другими представленными ниже *состояниями Моего Тела*.

Спокойно - беспокойно (I)

Я обращаюсь к группе со словами: «Давайте разделим наше рабочее помещение на зоны, каждая из которых для каждого из нас будет иметь особое значение. Сначала отделим с одной стороны узкую полосу: это будет пространство для пауз или для наблюдения. Во время упражнения вы в любое время мо-

жете удалиться туда, чтобы сделать перерыв или понаблюдать за самим собой со стороны.

Оставшееся пространство мы разделим на три части. С одного края будет располагаться пространство вашего беспокойства, с другого края - пространство вашего спокойствия.

Сделаем их одинакового размера и немного больше, чем лежащая между ними средняя часть, которую мы назовем пространством перехода.

Если вам кажется, что есть слова, более подходящим образом выражающие для вас эти состояния, назовите эти пространства по-другому.

В течение следующих минут побудьте в каждом из этих трех пространств. Сосредоточьтесь на своих ощущениях.

Как вы себя чувствуете в каждом пространстве?

Ощутите те импульсы, которые возникают у вас, когда вы находитесь в пространстве беспокойства, спокойствия и переходном...

К каким действиям, движениям они вас подталкивают?

Что вы испытываете, переживаете, находясь в каждом из этих пространств?

Попробуйте найти разные пути от одного пространства к другому, переходите туда и сюда, задерживайтесь у границ, будьте внимательны к своим ощущениям, чувствам и мыслям...»

Через некоторое время я говорю: «Теперь возьмите большой лист и разделите его на три поля, так чтобы возник триптих. В середине поместите поле перехода, а справа и слева от него — поля спокойствия и беспокойства. Решите сами, где какое из них будет находиться...»

Нарисуйте сначала, что вы испытываете в пространстве беспокойства...

Потом нарисуйте, что вы испытываете в пространстве спокойствия... А затем - в пространстве перехода. Неважно, с какого поля вы начнете, неважно, какого размера будут эти поля. Если вам кажется, что лист бумаги слишком маленький, можете взять три листа, которые будут соответствовать частям триптиха.

Я только прошу вас рисовать картину беспокойства, когда вы находитесь в пространстве беспокойства, картину спо-

койствия - когда вы в пространстве спокойствия, а картину перехода - когда вы в пространстве перехода...»

После окончания рисования (на него отводится около получаса) участники группы обмениваются с партнерами полученным опытом.

Спокойно - беспокойно (II)

В рабочем помещении мы снова выделяем пространство для пауз и наблюдения. Остальное пространство на этот раз на части не разделяется, а полюсами спокойствия и беспокойства я предлагаю считать стены с противоположных сторон помещения.

Затем я прошу участников группы: «Передвигайтесь в помещении между этими полюсами и при этом обращайтесь внимание на то, что вы при этом чувствуете». В процессе дальнейшей работы можно использовать несколько вариантов этого упражнения.

*Первый вариант* больше подходит для индивидуальной терапии.

На обе стены, изображающие полюса, вешается по листу бумаги, и я прошу клиента создать картины сначала на одном листе, а потом на другом.

Этот вариант работы делает акцент на непосредственном проживании «здесь и теперь» крайних состояний, символом которых и являются полюса спокойствия и беспокойства. Этот вариант может быть подходящим для людей, которые каким-то образом «застревают где-то посередине», и может побудить их исследовать также и крайности состояний «спокойно» и «беспокойно».

*Второй вариант* - групповой. Терапевт просит каждого участника группы нарисовать на своем листе бумаги три поля: беспокойства, спокойствия, а между ними - поле перехода.

В зависимости от того, в каком месте переходного пространства находятся участники, они ощущают себя по-разному. Они отслеживают свое состояние, степень своего напряжения между спокойствием и беспокойством и отображают его на рисунках.

В *третьем варианте* клиенты создают одну за другой три картины, стоя поочередно в трех различных местах помещения.

Сначала участники группы некоторое время двигаются между полюсами, осознавая при этом, что с ними происходит, а затем я прошу: «А сейчас найдите в помещении место, которое более всего соответствует вашему самочувствию в данный момент...

Возьмите лист бумаги и нарисуйте, стоя на этом месте, свое теперешнее самочувствие, ваше состояние в данный момент...

Затем найдите место, где вам очень неприятно находиться. Возьмите другой лист бумаги и нарисуйте на нем то, что вы испытали на этом месте или испытываете сейчас, что вам неприятно...

Теперь найдите место, где вам хорошо и приятно находиться. Отнеситесь к выбору этого места тщательно, почти придирчиво. Нарисуйте на третьем листе то приятное, что вы пережили или переживаете: ваши внутренние образы, ваши представления, то, что вам приходит в голову...

А теперь представьте себе, что сейчас напряжение между полюсами пропадает, полюса исчезают, и теперь все помещение - это пространство паузы или, наоборот, пространство активности, выбирайте сами.

Теперь выберите место, которое вам нравится или в котором вы чувствуете себя уютно. Положите туда эти три картины - друг рядом с другом или друг над другом - и соедините их так, чтобы у вас было ощущение, что так правильно, что так и нужно. Поразмышляйте немного об этом. Какие есть вопросы, какие ответы...

Найдите себе партнера, чтобы обменяться с ним мнениями о том, что вы испытали».

#### **Четко - нечетко**

Теперь рассмотрим еще одну полярность внутри группы *состояний Моего Тела в Мире*. Это пара оппозиций «четко - нечетко».

Вместо «нечетко» можно также сказать «туманно», «рассеянно», «неясно», «размыто», «нерезко», а слово «четко» можно заменить на «ясно», «отчетливо», «резко», «разборчиво», «внятно» и т.п.

Все люди знакомы с состояниями, которые можно описать этими словами. Некоторые, страдая от того, что застряли в одном из них, обращаются за помощью к психотерапевту.

Заниматься исследованием этой темы имеет смысл вместе с клиентами, которые жалуются на размытость, непроясненность своего внутреннего мира.

Используя рисование, мы проводим клиентов по пути от смутности, расплывчатости переживаний к их большей ясности.

Приведу два примера упражнений, на этот раз из индивидуальной терапии.

#### **От «нечетко» к «четко»**

Я обращаюсь к клиентам со словами: «Возьмите большой лист бумаги и нарисуйте мягкими мелками то, что приходит вам в голову, когда произносят слова *нечеткий, расплывчатый, смутный* и их противоположности - *четкий, ясный, внятный* или выражения *в замешательстве, как в тумане, никак не пойму, что к чему, потерял ориентировку* и т.д.

Во время рисования относитесь серьезно к тому, какие образы, представления, воспоминания вам приходят в голову, когда вы слышите эти слова и выражения, размышляйте о вашем опыте соприкосновения с состояниями, которые они описывают».

Через некоторое время, когда картина создана, я говорю: «А теперь вы можете повесить картину на стену и рассмотреть ее, подходя к ней поближе и отходя на некоторое расстояние, или можете положить картину на пол и посмотреть на нее сверху вниз, с близкого расстояния и издалека...

Где в вашей картине вам хочется большей ясности и четкости?..

В какие области вашей жизни вам хочется внести ясность?..

Благодаря чему может возникнуть эта ясность и четкость?..

А теперь возьмите карандаши, твердые масляные мелки, фломастеры или что-то другое - на ваш выбор - и внесите в вашу картину ясность и четкость.

Может быть, для этого вам понадобится провести какие-то контуры, создать линии и найти опорные точки, те важные точки, которые ориентируют и организуют весь рисунок.

Отнеситесь серьезно к своим желаниям и телесным импульсам и создайте ту четкость, ясность, в которой вы сейчас нуждаетесь...»

(Если клиент не в состоянии прочертить линии и контуры, чтобы его картина стала четкой и ясной, то терапевту необходимо организовать беседу, чтобы клиент смог получить дополнительные стимулы или поддержку в другой форме.)

В конце этого упражнения должен состояться обмен мнениями.

#### **От «четко» к «нечетко»**

Есть клиенты, которые страдают от того, что слишком организованны и точны, чересчур собраны и пунктуальны, и хотят, чтобы в их жизни было меньше порядка и больше безмятежности. При работе с такими клиентами задача терапевта состоит в том, чтобы увести их от этого стремления быть предельно ясным к состоянию большей расслабленности и спокойствия.

Я прошу клиентов рисовать на листе бумаги то, что кажется им в их жизни чересчур четким и осмысленным. При этом я советую использовать пастельные мелки средней жесткости (если их заточить, то можно рисовать очень четкие контуры) или цветные карандаши.

После того, как картины готовы, я прошу:

«А теперь попробуйте сделать ваши картины менее четкими, ясными и внятными, размыть их ясность и четкость.

Можете делать это по-разному, как вам захочется: растирать изображение пальцами, или с помощью пастельных мелков другого или этого же цвета закрашивать эту плоскость, или продолжать что-то рисовать на ней.

Чтобы контуры выглядели мягче и более размыто, можете внести вокруг них на картине другие изображения, дорисовать окружение.

Однако следите за тем, чтобы размытость не стала слишком большой, способной вызвать у вас страх...

Пробуйте и экспериментируйте - делайте так, как вам хочется, чтобы хотя бы на этом листе бумаги попытаться изменить степень вашей четкости и ясности в сторону большей размытости и мягкости».

После этого участники обмениваются полученным опытом друг с другом или с терапевтом.

#### **Узко - широко**

В самом начале этой главы я указал на то, насколько по-разному люди могут испытывать и осмыслять понятия «узко - широко / тесно - свободно» и соответствующие им движения, выраженные глаголами «сужать - расширять» и «сжимать - растягивать».

С понятиями «узко - широко» можно работать так же, как и с понятиями «спокойно - беспокойно», представляя их в пространстве.

В этом разделе я опишу два хорошо зарекомендовавших себя способа работы с рассматриваемой группой *состояний Моего Тела в Мире*.

#### **От «узко» к «широко» (I)**

При работе с темой «Узко - широко / тесно - просторно» можно использовать бумагу различных форматов, что позволит представить ее с помощью изобразительных средств, помогая получить новое осознание значений «узко» и «широко».

Приведу пример работы с этой темой в индивидуальной терапии:

«Возьми лист бумаги и отрежь от него ножницами бумажную ленту, которую можно с твоей точки зрения назвать узкой.

Реши сам, какой длины и ширины она должна быть, - важно, чтобы, по твоему мнению, она была бы связана с узостью. Положи эту ленту перед собой, по возможности на ребро, и поразмышляй о том, что есть узкого в тебе — в твоём теле, в твоих переживаниях, в твоей жизни, подумай о том, что тебя суживает.

Попробуй разобраться, что для тебя есть приятного в узости...

Может быть, тебе уютно в узком кругу друзей?

Или ты предпочитаешь узкую, облегающую тело одежду, потому что чувствуешь себя в ней увереннее?

Размышляй над этим и рисуй на своем листе бумаги то, что ты испытываешь в этот момент...»

После обмена мнениями и беседы на тему рисунка можно предпринять дальнейшие шаги. Можно, например, приклеить узкую бумажную ленту на более широкий лист бумаги

(лучше стандартного формата и несколько, но не слишком, уменьшенного по ширине) и попросить клиента расширять то, что воспринимается им как «узкое». Например, предложить что-то дорисовать справа и слева от ленты в тех местах, где узость воспринимается им как «мешающая» или вызывает недовольство - так, чтобы неприятная узость пропала и картина расширилась.

### **От «узко» к «широко» (II):** Танцуй свою картину

У большинства клиентов есть страх перед широтой, простором. Они хотя и стремятся к большему пространству, но в то же время боятся раствориться или потеряться в нем.

Если терапевт считает, что клиент в состоянии пойти дальше, можно непосредственно вслед за только что изложенным шагом сделать следующий, но уже в противоположном направлении. На стену приклеивается большой лист бумаги длиной 2-3 м и высотой 1,2—1,5 м. Затем я прошу клиента выбрать себе краски и положить их на пол у стены.

Затем я говорю: «Прошу тебя рисовать и танцевать одновременно. Рисуй и танцуй то, как ты чувствуешь и понимаешь, что такое *широко*, *широта*, *простор*. Этот лист бумаги на стене настолько большой и широкий, что ты можешь расположить там свои переживания и впечатления совершенно свободно, без стеснения. Занимай на листе столько пространства, сколько тебе требуется...

И еще я хочу попросить тебя вот о чем: пусть твои движения идут в направлении от *узко* к *широко*.

Предоставь своим движениям достаточно пространства, столько, сколько тебе необходимо, которое тебе соответствует...

Дай свободно течь своим движениям и чувствам...

А теперь возьми карандаши или кисти и краски и приступай к созданию своей картины. Бери из своих движений кусочек переживаний и переноси его на картину...

Время от времени отходи от картины, танцуй, занимая все пространство комнаты, во всю ее длину и во всю ее ширину, а потом снова переноси свое переживание, рожденное из движения, на картину...»

Процесс создания картины можно поддержать музыкой, однако я чаще всего этого не делаю, чтобы избежать момента

следования клиента за характером музыки, ее темпом и ритмом, чтобы не музыка вызывала в клиенте эмоциональный отклик.

В этом же упражнении я полагаюсь на свою веру в то, что в каждом человеке в тот момент, когда он решается выйти в большее пространство, когда он позволяет себе занять много места, звучит своя неповторимая музыка, которая и помогает перенести на большую картину свое переживание простора.

### **Напряженно - расслабленно**

За терапией обращаются люди, страдающие и от излишнего напряжения, и от излишнего расслабления. Последним не удается удержать даже то, что для них важно и что дает им поддержку, они боятся раствориться и потеряться в своей расслабленности. Для таких людей хорошо подходит методика «Картина в рамке» (см. главу 3).

Но работа с этой темой показывает, что большинство клиентов находятся «на стороне напряжения». Они страдают от того, что уровень их напряжения слишком высок, и им ничего не удается сделать, чтобы хотя бы немного понизить его. Для них хорошо зарекомендовал себя следующий способ работы.

### **Напряженно - расслабленно**

Я обращаюсь к группе со словами:

«Возьмите бумагу и краски или карандаши и положите их перед собой. Сядьте или встаньте и прислушайтесь к себе: в каком месте вашего тела вы чувствуете напряжение?»

Отправьтесь в путешествие по своему телу в поисках напряжения, отмечайте, где оно особенно напряжено. Вам не нужно ничего изменять в этом напряжении, в большинстве случаев оно изменяется само по себе, уже от того, что вы обращаете на него внимание... Воспринимайте свое напряжение, относитесь к нему всерьез...

Возможно, в это время у вас возникнут какие-то мысли, образы, представления. Не мешайте им. Пусть они приходят и уходят, но воспринимайте также и их серьезно, регистрируйте их...

А теперь возьмите свой лист и краски или карандаши и нарисуйте ваше напряжение...



Когда вы закончите, рассмотрите свою картину и расскажите мне что-нибудь о своем напряжении или обменяйтесь мнениями с коллегой или партнером в группе...

Посмотрите теперь еще раз на вашу картину и поищите исходный пункт, откуда можно начать уменьшать напряжение, хотя бы немного снизить его уровень. Может быть, вы сразу отметите это место, или вам надо поискать его, а может быть, вам нужно будет что-то изменить в какой-то части картины.

Возьмите теперь лист бумаги размером с почтовую открытку и нарисуйте на нем это место, с которого можно сделать первый шаг на пути к ослаблению напряжения.

Возможно, вы перенесете на ваш лист какую-то часть из картины вашего напряжения, возможно, увеличите какой-то ее крохотный кусочек, может быть, что-то дорисуете или расширите картину напряжения, так что на рисунке будет отчетливо виден отправной пункт к ослаблению напряжения...

Возьмите теперь второй листок и нарисуйте на нем, как могло бы идти дальше ослабление напряжения. Во время рисования обращайте внимание на свое дыхание, то есть время от времени прислушайтесь к своему дыханию. Положите этот листок рядом с первым, затем возьмите третий, а потом и четвертый, пятый, шестой и т.д. Нарисуйте серию открыток, одну за другой, так, чтобы каждая была еще одним шагом из состояния напряжения к состоянию расслабления, следующим шагом к его уменьшению...

При рисовании каждой открытки время от времени обращайте внимание на ваше дыхание...

Наступит момент, когда эта серия *открыток* закончится. Неважно, когда это случится: после двух рисунков, после седьмого или же восьмого. Отнеситесь к себе всерьез. Нарисуйте столько открыток, сколько образов освобождения от напряжения вы можете себе представить... А теперь расскажите о том, что вы испытали...

Как то, что вы сейчас нарисовали, можно перевести в вашу повседневную жизнь в качестве первых шагов для выхода из напряжения?

Какой рисунок вы можете взять с собой в свои будни?  
Что вы можете предпринять в вашей жизни?»

## Живое - неживое

Никто не будет отрицать то, что понятие «живой» - относится к характеристике состояния человека, его жизни.

Слово «неживой» не слишком точно, но мы все же выбрали его, так как оно является собирательным понятием для объединения разных состояний, таких как «безжизненный», «застывший», «оцепеневший», «мертвый» или «как мертвый», «пустой», «глухой» и т.п.

Работая с темой «живой - неживой», можно использовать уже описанные в этой книге психотерапевтические методики.

В этом разделе я хочу привести пример работы с детской группой.

Напомню, что терапевт, работая с детьми, должен предлагать им только те образы, с которыми дети могут себя идентифицировать. Такие образы должны побуждать детей испытать на собственном опыте качество движений тела.

Я начинаю с состояния «неживой» и предлагаю детской группе:

«Представьте себе, что вы - ржавые роботы. У вас нет никаких чувств. Вы совсем ничего не воспринимаете. Вам разрешается делать только то, на что вы запрограммированы. Двигайтесь, как ржавые неповоротливые роботы».

Как правило, дети с легкостью подхватывают этот образ и застывают в неестественно выпрямленном положении. Потом они начинают двигаться, чаще всего медленно, схематично и скованно, иногда дети издают звуки, похожие на скрип или скрежет.

Затем я говорю: «А теперь мимо проходит волшебница и дотрагивается до вас волшебным платком. Когда платок касается вас, вы становитесь живым, подвижным, активным существом. Может быть, животным (например, дикой зеброй, скачущей галопом), или птицей (хищной или нет - на ваш вкус), или фантастическим существом, а может быть, персонажем из известного сериала или книги. Выбирайте сами, кем вы станете, это может быть любое существо, какое вы только можете себе представить противоположностью робота...»

Большинство детей справляется с поставленной задачей самостоятельно, придумывая какой-нибудь образ, который

связан у них с качеством «живой», «подвижной». Но некоторым детям в этот момент трудно обойтись без дополнительной помощи, и тогда я своими наводящими вопросами помогаю им конкретизировать образ, придумать детали и т.п.

Важно, чтобы дети играли свои роли так, как им это свойственно от природы, спонтанно двигаясь, чтобы они по-настоящему жили в своей роли и относились к ней и к своей игре всерьез.

Затем я прошу: «А теперь возьмите два листа бумаги. На одном нарисуйте вашего робота, а на втором - ваше живое существо... Точно так, как это было, когда вы играли».

После рисования мы беседуем. Я задаю уточняющие вопросы (на которые нередко получаю очень разумные, а иногда - совершенно потрясающие ответы):

«А ты сам тоже иногда чувствуешь себя как робот?»

«А можно тебе дома так носиться и прыгать, как будто ты дикая зебра, которая скачет галопом?»

«А можно тебе так делать в школе или в детском саду?»

Жить в ладу с самим собой - жить в разладе с самим собой

«Я живу в ладу с собой», «я чувствую и принимаю себя подлинного», «я чувствую свою душу и свое тело своим домом» - многие испытывали это состояние.

«Я чужой самому себе», «я не в ладу с самим собой», «я не в себе, а как будто рядом с собой» - и это тоже знакомо многим.

Эти выражения характеризуют особое состояние человека, захватывающее его целиком, которое относится в нашей классификации к категории состояний *Моего Тела в Мире*.

Тема «Жить в ладу или в разладе с самим собой» возникает уже в самом начале терапевтической работы (у клиента, пришедшего на терапию, почти всегда есть стремление к большей гармонии, согласию с самим собой, желание «устроиться в себе» поуютнее) и продолжает звучать почти на каждой сессии.

Приведу пример групповой работы на эту тему.

Я обращаюсь к группе со словами:

«Возьмите лист (для рисования используется бумага формата А4), краски или карандаши...

Вы все знакомы с выражением *Я не в ладу с самим собой* и с ощущением, с ним связанным. Похожее состояние возникает тогда, когда вы чего-то в себе не понимаете или чувствуете, что в вас есть нечто чуждое, что вам не подходит и не принадлежит...

Что лично у вас связано с выражением *Я не в ладу с самим собой!*.

Позвольте возникать и уходить мыслям, вашим представлениям, внутренним образам, воспоминаниям, фантазиям и т.д.

А теперь нарисуйте то, что приходит вам в голову по этому поводу, то, что вам важно...

Когда рисунок будет готов, отложите его, и возьмите второй лист.

Поразмышляйте о том, что для вас лично означает выражение *жить в ладу с самим с собой*, какие ощущения и состояния с ним связаны?

Всем знакома такая ситуация: вы въезжаете в новую квартиру, вам не по себе - такая она пустая и голая. Потом она начинает заполняться мебелью, и с каждым новым предметом, если он гармонирует с остальной обстановкой, становится все уютнее. С течением времени новая квартира становится по-настоящему вашей, той, в которой живете именно вы, которую вы обустроили по своему вкусу.

Если вы примените метафору этой квартиры к себе, если вы живете с собой в ладу, обустроиваете себя, то, может быть, вам станет ясно, что этот процесс обустройства никогда не закончится, это - бесконечный путь...

Пусть мысли, воспоминания, образы и представления приходят и уходят...

Когда посчитаете нужным, возьмите карандаши, краски и ваш лист бумаги и начните рисовать картину *Жить с собой в ладу*...

А теперь возьмите обе картины, положите одну рядом с другой, рассматривайте их и сравнивайте, отмечайте, что бросается вам в глаза, как вы чувствуете себя при рассматривании...

Возьмите большой лист (я предлагаю для этого бумагу формата А1 или А0) и положите обе ваши картины на этот лист так, чтобы они *подходили друг к другу*, чтобы их располо-

жение ощущалось вами как *правильное*. Можете положить картины в середину листа или по краям, одну рядом с другой, одну на другую, под углом - любой вариант годится. Отнесите к себе во время этого занятия со всей серьезностью, попробуйте и так и эдак, до тех пор, пока не поймете: вот так правильно.

После этого зафиксируйте картины липкой лентой или клеєм и подумайте, какое окружение нужно этим картинам, какой ландшафт их окружает, какая вокруг них должна быть атмосфера...

При этом безразлично, на чем вы сделаете акцент, чему уделите внимание...

А теперь нарисуйте это окружение, эту атмосферу, этот ландшафт вокруг ваших картин, которые отражают ваши *жизни в ладу или в расладе с самим собой*.

После того, как картины нарисованы, я прошу: «Рассмотрите ваши картины со стороны, отойдя от них на некоторое расстояние...

А потом найдите себе партнера для обмена мнениями».

Приведу ниже еще один вариант этого упражнения.

Когда обе картины кладут на пустой лист, я говорю: «Нарисуйте теперь на этом большом листе ландшафт вашей жизни. Этот ландшафт будет окружением ваших состояний *жизнь в ладу или в расладе с самим собой*. Возможно, вы нарисуете ландшафт, который действительно окружает вас сейчас в вашей жизни, а может быть, это будет ландшафт вашей мечты...

Неважно, на что вы решитесь, расставьте ваши собственные акценты...

А теперь найдите на получившейся картине какое-нибудь место, с которого можно сделать следующий шаг в вашей жизни. Оно может находиться как в изображении ландшафта, так и на картинах ваших состояний...

Теперь перерисуйте это место (один к одному или увеличив) на другом листе бумаги (я предлагаю выбрать бумагу формата почтовой открытки или А4).

А теперь вернитесь к большому листу, встаньте на нем на выбранное вами место и оттуда сделайте шаг вперед. Обдумайте, как можно было бы сделать этот шаг в вашей повседневной жизни, в чем бы он заключался...»

## Важные указания

Психотерапевтическая работа, ориентированная на телесный опыт человека, плодотворна и эффективна. Ее особенность состоит в том, что она, уводя клиентов из привычного опыта будней, помогает интегрировать в повседневную жизнь то новое, что клиенты пережили в терапии.

Такие понятия, как «опора», «спокойствие», «узость», «напряжение», «нечеткость» и т.д., и относящийся к ним опыт переживаний помогают клиентам как в терапии, так и в их повседневной жизни.

Во время психотерапевтической работы с движениями и состояниями тела, телесными процессами необходимо обращать внимание на некоторые важные моменты.

Я резюмировал десять самых существенных.

1. Обращение к телесному опыту, опыту движений часто позволяет клиентам испытать потрясающие новые переживания; но бывает, что драгоценные возможности изменения и развития таятся во второстепенных - выглядящих совсем незначительными - ощущениях и переживаниях, но которые, оказывается, также нужно ценить.

Итак, необходимо снова и снова обращать внимание клиентов на то, что движения и состояния тела всегда непосредственно связаны с переживаниями, с чувствами и что ко всем побуждениям тела, всем его импульсам, даже тем, которые кажутся мелочами, нужно относиться всерьез.

2. В телесном опыте нет ничего правильного и ничего ошибочного. Каждое движение или состояние тела можно оценить как положительно, так и отрицательно. Учитывая это, терапевты во время работы с движениями и состояниями тела, с одной стороны, должны всегда осознавать как свои личные оценки этих движений и состояний, так и свои предпочтения, а с другой стороны - терапевты не должны приносить эти свои личные оценки в работу с клиентом.

Это ни в коем случае не означает, что надо отказываться от оценивания вообще - наоборот, надо всячески стимулировать клиента, чтобы он давал свои, основанные на его личном опыте, оценки обсуждаемым моментам. (Например, посоветовать ему

прислушаться к своим оценкам «спокойствия», спросить, что именно он ценит в спокойствии и что мешает ему решиться, наконец, повернуться лицом к «беспокойству», и т.п.)

3. Работа, обращенная к телесному опыту человека, помогает ему измениться: из состояния, в котором он находится в настоящий момент, благодаря выражению его в действии, перейти в другое. Чтобы осознать происходящие во время этой терапии процессы, необходимо их адекватно вербализовать, и наш язык изобилует необходимыми для такой работы словами и выражениями. Так, для обозначений движений и состояний тела мы стараемся использовать только те понятия, которые часто встречаются в разговорной речи. (И тщательно отобрали именно такие слова для своей классификации.) Такой подход к слову важен как для групповой, так и для индивидуальной работы.

(Так, один человек, придя на индивидуальную терапию, рассказывает о том, что чувствует себя «стесненным и ущемленным», другой говорит, что ощущает постоянную необходимость двигаться вперед, как будто его кто-то или что-то подгоняет. Или участники группы описывают свое состояние от групповой работы выражениями «легко парить наверху» или «неподвижной тяжестью лежать внизу»...

Терапевту в этих случаях необходимо помнить, что высказывания клиентов всегда указывают на их переживания, и предложить изобразить в движении те слова и выражения, которыми они характеризуют свое состояние.)

4. Телесные состояния, паттерны движений и переживаний - то, с чем люди приходят к нам, терапевтам, имеют зачастую застывшую и неподвижную форму, не предоставляющую нашим клиентам никакой возможности развиваться дальше. Такая неподвижность, оцепенелость в движениях тела клиентов - в большинстве случаев служит отправной точкой нашей терапевтической работы.

Как уже говорилось выше, в работе с движениями и состояниями тела мы всегда должны быть нацелены на переход от неподвижности к движению, от «быть» к «делать». А как при этом будет выглядеть движение, как оно будет испытываться клиентом, какое поведение из него последует - это дело только самого клиента, терапевт ничего не предпринимает в этом отношении.

5. Бывает, что в переживании клиента отражается актуальная жизненная ситуация, но чаще всего эмоциональное состояние и характер переживаний являются застывшей схемой, привычным поведенческим паттерном.

О том, как клиент переживает те или иные аспекты движений и состояний своего тела, мы можем узнать, внимательно наблюдая за конкретными движениями этого человека, а также за его речью, жестами и позами.

В этом отношении работа с телом всегда является также и диагностической.

6. Часто в процессе работы с движениями и состояниями тела мы обнаруживаем, что клиенты «застыли» или не могут сдвинуться с места. В таком случае рекомендуется перейти от одного движения (или состояния) тела к другому, полярному, или изменить направление работы на противоположное, так как противопоставление полярностей побуждает к внутренней и внешней подвижности. Такая терапевтическая техника — поиск движения, противоположного тому, какое заявлено клиентом, и дальнейшая работа уже с ним - очень хорошо зарекомендовала себя на практике.

В случае если клиенту трудно ощутить и понять, что в его жизни связано с направлением «вверх», бывает целесообразнее сначала поработать с направлением «вниз» и темой «опоры».

Так, когда моя клиентка никак не могла сдвинуться с мертвой точки во время рисования на тему «На что я опираюсь?», я спросил ее: «Что тебе сейчас нужнее всего?» Она ответила: «Спокойствие». После этого мы продолжили работу в другом направлении - с темой «Спокойно - беспокойно», а затем снова вышли на тему опоры.

Таких примеров можно привести множество, ведь в каждом человеке движения и переживания тела связаны друг с другом совершенно по-разному.

Предлагаемая мной классификация движений и переживаний тела основана на моем терапевтическом опыте и опыте моих коллег. Эта классификация дает общий обзор телесных процессов и служит удобным рабочим каркасом.

Однако нельзя забывать, что в опыте каждого клиента могут лежать и другие, его личные пары противоположностей. (Например, у одного моего клиента вместо пары «внутри - наружу» была

пара «внутри - напряженно», а путь из «извне» вел не «внутри», а в совсем другом направлении - сначала к состоянию «нечетко», из него - в «узко», а потом в «четко».)

7. Все практические примеры я привожу с целью показать, насколько разными могут быть направления психотерапевтической телесно-ориентированной работы.

Можно идти и от движения к рисованию (как в упражнении «На что мы опираемся»), и от рисования к движению (например, в упражнении «Внутри — снаружи»). Причем переходить от движения к рисованию, или же от рисования к движению можно разными способами.

Основы для работы могут быть разные — например, идентификация (как в упражнении «Ржавые роботы» в категории «живой - неживой») или передвижение в пространстве (представление в пространстве полярных состояний описано в упражнении в разделе «Спокойно - беспокойно»).

Какой бы путь ни был использован, решающим всегда является особое внимание к индивидуальности, к личным переживаниям человека.

8. В телесных движениях и переживаниях человека незримо присутствует социальная составляющая. Часто социальные отношения выходят в процессе переживания на передний план: клиенты в связи с каким-то движением и связанным с ним переживанием называют людей и настроения, желания, опасения, которые эти люди у них вызывают.

Нередко терапевтам следует целенаправленно рассматривать тему социальной составляющей и задавать своему клиенту следующие вопросы:

«Какие люди находятся в твоём пространстве беспокойства, а какие - в твоём пространстве спокойствия?»

«Кого ты связываешь с *отрицательной узостью* (например, сужением, ограничением), а кого — с *положительной узостью* (например, чувством защищённости)?»

«Если что-то в тебе стремится изнутри наружу, к каким людям это стремление может и должно направиться?»

«В какой атмосфере ты нуждаешься, чтобы по-настоящему проявилась твоя *живость*, то *живое*, что есть в тебе?»

9. Во время терапии клиенты испытывают новые переживания. Свой новый опыт они зачастую стремятся перенести и в свою жизнь вне терапии. Работа с конкретными движениями и переживаниями (какими и наполнен процесс терапии) несёт в себе большой потенциал, она помогает внести необходимые изменения в повседневную жизнь.

О том, что полученный во время терапии опыт может быть перенесён клиентами в их повседневную жизнь, следует неоднократно напоминать клиентам во время всего процесса терапии. Чаще всего достаточно задать простой вопрос: «Как вы можете использовать этот опыт в повседневной жизни?»

Эффективной в этом отношении может быть работа над темой «Сделать следующий шаг»: в качестве исходной точки берётся часть созданной клиентом картины, и ему предлагается сделать оттуда следующий шаг - в буквальном смысле и в переносном - шаг в жизнь (см. упражнение «Жить в ладу или в разладе с самим собой»).

Иногда в этом направлении следует провести и более углублённую работу: предложить клиенту сделать не один, а несколько шагов (см. упражнения на тему «Напряжение - расслабление»).

10. Даже если клиенты говорят, что во время работы с телесными движениями и переживаниями они «не смогли так уж много испытать и пережить», то в фазе интеграции они, несмотря на это, часто осознают, что приобрели такой опыт, который будет способствовать изменениям в их дальнейшей жизни.

И именно терапевтическая работа с телом, опирающаяся на творчество, предлагает для такого изменения широкие возможности.

Например, когда картины, нарисованные на разных листах, соединяются в конце работы в единое целое, клиенты часто испытывают неожиданные для них самих «Ага!»-переживания. Задача терапевта на этом этапе терапевтического процесса - предоставить клиенту достаточно времени и воодушевить его на дальнейшие действия, чтобы он продолжал экспериментировать, рисовать картины, находить и создавать связи между частями и т.д.

## Образ тела в нашей психотерапевтической практике

### Основы работы с образом тела

Терапевтическая работа с образом тела - это обращение к тому богатому материалу чувств, мыслей, переживаний клиента, который связан с его телом. Например, клиентка почувствовала давление в груди. Оно возникло внезапно, и женщина не может объяснить, что это такое. Давление беспокоит ее. Я прошу клиентку сконцентрироваться на своих телесных ощущениях, на том месте тела, в котором она чувствует давление: «Наблюдай давление... и то, что вокруг него...» Я прошу клиентку представить себе давление: «Какого цвета это давление?... Из какого материала оно сделано?... Как оно отличается от того, что вокруг него?..» То есть во время работы с образом тела я позволяю выйти на передний план картинам, внутренним представлениям, которые есть у клиентов относительно их тела (в данном случае - относительно какой-то определенной части их тела).

Ко всему, что возникает в клиенте, о чем он рассказывает, я отношусь очень серьезно. Благодаря этому клиенты имеют возможность выразить эти образы при помощи разнообразных изобразительных средств, например, рисуя «давление» или вылепивая его из глины.

В главе 3 второй части я расскажу о том, насколько существен образ тела для формирования сознания каждого человека и его отношений с миром, и о том, к каким последствиям может привести нарушение образа тела. Сейчас же речь пойдет преимущественно о том, как мы работаем с образом тела в рамках нашей творческой психотерапии.

Я отношу работу по восприятию впечатлений от тела и формированию из них целостных образов к повседневной «таблице

умножения» творческой терапии. С их помощью и через них можно ближе подойти к телесному опыту, опыту переживаний, то есть восприятию тела и связанных с ним чувств, мыслей и социальных контактов.

Кроме того, мне всегда интересно вместе с коллегами постоянно работать над расширением ансамбля методик под ключевым названием «работа с образом тела». Эти методики открывают доступы к образам тела клиентов, позволяют клиентам продолжать с увлечением работу над этой темой.

Когда я сам учился психотерапии, я однажды получил от преподавателя простое и тем не менее приводящее в движение множество процессов указание: «Нарисуй до следующего семинара образ своего тела».

Я сделал это, после чего состоялась очень плодотворная работа с моим рисунком в русле гештальт-терапии (Петцольд (Petzold) называет этот метод "bodycharts"). Уже тогда у меня захватило дух от возможностей, которые открывает этот способ работы. Примерно в это же время моя жена познакомилась с работой с образом тела на недельном семинаре у танцевальных психотерапевтов Эльке Вильке и Хайдрун Вайделих (Elke Willke, Heidrun Weidelich) и высоко оценила ее. Основываясь на знаниях, полученных на этом семинаре, и опираясь на наш общий опыт и размышления, в 1980-х годах моя жена разработала инструментарий подходов к образу тела, основанный на процессе переживания.

Эти подходы она применяла и опробовала как в индивидуальной терапии (например, при психосоматических проблемах), так и при работе с группами, в том числе с больными, страдающими хроническими болями в спине, коронарными больными, а также при работе с подростками и в группах повышения квалификации социальных работников и танцевальных терапевтов.

С тех пор и другие мои коллеги (прежде всего Хайке Шпарман (Heike Sparmann), которая обучала и обучает работе с образом тела будущих специалистов в области танцевальной терапии, гештальттерапии и музыкотерапии) и студенты - люди с высоким творческим и терапевтическим потенциалом - разрабатывали (и продолжают разрабатывать) техники работы с образом тела, подстраивая ее под потребности самых разных клиентов.

Наши образы формируются нашими телесными переживаниями. В данном случае речь идет о том, чтобы прислушиваться к

жизни тела и серьезно ее воспринимать. То, что воспринимается и выражается в виде образов, можно выразить также и в звуках, сделать так, чтобы это стало звучанием тела. Воображаемые образы телесных переживаний поддерживаются и стимулируются единством таких процессов, как внимание к телесным ощущениям, дыхание, движение, танец. И часто именно это единство процессов подготавливает и запускает образы телесных переживаний. Если работа с образом тела - благодаря танцу, звукам или движениям - снова преобразуется в телесность, то часто преобразуется также и жизнь тела, и тогда клиентам открываются новые возможности изменения и интеграции. Поэтому мы говорим о том, что работа с образом тела всегда лежит в области «между», ее можно назвать интермедийной.

Чтобы познакомить читателя с многочисленными формами и возможностями работы с образом тела, мне потребовалась бы отдельная книга. Поэтому здесь я вынужден ограничиться лишь ее основными положениями и общими чертами. В этой подглаве я приведу несколько страниц из статьи моей жены Габриэлы, которые позволят создать впечатление того, как сделать образ тела доступным опыту переживания и осознания.

Работать над образом тела — это значит создать образ себя в контакте с другими, осознанно воспринимать этот образ: всеми органами чувств, глазами, ушами, осязанием, фантазией, изнутри и снаружи, динамично, подвижно, изменчиво.

Работать над образом тела - это значит вступать в конфронтацию с тем, что в моем образе Я рождено мною самим, и с тем, что привнесено другими людьми. Это значит корректировать эти, часто застывшие, блокирующие составляющие образа Я, это значит — удивлять самого себя и позволять другим удивлять себя.

Чтобы вы сами - если вы хотите - смогли создать образ, картину своего тела, я хотела бы сейчас обратиться непосредственно к вам с предложением «поработать» под моим руководством над вашим образом тела.

Возможно, вы пропустите мои указания мимо ушей, а может быть, вам захочется вооружиться листом бумаги, равной в длину вашему росту и при помощи того, чем вы любите рисовать (восковые мелки, фломастеры, краски для рисования пальцами, гуашь, акварельные краски и т.д.) попробовать

изобразить, как могла бы выглядеть картина «Образ вашего тела». Может быть, вы даже найдете одного или двух партнеров, которые будут рисовать рядом с вами и обмениваться с вами впечатлениями - так будет еще лучше.

Тема: контур тела и границы тела

Найдите себе место в помещении, где вам будет удобно находиться и сосредоточиться на самом себе. Сконцентрируйтесь на вашем дыхании, если хотите, закройте глаза. Вдыхайте через нос и выдыхайте через рот, делайте это в вашем собственном ритме. Если вы знаете какое-то дыхательное упражнение с простыми движениями, которое облегчает концентрацию на себе самом, то можете выполнить его.

Если вы замечаете, что установили хороший контакт с собой и вашей внутренней частью, начните концентрироваться на вашей ауре. Под аурой я подразумеваю то, что вы воспринимаете как вашу личную границу тела, как вашу интимную область, как защитную стену вокруг вашего тела. Вы, наверное, можете чувствовать эту ауру не на одинаковом расстоянии вокруг всех зон тела, иногда она толще, иногда тоньше, иногда расположена совсем близко к контуру тела, иногда - дальше. Ощутите эту ауру, «нащупайте» ее, в том числе и руками, от головы до ног. Дайте себе время, будьте по возможности более точными и внимательными, исследуйте каждый сантиметр вашей ауры около вашего тела.

Сознавая вашу ауру, пройдите по помещению. Постарайтесь измерить как можно точнее, насколько ваша аура отстоит от отдельных частей вашего тела. Обращайте внимание на то, как близко или далеко вы хотите приблизиться к стенам или предметам в помещении; если вы работаете с партнерами, то попытайтесь приближаться к другому человеку (или другим людям), сознавая собственную ауру.

Попробуйте также пойти назад - спиной вперед и представьте себе, что ваша аура - это большая подушка или что-то похожее, находящееся у вас за спиной; в какой-то момент остановитесь и представьте себе, что вы совершенно расслабленно откидываетесь на эту подушку...

Медленно выйдите из состояния концентрации на вашей ауре (может быть, для этого вам нужно немного встряхнуться или потанцевать под музыку), затем переходите к осознанию

нию контуров вашего тела: станьте очень крепкими, возьмите все ваше тело твердо в свои руки.

Возьмите карандаш и нарисуйте контуры вашего тела и границы вашего тела (ауру) на вашем большом листе бумаги.

Посмотрите на вашу картину со всех перспектив - при этом вы можете оставить ее лежать там, где она лежит, или же повесить ее на стену. Позвольте этой картине подействовать на вас.

Выразите в движении то действие, которое картина оказывает на вас. Позвольте этому движению быть танцем, танцуйте по всему помещению, при этом мурлычьте или пойте, щелкайте или визжите.

Какое название вы дали бы вашему танцу? Это может быть реально существующий танцевальный стиль, но с таким же успехом и фантазийное имя для фантазийного танца. Доверьтесь вашей первой идее! Напишите это название на вашу картину.

А теперь в завершение этого занятия представьте себе, что ваша картина - это другой человек: позвольте ей или ему в вашем представлении обладать телом, попросите ее или его о танце и держитесь и двигайтесь так, как если бы вы держали этого человека в объятиях. Станцуйте с ним вальс.

#### **Тема: ступни ног**

Танцуйте - по возможности босиком и под африканскую музыку. Концентрируйтесь при этом на ваших ступнях, позволяя им делать все, что повышает их подвижность и разминает их. Перекачивайтесь с пятки к кончикам пальцев и назад... от внутреннего края стопы к внешнему и назад... побегайте на внешнем крае... побегайте на внутреннем крае... побегайте на пятках... побегайте на кончиках пальцев... (Следите, чтобы другие части вашего тела не становились скованными и зажатыми - относитесь к этому легко, без напряжения...)

Совершите прогулку: представьте себе, что вы идете по пляжу или по слякоти и грязи... что вы идете по горячей земле... а теперь представьте, что земля холодная... что вы бежите по лугу или пробираетесь сквозь лес по тропинке... Если хотите, помассируйте свои стопы...

Если вы работаете над вашей картиной тела в одиночку, сядьте перед зеркалом и рассмотрите подошвы ваших ног.

Найдите подходящие слова для описания ваших подошв... Позвольте им оказать воздействие на вас. Если вы работаете над этим упражнением в группе, то зеркало не нужно: пусть партнеры осматривают подошвы ваших ног и рассказывают вам, что видят. Пусть таким образом они побудут вашим зеркалом.

Теперь снова встаньте в ваше удобное место, если хотите - закройте глаза, глубоко вдохните и выдохните. Направьте ваше внутреннее внимание к обоим вашим стопам, воспринимайте, как вы их теперь чувствуете.

Попробуйте двигаться снизу вверх по вашему телу шаг за шагом от ваших ступней до макушки (без судороги и напряжения, легко и просто!), и затем пройдите своим внутренним вниманием и восприятием снова назад - к стопам. Попробуйте воспринять внутреннюю картину сначала об одной, затем о другой вашей стопе. Позвольте возникать представлениям о красках, которые относятся к одной, затем к другой ступне. Дайте название одной, а затем и другой ступне.

Дорисуйте на вашей картине тела, как вы воспринимаете ваши ступни, и рядом напишите также соответствующие имена.

#### **Тема: голова**

Возьмите лист бумаги и напишите на нем выражения или пословицы и поговорки, в которых упоминается голова и которые приходят вам в голову, например: «потерять голову», «биться головой о стену», «ломать голову», «хоть кол на голове теши»...

Доставьте себе удовольствие и попытайтесь всем своим телом выразить в движении или в позе ту или иную пословицу. Если вы работаете в паре или в группе, вы, вероятно, можете представлять друг для друга в движении ваши любимые выражения.

Сядьте спокойно и удобно на пол или на стул, дайте себе снова немного времени, чтобы сконцентрироваться на вашем дыхании. Затем начните массировать лицо и голову. Массируйте отдельные части лица: лоб до висков... глазницы от переносицы до висков... верхнюю губу... нижнюю губу и подбородок... скулу от ушей через подбородок до другой скулы... шею... затылок... всю голову.



Делайте это с отчетливым, соответствующим каждой части лица давлением. После массажа каждой части тела сделайте короткую паузу - положите руки на колени и дайте себе время для отслеживания своих ощущений.

Лягте на спину и подложите под затылок сложенные руки. Будьте внимательны к своим переживаниям и ощущениям.

Теперь лягте на живот, лицо положите на ладони. Прислушайтесь к своим ощущениям. Повернитесь на бок и подложите руки под вашу правую (или левую) половину лица.

Лягте так, как вам хочется, займите позицию, в которой вы сможете хорошо сосредоточиться на себе, и, наблюдая за своим дыханием, сконцентрируйте внимание на вашей голове, на внутреннем пространстве вашей головы. Позвольте себе своим внутренним взором увидеть, какие там есть краски и формы; зайдите там во все уголки и ниши.

Представьте себе, что ваша голова - сказочная фигура, персонаж романа, очень популярный человек. Кем бы она могла быть?

Нарисуйте вашу голову на вашей картине тела.

Посмотрите на вашу картину тела, прежде всего на вашу голову, и представьте себе: если бы вы, все ваше тело, были бы вашей головой, как это отразилось бы на вашей позе, осанке? Как выглядело бы ваше тело-голова на фотографии?

Попробуйте разные позы, пока не найдете подходящую для вас; оставайтесь некоторое время в ней и следите за вашими ощущениями. Если у вас есть партнеры, покажите друг другу ваши позы, позвольте им оказать влияние на вас и обменяйтесь впечатлениями с вашими партнерами.

#### **Тема: область таза**

Лягте на спину и вытянитесь. Обращайте внимание на то, чтобы вы ощущали, что лежите именно расслабленно и ровно, распрямленно. Сделайте так, чтобы у вас была длинная шея со стороны затылка (т.е. скорее двойной подбородок, а не лобовидная шея) и снова сконцентрируйтесь на вашем вдохе и выдохе.

Поставьте ступни на пол и подтяните ноги к телу, так чтобы колени смотрели в потолок. Обратите внимание на то, чтобы ступни стояли параллельно друг другу примерно на расстоянии в ширину бедер и чтобы расстояния в треугольнике

«таз — колени - ступни» были таковы, чтобы вам приходилось прилагать как можно меньше усилий для удержания ног в этой позиции. Поднимите немного таз над полом, используя силу упирающихся в пол ступней. Представьте себе теперь, что ваш таз - это гамак, позвольте ему совсем чуть-чуть покачиваться вперед и назад, а потом направо и налево.

Когда вам покажется достаточным, опустите таз снова на пол и вытяните ноги.

Затем снова подтяните их к телу, но на этот раз — приложите подошвы ног друг к другу. Хорошо выдохните и позвольте (прежде всего в вашем воображении!) коленям при каждом выдохе опускаться в направлении пола. Когда и в этом вы поупражняетесь достаточно, подтяните колени к груди, так, как это часто делают маленькие дети, и качайтесь во всех направлениях.

Теперь, пожалуйста, встаньте прямо, ваши ступни снова параллельны и расположены на ширине бедер друг от друга. Начните вращать тазом в каком-либо направлении, как будто вы делаете круговые движения вокруг вашей срединной линии. Пусть круги становятся все больше и больше, а затем снова меньше и меньше, до тех пор, пока вы не будете чувствовать движение только внутри себя.

Дайте себе некоторое время для отслеживания ощущений, а затем начинайте те же самые движения в противоположном направлении.

Закройте глаза, если вы еще не сделали этого, и сконцентрируйтесь на вашем тазе: если бы ваш таз был ландшафтом, как выглядел бы этот ландшафт? Дайте себе время для того, чтобы ваш внутренний взор мог точно осмотреть местность.

Нарисуйте область таза в вашей картине тела.

#### **Тема: кисти рук**

Сядьте удобно и позвольте вашим кистям ваших рук танцевать. Сначала одной руке, затем другой, дайте каждой минимум 6-7 минут танца под одну и ту же музыку. (Я предлагаю для этого классическую музыку, например отрывок из какого-нибудь концерта для скрипки или виолончели, темп -Adagio или Adagio ma non troppo или что-то похожее.) При этом слушайте и чувствуйте только свою танцующую руку, кисть, ее движения, ее танец; предоставьте ей быть режис-

сером и позвольте ей удивить вас посланиями. Может быть, когда обе руки закончат свой танец, вы захотите дать одной и другой руке какое-нибудь имя в соответствии с их главными качествами (например, «Екатерина Великая», «Иван Грозный»...).

Теперь нарисуйте на вашей картине тела то, что пережили ваши руки.

Теперь посмотрите на кисти ваших рук так, как будто вы видите их теперь на вашей картине тела, и позвольте им действовать на вас. Затем сконцентрируйтесь на одной кисти и поэкспериментируйте: как качества этой одной руки можно выразить через движения всего вашего тела.

Когда вы нашли соответствующее движение для вашего ощущения и можете его уверенно повторять, проделайте то же самое для другой кисти. Попробуйте найти и прочувствовать переходы между движениями, все связующие элементы. Ищите до тех пор, пока не найдете подходящую, созвучную для вас - по вашим ощущениям - целостную последовательность.

Если вы получаете от этого удовольствие, вы можете также варьировать танец ваших рук: экспериментировать с различной динамикой, силой, темпом, ритмом, способом овладения пространством, с различными уровнями и т.д. Или потанцевать руками под вашу любимую музыку.

Теперь можете продолжить работу с другими темами, которые задает тело - примерно так же, как это описано выше. Я предлагаю структурировать эту работу следующим образом:

1. Начните с концентрации на вашем дыхании, с какого-нибудь дыхательного упражнения, чтобы вы смогли найти контакт с самим собой, дав себе время и позволив расслабиться.

2. Затем попробуйте найти доступ к той части тела, которой вы решились заняться - обхватите ее, если возможно, руками или же дайте это сделать вашим партнерам. Если части тела (например, лопатки) трудно обхватить, прижимайте их к стене или полу (можно кататься по полу), потирайте и массируйте их.

3. Следующий подход - физические упражнения, движения части тела в ее связи со всем телом.

4. Затем сконцентрируйтесь «изнутри наружу» на выбранной части тела, посылайте туда свое дыхание и направьте туда свой внутренний взор. Представьте себе цвета и формы этой части тела и ответьте себе на вопрос, который начинается со слов: «Чем, какой могла бы быть эта часть тела, если бы она была...» Например:

«Чем была бы одна и другая лопатка, если бы она была цветком, кустом, деревом или чем-то подобным?»

«Чем был бы позвоночник от самой низкой до самой высшей своей точки, если бы он был змееподобным сказочным существом или каким-нибудь растением?»

«Чем были бы колени, если бы они были запахом?»

«Чем были бы локти, если бы они были музыкой?» и т.д.

5. После этого нарисуйте то, что вы ощутили и испытали, в вашу картину тела.

6. После этого отойдите от картины на некоторое расстояние, поменяйте перспективу и позвольте тому, что вы видите, воздействовать на себя.

7. Переведите это в движение, дайте выражение вашему впечатлению» (Frick-Baer, 1996a).

### Работа с образом тела в индивидуальной психотерапии

Еще чаще, чем в групповой работе (о которой я уже рассказывал выше), мои коллеги и я применяем работу с образом тела в индивидуальной терапии. Здесь она менее планируема, чем в группе, здесь именно терапевтический процесс клиента определяет, как и в какой последовательности пойдет эта работа. Чтобы проиллюстрировать это, я расскажу о нескольких сессиях работы с образом тела клиентки М.

Я предлагаю клиентке поработать именно с образом тела, потому что:

- во время нашего терапевтического сотрудничества выяснилось, что из-за своей фиксации на том, как она строит свои

отношения, женщина снова и снова подвергает себя опасности потеряться между мужем и самой собой, утратить свои чувства, не найти доступа к тому, что для нее составляет ее Я, ее «я хочу», «я желаю себе»;

- она снова и снова беспокоится, что «растворится», потеряет границы своего тела;

- я воспринимаю ее как женщину с большим внутренним богатством и дифференцированными возможностями реакций и переживаний и надеюсь, что она сможет испытать их в работе с образом тела и научиться ценить их;

- кроме того, я снова и снова наблюдал, что клиентка даже в ситуациях, в которых у нее исчезали чувства (типичное высказывание: «Я не знаю»), при настойчивом расспрашивании с моей стороны могла очень точно рассказать о дифференцированных ощущениях своего тела.

Прежде чем дать согласие на мое предложение начать работу с образом тела, М. заметно волнуется и опасается. На **первой сессии** я предлагаю ей позаниматься границей ее тела, его контуром. Когда я начинаю рассказывать ей, как я представляю себе фазу разогрева, я замечаю, что внутри себя она занята чем-то иным. На мой вопрос об этом клиентка отвечает, что она раздосадована тем, что сегодня произошло у нее дома. Я прошу ее рассказать, что случилось и что в ней происходит.

Она сообщает о том, что вызвало ее досаду (я воспринимаю ее чувства как отчаяние, а саму ситуацию как вариацию хорошо известной ей и мне схемы отношений с мужем). После рассказа я прошу клиентку выяснить, где в ее теле располагается эта досада или те чувства, которые ситуация вызывает у нее. Женщина говорит: «В голове» - и добавляет, что у нее в голове «дымится», как будто перед взрывом, что в затылке она ощущает головную боль, что начиная с последней недели у нее слезятся глаза, чаще всего левый, и течет из носа (она уверена, что это - невыплаканные слезы), что она чувствует давление в ушах, что выражается в болях, особенно в левом ухе.

Мы раскатываем рулон бумаги длиной 2,5 м, и я прошу клиентку нарисовать те ощущения в ее голове, о которых она только что рассказала. Я прошу ее решить, где, на какой стороне бумаги она будет рисовать и какие краски она хотела бы

использовать. Ответ на первый вопрос у женщины готов сразу, но как ответить на последний - она не знает, и выражает сомнение, сможет ли вообще что-то нарисовать. Единственное, в чем клиентка не сомневается, - это в том, что голова разделена на две половины. Я предлагаю ей рисовать гуашью, так как ощущения клиенткой тела и ее высказывания об этом кажутся мне очень энергичными.

Клиентка рисует голову очень концентрированно, при этом мы ничего не говорим. Только тогда, когда на бумаге появились обе половины лица и пар, идущий из головы, который выглядел, как волосы, мы засмеялись.

Когда клиентка нарисовала голову со всех сторон и посмотрела на нее с большей дистанции, первым ее впечатлением было: «Странно это, странно». Эти слова она повторила несколько раз.

Рисунок кажется ей немного дьявольским, во всяком случае, каким-то «мужским», и то и другое ее настораживает и даже пугает.

Я прошу клиентку представить себе, что напротив нее стоит человек с такой головой или с таким лицом. У нее возникают следующие впечатления: «Это маг или волшебник, который смотрит на меня благосклонно и заинтересованно. Он, само собой, очень мудр, не стар и не молод, вероятно, 30-40 лет, мужественен (что больше уже не так пугает женщину: она решила, что ведь это же только голова, а если даже она и мужская, то это не значит, что женственность не сможет раскрыться в других частях картины). Он ранимый и хитрый, очень разносторонний и всегда разный, смотря по тому, как его оценивают и как ему противостоят. Он необузданный и энергичный, наблюдательный и требовательный. С ним хочется сблизиться, но не сразу, а постепенно и не торопясь».

Я ей высказал свое резюмирующее замечание: «Все это - твоя голова. Все это - ты», — это на секунду вызывает у клиентки замешательство. Клиентка искала ассоциации, собирала впечатления и исходила из того, как будто эта голова принадлежала ее собеседнику, визави, - из-за этого ее идентификация с рисунком на некоторое время исчезла.

Отнесение всех упомянутых качеств и впечатлений к себе самой вызывает у женщины огромное волнение: познакомиться с собой, которая обладает столькими ценными и ею

самой ценными качествами для нее странно и тем не менее в каком-то смысле близко, хорошо знакомо, в любом случае ей страстно этого хочется.

**Следующая сессия.** Не происходит, можно сказать, совсем ничего, чувствуется большое сопротивление М. контакту и чувствам. Блокада снимается только тогда, когда я высказываю предположение, может ли быть так, что она стоит перед решением, принимать ли ей участие в дальнейших процессах или нет. Клиентка действительно чувствует, что приняла принципиальное для себя решение.

Сессия заканчивается решением женщины продолжать работу с образом тела и принять, что эта работа вызывает страхи и робость и что часто будут требоваться обходные пути, остановки и сопротивления.

**Следующая сессия.** Клиентка пришла с угрызениями совести, вызванными тем, что она из-за терапии немного раньше ушла с работы, сказав там, что «ей нужно пойти на прием к врачу». Так как угрызения совести и чувство вины очень часто были (и продолжают оставаться) ее темами, я спрашиваю женщину о том, где в ее теле располагается совесть. Она сразу говорит, что место совести — в ее желудке. Мы решаем, что продолжим работу с желудком, даже если у образа тела все еще отсутствуют контуры. Клиентка знает, где на картине должен располагаться желудок. Тем не менее мысль о том, что нужно нарисовать на бумаге желудок отдельно от всех других частей тела, вызывает у женщины сильное неприятное чувство. На основании этого она пробует с помощью дыхания проверить свою взаимосвязь с телом. Дыхание останавливается в горле, и клиентка понимает, что у нее в желудке что-то «кипит» и это кипение поднимается вверх и останавливается в горле.

Она начинает рисование, проводя тонкую связь между горлом и желудком, затем рисует желудок как «великолепное, красное, пламенное произведение», а затем посвящает время горлу, плечам и верхней части рук. Глядя на картину, она отчетливо чувствует связь «кипящего» живота и «дымящейся» головы и ощущает область горла как «крышку над кипящей кастрюлей». На вопрос, что бы сказал желудок, если бы мог говорить, клиентка знает ответ: он бы громко кричал.

Но горло настолько хорошо справляется со своими функциями «прикрывать и удерживать», что ни один звук не выходит из губ клиентки. Мы пришли к единому мнению, что желудку требуется много кричать и жаловаться, проявлять свой пламенный бурлящий темперамент.

**На следующей сессии** клиентка со всей определенностью заявляет, что она хочет и дальше работать с темой «желудок». Она ощущает, что в желудке появилось большое напряжение и боль, что на него тяжело давит диафрагма, кажется, что на правой стороне висит что-то вроде тяжелого мешка, который при ощупывании очень болит (как говорит ее массажист, мускулатура в этой области чрезвычайно напряжена). Она рисует черным цветом мешок и тяжелые, давящие места в теле, на рисунке теперь видно, как булькающая черная масса поднимается от желудка вверх (см. ил. 27, л. XIV цветной вкладки).

Когда клиентка рассматривает картину, она говорит о том, что «все черное» — это сильно взрывчатая смесь, и если бы эта смесь взорвалась, она бы уничтожила клиентку целиком. Женщина четко представляет себе, что взрыв произошел бы в ней и был бы направлен против нее. Моя ассоциация, что «черный мешок» напоминает гранату, веселит клиентку. Она называет эту ассоциацию подходящей.

Затем я предлагаю ей попробовать представить себе, как эту гранату можно было бы выбросить наружу или как она сама бы улетела прочь. Я делаю предположение, что это могло бы произойти в направлении вниз (как испражнения), что гранате совсем необязательно идти наружу вверх через горло (как крик или рвота).

Эти предположения также вызывают у клиентки согласие, она весело кивает головой. Я предлагаю ей сделать гранату из глины. Женщина лепит гранату нужной величины, веса и взрывной способности. Мы оба соглашаемся с тем, что она не должна «вынимать чеку» из этой гранаты, не должна выбрасывать ее, оба понимаем, что эта граната чем-то полезна.

В дальнейшем еще много терапевтических сессий было посвящено этой гранате и всему тому, что накапливалось в желудке, «взрывчатому и черному». всплыло много актуальных тем: отношение с супругом, связи с коллегами, пересмотр отношений с друзьями и подругами...

Многие темы были биографическими: связи с матерью, отцом и братьями в детском и подростковом возрасте, частые злоупотребления со стороны матери, например, подстрекательство против братьев; разочарования, связанные с отцом, чей образ пропитан его любовью к дочери и проблемами с алкоголем... На этих сессиях клиентка очень близко подошла к своим обидам, стыду, отчаянию от своих метаний и бессловесности, старанию делать все правильно и по возможности незаметно, своему ощущению «бесчувствия и неподвижности».

На одной из сессий, наконец, клиентка ощутила шире, свободнее и легче область своей грудной клетки, включая горло и желудок или живот. Она решает заново нарисовать эти области тела на еще одном листе бумаги.

Это было как раз то, что ей было нужно: с одной стороны, иметь возможность на картине закрыть новым неприятное старое, чтобы не видеть его постоянно перед собой, с другой стороны, постоянно иметь доступ к этому старому, иметь возможность вспоминать о нем и осознавать его как собственную историю (см. ил. 28, л. XV цветной вкладки).

**На следующих сессиях** - несмотря на мои побуждения - клиентка не хочет ни продолжать работу над образом тела, ни вносить в созданную ею картину уже проработанные темы. Это говорит мне о страхе клиентки контактировать со своим образом тела, о том, что ей требуются «более маленькие шаги», другие, «более малоформатные» терапевтические методики, чтобы суметь заниматься волнующими ее темами так, чтобы это волнение можно было бы выдержать.

**Много сессий спустя:** клиентка приходит на сессию явно возбужденная, излучающая отчетливую уверенность в себе, исполненная желанием ни на что не закрывать глаза. Она сообщает о двух ситуациях, в которых она разобралась, - разобралась хорошо и не так, как делала обычно.

Во время контакта с коллегами по работе она твердо придерживалась своей точки зрения. Она не давала себя смутить и выдержала ситуацию, когда ее авторитет был брошен на чашу весов. Теперь она чувствовала, что перестала быть маленькой, неподвижной и безмолвной.

В ситуациях общения с близкими она стала отчетливо «слабой», она перестала доводить до конца разворачивающуюся

в семье борьбу за власть, а стала выражать свои чувства печали и разочарования, благодаря чему получила резонанс и утешение. Я предлагаю ей именно сейчас, когда она, по моему мнению, показала свой четкий и сильный контур в жизненных ситуациях, взяться за рисование контура на картине образа тела.

Несмотря на то, что клиентка сильно возбуждена и озабочена тем, что ее картина тела «слишком крупная», она все же решает приступить к рисованию и разворачивает бумагу с картиной тела.

Но тут же сталкивается с трудностями, потому что голова кажется ей слишком большой, а плечи - слишком широкими, бумага (длиной 2,5 м) - слишком короткой, чтобы нанести на нее нужным образом контур тела. Мы вместе находим решение: на уровне плеч нарисованного образа тела клиентка раскатывает новый рулон бумаги, всунув его между первой и лежащей на ней второй версией грудной клетки. С одной стороны, это закрывает широкие плечи, а с другой стороны, удлиняет тело так, как необходимо клиентке, чтобы размеры ее тела на картине были пропорциональны размеру головы.

Она (совсем не высокая и не крупная женщина) продлевает первоначальную длину картины своего тела примерно на 3 м. (Теперь картина тела получается почти вдвое больше ее самой.)

Клиентка начинает заниматься рисованием контуров, сначала осторожными и нежными линиями, а по мере работы и проходящей при этом беседы проводит все более четкие и смелые линии. Она все еще чувствует раздражение и стыд из-за величины своей картины тела, но также видно, что она радуется и, по моему впечатлению, почти гордится собой. Нас обоих, однако, очень раздражает то, что она не может нанести на бумагу контуры кистей рук. Она не знает, как и где она должна их «присобачить».

(Мы оба замечаем, насколько это удивляет нас, ведь М. (также и в ее собственном самовосприятии) - женщина с очень «говорящими», ярко жестикулирующими руками, которые бросаются в глаза, руками, которые позволяют женщине быть как правой, так и левой.)

Внезапно она отрывается от рисования картины тела и чувствует, что ее спина очень болит, почти как при «простре-

ле» (одна из известных М. и относительно частая реакция ее тела).

На этой сессии мне ничего больше не остается делать, кроме как беседовать о том, что клиентке известно о полезных, помогающих ей способах реагирования и поведения.

**На следующей сессии** я приветствую клиентку ярким красным маленьким чертиком - куклой-перчаткой, надеваемой на руку, и говорю: «Добрый день, я - твой маленький чертик, я - твой прострел». Клиентка смеется и говорит: «Это хорошо, хорошо, продолжай, поговори со мной еще немножко».

Мы беседуем, при этом клиентка кажется странно сдержанной, бросается в глаза то, что ее руки естественно неподвижны, только ее глаза оживлены и кажутся мне любопытными.

М. рассказывает чертику про прострел, который парализовал ее на последней неделе, что она действительно ничего не могла делать как следует.

Я делюсь с клиенткой своим предположением о том, что «недостающие» руки на картине тела, прострел и то обстоятельство, что она на последней неделе не могла ничего делать в быту, есть тесная связь.

И потом предлагаю М. позволить ее рукам танцевать под классическую музыку, примерно 8 минут отводя на танец каждой в отдельности. Я уверяю ее, что не буду при этом на нее смотреть, а тоже буду танцевать своими руками. Клиентка встает и танцует сначала одной, а потом под ту же самую музыку - другой рукой.

Затем я прошу М. нарисовать свои руки, однако предлагаю ей сделать это не непосредственно на картине тела, а на отдельном маленьком листе бумаги. Женщина, явно благодарная мне за это предложение, сразу садится, берет мелки и рисует на листах формата А4 свою левую руку — левой рукой, а свою правую руку - правой рукой (см. ил. 29, л. XV цветной вкладки).

При последующем рассмотрении этих картин клиентка счастлива, что смогла почувствовать свои руки и что может доверять их подвижности в процессе рисования: она уверена, что на бумагу совершенно точно попадет то, о чем руки хотят «сказать».

Ей нравятся ее руки, ей нравятся ее картины. Мы оба взволнованы этим. М. забирает обе картины домой.

**В следующий раз** клиентка приносит эти картины. Теперь на переднем плане стоит (как мне кажется) другая тема. В конце сессии она оставляет их в кабинете, выразив желание продолжить работу над ними когда-нибудь потом.

Проходит еще несколько сессий, пока М. не осмеливается снова заняться работой с образом рук. Когда она, наконец, решается, то кладет оба листа А4 с изображением ее рук рядом с большой картиной тела, но не знает в точности, как она может соединить эти рисунки. Затем она решительно берет ножницы и достаточно уверенными движениями вырезает контуры рук из обеих рисунков. Она боится, что при вырезании «что-то потеряется», однако затем успокаивается, убедившись в том, что «все характерное в руках» сохранилось.

Теперь руки надо приклеить на картину тела, но клиентка опасается, что тогда они могут производить впечатление слишком неподвижных и застывших. Она решает эту проблему тем, что укрепляет руки на запястьях с помощью липкой ленты, так что они висят свободно и кажутся подвижными (см. ил. 30, л. XVI цветной вкладки).

**На следующую сессию** М. приходит с сильным напряжением в области затылка, плеч и головы. При этом она говорит, что хочет «что-то сделать для ног» и расслабиться.

Я прошу ее разделить терапевтическое помещение на три части: пространство для затылка-плеч-головы, пространство для ног и пространство для расслабления. Я выбираю музыкальные произведения, различные по мелодии и ритмическому рисунку. Клиентка активно танцует во всех трех пространствах — по отдельности и двигаясь «сквозь них».

Затем я прошу М. внести то, что она испытала во время танца, в картину ее тела. Клиентка вспоминает, что по пути домой, после последней сессии, перед ней стоял образ младенца, вызывающий большую печаль. Этот образ и сейчас продолжает оставаться ярким, но нарисовать младенца она не смогла бы. Тогда я предлагаю ей в качестве материала для оформления своего образа использовать ткань. И очень быстро из ткани и ваты при помощи техники перевязывания возникает младенец.

Этому младенцу нужно найти место на картине, и клиентка дает ему место в руках ее образа тела (см. ил. 31, л. XVI цветной вкладки). Она вырезает контуры рук и кистей из картины и придает им такое положение (ведь кисти руки уже до того были укреплены свободно!), что бумажные руки могут держать тряпичную куклу-младенца. Теперь «окупаются» то, что клиентка много сессий назад сделала руки из двойной бумаги. М. после того, как сделала это, очень взволнована и излучает надежность и заботливость.

Очень возбужденная, она убеждается, что только что приняла в себя своего ребенка, свою нуждающуюся в защите «маленькую» сторону. Несмотря на то, что она немного стыдится того, что я теперь могу все это видеть и слышать (и мне разрешается), она все же выражает свое внутреннее движение так: «Я родила его. И теперь я имею право быть. Мне разрешено жить. Никто больше не запрет меня. Я хочу выйти в мир, взять себе пространство. Я не хочу больше уклоняться. Я - здесь. Что из этого получится - посмотрим. Это увлекательная драма. И я счастлива».

**На последних сессиях** мы занимаемся преимущественно ее ступнями и ногами, подходим к ним прежде всего с точки зрения силы и стабильности, блокад и проницаемости.

## Обделенная часть тела

Работа с образом тела может, как было показано выше, начинаться с того, что отдельным частям или органам тела дается имя (название), и они становятся предметом телесного опыта.

Этот путь может быть пройден и по-другому, когда сначала клиенту задаются определенные вопросы или называются определенные темы, которые он затем может связать с частями или органами тела и «оформить» в соответствии со своим опытом.

Например: «В какой части твоего тела находится это *Если-бы-я-отделился?*», «В какой части твоего тела находится твоя, как ты это называешь, неспособность принимать решения?..» или «А твоя способность к решениям - где находится она, как бы ты смог это предположить?»

Я опираюсь на свой богатый опыт, чтобы с уверенностью предполагать, что можно задавать вопросы, исходя из чувств, на-

пример, о «части тела, в которой сидит страх» или о «части тела, в которой находятся источники тоски».

Очень часто мои коллеги и я работаем с «обделенной частью тела». Как правило, это та часть тела, которая не воспринимается (или почти не воспринимается) человеком. Иногда она обращает на себя внимание острыми или хроническими болями. Часто мы также наблюдаем, что клиенты лишь во время работы с образом тела в первый раз начинают уделять внимание этой части тела, позволяют себе прикоснуться к ней. Понятие «обделенная часть тела» именно благодаря своей универсальности и обобщенному характеру приглашает клиентов к тому, чтобы создать индивидуальную картину этой части тела.

В качестве подготовки к занятию с обделенной частью тела подходит все, что помогает клиентам вспомнить о своем теле, уделить ему внимание, вчувствоваться в себя самого:

«Какая часть тела приходит тебе на ум, если я спрошу тебя о том, какая часть тела у тебя обделена? Какая часть тела у тебя всегда обделена?»

«Направь все твое внимание к этой части тела. Как она выглядит снаружи? Как это выглядит? Какой образ этой части тела возникает в тебе? Почувствуй его!»

«Какие чувства и телесные ощущения, представления и фантазии сейчас приходят тебе в голову?»

«Здесь есть много газетной бумаги, ножницы, разный клей... Вырази с их помощью свое впечатление от твоей части тела, изобрази связанную с этой частью свою внутреннюю картину, свои ощущения и чувства. Это может быть коллаж, или скульптура, или что-то еще. Возьми газеты и посмотри, что получится».

Когда процесс оформления из газетной бумаги закончен, я продолжаю инструкцию:

«Дай твоему произведению имя, заголовок. Напиши его на наклейке, так чтобы ты мог присоединять его к тому, что ты создал».

«Найди для своего произведения, своего продукта соответствующее место в комнате. Подойди к этому заданию со всей тщательностью и вниманием, точно так же, как это делают художники, находя наиболее правильное место для своих произведений».

Во время работы в одной из групп возникает нечто вроде выставки картин в галерее. Я обращаюсь к участникам группы с

предложением: «Давайте теперь пройдем от произведения к произведению. Авторы, пожалуйста, по очереди подводите группу к своим произведениям и представьте их».

Другие участники (а при индивидуальной терапии - сам терапевт) после соответствующего представления картины автором сообщают свои ассоциации, впечатления и фантазии об объекте. При этом действует правило, что человек, который в данный момент представляет свою обделенную часть тела, может и должен «сортировать» ответы других (возможно, с помощью терапевта).

В подобной работе клиенты занимаются одной из частей своего тела, которая больше всего обделена их вниманием. При этом они посвящают этой части тела особое внимание, выдвигая ее на передний план. Это некий аспект, помогающий уйти от обыденного опыта, это - начало изменений в образе тела.

В терапевтическом процессе удастся напасть на след обделенной части и понять, что она часто имеет отношение к тому, чего недостает в жизни клиента.

Встретиться с этой обделенной частью тела — это значит встретиться со связанными с ней образами себя, чувствами, ощущениями и жизненными ситуациями. Это может выражаться по-разному. Вот несколько высказываний участников группы по этому поводу:

«Часть моего тела, которая обделена моим вниманием, - это мой живот. Собственно говоря, это поражает меня - но я сразу подумал о животе, хотя я всегда хорошо кормлю его. Но, вероятно, мой живот нуждается в чем-то ином. Я представил свой живот, как большую пещеру. Пещера глубокая и темная, но внутри там очень комфортно, действительно мягко и уютно. Может быть, я уделяю недостаточное внимание удовлетворению моей потребности в том, чтобы уютно улечься или прижаться к кому-то теплому и мягкому, а может быть, я оказаться обделенным в этом, недополучил в жизни этого уюта и комфорта...»

«Я сразу подумала о моем сердце. Я его сделала из газетной бумаги как нечто с крышкой сверху. Собственно, я могу его очень хорошо слышать, снова и снова, и к тому же совершенно отчетливо. Но потом я сразу закрываю крышку и оставляю его в его *тишине* и *спокойствии*. Но тогда я больше не слышу его, и чувствую, что сердце становится обделенным».

«Я создал мой рот и к нему еще придумал стихотворение:

Мой рот подавляет слова  
невывказанные слова  
неуслышанные слова  
Слова... Найти слова  
высказать слова  
понимать слова».

Еще один вариант работы с обделенными частями тела - это позволить такой части тела побыть каким-либо животным. После того, как клиенты отследили свою обделенную часть тела, можно им задать вопрос:

«Каким животным могла бы быть та часть тела, которая тебе пришла в голову? Это может быть реально существующее животное или же сказочное животное или сочетание нескольких животных. Пожалуйста, создай это животное из газетной бумаги».

После того, как оформление завершено, можно предложить:

«Пожалуйста, побудь некоторое время этим животным, идентифицируй себя с ним, двигайся так же, как оно. Будь точно таким же, как оно, насколько это возможно, - всем твоим телом, твоими движениями, твоим голосом».

В индивидуальной терапии на этом месте предлагается диалоговая работа терапевта и клиента. В групповой работе терапевт предлагает участникам группы следующее:

«Начните с того, что воспринимайте также и других животных в этом помещении. Если хотите, вступайте в контакт с этими животными. Но будьте точны, тщательны и добросовестны в этом контакте, отдавайте себе отчет в том, что вы хотите и чего не хотите».

Идентификация с животным делает переживание и качество контакта с обделенной частью тела особенно отчетливым и ясным.

И снова говорят участники групп:

«Мой затылок - как черепаха, он очень твердый и тяжелый. Я втягиваю голову в плечи. Я подчиняюсь. Я хочу, чтобы черепаха двигалась в воде, плавала в море, скользила по волнам. Я хорошо представляю это себе».



«Моя правая рука часто ведет себя как... глухая. Она часто прохладна, даже если на улице совсем не прохладно. Я представил ее как хищника, с зубами и пастью, который любит нападать и кусаться. Вероятно, я не слишком хорошо делаю это. Но, во всяком случае, я знаю, что мне хорошо от работы с глиной, мне хорошо, когда я беру что-нибудь в руки и вступаю с этим в контакт... Вот что сейчас мне пришло в голову: ведь контакт тоже означает *брать и действовать*».

«Мой позвоночник часто причиняет мне боль. Я представила его как змею, хотя я вообще-то не люблю змей».

Когда клиенты идентифицируют себя с этими животными, часто происходит что-то желательное и исцеляющее. Вышеупомянутая участница, которая представляла свой позвоночник как змею, находила большое удовольствие в том, чтобы извиваться, то лежа на полу, то стоя, двигаясь то быстрее, то медленнее. По совету терапевта она начала шипеть: она шипела на других людей, поддержанная и воодушевленная тем, что люди в это время также проживали свои роли животных. Затем эта участница рассказывала: «Я никогда еще не делала ничего подобного, я никогда на это не решалась. Это здорово и волнующе».

Быть животным означает играть и пробовать делать что-то новое. Человек, участвующий в этом, является в некотором роде тем, что находится в обделенной части тела, он может войти с этим в контакт и пробовать в игровой форме контактировать, как это возможно, с этим аспектом своего Я.

Различные, присущие выбранным животным, качества становятся «отчетливо видимыми»: например, «спящая кошка», начиная двигаться и вступая контакт с другими, постепенно просыпается и превращается в тигра и может показать когти, чувствуя свою ярость, свою силу и агрессивность (Frick-Baer, 1996).



## Рисунок и слово

В предыдущих главах этой книги содержится много указаний и примеров того, как можно объединить изобразительный процесс и беседу. Я хотел бы дать в этой главе еще несколько указаний, как можно вести разговор о созданном клиентом продукте (как правило, это картина, рисунок или скульптура).

Слово и картина (изображение) одинаково важны и равноправны в терапевтическом процессе. Любое смещение внимания в сторону только одного из этих двух элементов уменьшает шансы лечения и стимуляции роста: заниматься терапией только вербально - значит пренебрегать силой воображения и присутствия изобразительному процессу потенциалами творческого изменения.

Полагаться же в терапии исключительно на изобразительный процесс - значит отрицать, что клиенты, как правило, хотят и должны понимать, что с ними произошло и происходит, что многие клиенты ищут смысл своей истории и жизни и что люди хотят и могут сообщать другим о том, что их волнует, также и посредством языка.

## Процесс и продукт

В психотерапии мне равным образом важны как творческий процесс, так и его результат.

Когда клиент нарисовал картину, я не начинаю сразу задавать вопросы о том, что на ней, а сначала просто спрашиваю: «Что ты испытывал во время рисования?» или «Что ты чувствовал? Что с тобой происходило?»

Если я вижу, что процесс рисования оказал на клиентов возбуждающее или какое-то другое физическое и/или эмоцио-

нальное воздействие, я также спрашиваю: «Как ты себя сейчас чувствуешь?»

Клиент важнее, чем картина. То, что он испытывал или испытывает, имеет большое значение. Если его переживания выходят на передний план, я спрашиваю сначала о них.

Бывает, что все переживания как будто бы вливаются в картину, и клиент до краев наполнен тем, что он нарисовал. Тогда я, конечно, подхватываю это и говорю: «Расскажи, пожалуйста, что-нибудь об этой картине».

Иногда я формулирую свой вопрос в двойственной форме и спрашиваю и о картине, и о процессе: «Ты нарисовал картину. Давай теперь немного поговорим об этом. Просто расскажи, что было с тобой во время рисования или что происходит с тобой сейчас, смотря по тому, что для тебя важнее... Решай сам, хотел бы ты рассказывать о переживании во время рисования или о том, что важно тебе теперь, когда ты смотришь на свою картину».

Бывает, что картина важна для клиентов, но они не знают, что именно в ней важно для них и почему. Они даже не знают, с чего начать говорить. В начале терапии клиенты часто стесняются говорить о своих картинах, у них просто нет навыка в этом. Тогда я не сразу спрашиваю о переживании и резонансе, а начинаю с вопроса: «Что ты видишь на картине?» Этот лаконичный и простой вопрос впервые подводит участников терапии к необходимости взглянуть, воспринимать и таким образом ступить на путь открытий: что же, собственно говоря, получилось в процессе рисования.

На этом пути рождаются ассоциации и фантазии, возникают мыслительные, эмоциональные или телесные отклики, затрагиваются различные вопросы, проясняются важные значения и связи.

### Вопросы, основанные на представлении о человеке как целостности

Человек по своей природе целостен: тело (включая наши сенсорные и моторные способности), душа (наша эмоциональность) и дух (наши когнитивные процессы) неотделимы друг от друга и взаимосвязанны. Человек постоянно находится во взаимодействии, во взаимном обмене с окружающим миром. В основе моего представления о человеке лежит его целостность и взаимосвязь

всех его аспектов. Я это называю Leib-моделью (или моделью *Моего Тела в Мире*) (см. вторую часть книги).

Такое представление о человеке ни в коей мере не является чем-то абстрактным, что «парит» на заднем плане терапевтической работы. Оно может быть непосредственным практическим руководством к действию, также и для формулировок вопросов к картине или другому изобразительному продукту. К каждому аспекту целостности можно обратиться с вопросом.

1. Я могу спрашивать о физическом аспекте: «Что ты сейчас ощущаешь? Что происходит сейчас в твоём теле? Каково сейчас твоё дыхание?» и т.д.

2. Я могу спрашивать о душевно-эмоциональном аспекте: «Что ты теперь чувствуешь? Что говорит о картине твоё сердце? Что ты чувствовал во время рисования?» и т.д.

3. Я могу спрашивать о когнитивном аспекте: «О чём ты сейчас думаешь? О чём напоминает тебе картина? Какие ассоциации она вызывает у тебя?» и т.д.

4. Также я могу спрашивать о социальном аспекте, о контактах, особенно во время воплощающего диалога, но и не только: «Как ты ощущал контакт со мной во время рисования?», «Как ты сейчас ощущаешь контакт со мной?», «Как ты воспринимал окружающий мир?», «Какие связи с твоей жизнью ты можешь провести?» и т.д.

С помощью такой постановки вопросов, которые вытекают из четырёх аспектов, можно проводить большинство терапевтических бесед.

Для терапевтов - в особенности для будущих терапевтов, проходящих профессиональное обучение, - эти формулировки могут быть чем-то вроде шпаргалки, которой они всегда могут воспользоваться и в том случае, если заблудились в извилистых закоулках беседы.

### Идентификация

Спрашивать об идентификации или предлагать клиентам идентифицировать себя с чем-то - это классический путь гештальт-терапии при работе с картинами. Приведу пример.

Клиент нарисовал картину. Его внимание привлекает некая красная поверхность на этой картине. Однако он не может ничего предпринять и даже не знает, почему она занимает его. Я предлагаю: «Представь себе, что ты и есть эта красная поверхность. отождествись с нею и скажи несколько предложений от ее лица».

Клиент: «Я - красная поверхность, я почти круглый, у меня есть еще и несколько граней. С одной стороны я укутан зеленью. Это мне нравится, зелень привлекает меня и прежде всего успокаивает. С другой моей стороны - очень много разных-разных красок, которые выглядят как-то угрожающе и пугают меня».

На этом месте я могу продолжить и предложить клиенту идентифицировать себя с зеленой поверхностью и, наконец, с пестрой, составленной из различных красок.

На мое последнее предложение клиент отвечает: «Я состою из множества пестрых красок. Я становлюсь очень нервным и беспокойным. Я перегружен. Эта гладкость и одноцветность действует мне на нервы. Этот красный цвет, который притворяется таким невинным, и эта глупая гармоничная зелень. Я хотел бы все это однажды немножко перемешать...»

Идентифицировать себя с различными частями картины - прекрасный путь сделать картину (и вместе с этим ее части) своей.

С помощью такой идентификации (с красками, точками, поверхностями картины) различные чувства, мысли, телесные реакции клиента становятся более отчетливыми, выступают на передний план и таким образом становятся доступными опыту. Из идентификации может развиваться также диалог между различными частями картины. Так, в вышеупомянутом примере я мог бы попросить клиента, чтобы он изобразил диалог между «пестрой поверхностью» и «красной поверхностью»: «Что ты как пестрая поверхность можешь сказать красной поверхности? О чем ты можешь ее спросить?» А затем попросить: «Теперь снова стань красной поверхностью и ответь пестрой».

Такой способ работать с картинами очень похож на работу со снами, и это неудивительно. Картины, по моему мнению, так же как и сны, являются частью наших фантазий. Поэтому в работе с

картинами возможно идти теми же путями и применять все методы, которые оказались пригодными в работе со снами.

## Линии и пути

Приведу пример.

Клиентка говорит, что у нее все идет кувырком, что она в полном замешательстве. Она не знает, что с ней такое. Несколько недель назад она вышла замуж, но чувствует себя совсем не такой счастливой, как ей представлялось раньше. Женщина верила, что после свадьбы ее жизнь изменится - но этого не произошло. Изменилась только ее фамилия и домашнее хозяйство. Она не знает, чего ей хочется, из-за своего замешательства не ощущает своих чувств. Чувствует только, что готова - и это соответствовало бы ее стереотипу поведения - погрузиться в депрессию.

Я предлагаю ей взять лист бумаги, краски или карандаши и начать рисовать - просто, без раздумий и колебаний. Выразить в рисовании то, что она чувствует и каково ей сейчас. Клиентка делает это. Возникает картина с тенями цветочных пятен на заднем плане и дикими каракулями из идущих вдоль и поперек линий на переднем плане. Женщина сначала робко наносит цветочные пятна краской, затем берется за карандаши и начинает рисовать линии-каракули. При этом ее действия становятся все энергичнее, все сильнее, а дыхание учащается. Когда один из карандашей ломается, она быстро хватается новый и продолжает рисовать каракули дальше.

Когда она заканчивает рисовать, я спрашиваю ее: «Как ты сейчас себя чувствуешь?»

Она отвечает: «Я очень разозлилась! Я злюсь на себя. Но с этим чувством мне уже лучше, чем раньше. Теперь я, по крайней мере, хоть что-то чувствую. Я злюсь, что я снова и снова оказываюсь в тупике, снова и снова, снова и снова. Я жду чего-то и заранее радуюсь этому и представляю себе, как все это будет... А если это оказывается не таким или не совсем таким, каким мне представлялось, я прихожу в замешательство и меня уже ничего не радует... И я оказываюсь в тупике, опять и опять, и не могу найти выхода».

Мы беседуем сначала о ее досаде и ярости. Затем я прошу ее обратиться за помощью к картине и поискать этот «выход». Когда клиентка говорит о тупиках и выходах, речь ее полна образных выражений.

Я говорю: «Посмотри на твой рисунок. Ты видишь там много линий. Если в этом множестве линий есть одна, которая является твоим жизненным путем, то тогда ты, наверно, можешь обратиться за помощью к рисунку и посмотреть на тупики и выходы из этих тупиков. Где же среди всех этих линий могла бы находиться точка, место, в котором ты сейчас находишься в твоей жизни?»

Клиентка, немного помедлив, спонтанно указывает на одно место посередине клубка из линий. Я прошу ее описать это место. Женщина движется из этого места по своему жизненному пути в обратном направлении. На этом пути она не раз натывается на тупики, попадает на перекрестки, в которых, по ее словам, она «все время застревает», но в то же время она пробует обходные пути и альтернативы, находит новые выходы и решения. Она видит зависимости, связи между различными фазами своей жизни и выражает их в образной форме.

Становится заметно, что ее внутреннее давление постепенно ослабевает. Беседа становится оживленной и взволнованной. Клиентка может теперь - в ответ на мой вопрос - поискать путь в будущее, исходя из того места в клубке линий, где она сейчас находится. При этом она сравнивает различные линии и пути, высказывает о них свое мнение, она словно бы пробует их на вкус.

Наш язык богат образными и пространственными выражениями. Ими наполнены также и рисунки клиентов.

Рассматривать линии на рисунках как пути жизни клиента - очень плодотворное занятие. Разумеется, речь не должна заходить сразу же о жизненном пути, темой могут стать также конкретные пути в конкретных ситуациях.

Одна клиентка хотела, например, уйти со своего места работы, однако была настолько загружена своей работой и неблагоприятными условиями труда, что у нее совсем не было сил искать новую работу. Часто встречаемая дилемма: она боялась

будущего и одновременно страстно желала заниматься чем-то другим.

Женщина с трудом могла расстаться с тем, что она создала на своем теперешнем месте работы, и все же чувствовала, что ей нужно срочно уходить оттуда, так как ситуация на работе была невыносима. Клиентка была в отчаянии, она не могла найти выход из этой ситуации.

Сначала мы начали заниматься ее отчаянием. Я дал ей возможность нарисовать «мазилку», изобразить в мазках и пятнах ее отчаяние.

Глядя на возникшую картину, клиентка сказала по поводу одной точки: «Это я». Во время работы с картиной вышли на поверхность несколько чувств, которые шли рука об руку с отчаянием. Клиентка смогла открыть и свою силу, которая была уже давно глубоко закопана. Внезапно она воскликнула: «А вот это - путь, который ведет из моего места работы. Он начинается на месте, где я нахожусь на картине, выходит из всего хаоса чувств и ограничений и заканчивается вот там, на краю... Я еще не знаю, куда он ведет и куда вообще все это приведет».

Тогда я предложил ей поискать в помещении, в котором мы находились, место, которое соответствовало бы ее Я-точке на картине-мазилке, чтобы затем пройти шаг за шагом по пути, ведущему к выходу, так, как это было изображено на картине. Я попросил клиентку воспринимать во время этого пути все свои чувства и физические ощущения, отмечая моменты, когда где-то «застревает» или где есть препятствия.

Она смогла сделать это, смогла «разведать» свой путь до того места, в котором он застопоривался и в котором она была не в состоянии двигаться дальше. Здесь уже возникла новая тема, над которой мы и продолжили работу на следующих сессиях.

### Ассоциации к формам и цветам

Некоторые психотерапевты, работающие в русле гештальт-подхода и отграничивающие себя от теоретических моделей психоанализа, зачастую вместе с этими моделями «выкидывают за борт» и классический психоаналитический метод свободных ас-

социаций. И напрасно! Метод свободных ассоциаций - простой и эффективный помощник во время обсуждения картин и других продуктов изобразительной деятельности клиентов.

Например, я часто замечаю, что клиент при рассмотрении своей картины явно заворочен каким-то определенным местом на ней. Тогда я прямо спрашиваю: «Где останавливается твой взгляд?» Взгляд клиентки останавливается, например, на месте с левого края картины. Затем я спрашиваю: «Что ты видишь там?» - «Там, где желтый и красно-коричневый цвет переходят один в другой, а поверх этих красок врисован черный контур... Я не знаю, что это, чем это может быть. Но это место притягивает мой взгляд снова и снова». Несмотря на мои уточняющие вопросы, клиентка не знает, как подступиться к этому месту на картине. Она только замечает, что оно интересует ее и что, когда она смотрит на это место, она начинает волноваться.

Это легкое и робкое волнение беспокоит клиентку, она его «почти стыдится». Я предлагаю ей: «Давай посмотрим на отдельные составные части этой картины. Возьмем, к примеру, желтый цвет. Какие ассоциации возникают у тебя по поводу желтого цвета, что тебе приходит в голову на эту тему? Если хочешь, ты можешь закрыть глаза или можешь продолжать смотреть на желтый цвет на картине. Просто называй вслух твои ассоциации к этой краске».

Клиентка начинает: «Солнце, подсолнух, пляж, Прованс, поле цветов...»

Затем я задаю аналогичный вопрос о красно-коричневом цвете, клиентка тоже называет много ассоциаций, в большинстве случаев они имеют природное происхождение, от глиняного цветочного горшка до красного дерева. Но ни одна из этих ассоциаций не служит важным «звонком».

Только когда я прошу клиентку назвать ассоциации к месту, в котором желтая и красно-коричневая краска смешиваются и переходят одна в другую, она вдруг выстреливает, как из пистолета: «Осенняя листва!» и сразу видит перед собой дерево, одетое в желто-красно-коричневую листву.

Женщина очень волнуется, она хоть и не может объяснить и понять это возбуждение, но полностью принимает его.

По ее словам, с осенней листвой и деревом у нее не связано никаких воспоминаний, в голову приходят только другие картины. Поэтому я продолжаю спрашивать: «Какие ассоциации возникают у тебя по поводу этого черного контура на желто-красно-коричневой поверхности, на осенней листве?»

Клиентка после небольшого раздумья говорит: «Это выглядит как фигура садового гнома... Нет, фигура гнома для этого не подходит, она слишком неподвижна. Это фигура, которая танцует... Вероятно, африканец, который танцует». При слове «танец» ее интерес усиливается. Клиентка начинает размышлять, повторяет это слово снова и снова, как заезженная пластинка.

Я спрашиваю ее: «Какие у тебя ассоциации со словом *танец*?» Она отвечает: «Афро-танцы, диско, двигаться, деревенская школа танцев, танцевать с другими, парный танец, танец с партнером, танцевать в одиночестве, стыдиться, провалиться сквозь землю, танцевать тайком, тайное злорадство...» - и внезапно она вскрикивает: «Румпельштильцхен<sup>13</sup>! Вот что это такое!» Перед нею возникает образ злого карлика, который танцует вокруг дерева, покрытого осенней листвой. Клиентка может связать с этой картиной свой стыд, но также и свое возбуждение. С этого момента мы можем продолжать работу.

## Пустые пространства

Пустые пространства - это не (только) свободные, незаполненные или белые поверхности на картине или рисунке. Понятие «пустого (или незаполненного) пространства» происходит из художественного восприятия, из анализа и интерпретации произведений искусства, и обозначает все то, что в картине оставлено открытым, пустым - и таким образом может быть заполнено (додумано, дофантазировано) наблюдателем.

Если на картине некто изображен со спины, мы часто не знаем, молод ли этот человек или стар, как выглядит его лицо и т.д.,

<sup>13</sup> Rumpelstilzchen - имя злого карлика (или гнома) из одноименной сказки братьев Grimm. Этот карлик исполняет желание попавшего в беду человека, но плату за услуги берет высокую: забирает себе младенца-первенца. -Прим. науч. ред.

но мы можем представлять себе это, мы как наблюдатели сами наполняем эту пустоту и неизвестность.

Иногда изображенный на картине человек смотрит из картины «наружу». Также и здесь мы не можем видеть, куда или на кого он смотрит, но мы можем себе это представить. Здесь речь также идет о свободном пространстве, о чем-то, что лежит вне пределов формата картины, но что относится к картине, что было оставлено художником «пустым», для того чтобы зрители сами смогли наполнить это жизнью. Пустота, незаполненность создают напряжение и привлекают внимание, поэтому зачастую их целенаправленно используют в живописи (эту технику часто применяют и в фильмах).

В психотерапевтической работе я часто спрашиваю клиентов об «открытых» местах на их рисунках.

Одна клиентка, например, нарисовала девушку, которая как будто смотрит из картины наружу. Когда я спросил: «Куда смотрит девушка?» - клиентка сразу ответила: «На отца» - и начала плакать. Другая клиентка нарисовала дом, который со стороны фасада был открыт, так что зритель мог заглянуть в большую комнату, обставленную самой разной мебелью. Эта комната, как оказалась, была картиной Я клиентки. На пути идентификации она отождествила находящиеся в нарисованной ею комнате предметы мебели с аспектами своей личности.

Эта форма работы оказалась очень увлекательной для клиентки и дала неожиданные результаты. И все же оставалось что-то еще, какой-то остаток, не поддающийся классификации. Было ощущение, что чего-то недостает. В комнате было нарисовано окно. Я попросил клиентку, чтобы она представила себя окном и рассказала о себе. Женщина прежде всего подчеркнула, как ей важны ее рамы и придаваемая рамами стабильность.

На картине оконные стекла были белыми, незаполненными. Узнать, что находилось по ту сторону окна, было невозможно. Поэтому я попросил клиентку: «Представь себе, что ты смотришь из окна этой комнаты... Что ты видишь снаружи?» Женщина очень испугалась: «За окном - пропасть, в которую я могу упасть... очень глубокая дыра, мне страшно!» Это было то, чего еще неоставало, - «незаполненное пространство» в картине ее Я: страх, что она осталась снаружи, перед дверью, перед окном.

Рассматривая вместе с клиентом его картину, я стараюсь понять, чего мне в ней недостает, что остается для меня открытым, и затем спрашиваю клиента о том, так же ли это и для него.

Существуют самые разнообразные возможности находить незаполненные пространства и спрашивать о них.

Если на картине изображено ведро, вопрос может звучать так: «Что, по твоему мнению, находится в ведре?»

Если персонаж на картине вытянул руку так, что ладонь оказывается за пределами картины, вопрос может звучать: «Как выглядит ладонь этого человека, держит ли он что-нибудь в руке, и если да, то что?»

Если на картине изображены два человека, можно спросить: «Что эти двое сейчас говорят, о чем они разговаривают?»

Или, если люди молчат: «Как звучит их молчание?»

Иногда на картинах, прежде всего нарисованных в абстрактной манере, есть такие пустые места. Зачастую они так же важны, как и заполненные, раскрашенные. Часто это пустое пространство воспринимается как «ничто» и ощущается как туман или вата и, не имея жизненно важного, экзистенциального значения в контексте жизни клиента, внушает ему страх.

Иногда клиент говорит: «Я сознательно оставил это место свободным, потому что там - место для того нового, что я еще хотел бы открыть».

Терапевту важно спрашивать клиента: «Что ты чувствуешь, когда ты смотришь на это незарисованное место твоей картины (или рисунка)?» или: «Должно ли это белое место оставаться свободным, пустым, или там должно появиться еще что-то?»

Иногда в этом «белом пятне» размещена тайна, иногда там просто находится место для будущего. Некоторые оставляют пространство для нового, неизвестного, другим это пустое место служит зеркалом, при каждом заглядывании в которое возникает новая картина. О таких пустых местах и пространствах, по моему опыту, всегда стоит разговаривать с клиентом во время работы.

## Внутреннее видео

В видеоманитофоне есть клавиша «Пауза». Если нажать на эту клавишу, фильм останавливается и застывает неподвижной

картинкой. Если я иду в кино, в фойе висят афиши, похожие на такие неподвижные кадры из фильмов. Если я смотрю на такие стоп-кадры, перед моим внутренним взором возникают кусочки игровой сцены, и у меня возникают идеи, предположения, образы о том, что предшествовало этой сцене и как она продолжится.

Если на фотографии из фильма-вестерна два героя стоят на улице маленького городка друг напротив друга, то мы знаем наверняка, что они вскоре достанут револьверы и будут стрелять, а потом один из них более или менее театрально упадет в уличную пыль.

Можно также придумать, что предшествовало этой сцене. Вероятно, злой человек был в салуне, а хороший человек позвал его... А может быть, в городок прибыл ковбой и стал задирать местного шерифа...

Можно было бы, конечно, найти примеры, которые в меньшей степени нагружены подобными клише, но, я думаю, уже понятно, о чем я хочу сказать: картины могут рассказывать истории. С тех пор, как телевидение, кино и видео захватили нашу культуру, это высказывание звучит все более и более естественно.

Если мы видим какую-то картину, большинство людей рассматривают ее как часть фильма, то есть предполагают, что у нее есть предыстория и есть будущее. Так же и я могу подходить во время беседы с клиентом к большинству его картин и рисунков. Я спрашиваю: «Если бы эта твоя картина была кадром фильма, какую бы она имела предысторию? Что произойдет или что произошло, если ты отмотаешь пленку назад?» или: «Если бы картина была моментальным снимком какой-нибудь истории, то как пойдет эта история дальше? Что будут делать люди, которые нарисованы на картине?» Этот вопрос подходит практически всегда, если на картине изображены один или несколько людей, а их действия лишь намечены или непонятно, что же они делают.

Одна клиентка нарисовала женщину, которая смотрит из окна. На мой вопрос: «Что делала эта женщина, прежде чем подошла к окну и стала смотреть наружу?» - клиентка отвечает (и при этом смеется, так как узнает саму себя): «О, она много чего сделала, выстирала белье и сходила за покупками. Затем она пропылесосила квартиру, потом села и попыталась читать кни-

гу, но была слишком взволнована, чтобы продолжать... Прочитав две страницы, снова встала, обнаружила, что занавеска грязная, сняла ее и выстирала, хотя это и не было насущной необходимостью. А потом ей ничего не приходило в голову, что бы она могла еще сделать, и она подошла к окну, открыла его и выглянула наружу. И вот она стоит там теперь и смотрит... и смотрит... и смотрит... очень долго и совершенно не воспринимает, что же она видит...»

Мы беседуем о том, что у клиентки есть общего с этой женщиной. Когда я спрашиваю ее, как все-таки эта сцена с женщиной у окна могла бы развиваться, ей вначале приходит в голову стандартное для нее самой решение: «Женщина смотрит на часы и пугается. Ее муж должен скоро вернуться домой, а у нее не приготовлен ужин, - так что она начинает готовить. Она приготовила еду, накрыла на стол и т.д. Ее муж приходит домой и приветствует жену. Они едят. Муж читает газету или засыпает, а она моет посуду». Я говорю: «Представь себе, что ты - режиссер и можешь снять другую версию этого фильма». У клиентки тут же возникают картины-мечты нескольких версий такого фильма. Тогда я предлагаю ей занять то же положение, что и женщина в окне. Она делает это, и я говорю: «Теперь ты - женщина у окна. Представь себе, как может развиваться твоя история... Но так, как тебе - только тебе! - хотелось бы, чтобы эта история шла дальше. Воспринимай при этом все свои чувства, все свои импульсы...»

А вот другой пример.

Мальчик нарисовал в середине листа животное, а вокруг него - несколько пестрых точек. Он рассказывает: «Животное в середине - это лев, пестрые точки - это люди, которые все время плятятся на льва и наблюдают, что он делает». Я спрашиваю мальчика: «Если бы это было кадром из фильма, как бы продолжался фильм? Что сделает лев потом, что сделают люди?» Он сразу же отвечает: «Лев начинает рычать, встает на лапы, показывает зубы и выпускает когти. Все люди пугаются и убегают, только один из них остается. Вот эта маленькая светло-красная точка - это тот человек, кото-

рый остается, он совсем не боится. Тогда лев становится совсем добрым и идет к этой светло-красной точке и ласкается к нему».

### Картины (рисунки) как социограммы

Как видно в последнем примере, точки (или отдельные элементы) картины или рисунка клиента нередко могут символизировать конкретных людей. Расположение и связь этих точек (или элементов) отражают связи между этими людьми. Таким образом, картина (рисунок) может стать социограммой.

Еще один пример.

При создании картины-мазилки один мужчина нарисовал круглые пятна разных цветов и размеров и потом не знал, как к ним подступиться.

Я спрашиваю: «Если бы вы были одним из этих пятен, которым бы вы были?»

Мужчина ненадолго задумывается и показывает на одно из них.

Я спрашиваю дальше: «Рядом расположено пятно зеленого цвета с черной границей, кто бы это мог быть из круга людей, с которыми вы часто общаетесь?» Я задаю такой вопрос потому, что знаю, что этот клиент начал терапию, так как не справлялся со своими социальными связями, в частности, у него были сложные отношения с женой.

Он отвечает: «Это моя жена» - и очень удивлен: «Да, в точности так я воспринимаю ее, она близка мне, но отграничена и окружена черным кольцом, через которое я не могу пройти». Так постепенно мы переходим от пятна к пятну, от одного элемента к другому, и клиент относит их к определенной личности из своего окружающего мира и из своей жизни. Из этой интерактивной диагностики мы оба получаем обзор связей клиента, его социального контекста и доступ к людям, которые важны ему.

К такой социограмме могут принадлежать не только люди, которые входят в актуальный контекст жизни клиента. В нем могут появляться также и умершие люди или люди, с которыми клиент с нетерпением желает сблизиться.

### Чувственное познание смысла картины

Часто от терапевтов можно услышать такие вопросы: что делать, если кажется, что с клиентами во время создания картин и рисунков ничего не происходит, если в них не возникает никакого резонанса, если они остаются безмолвными. Когда такие моменты происходят в моей практике, я начинаю давать клиенту обратную связь на чувственном уровне, то есть сообщаю клиенту, как эта картина на меня действует, какие физические или эмоциональные реакции вызывает и какие мысли у меня возникают при рассмотрении картины.

Я даю клиенту не предписанную интерпретацию, а отклик, который клиент и его картина вызывают лично во мне. При этом я часто говорю: «Когда ты будешь смотреть на картинку, у тебя возникнет ассоциация... Может быть, она окажется для тебя полезной, а может быть, и нет...Может быть, дело при этом немножко в тебе, а может быть - и во мне».

Мои слова могут помочь клиентам увидеть картину с новой точки зрения, тем самым запустить новый виток работы над картиной, или же мои слова клиенты могут просто принять к сведению только как отзыв с моей стороны, который, однако, не вызывает в них никакого последующего отклика.

Когда клиенту «ничего не приходит на ум» относительно картины, но он признает, что «все же тут что-то есть», то можно поменять модальность, чувственный уровень восприятия картины. Как было уже сказано выше, я чаще всего начинаю вопроса: «Что ты видишь?» — опираясь таким образом на зрение, используя визуальный канал. Но я могу предложить начать использовать и другие сенсорные возможности встретиться с картиной: обоняние, осязание, вкусовые ощущения и др. Вот несколько примеров:

Клиентка во время рисования от случая к случаю подергивала носом, как если бы она неслышно, но напряженно вдыхала воздух и приносивалась. Раньше я никогда не наблюдал ничего подобного у этой женщины. Когда она при дальнейшем обсуждении картины запнулась, я попросил ее: «Оставайся сидеть так, как ты сейчас сидишь и закрой на секунду глаза. Представь себе твою картину и понюхай ее». Сначала клиентка была несколько удивлена, затем закрыла глаза и начала втягивать воздух так, как она делала это только что в процессе



рисования. Она начала приносиваться, и в ее памяти начали всплывать ароматы, которые напомнили ей наполовину забытую очень неприятную для нее сцену.

Иногда у клиентов при такой просьбе возникает импульс наклониться совсем близко к картине, к бумаге и краскам и там нюхать. Но, по моим наблюдениям, клиенты в таком случае воспринимают скорее запах краски или бумаги, а не запахи, которые возникают в их воспоминаниях, в их бессознательном. Поэтому я в большинстве случаев прошу клиентов оставаться сидеть так, как они сидят, на некотором расстоянии от картины. Тогда могут возникать запахи, которые «хотят возникнуть». При работе с объектами из глины это происходит по-другому, запах глины кажется нейтральнее, естественнее. Если клиенты нюхают глину, чаще всего они «унюхивают» именно то, что соответствует их воспоминаниям.

Если в этом примере я отталкивался от уже имеющейся опорной точки, которая и подсказала мне использовать именно обонятельный канал, то в других ситуациях, когда нет таких подсказок, я просто следую приходящей мне в голову идее использовать новый чувственный доступ к картине.

Саму идею я часто не могу обосновать, она берет начало из эха, которое возникло во мне в конкретной ситуации по поводу клиента и его картины. Я просто доверяю своей интуиции и неоднократно оказываюсь прав.

Так, один клиент однажды нарисовал картину, на которой доминировал черно-коричневый цвет. Он растерянно сидел перед этим черно-коричневым пятном и не знал, с чего ему начать. Повинуясь интуиции, я спросил его: «Вот это черно-коричневое, каково оно на вкус?» Клиент ответил: «Горькое», -и посмотрел на меня смущенно. В тот момент мужчина почувствовал на языке и на небе немного шершавый, горький вкус, и когда я спросил его, что в его жизни есть горького, оно начало потоком выливаться из него.

Часто я знаю о том, что мои клиенты играли или играют на музыкальном инструменте, поют в хоре, ходят на концерты и т.п., то есть о том, что музыка является для них важным средством выражения их внутреннего состояния. В таких случаях я всегда

использую это в терапевтическом процессе: предлагаю им различные музыкально-терапевтические способы выражения.

Чтобы лучше понять содержание картины или приблизиться к ней, я могу задать вопросы: «Как звучит эта картина?», «Если бы картина была музыкальным произведением, то что это была бы за пьеса?», «На каком инструменте играет этот оранжевый цвет?» или «Вслушайся в этот синий цвет».

Картина или ее части могут рассматриваться как партитура или источники музыкальных звуков. Клиенты прислушиваются, они слышат голоса и мелодии, тоны и природные шумы, звучание оркестра и детские песни.

В некоторых примерах из предыдущих глав уже упоминалось, что картины можно также ощупывать. Однако это можно сделать не всегда, так как иногда картины после рисования еще не высохли, и тогда именно влажность будет определяющей в тактильном восприятии. Картины, нарисованные восковыми мелками, часто кажутся на ощупь скользкими и вызывают отвращение. Поэтому я часто предлагаю: «Устройся на своем месте так, чтобы ты мог сидеть расслабленно и чувствовать твое дыхание. Подержи одну или обе руки на расстоянии одного или нескольких сантиметров над картиной. Позволь картине действовать на тебя через твои руки. Воспринимай то, что происходит внутри тебя».

В таких случаях - разумеется, если на сессии наличествует безопасная терапевтическая атмосфера - почти всегда происходят озарения, просветление и прояснение старых содержаний, открытие новых смыслов. Клиенты ощущают, что всплывающие воспоминания вызывают в них физические реакции, они чувствуют определенную температуру и атмосферу, иногда слышат высказывания, видят яркие образы, внутри них рождаются новые ассоциации и фантазии, которые дополняют картину, позволяют глубже понять ее содержание, осознать смысл.

### «Второстепенное, побочное»

Иногда в самом конце работы над рисунком или картиной я прошу клиента: «Пожалуйста, взгляни еще раз на свой рисунок... Но теперь присмотришься к второстепенному, побочному в ней, к тому, на что мы с тобой до сих пор не обращали особого внимания...»

Почти всегда стоит бросить этот «взгляд в сторону». Иногда клиенты говорят: «Тут еще есть вот то и это, но сейчас меня это не интересует». Однако нередко бывает и так, что этот «взгляд в сторону» помогает открыть волнующие и драгоценные мысли и переживания. Так, одна клиентка нашла на краю своей картины две мимоходом набросанных дуги. Рассмотрев их более внимательно, она увидела в них птицу, которая воплощала ее тоску о свободе и вольности.

Часто и в тех случаях, когда происходят «застревания» на главном направлении в работе, взгляд на второстепенное помогает продвинуться дальше.

Например, одна клиентка нарисовала на картине спираль, выглядящую, по ее мнению, как вихрь, вихрь конфликтов, в которые она то и дело попадала в отношениях со своей матерью и из которых она не находила выхода. И на своей картине клиентка видела, в какие ловушки она попадала и что она сама делала для того, чтобы снова и снова попадать в этот вихрь. Но она не находила никакой альтернативы и сердилась на себя за это.

Я предложил: «Давай все же оставим на несколько минут этот вихрь и конфликты с твоей матерью и посмотрим, что еще есть на этом рисунке». Женщина с неохотой и сожалением оторвалась от вихря, но через некоторое время легко смогла найти на картине множество других аспектов своей нынешней жизни. Таким образом она осознала, что в ее жизни были не только конфликты с матерью, но и много других встреч с другими людьми и что там она вполне могла находить пути развития, могла регулировать близость и расстояние по отношению к другим людям, могла быть уверенной в себе, открыто встречать людей и гибко общаться с ними. Это осознание принесло женщине заметное облегчение, ей уже не нужно было смотреть на себя и свою жизнь только в русле одной лишь только темы конфликтов с матерью.

Это осознание также освободило женщину от гнета необходимости немедленно найти решение проблем в отношениях с матерью. Фиксация на вихревой спирали в середине картины была частью конфликтов с матерью клиентки, а взгляд в сторону, на то, что кажется второстепенным, был первым шагом на пути нахождения выхода из этого конфликта.

Часто клиенты находят на своих картинах нечто, что представляет их проблемы или, по меньшей мере, одну из них, с которой они как раз и начинают разбираться. Так же часто в картинах содержатся и решения проблем. Иногда я прямо спрашиваю об этом: «Мы до сих пор много занимались твоей проблемой. Есть ли и на картине что-нибудь, что может быть каким-то намеком, указывающим на ее решение?»

После такого вопроса клиентам бросается в глаза какой-либо цвет или фигура, а может быть, даже пустое место на картине, которое символизирует паузу.

Однажды клиент, который нарисовал свой страх и с помощью картины очень интенсивно разбирался с ним, заметил, побужденный таким моим вопросом, маленькую коричневую черточку у нижнего края картины.

В этой коричневой черточке он увидел кусок дерева, который истлевал и гнил на краю луга. После этого узнавания клиент опечалился и сказал: «Может быть, это и есть решение моих проблем - разрешить себе больше печалиться, а страху - просто позволить сгнить... Потому что я боюсь того, что будет, когда я больше не стану заниматься этим страхом, боюсь того, что со мной случится, что придет тогда вместо этого... Вероятно, я слишком крепко держусь за страх, вероятно, пора позволить ему истлеть и сгнить. В куске дерева, которое разрушается на этом лугу, зарождается новая жизнь, там много маленьких жучков и других живых существ, из старого возникает что-то новое».

## Материалы, форматы, фокусировки

### Когда какой материал использовать

«В какой момент терапии (или сессии) я могу (или должен) предложить клиенту изобразительный материал? И каким должен быть этот материал: когда я должен просить клиентов рисовать акварелью, когда - гуашью, а когда - карандашами? При работе с какой темой уместно применять глину?» Эти вопросы снова и снова возникают у терапевта в его практике, и их часто задают студенты в учебных группах.

Хочу сказать заранее: я не могу и не хочу ничего предписывать в духе справочника «симптом - лечение» и считаю следование жестким правилам «если - то» в работе с клиентом опасной чушью, противоречащей терапевтическому излечению.

Чтобы проиллюстрировать то, что я имею в виду, я приведу два примера арт-терапевтических процессов, свидетелем которых я был.

Женщина арт-терапевт работала в геронтопсихиатрической клинике с клиенткой, у которой были возрастные психические нарушения. Терапевт в своей работе руководствовалась антропософскими принципами. Следуя им, она самостоятельно определила для клиентки как мотив будущей картины, так и материалы, а именно акварель и акварельную кисточку. Клиентка была стара, ее руки дрожали, она не могла держать кисть, возила по листу ручкой кисточки, разрывая бумагу. Было очевидно, что постановка задачи хотя и соответствовала правилам, но пожилой женщине была не по силам, вызывала у нее чувство беспомощности, которое выражалось в возрастающей дрожи рук.

Терапевт пыталась приспособить клиентку к своим правилам вместо того, чтобы, наоборот, выбросить правила за борт и предоставить клиентке тот материал, с которым она смогла бы легко обходиться. Терапевт брала руку клиентки, складывала пальцы особым образом, вкладывала в них кисточку, опускала кисточку в краску и пыталась рисовать вместе с клиенткой, словно доказывая ее неспособность самостоятельно рисовать. Пожилая женщина при этом преисполнилась таким стыдом и неуверенностью, что ее дрожь становилась все сильнее, и рисование становилось для нее все более затруднительным.

Вместо того чтобы, наконец, прекратить так обращаться с клиенткой, терапевт предприняла следующую попытку спасти свои догмы: она стала рисовать картину вместо старой женщины. Клиентка, превращенная в зрительницу, окончательно утвердилась в своей беспомощности.

Я не мог тогда и сейчас не могу найти в действиях терапевта никаких целительных аспектов.

Другой пример: женщина гештальт-терапевт работает с клиенткой, которая хочет разобраться со своей агрессией. Терапевт - по ее собственным словам - когда-то выучила, что при агрессии всегда показана работа с глиной. Поэтому она говорит клиентке: «Возьми этот кусок глины и отрази на нем твою агрессию».

Клиентка не знакома с этим материалом - мягким, влажным и скользким. Агрессивный настрой, который ранее отчетливо проявлялся клиенткой также и физически, как будто улетучивается. Сейчас он уступает место смеси из осторожности и отвращения: женщина выглядит неуверенной и взволнованной. Терапевт, не замечая происходящих изменений, снова вмешивается с указаниями: «Крепко жми на глину и почувствуй твою агрессию! Чувствуй, что делает тебя агрессивной!»

Клиентка пробует послушно делать то, что ей говорят, однако кроме замешательства ничего не чувствует, потому что ее агрессия уже давно прошла и сменилась чем-то совершенно другим. Замешательство растет, терапевт наблюдает это и теперь тоже в замешательстве.

Слава богу, эта женщина-терапевт была не настолько догматична, как ее коллега из предыдущего примера. Она не

стремилась во что бы то ни стало спасти «правила» и перекладывать вину на плечи клиентки, оправдывая создавшуюся ситуацию «сопротивлением» или «уклоняющимся поведением». Терапевт стала винить саму себя в том, что потеряла «контакт» с клиенткой. Ей было непонятно, что же она сделала «неправильно», тогда как ей казалось, что она все делала «по правилам».

Терапевт обратилась ко мне за помощью. Когда мы на сессии супервизии проиграли эту же сцену в противоположных ролях, мы пришли к следующим выводам: вероятно, было бы лучше в самом начале работы сказать клиентке: «Выбери себе материал, которым ты хотела бы выразить свою агрессию». Может быть, она взялась бы за глину, а может быть, взяла бы большой лист бумаги и рисовала на нем, яростно двигая руками. Не исключено, что клиентка взяла бы газетную бумагу и стала бы мять или рвать ее.

Согласно тезису о компетентности клиента вопрос или предложение, поставленные в такой открытой форме - хороший путь, который позволяет самим клиентам решать, какой материал в конкретной ситуации больше всего им подходит. Допустим, терапевт все же предложила клиентке именно глину, но весь ход дальнейших событий мог бы измениться от нюанса в самой постановке вопроса, например, такого: «Как можно было бы выразить твою агрессию? Могла бы подойти для этого глина? Можно мне дать тебе в руки кусок глины? Или другой материал кажется тебе более подходящим для твоих агрессивных проявлений?»

В принципе, предложение глины в качестве рабочего материала в данном случае вполне оправданно. Глина - замечательное средство для того, чтобы с ее помощью выразить чувства, в том числе и агрессию, «запечатлевая, вдавливая» их в нее.

Глина оказывает рукам сопротивление, является и тем, кто сопровождает чувства клиента, и тем, кто отражает их, визави.

Глина дает клиенту возможность чувствовать собственную силу. Глину можно изменять, прикладывая к этому силу и энергию.

Хотя богатый опыт психотерапевтов и говорит о том, что глина - подходящий материал для выражения агрессивных импульсов, никогда нельзя гарантировать, что, если клиенты работают с глиной, они действительно проявляют агрессию.

Поэтому терапевты всегда должны быть открыты тому, что клиенты не всегда будут следовать их гипотезе о связи агрессивности и глины.

Итак, возвращаясь к вышеупомянутому примеру, можно сказать, что следовало бы, вероятно, заменить слова терапевта «Возьми этот кусок глины и вырази с его помощью свою агрессию» на такое предложение: «Возьми этот кусок глины и посмотри, что получится...»

Тогда в дальнейшем процессе может происходить как раз то, что очень приветствуется в гештальт- и арт-терапии и часто расценивается как положительное и в процессе работы с материалом: изменяются чувства и темы.

Вместо агрессии появляется, например, неуверенность и отвращение, может быть, это - привычная схема поведения клиентки, а зачастую бывает и так, что вместо того, чтобы выразить возникшие агрессивные импульсы, человек останавливает их, и на передний план выходят неуверенность и отвращение.

Вероятно, в конкретной терапевтической ситуации в процессе контакта и действия с изобразительным материалом повторяется нечто, что клиентке хорошо знакомо из ее жизненного опыта и что тесно связано с ее личностью. В большинстве случаев это не сопротивление, не неспособность, не «выходка» или «каприз» клиента, а ценный опыт.

Я считаю, что со стороны терапевта было бы ошибкой настаивать на первоначальной связи между материалом и чувством - терапевту важно открыто спрашивать: «Что с тобой сейчас?»

Потребность терапевта придерживаться определенных правил в обращении с изобразительными материалами берет начало в потребности в надежности и безопасности. Терапевты хотят чувствовать себя уверенно и надежно, когда решают, когда и какие материалы предлагать клиентам для работы.

Терапия - это живой и творческий процесс, в котором все ее участники, то есть и клиенты, и терапевты, всегда встречаются (да и должны встречаться) со сложностями, с неизведанным и непонятным. И у тех, и у других возникает чувство неуверенности, противостоять этой неуверенности терапевту поможет только богатый опыт работы с максимальным количеством художественных материалов, а также внимательное отношение к конкретной ситуации и к конкретным потребностям и импульсам своих клиентов.

Конечно, различные материалы по-разному предлагают клиентам проявлять свои реакции. Большой кусок глины хочется сжимать и раскатывать, акварельные краски сами помогают рисовать растекающиеся пятна и т.п. Но я также видел, как большие куски глины «спровоцировали» клиентку к нежному поглаживанию, что привело к глубокому проникновению в ее Я, к искреннему общению с самой собой - таким образом, глина смогла выступить помощником, сопровождающим выражение грусти и тоски. Если человек будет возиться с клейстером, размешивать его, размазывать, переливать и т.п. - это скорее, чем рисование цветными карандашами, принесет ему внутреннее и внешнее освобождение. Но я видел и то, как клиентки брали в руки цветные карандаши и начинали плакать, так как связывали это с детством и переживаемыми тогда чувствами.

В 1980-е годы несколько арт-терапевтов сделали попытку найти соответствия между употреблением определенных изоматериалов и определенными фазами детского развития. Им удалось установить, что дети в возрасте 2-3 лет, как правило, предпочитают играть с песком и только позже, примерно в возрасте 5-6 лет, берутся за ножницы и бумагу.

Однако нельзя делать из этого обратный вывод, что если взрослым клиентам предложить поиграть с песком, то «на свет» выйдут темы из 2-3-летнего возраста. Мой опыт терапевтической работы с песком (в терапевтической песочнице (см. главу 5 первой части) или когда песочная картина превращается в картину-танец (см. главу 9 первой части)) говорит на другом языке.

Песок - независимо от возраста - позволяет переживать чувства и выражать их. Естественно, обращение с изобразительными материалами пробуждает воспоминания, и мы можем целенаправленно использовать это в терапевтической работе. Если клиент, например, хочет напасть на след детских воспоминаний, так как в его памяти отсутствует несколько лет детства, то можно поддержать его интерес, предложив ему те материалы, с которыми дети обычно играют в этом возрасте, и внимательно следя за тем, что происходит с человеком при занятии с этими материалами. Однако такие вещи нельзя запланировать.

Проведение прямых соответствий между предпочтением какого-то изобразительного материала и определенной фазой развития ребенка (например, такое утверждение, как: «Работа с глиной

всегда вызывает темы из анальной фазы развития») может опасным образом исказить взгляд на конкретные процессы клиента и никак не может быть полезным при решении, какой материал выбрать для работы с клиентом.

Ниже я опишу свои соображения по поводу применения конкретных материалов в терапевтическом процессе:

1. Прежде всего я опираюсь на прагматический критерий: в состоянии ли клиент физически и функционально справиться с определенным материалом и как он это делает.

Как уже говорилось в вышеупомянутом примере, нельзя давать акварельную кисть в руку женщины с возрастными психическими нарушениями, у которой дрожат пальцы. Если у клиентов есть аллергии или повышенная чувствительность кожи (например, при нейродермите), я всегда выясняю, к каким материалам они особо чувствительны, при работе с какими материалами нужно надевать, например, пластиковые перчатки, а каких следует категорически избегать.

Людям, которые не больны, но которые тем не менее имеют антипатию к определенным материалам (например, к краскам для рисования пальцами или глине) я стараюсь - вместе с ними - найти приемлемые альтернативы (например, наносить краски кистью или губкой, использовать пластилин вместо глины и т.п.).

2. Следующий критерий - это предварительный опыт клиентов. В первых беседах со своими клиентами я всегда пытаюсь выяснить, какой у них есть опыт в области искусства и опыт обращения с художественными материалами.

Нередко бывает, что клиенты и ранее с удовольствием занимались изобразительным творчеством, что я и подхватываю в терапевтическом процессе, но чаще мне все же приходится иметь дело с отказом заниматься каким-либо искусством или взаимодействовать с изобразительными материалами, так как взрослые люди, пришедшие на терапию, все еще находятся под воздействием отрицательного детского опыта школьных уроков рисования и очень сильно ориентированы на «правильный» результат.

В этом случае особенно хорошо подходят определенные материалы (например, газетная бумага) и «порогопонижающие» методики (см., например, главу 2 первой части): работа с картинами-

мазилками, рисование музыки, вслепую нарисованный автопортрет и т.п.

При этом самое важное, по моему опыту, — то, что терапевт должен излучать доверие и быть уверенным в своих предложениях относительно материала и способностей клиентов.

3. Следующий критерий - это непосредственность контакта с материалом. Если клиенты непосредственно пальцами лепят из глины или непосредственно пальцами рисуют на бумаге (гуашью, тонирующими или другими красками), то такой прямой контакт с материалом часто включает и более непосредственное участие эмоций, по сравнению с теми случаями, когда между рукой клиента и рисуемой им картиной находятся какие-либо инструменты-посредники, например кисть или карандаш.

Но необходимо сказать, что существуют некоторые различия между материалами по степени их «непосредственности». Например, пастельные мелки мягче, податливее и более «непосредственны», чем масляные мелки или цветные карандаши, а работа с большими кистями и жидкими красками открывает больший доступ к непосредственному опыту клиента, чем кисти тонкие и узкие, призывающие к точным движениям. Но, опять-таки, нельзя забывать, что многое зависит от конкретной ситуации и конкретного клиента.

Если клиент убежден, что ему необходимо обязательно держать в руке что-то, чем он рисует, то он будет выражать свои чувства и внутренние образы гораздо более непосредственно, и можно дать ему в руку кисть с толстой и удобной для удерживания деревянной ручкой, чтобы во время работы у него создавалось ощущение, будто он пальцами водит на бумаге.

И тем не менее, следуя критерию непосредственности, тех клиентов, которые торопятся скорее приступить к делу, я побуждаю начать рисовать пальцами, а других, которые хотят подойти к эмоциональному выражению медленно и осторожно, я не буду подгонять.

Как правило, клиенты многое решают сами. Я часто наблюдаю, как они начинают терапевтический процесс с методик, позволяющих сохранить дистанцию между собой и материалом, и только позже (иногда неожиданно для самих себя) все непосредственнее входят в контакт с ним при создании художественного продукта.

4. Критерий, которым я чаще всего руководствуюсь, когда предлагаю определенные средства или материалы, - это сам клиент, его речь, жесты, его скрытые движения.

Если клиент что-то рассказывает и при этом постоянно нажимает пальцами одной руки на пальцы другой или сжимает ладонью ладонь, или постоянно раскрывает и закрывает ладони, то нетрудно догадаться, что если «дать ему что-то в руку», например кусок глины, и попросить его: «Возьми в руки этот кусок глины и в то время как ты продолжаешь говорить, позволь твоим рукам делать то, что они хотят», то в большинстве случаев изменится качество вербального выражения. После этого я, может быть, оставлю все так, как есть, а может быть, по прошествии некоторого времени попрошу его: «Пожалуйста, посмотри на то, что сделали твои руки из куска глины. Возможно, это имеет отношение к тому, о чем ты сейчас говорил. Возможно, это имеет отношение к тому, что волнует тебя внутри, в душе».

Если клиентка во время рассказа делает руками движения, похожие на борьбу или выжимание, я, скорее всего, предложу ей платок, покрывало или маленькую подушку, чтобы она смогла более отчетливо выразить свое чувство.

Если все тело клиентки и ее жесты просто «кричат» о большом давлении, я дам ей кусок дерева или крупный кусок глины, большую подушку или даже матрас.

Если клиентки в своей речи употребляет много таких слов и словосочетаний, как «оставить», «струиться», «позволять» и т.д., я предложу ей акварельные краски или разбавленные краски для рисования пальцами.

Если клиентка не только говорит мне, но также и физически выражает то, что нечто «в ней работает», но у нее нет по этому поводу никаких образов или представлений, тогда я буду пытаться помогать ей разными способами, например с помощью картин-мазилки, находить доступ к ее внутренним образам.

Компетентность клиента - это замечательная и ценная вещь. Опираясь на нее, я не нуждаюсь ни в каком своде правил для выбора средств или материалов. Ведь в большинстве случаев клиенты сами поставляют мне решающие указания для того, какой материал, какая форма творческой работы им больше всего подходит.

## Газетная бумага

Материал, который я научился особенно ценить и который я хотел бы в этом месте книги всячески пропагандировать, - это газетная бумага.

Нет человека, который с ней не знаком: каждый берет ее в руки почти ежедневно и складывает стопками где-нибудь в квартире. Газетная бумага почти ничего не стоит (прочтя газету, ее чаще всего выбрасывают в мусорный контейнер), и поэтому ее совсем не страшно испортить. Исходя из этого при экспериментировании с газетной бумагой возникает гораздо меньше барьеров, чем при выполнении тех же самых манипуляций с дорогой белой или цветной бумагой. С помощью газетной бумаги клиент может выразить (а терапевт может попросить выразить) любую тему, любое чувство, любое отношение, любую мысль, любое физическое ощущение, любое понятие.

Когда я предлагаю своим клиентам: «Сформируй, слепи, склей что-то из газетной бумаги», то «нетренированные» клиенты в первый раз чаще всего бросают на меня взгляд, который говорит мне: «Ты что, с ума сошел? Я не могу. У меня не получится». Но затем я часто слышу следующее предложение: «Может, что-то и получится, я ведь уже знаю по предыдущему опыту, что тебе можно доверять... - ладно, попробую...»

Газетная бумага может производить шумы, ее можно мять или рвать, с ее помощью можно сформировать целый оркестр, можно выражать атмосферу, вести диалоги. Газетную бумагу можно раскрашивать, используя ее как фон и как задний план.

Ее можно использовать и «в чистом виде»: газетной бумагой можно оформлять поверхности, а можно - по необходимости с помощью липкой ленты - сооружать из нее скульптуры, большие объекты и здания и маленьких персонажей, монстров, животных и т.д.

Примером из индивидуальной терапевтической работы, который описан ниже моей женой, я хотел бы продемонстрировать, как газетная бумага может использоваться в психотерапевтическом процессе и как оригинально и творчески клиенты могут обходиться с ней.

Клиентка сообщает, что уже полторы недели у нее сильно нарушен сон, и она очень страдает от этого. Усталая и измучен-

ная за день, она ложится в кровать, уютно устраивается на боку и задремывает. Но через некоторое время просыпается от того, что вздрагивает всем телом. Ее руки и ноги начинают дико биться, сердце колотится, судорожно сжимается и почти останавливается. Все тело становится одной большой судорогой, которая затем резко ослабевает. Женщина не может повлиять на то, что с ней происходит.

До того на протяжении двух недель мы очень интенсивно и самоотверженно работали над проживанием детского травматического опыта насилия. Я побуждаю клиентку каким-нибудь образом выразить при помощи газетной бумаги ее неприятный опыт ночных просыпаний: начать мять ее, рвать, возможно, шаг за шагом, что-то из нее склеить, сформировать, и разместить созданное в помещении, где мы занимаемся. Клиентка только на секунду раздражается, услышав это предложение, но затем говорит: «Как только я услышала слова "газетная бумага", сразу осознала, что хочу сделать человечка». Решительно и быстро она мнет газетную бумагу и формирует из нее голову человечка, из другого листа она сворачивает руки и ноги, складывает туловище таким образом, чтобы к нему можно было приклеить руки, ноги и голову и одновременно заклеить его спереди как жилет. Женщина перевязывает шею, ноги и руки человечка липкой лентой, делает из газетной бумаги особенно толстый, прямоугольный пакетик, который она вкладывает в туловище человечка, в области сердца, так что оно благодаря этому получает немного больший объем и округлость. Наконец, клиентка рисует красным фломастером на этом маленьком пакете красное сердце.

И вот теперь, когда газетный человечек лежит рядом с ней, я спрашиваю, что происходит, когда она идет спать. Клиентка пытается повернуть человечка на бок и придать ему такую позу, какую принимает сама, когда ложится спать. Однако материал для этого слишком неповоротлив и громоздок, так что она берет черный шелковый платок, тщательно обматывает им тело человечка и кладет его на пол.

Она стоит на некотором расстоянии от этого человечка, запеленутого в шелковый платок, и чувствует себя спокойно и хорошо. Ее сердце бьется немного чаще, но без перерывов. Я спрашиваю, что же происходит вечером или ночью. Клиентка, на мгновение затаив дыхание, начинает дышать ровно и вне-

запно обрушивается на бумажного человечка, высоко его поднимает, перекидывает с руки на руку, бьет, мнет его дикими движениями. Видно, что она находится вне себя. При этом она кричит: «Вот, что происходит! Вот, что происходит!»

Затем она снова бросает человечка на пол, хватается за сердце и говорит: «Мое сердце остановилось». В тот же момент она начинает всхлипывать и горько плакать, трясая при этом головой. Она выглядит очень отчаявшейся. Я предлагаю помочь клиентке найти такое место в помещении, из которого она смогла бы рассмотреть человечка с другой точки зрения. Во время поиска я поддерживаю продолжающую всхлипывать женщину за руку и таким образом помогаю ей не прерывать дыхания и находиться в своем процессе.

С нового места газетный человечек выглядит как искалеченная, даже разможенная жертва аварии, скрученная, с переломанными костями. Вид у него душераздирающий. Клиентке и мне становится ясно, что он — олицетворение переживаний клиентки во время засыпания. Женщина очень отчетливо чувствует, что эти переживания можно приписать, прежде всего, ее тяжелому опыту насилия, перенесенному в детстве. Она понимает, что в течение своей жизни снова и снова испытывала эти чувства при встрече с некоторыми людьми. Я спрашиваю, что бы она сделала с таким ребенком, который лежал бы вот тут так же, как газетный человечек. Клиентка сразу приближается к человечку и говорит со слезами в голосе: «Я бы защитила его».

Она садится рядом с газетной «куколкой» (примерно к этому моменту человечек «превращается» в глазах клиентки в куколку) и, удерживая головку одной рукой, другой начинает мягко и осторожно расправлять ей конечности. Я приношу вату, которую клиентка кладет толстым мягким слоем куколке под голову и подкладывает подо все тело. Женщина укрывает куколку черным шелковым платком. Я обматываю ватой еще и ножки куколки, потому что куколка прямо-таки призывает позаботиться о ней, а еще потому, что я знаю, что у самой клиентки, даже если вокруг очень жарко, всегда холодные ноги.

Клиентка нежно гладит свою куколку по лицу. Я даю ей одеяло и предлагаю лечь рядом с куколкой. Клиентка подтыкает одеяло под себя, а я дополнительно заворачиваю ее ноги,

так что теперь она и ее «младенец» (как теперь клиентка называет куколку), обе укутанные, лежат рядом.

Потом клиентка берет младенца на руки. Она принимает мое предложение немного поговорить с младенцем, и начинает его утешать: «Я же рядом, с тобой больше ничего плохого не может случиться. Я прослежу, чтоб с тобой больше ничего плохого не произошло...» При этом клиентка излучает большую нежность и говорит мне, что куколка - это одновременно и ее младенец, и она сама, когда была младенцем.

Женщина успокаивается, ее сердце «оживает», бьется с равномерной силой. Клиентка говорит, что теперь она смогла бы чудесно заснуть.

Она заворачивает своего младенца из газетной бумаги в большую косынку и вместе с уютной ватной подкладкой забирает домой.

В этом примере исходным пунктом работы с газетной бумагой являлась некая ситуация, повторяющаяся схема поведения: нарушения засыпания с паническими атаками. Сам материал - газетная бумага - позволил добиться относительно отстраненного вхождения в работу без страха и паники.

Из газетной бумаги возник персонаж, с которым клиентка может отождествить себя. Когда в результате этой идентификации возникла паника и соответствующие телесные переживания, объект из газетной бумаги позволил клиентке пространственно дистанцироваться от него и изменить точку зрения на происходящее - с внутренней на внешнюю. Таким образом можно также поменять и внутреннюю позицию по отношению к объекту из газетной бумаги. Так, он стал сначала человечком, затем - куколкой и, наконец, младенцем. С изменением внутренней позиции клиентка изменяла объект далее и получила возможность развить благосклонное, полное понимания, даже нежное отношение к одной из своих частей и принять, интегрировать его в свое целостное Я.

#### Значимые объекты, объекты контакта, объекты превращения

В предыдущем примере газетная бумага в руках клиентки становится сначала человечком, а потом младенцем, то есть -



объектом, который имеет значение для клиентки: значимым объектом.

При этом под значимыми объектами я понимаю все предметы, которые затрагивают клиентов не мимоходом или функционально, а которые становятся важными для них в терапевтическом процессе, которым клиенты придают какие-то значения и с помощью которых терапевты и клиенты вступают в контакт.

Психотерапию, опирающуюся на творческую активность и использующую изобразительные материалы, можно назвать также формой терапии, в которой терапевты и клиенты вступают в отношения друг с другом (и строят отношения) посредством созданных во время сессии объектов - и благодаря им. Решающим при этом является то, придают ли клиенты значения созданным ими объектам, и если придают, то какие.

Карандаш функционально может использоваться как инструмент для рисования, но тот же самый карандаш может давать опору, устойчивость, и именно в этом качестве будет удерживаться клиентом, или же карандаш может стать оружием, с помощью которого клиент на бумаге борется с кем-то (или с чем-то).

В главе об активном символизировании я говорил, что для меня неважно, являются ли значения, которыми клиенты наделяют определенные предметы, символическими или нет. (Символическими их называют тогда, когда они совпадают со значениями многих других людей того же культурного круга.) Например, двум лежащим друг на друге палкам клиент может приписать как символическое значение (христианский крест, символизирующий веру, а возможно, и смерть) так и совсем другое, свое значение.

Для меня - повторю еще раз - решающим является то, что в интерпретации и распознавании смыслов объектов компетентен исключительно клиент. Моя задача (или намерение) как терапевта - это создание такого «бессимвольного» пространства (Reich, 1983), в котором признается сила клиента в определении смыслов и значений объектов и действий и которое открыто для поиска собственных, только клиенту присущих значений.

В психотерапии объекты, которые имеют значение для клиентов, обычно называют «переходными объектами». Это понятие ввел известный английский психоаналитик Винникотт, чья заслуга состоит прежде всего в том, что он ввел в психотерапию игру.

«Причина, почему игры так важны, заключается в том, что пациент становится способным к творчеству именно в игре...

Именно в игре и только в игре ребенок и взрослый могут творчески развиваться и участвовать в ней всей своей личностью, и только в творческом развитии индивидуум может открывать сам себя» (Winnicott, 1994).

Игра - это также часть терапии, составная часть терапевтического события: «Психотерапия осуществляется там, где пересекаются две игровые сферы: сфера игры пациента и сфера игры терапевта... Психотерапия имеет дело с двумя людьми, которые играют друг с другом. Из этого следует, что работа терапевта в тех случаях, где игра невозможна, направлена на то, чтобы привести пациента из состояния, в котором он не может играть, в состояние, в котором он в состоянии играть» (Winnicott, 1994).

Винникотт заметил, что дети на первой стадии игры часто используют предмет совершенно особым образом. Предметом может быть мамин платок или подушка, медвежонок или кукла - главное, что он имеет для ребенка невероятно большое значение. Винникотт называет этот предмет «переходным объектом». (Что он конкретно понимает под «переходом», не совсем ясно, в его записях нет однозначного определения.) Для детей этот объект может быть важным, например, при переходе от бодрствования ко сну: многие дети часто не могут заснуть без своего плюшевого медвежонка или маминого платка. Винникотт рассматривал прежде всего переход между сосанием большого пальца и «первым объектным отношением» и переход между внутренним миром маленького ребенка и внешним миром. Он заметил, что такие феномены перехода возникают между четвертым и двенадцатым месяцем жизни. По его теории, ребенок и мать - как это соответствует психоаналитическому пониманию - в начале жизни ребенка находятся по отношению друг к другу в очень тесной, симбиотической связи. Ребенок шаг за шагом отделяется от матери, уходит из этой симбиотической связи, постепенно становясь независимой личностью. Для этого «перехода» ему требуется какой-то помощник, вспомогательный объект. «Переходный объект» уже не является частью ребенка, но он еще и не часть внешнего мира. Он - что-то между ними и используется как средство перехода к самостоятельности.

Я считаю эту модель Винникотта вполне правдоподобной, хотя хотел бы отметить и некоторые ее ограничения. Симбиотические отношения между матерью и ребенком не совсем такие, как их описывает психоаналитическая теория. Множество результа-

тов исследований психологии грудного ребенка и эволюционной психологии подтверждают, что ребенок уже очень рано, частично уже в лоне матери, является намного более самостоятельной личностью, чем это считалось или считается в психоанализе (см.: Stern, Domes). «Симбиоз» - не точное, по меньшей мере, спорное и двусмысленное понятие.

Но, тем не менее, можно установить, что у ребенка в описанном Винникоттом возрасте есть предметы, которые имеют для него особую важность, особое значение: они, с одной стороны, рассматриваются ребенком как часть самого себя, а с другой стороны -должны «отдуваться» за многое, вызывая целую гамму чувств — от нежности до агрессии. Таким образом, для детей описанной возрастной группы в определенной фазе развития «переходный объект» является особенной формой значимого объекта.

Меня очень беспокоит тот факт, что термин «переходный объект» часто используется в психотерапии неправильно, в результате чего происходит девальвация его значения. Многие психотерапевты называют «переходным объектом» любой объект, который имеет какое-то особенное значение для клиента. Этого Винникотт не говорил и не имел в виду! Поэтому я предпочитаю употреблять термин «значимый объект». Такие значимые объекты существуют не только в терапии, но и в повседневной жизни, во всех возрастных группах и жизненных контекстах.

Значимым объектом может быть талисман, который носят с собой в кармане брюк, украшение, подаренное мужем, женой или родителями, которое напоминает о любви. Значимыми объектами могут быть образы-воспоминания, такие как фотографии или нарисованные самостоятельно картины. Значимыми объектами могут быть также и куклы, корешки, определенный предмет одежды, бабушкино кресло, виниловая пластинка - в общем, все то, что олицетворяет что-то, что важно для человека, что имеет особенное значение.

Одни клиенты используют какие-то объекты как значимые, не зная истинных значений этих объектов. В процессе терапии это ранее не известное клиенту значение может проясниться, стать отчетливым, что оказывается существенной поддержкой ясности и безопасности в его повседневной жизни.

Другим клиентам становится важно уже то, что они во время терапии впервые начинают разрабатывать в себе способность придавать объектам значение. Если им это удается, то параллель-

но могут также развиваться их внутренний локус оценки, их чувство самооценности и способность к социальной ориентировке.

В некоторых ситуациях объекты могут становиться «объектами контакта». Этим термином объединены все те объекты в терапевтическом процессе, с помощью которых мы, то есть терапевты и клиенты, можем осуществлять различные формы контакта. Это может быть мяч, который мы бросаем друг другу, каждый раз наделяя его различным качеством, динамикой и намерением. Это может быть платок, песок, одеяла или другие простые предметы, которые могут быть полезными и иметь смысл в конкретной ситуации сессии.

Разные качества объектов предлагают клиентам и разные качества контакта. Например, шелковый платок приглашает скорее к легким и размахивающим движениям, к легкому и вибрирующему контакту по сравнению с камнем или куском глины, которые для контакта предлагают свои жесткие, энергичные и агрессивные качества. Примет ли клиент это предложение объекта или нет, разовьется ли из него нечто другое, или у самого клиента возникнет новая идея и он выберет другой объект - это уже совсем другой вопрос.

Легкий и струящийся платок может превратиться в веревку, за которую дергают, которой связывают или даже бьют. Преимуществом введения «объекта контакта» в терапевтическую работу является то, что контакт с его помощью становится не таким непосредственным, как если бы он осуществлялся с помощью рук или другого телесного соприкосновения. Между терапевтом и клиентом находится предмет, который их связывает и в то же время разделяет. Это, с одной стороны, защищает участников контакта, а с другой стороны, облегчает им построение отношений друг с другом, в игровой форме приглашая отправиться в путешествие-исследование.

Для третьей категории объектов (после «значимого объекта» и «объекта контакта») я использую термин «объекты превращения». Каждый объект, когда он изменяет свое значение, может быть объектом превращения. Подобное часто происходит, когда «значимые объекты» используются в терапевтической работе. Например, это можно было наблюдать при работе с вышеописанными объектами из газетной бумаги. Глиняный шар может быть как мячом, так и метательным снарядом, он может стать как воплощением личности клиента, которая стоит того, чтобы ее защищали,

а может быть шаром, символизирующим весь мир, который клиент хотел бы открывать.

Здесь, как мы видим, предмет остается все тем же, но получает разные значения. Клиенты рассматривают предмет с различных внутренних и внешних точек зрения, принимая различное положение, переживая различные чувства и развивая разные способы видения. «Объектами превращения» могут быть также предметы, которые в буквальном смысле изменчивы и изменяемы.

Так, предметы можно придвинуть ближе друг к другу или построить между ними мост. Страшный открытый пластилиновый рот маски или скульптуры, который клиентка никак не может «набить едой», можно видоизменить несколькими движениями рук или закрыть. Глаза, которые смотрят на клиентку с маски, можно открыть, закрыть или изменить каким-то другим способом. Бумажную фигуру можно скомкать, а можно, наоборот, чем-то украсить или во что-то переодеть и т.д.

У клиентов есть возможность изменять значимые объекты, возможность, которая существенна именно при обращении с застывшими схемами и образцами поведения. Клиенты часто желают изменения, однако не могут реализовать его самостоятельно. Когда они во время терапии изменяют объекты, превращают их в другие, они тем самым в игровой форме помогают своему желанию изменения добиться права реализоваться.

### Форматы и фокусировки

Для рисования красками или карандашами я использую (и всегда охотно предлагаю клиентам) бумагу формата А1. Этот формат оказался хорош для большинства изобразительных работ клиентов. Его можно заполнить целиком, используя при этом весь размах рук, а можно рисовать только на части листа. Когда рисунок вешают на стену или кладут на пол с целью рассмотреть его с разных расстояний, этот формат имеет преимущество перед более маленькими форматами - картину можно хорошо узнать даже издали.

В начале моей терапевтической деятельности я был так восхищен этим форматом, что предлагал клиентам исключительно его. Но однажды очень депрессивный клиент сказал мне в ужа-

се: «Ох, ну и огромная же эта бумага». По всей видимости, большая пустая поверхность пугала его. С этого момента я начал предлагать клиентам различные форматы на выбор, я стал спрашивать клиентов о том, чего бы они сами хотели: использовать формат А1 или же сложить этот лист пополам или в несколько раз. Это оказалось особенно важным моментом, в частности, для клиентов с депрессивными темами, которые во время терапии предпринимали свои первые шаги по пути создания изобразительных продуктов.

От других клиентов во время обсуждения рисунков я часто слышал: «С этой стороны вообще-то нужно было еще что-то нарисовать, но на бумаге больше не было места...» Часто такие клиенты осознают, что и в их жизни не хватало места для проявления определенных аспектов их личности или для определенных желаний и импульсов, страстных желаний и потребностей.

Важно проявить эти факты и проработать их в беседе, но так же важно делать правильные выводы из этого осознания, и не подчинять себя слепо диктату границ бумажного листа, а позволить формату бумаги «расти» вместе с рисунком. Поэтому я всегда предлагаю в таких случаях «дорисовать то, чего не хватает», добавив дополнительную бумагу к первоначальному листу, то есть использую возможность расширить его до нужного клиенту размера (дополнительный лист или несколько листов или же вырезанные клиентами другие формы (круг, полукруг, овал и т.д.) можно прикрепить к первоначальному листу с помощью липкой ленты).

В учебных группах часто задается вопрос: «Когда с какими форматами бумаги мы и наши клиенты должны работать?» На этот вопрос не существует «правильных» ответов, я могу только называть критерии, на которые опираюсь я, исходя из моего опыта.

**Первый критерий**, в соответствии с которым должен происходить выбор формата, - это, как всегда, импульсы, которые исходят от клиентов.

Самое открытое решение этого вопроса, как уже было упомянуто, - предоставить клиентам несколько форматов бумаги на выбор. Но терапевт может сразу предложить клиенту определенный формат на основании своих наблюдений, сколько пространства обычно нужно этому клиенту для самовыражения или для

проявления определенных тем, и затем смотреть, заполнит ли он пространство предложенного формата или же захочет его «взорвать», выйти за его рамки.

Очень часто клиенты нуждаются во внутреннем разрешении взять себе столько пространства, сколько им нужно для того, чтобы оно соответствовало их темам и актуальным потребностям. Я часто высказываю вслух это разрешение: «Мы часто приспособливаем величину наших рисунков к форматам бумаги, которые лежат перед нами. Сделай на этот раз иначе: приспособливай формат бумаги к величине твоих внутренних образов. Если внутренняя картина, которую ты хотел бы сейчас выразить, больше, чем лежащая перед тобой бумага, то добавляй к ней другие листы. Пусть величина бумаги изменяется вместе с величиной внутренней картины». Это «разрешение» часто моментально с жадностью подхватывается клиентом и способствует тому, что он начинает с вниманием относиться к величине своих внутренних картин и всерьез заниматься ими.

Второй важный критерий при выборе формата лежит в моторных импульсах клиентов. Это заявление, на первый взгляд, может звучать несколько странно, однако, по существу, само собой разумеется. Рисование - это всегда физическая деятельность, для которой требуются пальцы, кисти рук, запястья, иногда также локти, плечи и спина или вообще все тело. Существует большое различие - как в телесном плане, так и во внутренних процессах - между тем, например, когда клиент рисует в альбоме формата А5 сидя, и тем, когда я прошу его оформить картину в формате А1 стоя. Смотря по тому, с какими моторными импульсами клиент приходит на терапию и какие импульсы у него возникают в терапевтическом процессе, требуя для себя пространства, я предлагаю различные способы рисования и соответственно - разные форматы бумаги.

Если речь идет о процессе сосредоточения и о сконцентрированном обобщении, то имеет смысл рисовать на маленьком формате, сидя за столом или на полу. Чем меньше формат, тем меньше тело участвует в рисовании. Все форматы меньше А4 требуют от рисующего, как правило, только движений в кистевом суставе и локте, а еще более маленькие форматы - только движений пальцев. А более крупные форматы включают движения всей руки и плечевого пояса.

При работе с некоторыми клиентами мне важно, чтобы они работали именно в положении стоя - либо на мольберте, либо на большом листе бумаги, прикрепленном к стене. Потому что только в этом случае они могут, не зажимая и не стесняя свое тело, хорошо дышать и поддерживать контакт с полом.

Иногда важно также позволить картине возникнуть из танца (например, если чувства, мысли или идеи привычно застывают без физического движения): я прошу клиентов отрезать от рулона бумаги кусок величиной, которая соответствует, по меньшей мере, их собственному росту, и положить его на пол (или повесить на стену). При этом я всячески поддерживаю клиента разрабатывать его собственный танец, помогаю ему позволить себе спонтанно двигаться и, следуя импульсам, порождаемым этими движениями, начать рисовать на листе бумаги. Я прошу клиента время от времени прерывать рисование движениями, внимательно прислушиваться к собственным двигательным импульсам и не препятствовать возникновению новых жестов, ведущих в свою очередь к новым «изобразительным» импульсам.

Сопровождаемые мною таким образом клиенты создают подчас очень выразительные картины и интенсивно переживают, проживают в процессе движения то, что ими «движет», воплощая это и образной форме на листе бумаги.

Третий критерий выбора формата зависит от моих терапевтических намерений относительно клиентов. Есть клиенты, которые чувствуют, что у них отсутствуют границы. Это их качество проявляется и в речи, и в рисовании. Они могут как бесконечно рассказывать, так и рисовать без остановки одну картину за другой. Такие люди очень несчастны оттого, что «теряют себя», «растворяются» в своей безграничности.

Сначала терапевту важно следовать этому образцу поведения клиента, прорабатывать связанные с ним мысли, чувства, телесные реакции и социальные интеракции, также и при рисовании предоставляя соответствующие «выходящие из берегов» форматы бумаги.

А потом сделать следующий шаг - предоставить клиенту вместилище, которое бы помогло ему найти четкие контуры, твердую опору, границы или рамки, то есть дать клиенту возможность сконцентрироваться на переживаниях и на самом себе. С этой целью я, например, предлагаю: «Нарисуй то, что показалось тебе на

этой сессии (или в этом семинаре и т.д.) важнее всего, что ты считаешь самым ценным, на бумаге величиной с почтовую открытку». Иногда клиенту - вопреки ожиданию - это удается сделать быстро и просто, однако чаще для того, чтобы этого добиться, необходимо предпринять промежуточные шаги.

Сжатие и обобщение, к которому приглашает маленький формат, - это (как по внутреннему переживанию, так и во внешнем протекании) всегда процесс оценки, дифференциации и отделения, это процесс, в котором несущественное можно отбросить, а более важное и более значимое - выразить.

Клиентам зачастую бывает трудно приступить к этому процессу дифференциации и оценки, ведь сделать это - значит заставить себя освободиться от того, что не было «хорошим», но было знакомым и привычным.

Есть и другие клиенты, при работе с которыми речь, напротив, идет скорее о том, чтобы поддерживать их «раскрытие», «разворачивание». Так, я работал с клиентами, у которых формат бумаги по мере прохождения терапии имел тенденцию постоянно увеличиваться. В начале терапии они осмеливались рисовать только на листах бумаги размером или с почтовую открытку, или формата А5, а потом постепенно переходили к все большим форматам (от А4 к А3 и А2, а затем и к А1) - до тех пор, пока не заполняли, наконец, своими картинами тела или танца очень большие листы бумаги.

Для таких людей каждая попытка «развернуть» бумагу, каждый шаг к большему формату был также продвижением на пути их внутреннего развития, с каждым шагом они набирались все большего мужества представлять себя, выражать себя, показывать себя, формировать себя...

Иногда на практике я связываю оба этих процесса, «разворачивание» и «сворачивание». Оба служат интеграции изученного и испытанного. Так, я прошу участников семинара рисовать к каждой части семинара картину формата А4 или А6 (размером с почтовую открытку). В результате этого к концу семинара возникает целый ряд картин, которые затем соединяются в коллаж, то есть в составленное из частей целое. А в завершение прошу участников создать последнюю картину, картину-обобщение...

При фокусировании речь идет не столько о форматах, сколько о концентрировании как внутреннем процессе. Цель фокусиро-

вания - направить внимание на определенное переживание клиента и соответствующий ему аспект картины.

Если при обобщении усилия направлены скорее на сжатие всего содержания, то при фокусировании речь идет о том, чтобы направить взгляд и внимание - как видеоискатель фотоаппарата - на фрагмент картины и сделать его изображение особенно резким. Часто клиенты делают это спонтанно и неосознанно. Очевидно, их взгляд при рассматривании рисунка фиксируется на определенном месте, причем сами клиенты не отдают себе в этом отчета. Спрашивая: «Где, на каком месте рисунка останавливается твой взгляд?» - я делаю этот процесс осознанным. В таком случае клиент может посвятить себя той части рисунка, на котором сфокусировалось его внимание.

Например, взгляд клиентки зацепился за то место картины, где цветные пятна желтого и красного цвета окружают маленькую черную точку. После моего уточняющего вопроса она осознала, что чувствует любопытство, возбуждение и страх. Однако она сказала, что «не знает, что ей делать» с этим маленьким кусочком картины. Я предложил ей рассмотреть это место внимательно, как под телеобъективом, потом взять новый лист бумаги и нарисовать его - только его! - в увеличенном виде. На первоначальной картине заинтересовавшее клиентку место было размером с половину почтовой открытки, теперь же оно заполняло лист формата А3. Во время увеличения особенно изменилась черная точка: она приняла тот вид, с которым клиентка могла себя отождествить, так что терапевтический процесс смог продолжиться...

Бывает, что я прошу клиента закрыть какие-то части картины, оставив на виду только одну или несколько частей, чтобы затем выяснить, как воздействует на клиента тот или иной кусочек. Этот прием особенно помогает клиентам, из которых просто «бьет фонтан» образов, мыслей и эмоций, и которые не в состоянии остановиться на чем-то определенном.

Другие клиенты, наоборот, бывают сконцентрированы только на одной точке (или части) картины и вокруг этой точки не видят ничего (никаких линий, штриховок или красок и пр.). Они слишком (зачастую принудительно) сфокусированы на чем-то одном и чувствуют себя зауженным в частях своего опыта, будь то опыт мышления, чувств, ощущений или поведения.

С такими клиентами могут помочь терапевтические приемы расфокусировки. Нашу «телекамеру», если продолжать это срав-

нение, в этом случае нужно настроить не на дальность, а так, чтобы получился широкий угол охвата. Необходимо позволить взгляду блуждать сюда и туда, позволять приходить и уходить образам, мыслям, чувствам, допускать второстепенное и в особенности дать шанс тому, что кажется неважным. Чтобы сделать внутреннее форматирование более открытым и широким, часто бывает полезно и разумно ввести в работу другие органы чувств. Если, например, вокруг «точки» больше «ничего» не видно, то я могу спросить клиента о том, что он чувствует, если положит руки на свободные места вокруг «точки» (холод или тепло; жесткость или мягкость; влажность или сухость; тяжесть или легкость и т.п.), или же что он слышит, если позволит зазвучать атмосфере вокруг этой «точки». После того как клиент сделал это, я прошу его рисовать дальше, заполняя пустые места на бумаге.

С тем же намерением расфокусировки в психотерапии традиционно применяются техники панорамы. Опираясь на них, мы с коллегами разработали целый ряд методик, в которых сначала производится расфокусировка, а затем фиксирование: чтобы отфильтровать важное (или новое) и поместить его в фокус внимания, сначала клиент позволяет своему взгляду и вниманию перейти через границы своих привычных взглядов на жизнь (или конкретные ситуации), посмотреть на нее широко.

Одна из техник, которую мы использовали на многих семинарах по профессиональной ориентации или переориентации - это «*Профессиональная панорама*». Мы предлагаем участникам группы покинуть тесные рамки обычных профессиональных биографий и посмотреть на свой профессиональный жизненный путь с помощью силы внутренних картин, чтобы оттуда начать разрабатывать и развивать новые образные представления для профессионального будущего. Следующий пример показывает, как можно соединить эту технику с техникой «Путешествие в фантазии».

Участников семинара профессиональной ориентации просят найти себе удобное место, где они смогут несколько минут посидеть расслабленно: «Сядьте настолько расслабленно, как только это сейчас возможно. Если хотите, можете закрыть глаза. Если, однако, это вам неприятно, можете держать глаза открытыми... сосредоточьтесь на своем дыхании. Не изменяйте ничего, воспринимайте только свое дыхание... как вы вдыхаете, как вы выдыхаете, как вы иногда делаете паузы...

А теперь я беру с собой вас в фантастическую поездку по вашему профессиональному жизненному пути. Разрешите при этом возникать и уходить образам, так же, как приходит и уходит ваше дыхание...

Представьте себе, что вы находитесь на возвышенности посреди ландшафта и смотрите сверху вниз на пейзаж. Это ваш ландшафт, по которому скользит ваш взгляд... Где-то в этом ландшафте начинается дорога. Это ваш профессиональный жизненный путь, который начинается там. Может быть, ваш профессиональный жизненный путь начинается с вашей профессиональной деятельности, но, может быть, он начался и с профессионального образования или школы, или с понимания того, кем бы вы хотели стать, или с желания ваших родителей или других родственников по выбору вами этой профессии...

Позвольте этой дороге начаться там, где, по вашему мнению, начинается ваш профессиональный жизненный путь...

Посмотрите, как эта дорога идет по вашему ландшафту... Возможно, путь изменяется по мере продвижения по ландшафту... Возможно, есть части пути, по которым идти легче, и есть другие - по которым труднее. Может быть, иногда дорога становится все уже и уже или вдруг расширяется, иногда она идет в гору, а иногда - по равнине...

Это ваш путь через ваш ландшафт... Возможно, у него есть также ответвления или пересечения с другими дорогами, обходные тропинки или дорожки, ведущие в никуда... Может быть, вы увидите людей на пути или рядом с путем вашей профессиональной жизни, людей, которые были важны вам в прошлом или важны сейчас, которые сопровождали и сопровождают вас, или же тех, кого вы оставили на определенном участке пути, или они оставили вас...

Где-нибудь, когда-нибудь и как-нибудь ваш взгляд упадет на то место на вашем профессиональном жизненном пути, на котором вы находитесь сейчас...

Позвольте своему взгляду воспарить с этого места и рассмотреть путь, который ведет в ваше профессиональное будущее. Возможно, это один путь, а может быть, их несколько... Может быть, его трудно увидеть из-за неясности и нечеткости, а возможно, он очень ясен и однозначен... Смотрите внимательно на путь вашего профессионального будущего...

А теперь посмотрите в заключение еще раз с вашей возвышенности на все, что вы до сих пор видели в ландшафте вашего профессионального жизненного пути, и обратите особое внимание на то, что раньше находилось на его обочине, по крайней мере на периферии вашего внимания, и обратите на это особенное внимание... Теперь подготовьтесь к тому, чтобы снова открыть глаза, если вы их закрывали, и возвратиться в пространство семинара... А теперь сделайте это...»

Затем я прошу участников семинара нарисовать свой профессиональный жизненный путь и ландшафт, на котором формируется этот путь (или по меньшей мере что-то одно). Возникают рисунки, которые почти всегда освещают новые аспекты профессионального пути и профессионального будущего. Позиция «парения над» служит расфокусированию и дает таким образом возможность в дальнейшем направлять фокус на аспекты, которые раньше совершенно не могли бы прийти в голову.

Точка зрения, заданная этим «путешествием», специально выбрана очень дистанцированной: я как ведущий говорю не «вы идете по этому пути», а «вы рассматриваете этот путь с возвышения», чтобы открывать участникам также возможности дистанцирования от плохих опытов на их пути.

Вариант, который особенно любит использовать моя жена, предлагает несколько измененную исходную картину: «Представьте себе, что вы находитесь на возвышенности посередине ландшафта и оттуда смотрите вниз на ландшафт. Где-то в этом ландшафте начинается путь, ваш профессиональный жизненный путь. С вашей возвышенности вы видите сами себя как в фильме о начале вашего профессионального пути...»

Позвольте этому фильму продолжаться, обратите внимание на путь, на его окрестности, на людей...»

Затем «путешествие» развивается аналогично вышеописанному примеру. Сразу после окончания «путешествия» или же после оформления рисунка-панорамы можно с целью фокусировки попросить участников: «Закройте снова на короткое мгновение, на пару вдохов-выдохов, глаза. Есть ли в вашем фильме сцена, которая в данный момент находится на переднем плане, которая сейчас прорывается на передний план? Посмотрите еще раз более пристально на эту сцену и будьте внимательны к вашим ощущениям и чувствам....»

Остановите эту сцену на один миг перед вашим внутренним взором, как на фотографии, как на стоп-кадре. Посмотрите еще раз внимательно на эту картину... Вернитесь, пожалуйста, назад в помещение, откройте глаза, а может быть, и измените немного свою позу...

Если бы вы рисовали плакат-афишу к фильму о своем профессиональном жизненном пути, который вы только что видели, то как бы он выглядел?... Возьмите бумагу, отрежьте кусок нужной вам величины, возьмите краски на ваш выбор и нарисуйте этот плакат».

Аналогичным образом можно создать «Панорамы здоровья (или болезней)» или панорамы на другие темы: «Мужчины (женщины) в моей жизни», «История моего упрямства» и многие другие. Техника панорамы применяется также в описанных мною ранее панорамах отношений.

И в заключение этой главы хочу еще раз перекинуть мостик от техники панорамы к форматам: выбор величины бумаги уже сам по себе является достаточно информативным фактором, если перед началом занятий с применением панорамы предложить участникам: «Здесь в вашем распоряжении находится большой рулон бумаги. Если мы тотчас же займемся вашим профессиональным жизненным путем, всей панорамой вашего профессионального развития, то как вы считаете, сколько бумаги вам понадобится? Давайте вместе отмотаем нужное количество бумаги, и вы отрежете бумагу в нужном вам месте. Конечно, позже вы всегда можете изменить размер бумаги: согнуть ее, отрезать, приклеить еще кусок... Но решайте сейчас, в этот момент».

Часть II

Основные теоретические сведения



---

## Теория и практика

Творческая терапия, использующая разнообразные формы творческой активности клиента (такие как арт-терапия, танцевальная терапия, сказкотерапия, драматерапия, терапия поэзией и другие) - это, по сути, практическая дисциплина. Она больше распространена в клиниках, чем в аудиториях. И свое развитие она получает не в «академической атмосфере» кабинета, а в «полевых условиях»: благодаря работе психологов-практиков.

Так и содержание этой книги возникло из практики и предназначено для практики. И все же, не умаляя «практического» характера этой книги, я хочу попытаться представить в сжатом и обобщенном виде теорию, лежащую в основе моей практической деятельности, а также деятельности моих коллег.

О терапевтических моделях действительности и об определяющих практическую работу теоретических направлениях многие публикации чаще всего умалчивают, о них можно догадаться, лишь умея читать между строк.

Психотерапевты в своей практике и в своих публикациях ищут «убежище» в общих теоретических направлениях (Rubin, 1990), что часто приводит к противоречию: теоретические модели, на которые ссылаются авторы, оказываются намного уже и ограниченнее представленных примеров из практики. Например, теоретические положения о необходимости нейтральной позиции психоаналитика никак не согласуются с примерами из практики о глубоком сопереживающем контакте терапевта и клиента.

У нас другой взгляд на теорию. И чтобы понять его, обратимся к карте города, например Берлина. Рассмотрим эту карту внимательнее и ответим на вопрос: *что общего г/ нее с теорией о человеке?*

1. Карта Берлина - это не сам город, на ней отображены лишь некоторые аспекты Берлина. Так и терапевтическая тео-

рия - это не сама терапия, а лишь отображение некоторых аспектов терапевтических процессов. Любая теория о человеке — это не сам человек, а попытка охватить в целостную картину, единую модель, много данностей, характеризующих человека.

Здесь существен момент отношения к действительности. Карта города Берлина имеет смысл, когда она по возможности максимально связана с настоящим Берлином. Люди знают, что эта карта им может пригодиться только тогда, когда они хотят сориентироваться в Берлине, а, например, при посещении Парижа могут спокойно оставить ее дома. Так и любая теория должна четко называть, к какой именно действительности она относится.

2. Город гораздо сложнее, чем карта, и человек гораздо сложнее любой теории о человеке. Это положение верно и для терапевтического процесса. Поняв это, терапевт должен перестать слишком много мнить о себе и своей работе и, задумавшись над этим, начать более трезво оценивать свои возможности.

Если мы, например, не жили в Берлине долгие годы, не обрastали ассоциациями, чувствами, связанными с этим городом, то для того, чтобы нам не потеряться в нем, очень важна карта.

Точно так же, используя теории о человеке, мы должны помнить, что эти теории всего лишь помогают нам не потеряться в конкретном человеке, и не забывать о том, что мы - не «жители» этого «Города».

3. Ценность любой карты города всегда определяется ее пользой для тех, кому она предназначена: очевидно, люди хотят ориентироваться в незнакомом городе, быстро найти определенную улицу, узнать, как можно добраться от одного места до другого.

Соответственно запросам конкретных групп людей выпускаются и различные карты. Так, карта города, предназначенная для велосипедистов, будет выглядеть иначе, чем карта для капитанов судов или летчиков. Маркировка на картах подчинена запросам использующих ее лиц: на карте для велосипедистов велосипедные дорожки обозначены более четко, чем на карте для автомобилистов, зато на последней подробнее изображены автобаны и улицы с особыми условиями движения.

Так же и каждая теория о человеке подчинена интересам определенной группы людей. Взгляд хирурга сфокусирован на од-

ном, а взгляд психотерапевта - на другом. Различные воззрения, возникающие на основании различных интересов и принадлежности к разным профессиональным группам, имеют полное право на существование. Но мы со своей стороны ждем и требуем, чтобы интересы, которые определяют взгляд на человека и терапию, были названы и четко проговорены.

4. От интересов и целей людей, использующих карту города, зависит и то, насколько карта искажает действительность. Так, на плане Берлина Шпрее обозначена темно-синим цветом, а автобаны и федеральные дороги выделены красным цветом, хотя в действительности река совсем не синяя, а автобаны совсем не красные, но данная маркировка никому не мешает.

Любая карта искажает действительность, потому что она подчеркивает одно и опускает другое (например, велодорожки, светофоры для пешеходов выделены на одной карте и опущены на другой). Так и любая теория всегда что-то подчеркивает, а что-то оставляет в тени.

Ни в какой теории нельзя отобразить полностью и «верно» с точки зрения логики всю сложность человека, а также сложность ситуации встречи двух людей (как в повседневной жизни, так и в терапии).

Из знания этого факта мы не делаем вывода о бесполезности теории вообще, не говорим, что теория может быть любой и одну теорию можно заменить другой, - наоборот, мы считаем, что теории, которые читатель найдет в этой книге, полезны и отражают важные аспекты человеческой природы и терапевтических процессов. Наши теоретические обоснования - это наша опора, наш хребет, даже если мы знаем, что они по сравнению с другими теориями в меньшей степени обращают внимание на важные аспекты терапевтических процессов и человеческого развития (или совсем их игнорируют).

Сравнение теорий и спор по их поводу - это всегда полезный и плодотворный процесс. Поэтому необходимо, чтобы все участвующие в нем стороны и теоретические «школы» признавали за другими теоретическими моделями право на существование, не отрицали факта, что в каждой из них может быть зарыто зерно истины и не предъявляли к этим теориям фундаменталистских требований.

5. Каждая карта города содержит так называемую легенду, в которой объясняется, что желтым цветом выделены улицы с обычным движением, красным - федеральные дороги, таким значком - кемпинг, а другим - болото и т.д.

Так и в каждой теории есть свой код, своя система понятий. Эти понятия в каждой теории (как в каждом плане города) должны быть определены однозначно. Несомненно, для планов городов это сделать проще, чем для теорий, описывающих человека. Тем не менее: теории, в которых основополагающие понятия не прояснены или даже используются в разных местах в разных смыслах, приносят мало пользы.

Полностью избежать неясностей трудно, но нужно стремиться к тому, чтобы легенда была как можно более однозначной, а код как можно более ясным и определенным.

Карта города Берлина называет улицу именно «улицей», и не «виа» или «стрит». Человек, смотрящий на карту, хочет понимать, что на ней изображено, для того чтобы иметь возможность ориентироваться в городе. Он пользуется картой в своих конкретных целях, и ему не нужно застывать в почтении перед создателями этой карты.

Самые важные адресаты нашей терапевтической теории - это наши клиенты. Мы всегда стараемся объяснить им - так правдиво и доходчиво, как мы можем, - что происходит во время терапевтического процесса, по каким улицам их личной карты города они движутся, какого пути придерживаются. Для этого нам нужен по возможности ясный и понятный язык. Таким же языком мы стараемся писать наши книги. Нам важно, чтобы язык, который связывает нас с клиентами, был таким же, которым мы описываем нашу теорию.

Поэтому я скорее всего употреблю в своей речи и в печатных работах слово «преобразования», а не «метаморфозы» (Orth / Petzold), скажу о «начальной, вступительной фазе» терапевтической встречи, а не об «инициальной фазе» или Warm-up, и напишу об «истолковании», а не о «рефрейминге» и т.д. Мы не придерживаемся признанной в некоторых кругах специалистов моды, когда достаточно простые понятия выражаются с помощью латинских или английских слов. Мы считаем, что подобное пристрастие не имеет никакого отношения к «научности».

Однако иногда мы встаем перед необходимостью разрабатывать и применять специальные понятия, дабы избежать

недоразумений и следовать принципу однозначно ясной «легенды».

Мы никогда не разделяем используемые нами понятия на две «легенды», одна из которых предназначалась бы для клиентов, а другая - для научной общественности, и стараемся успешно работать, применяя одну-единственную.

6. Если положить рядом несколько карт разных городов, то легко заметить, что их легенды зачастую одинаковы: реки - синие, скоростные шоссе - красные и т.д. Однако каждый город неповторим, и карта должна правдиво отражать его особенности.

На карте Берлина изображен конкретный неповторимый город. То же верно и для любой теории. Теория о депрессиях отображает аспекты депрессивных состояний: угнетенность, отсутствие интересов, навязчивый возврат к одним и тем же вопросам, отсутствие энергии и т.д. В терапии же мы всегда имеем дело с конкретными людьми и должны разбираться с конкретными особенностями каждой личности.

Если я хочу найти путь от главного Берлинского вокзала к аэропорту, мне нужно знать, как обозначены на карте главный вокзал и аэропорт, мне нужно знать, что есть определенные улицы, по которым я могу проехать на такси, и что есть городские электрички и метро. Все это мне необходимо уметь распознать на плане, тогда я смогу добраться до своей цели. И тут мне не помогут данные о среднем значении расстояния, которое в немецких городах разделяет аэропорты и главные вокзалы. То же верно и для теории человека.

7. Если кто-то сейчас после долгого отсутствия придет в Берлин и попытается сориентироваться в нем, пользуясь картой 1985 года, то он, скорее всего, придет в замешательство. Он не увидит Берлинской стены, удивится, почему улицы, заканчивающиеся тупиками на карте, на самом деле сквозные. Он заметит, что многие улицы называются иначе и т.д. Ведь с 1985 года кругом очень многое изменилось, а в Берлине, по сравнению с другими городами Германии, это произошло особенно быстро и особенно заметно.

Что же «весит» для нас больше - карта или то, что есть в действительности? Само собой разумеется, второе - наш чувственный опыт. Даже если на карте обозначена Берлинская стена, но ее

невозможно воспринять с помощью органов чувств, увидеть и потрогать, то такая карта не годится для ориентации, хотя и имеет ценность - историческую.

Следуя философской традиции, мы называем такой способ познания действительности феноменологией, отличием которой является опора на феномены как формы проявления действительности. Каждая улица, каждый вокзал, каждый аэропорт, изображенные на карте, первоначально были подвергнуты чувственному опыту, то есть их измеряли, соотносили с другими объектами, фотографировали и т.д. И, наконец, нанесли на карту. Чувственный опыт - это пробный камень, который позволит понять, годится или нет данная теория или данная карта для конкретного факта, для человека или города.

Мы предлагаем нашим ученикам (и нашим читателям) принять нашу теорию в качестве помощи, когда им надо сориентироваться в сложной действительности, будь то человек или терапия. Мы также призываем наших учеников и читателей отвергнуть нашу теорию (и любую другую), если они в конкретном контакте с конкретными людьми заметят, что эта теория неверна или требует адаптации к изменениям и особенностям.

Следовательно, тому, кто хочет составить план Берлина, надо обратиться к двум источникам. Один источник - это более ранние планы города. Ни одна теория не начинается в «нулевой точке», каждая теория опирается на предыдущие.

Вторым источником для составления плана города, как уже упоминалось, является конкретная реальность Берлина. Надо изучить результаты современной аэрофотосъемки, надо обойти и осмотреть местность собственными глазами и т.д.

Так и мы, терапевты, обращаемся и к уже имеющимся теориям, и к своему непосредственному терапевтическому опыту.

Все *теоретические источники терапевтических моделей*, развитых мною или лежащих в основе моей работы, я рассмотрю отдельно.

Вначале остановлюсь подробнее на тех источниках, которые являются общими и универсальными для любых теорий терапии:

1. Сегодня психотерапия немыслима без понимания психоанализа и некоторых разделов психиатрии (так, Навратил (Navratil, 1974) пишет, что бессознательное и то, что стоит на пороге со-

знания, можно выразить с помощью искусства). Однако я решительно не признаю кредо некоторых теорий, утверждающих, что искусство и связь искусства и терапии могут и должны ограничиваться лишь тем, чтобы быть средством выражения бессознательного.

Это непозволительно и непростительно сокращает и ограничивает шансы, заложенные в психотерапии, и в частности в ее творческом направлении, которое практикуем мы: я и мои коллеги (что, как я надеюсь, подтверждает эта книга).

Отвечая на решающий вопрос: кто наделен компетенцией объяснять, толковать значение предметов искусства, созданных в процессе терапии, - я не только отвергаю провозглашаемую теорией психоанализа исключительную компетенцию терапевта (Freud, 1969, Sandier et al., 1996/97, Mertens, 1993), но и считаю такую позицию вредной.

Также я не разделяю и положение К. Г. Юнга (Jung, 1991, 1992) о том, что внутренние картины и образы - как, например, образы сна - есть лишь выражение архетипического бессознательного.

Множество образов сна у множества людей часто очень схожи или даже совпадают. Хорошо известно, что такое сходство и совпадение обусловлено культурой. Положение о том, что язык образов клиента прежде всего обусловлен его индивидуальными особенностями, мы оцениваем много выше, чем Юнг, но его взгляд на образные представления и выделение их значения остается для нас постоянным источником понимания процесса воображения.

2. Один из важных источников для меня - гештальт-терапия (Perls et al., 1979, 1981, Perls, 1992, Wertheimer, 1964, Walter, 1994, Clarkson et al., 1995) с ее основными положениями о осознании (Awareness), наблюдении (Gewahrsein), с ее принципом «здесь и теперь» и тем значением, какое она придает выражению чувств, роли терапевта в поддержке и поощрении этих чувств, многообразию способов этой поддержки.

Центральным и важным для развиваемого нами подхода к психотерапии является положение гештальт-терапии о необходимости обращать внимание на внутренние образы и картины, наблюдать за ними и проводить эксперименты.

«Мы шаг за шагом предлагаем клиенту эксперименты, но это не задания, которые необходимо выполнять. Мы спрашиваем пря-

мо: *«Что произойдет, если ты попробуешь сделать это или это?»* (Perls, Hefferline, Goodman, 1979).

Процесс поиска и нахождения контакта с собой в ходе изобразительного процесса, который является важной ведущей линией в терапии, использующей разнообразные формы творческой активности, в конечном итоге берет свое начало из гештальт-терапии Перлза.

3. Петцольд и Орт (Orth, Petzold, 1990) в качестве центрального для арт-терапии и других видов творческой психотерапии теоретического понятия ввели термин «метаморфоза» как выражения происходящих во время и вследствие психотерапии изменений. Но оставили открытым вопрос о том, каким образом терапия, использующая разнообразные формы творческой активности, поддерживает процесс изменений и превращений.

Для меня и моих коллег важны разработанные и распространенные Ортом и Петцольдом методики: техники панорамы (панорама жизни, панорама болезни), «Body charts», «Столпы идентичности» (в т.ч. Orth, Petzold, 1990, Petzold, Heintz, 1985).

4. В процессе психотерапии, использующей творческий подход и изобразительные средства, люди проектируют, разрабатывают свои жизненные перспективы, создают свой мир, переделывают и переосмысливают его, рассказывают свою жизнь, продолжают ее творить и т.д. Поэтому положения нарративных теорий и радикального конструктивизма (Maturana, 1982, Watzlawick, 1984) интересны даже в тех случаях, если понимать их исключительно вербально.

Если - благодаря внутренним образам и продуктам воображения людей - подобные теоретические положения будут углубляться и расширяться, то они могут очень плодотворно повлиять на арт-терапию и другие виды терапии, использующие разнообразные формы творческой активности (удачную попытку в этом направлении предпринимает Крузе (Kruse, 1997)).

5. Важнейшими источниками для нас являются также феноменологическая философия, психологии развития, результаты современных нейробиологических исследований, в особенности - результаты исследований головного мозга. В следующих главах я буду ссылаться на эти сведения.

## Что нам ближе всего, или Шесть неотъемлемых принципов нашего подхода к психотерапии

В этой главе я хотел бы в компактной форме представить эти совершенно необходимые направляющие линии, которые всегда подразумевались как в теоретических положениях, так и в практических примерах этой книги. Прошу читателей простить мне некоторые «пересечения» с написанным в первой части; я надеюсь, что такое «удвоение» информации пойдет книге на пользу, придаст ей глубину и поможет взглянуть на уже известное в другом контексте.

### Психотерапия центрируется на человеке как целостности

Терапевт работает с людьми. Образ, который возникает у него во время контакта с конкретным человеком, явно или неявно, осознанно или неосознанно, включается в его работу, оказывает на него влияние. Поэтому необходимо объяснить, какой образ человека лежит в основании терапевтических шагов.

Наш теоретический образ человека (под «нашим» я подразумеваю себя и моих коллег, которые работают, мысля похожим образом), наша «карта» человеческого бытия - это Leib-модель.

В этой модели, имеющей простую структуру, человек рассматривается в неразрывной связи с миром как целостность «тело - душа - разум».

Три основных аспекта: (1) человек - это тело со всеми его ощущениями и чувствами; (2) человек - это также и душа со всей ее эмоциональностью; и (3) человек - это также и разум с его способностью к пониманию, мышлению и его духовностью - не сто-

ят рядом друг с другом, все три аспекта всегда - одно целое, всегда сцеплены и переплетены воедино.

Основы образа человека как единства тела, души и разума были заложены достаточно давно. С 1920-х годов они развивались гештальт-психологами (такими, например, как Келер, Вертхаймер, Гольдштейн), позднее это представление о целостности человека легло в основу гештальт-терапии (Перлз) и стало общим фундаментом для всех течений гуманистической психологии. Перлз уже в 1948 году писал: «Видимые глазом проявления процессов в человеческом организме получили имя *тело* (body), осознанное восприятие и функции ориентирования в информации и ее обработки стали называться *разум* (mind), а совокупность чувств стала называться *душой* (soul)» (Perls, 1948, цит. по: Perls, 1992).

Понятие "Leib" и используемое в гештальт-терапии понятие «организм в среде» идентичны.

Образ человека как единство «тело - душа - разум» имеет непосредственные практические следствия в терапии, использующей разнообразные формы творческой активности. Например, создание какого-либо рисунка или какой-либо скульптуры - это, на наш взгляд, физический, телесный процесс.

Когда, например, клиентка рисует картину, то в этом процессе задействован и духовный, умственный аспект: клиентка думает, развивает внутренние образы, отвергает их или принимает, выражая на бумаге. Во время рассматривания того, что получается, у нее рождаются новые мысли, ассоциации, может быть, всплывают воспоминания, которые опять ведут к новым образным представлениям. При этом в процессе рисования все время участвует и физический, телесный аспект: рука водит кисточкой, глаза двигаются, спина напрягается, дыхание сначала становится поверхностным, потом ускоряется и от возбуждения становится глубже.

Также и эмоциональная жизнь, душевно-эмоциональный аспект организма участвует в этом процессе. Может быть, уже в самом начале рисования клиентка испытала отчетливое чувство (например, страх или гнев), а может быть, процесс рисования сопровождался интересом, робостью и стыдом, неуверенностью и смелостью, облегчением или гордостью.

Возможно, эти чувства во время рисования пребывают в неопределенном, смутном состоянии и лишь к концу процесса выступают из общей диффузной массы на первый план, осознаются клиенткой и теперь она может дать им название.

Когда мы, терапевты, видим клиентов во время создания ими какого-либо образа, мы всегда воспринимаем их целостно. Мы знаем, что задержка дыхания во время рисования иногда может быть намного важнее, чем создаваемая картина. В этом смысле все описанные в этой книге техники и приемы центрированы на телесных процессах человека, проявляющихся во время контакта с происходящим, и на его переживании. И именно переживание (а стало быть, единство телесных, духовных и эмоциональных процессов до, во время и после создания образа) наши техники и приемы ставят в центр терапевтического внимания.

Следуя нашей модели, человека следует рассматривать не как изолированного индивидуума, а как социальное существо, которое всегда и везде находится в каком-либо окружении, среде, и с этой средой постоянно обменивается.

«Бессмысленно говорить, например, о каком-то дышащем существе, без упоминания о воздухе и кислороде как части его определения, или говорить о еде, не думая о питании, или говорить о зрении - без света, о передвижении - без упоминания о силе тяжести и несущем основании, или о речи, не упоминая о самих говорящих.

У живых существ не существует ни одной функции, которая осуществлялась бы без объекта и среды, имеем ли мы в виду вегетативные функции, такие как питание и сексуальность, или функции восприятия, или моторные функции, или чувства, или мысли...

Мы называем это взаимодействие организма и среды, затрагивающее все его функции, полем *организм - окружающая среда*. И мы должны помнить, когда бы мы ни размышляли об импульсах, инстинктах и т.п., что мы всегда имеем дело с подобным полем взаимодействия, и никогда - только с одним изолированным существом» (Perls et al., 1951, нем. 1979).

Перлз, строя свою теорию о человеке, находился прежде всего под влиянием Смутса (Smuts), который, развивая положения последователя «целостной психологии» Гольдштейна (Goldstein), различал еще и экологический аспект, говоря о том, что нет организма самого по себе, а есть вставленный в мир организм, что одно нельзя рассматривать без другого (Perls, 1966, по: Perls, 1992).

Перлз и Гудмен (Goodman) используют понятие «поле» так, как его понимал Курт Левин (Lewin, 1982). Следуя традиции мно-

гих гештальт-терапевтов, можно говорить о «контексте», о среде, или о социальной сети. Я чаще всего использую прекрасное, на мой взгляд, выражение Гуссерля «жизненный мир» (Lebenswelt).

Во всех этих понятиях речь идет, по сути, об одном и том же: человек находится во взаимодействии со своим жизненным миром, то есть со всеми значимыми для него факторами своего окружения, с другими людьми, с теми материальными и вещественными отношениями, которые его окружают, с атмосферой, эмоциональными настроениями, духовными течениями, экологическими факторами и т.п.

Взаимодействие человека с его жизненным миром - это часть нашего образа человека и, следовательно, часть нашей терапевтической концепции.

Некоторые из представленных здесь методик и приемов работы выдвигают это взаимодействие на первый план (например, воплощающий диалог или методика «Представление отношений в виде картин») или же в явной форме делают это взаимодействие содержанием творческого задания (например, «Мандала Моего Тела», «Цветок женской / мужской сущности»).

Понимание "Leib" как единства разума, души и тела человека в его социальном окружении я называю «простой Leib-моделью». «Простая» не означает ничего негативного. Как и любая теоретическая модель человека, эта модель прибегает к упрощениям, чтобы уменьшить количество сложных связей. Благодаря этому упрощению модель становится обозримой и полезной.

Кроме того, наше понимание человека и человеческого переживания основано на традициях феноменологии, что позволило нам создать дифференцированную и плодотворную модель, а также разработать техники, основанные на этой модели.

Для человека, переживающего себя и мир, феноменологическая философия телесности создала понятие "Leib".

Немецкие слова "Leib", "Erleben", "Leben", "lebendig" имеют один и тот же корень. "Leib" для нас - не старинный синоним для слова «тело», хотя его иногда используют и в этом значении. "Leib" обозначает для нас переживающего себя в мире человека, его жизнь в мире, его разнообразные движения и проявления.

Это значение слова "Leib" встречается в разговорной речи чаще всего в выражении "Im Mutterleib" - «в утробе матери».

Находиться в утробе матери — значит не только быть в теле матери, но и обозначает само тело матери, которое переживает,

ощущает самую жизнь и ту жизнь, что развивается в нем (Storczyk, 2000).

Наш образ человека произрастает из философской традиции, которая сделала понятие "Leib" своим исходным пунктом и разработала на его основе дифференцированное внутреннее понимание "Leib" и связей между "Leib" и пространством, телесностью и окружающей средой.

В XVII веке в эпоху Просвещения переживание исчезло из философии, уступив место сознанию, научному анализу и овладению телом. Но с началом XX столетия понятие "Leib" постепенно вновь стало употребляться в философии при рассмотрении образа человека, что оказало большое воздействие на понимание, помимо всего прочего, и психических заболеваний, вследствие чего их постепенно стали считать заболеваниями, затрагивающими мир переживаний человека, а не только результатом биохимических изменений или болезней «духа».

Эдмунд Гуссерль (Edmund Husserl) в начале XX столетия занимался прежде всего вопросами сознания, тем не менее он предположил, что ощущения являются особой, независимой от разума, областью феноменов.

Людвиг Клагс (Ludwig Klages) начал анализировать качества переживания и подчеркивал, что в каждом процессе восприятия участвуют внутренние картины, ощущения и двигательные импульсы.

Макс Шелер (Max Scheler) вел понятие "Leib" для внутреннего восприятия и понятие «окружающая среда» ("Milieu") для «активно переживаемой человеком» своей жизненной среды.

Эрвин Штраус (Erwin Straus) в своем главном труде "Vom Sinn der Sinne" исследовал ощущение как особый, отличный от познания, способ переживания.

Самый большой шаг к Leib-феноменологии сделал Мерло-Понти (Merleau-Ponty): «Мое собственное тело (Leib) занимает в мире то же место, что и сердце в организме... Не существует ничего человеческого, что так или иначе не было бы связано с телом». Для Мерло-Понти тело не является объектом, прочим среди тех, которые нас окружают: «тело не вещь в мире, но отношение к миру. Оно есть мое живое собственное тело, которое я знаю не умом, но которое, наоборот, является условием для моих высших функций, моего *сознательного Я*» (Merleau-Ponty, 1966).

Иларион Петцольд (Hilarion Petzold) ввел понятие "Leib" в психотерапию. Психиатр и философ Томас Фукс (Thomas Fuchs) с конца XX столетия ведет эту традицию дальше. Он развивает Leib-феноменологию и использует ее для понимания психиатрических заболеваний — таких, например, как депрессия и шизофрения.

Мы используем понятия Leib-философии, чтобы понимать и описывать то, что происходит в людях и между людьми. Кроме того, на основе данных нашего практического опыта, данных современных исследований младенцев и исследований головного мозга мы предприняли попытку усовершенствовать эти теоретические вопросы - не как абстрактно поставленные, а с точки зрения исключительно практического значения. Рассматривать человека как живое, живущее в мире существо, самому терапевту быть живым при встрече с клиентом и содействовать его живости, его открытости жизни — это красная нить, проходящая через наши практические терапевтические действия.

Leib-терапия занимается Leib-проявлениями, Leib-движениями. Их точное наименование и систематизация составляют содержание «комплексной Leib-модели». «Все проявления человека, находящегося во взаимодействии со своим жизненным миром, которые доступны восприятию, все моменты переживания мы называем Leib-движениями» (Schmitz, 1989, Fuchs, 2000a).

Одним из Leib-движений<sup>14</sup> является *состояние*. К. Шмиц обозначает его как телесное ощущение, чувство, побуждение, которое в один миг пронизывает все тело (Schmitz, 1983, S. 43). Человек может чувствовать себя усталым или свежим, нервным или бодрым, даже окрыленным, это то общее состояние, которое пронизывает человека целиком. Повседневные вопросы, например «Как у вас дела?», чаще всего - если они не превратились в пустую фразу - обращены преимущественно к этому общему состоянию.

Между состояниями и чувствами расположены *настроения*. Настроением может быть скука или неопределенная тоска, грусть или веселье, озорство или меланхолия. В отличие от состояний, которые проходят достаточно быстро, настроения в большинстве случаев устойчивы и продолжаются в течение более долгого вре-

<sup>14</sup> В тексте часто употребляется термин *движения Моего Тела в Мире* - синоним термина Leib-движения. — Прим. науч. ред.

мени. Они могут «заражать собою» окружающую среду. Настроение нельзя считать чувством: оно недостаточно конкретно и целенаправлено.

*Чувства* — еще один вид Leib-движений, они обращены к людям или относятся к конкретным ситуациям. Чувства - это движение из нас наружу, они приходят «изнутри», они всегда воздействуют на мышление, их всегда сопровождает физическое переживание.

Чувствам трудно дать определение, однако они на протяжении тысячелетий описывались в поэзии и прозе. Чувства подчиняются собственным правилам, собственной грамматике, которую мы описали в своей книге (Baer, Frick-Baer, 1996) и разрабатываемой которой мы занимаемся в своей практике (Baer, Frick-Baer, 2000).

Состояния, чувства и настроения, которые можно объединить общим названием «аффективные проявления переживания», имеют отношение скорее к пространству нашего тела, к *атмосфере* в пространстве вокруг нас, к окружающей среде, или, другими словами, к жизненному миру.

Настроение человека, усиливаясь, может перерасти в атмосферу, в то время как атмосфера может повлиять на все другие его проявления.

Психотерапия, ориентированная на целостного человека и использующая искусство и творческую активность, серьезно относится к состояниям, к настроениям, чувствам и атмосфере и предлагает прекрасные возможности для того, чтобы дать им возможность быть выраженными с помощью изобразительных средств.

Многие клиенты страдают от того, что воспринимают эти и другие свои проявления только частично, что не доверяют им и что не в состоянии - из-за страха, стыда или разочарованности и пессимизма - вступить в контакт с другими людьми.

В этом смысле предлагаемый нами подход к психотерапии предлагает широкое поле для опробования творческого самовыражения и творческого изменения.

Другие клиенты страдают от того, что их настроения и чувства словно бы «отделяются» от переживания и приходят «наружу». Например, страх больше не переживается, а проявляется в виде бредовых представлений. Здесь психотерапия может, например, с помощью пространственных методик или техники ак-



тивного символизирования открыть пути к их преодолению и реинтеграции.

Под духовными проявлениями человека мы понимаем мышление и понимание. Многие люди ощущают свое мышление как «отщепленное» от переживания, но мы все же можем наблюдать -например, у детей, которых еще не отучили от этого, - с какой интенсивностью они борются за понимание, с какой радостью они встречают недавно освоенные ими процессы мышления, с каким цельным выражением своего тела они стараются что-то постичь. Также в терапии мы снова и снова видим, как люди борются за понимание, как мышление влияет на их переживания и как оно берет начало в их переживаниях.

Также и внутренние образы, плоды воображения, являются проявлениями целостного человека. Образ Я и образ мира, которые есть у человека, влияют на его переживания и одновременно являются выражением его переживаний, являются телесными движениями.

Тело может проявляться и как переживание, и как нечто «отщепленное» или «отчужденное» от переживания. Тело отчуждается от переживания, когда оно становится предметом дрессуры и объектом формирования. Клиенты часто страдают от того, что у них есть лишь механический или инструментальный доступ к частям своего тела (по меньшей мере, к некоторым), на что тело часто реагирует болями или другими заболеваниями. Работа с образом тела содействует оживлению телесных переживаний, выведению их из отчужденности, фрагментарности и глухоты.

К переживаниям особого вида относятся *внутренние звуки*. Во внутреннем мире, мире переживаний каждого человека, всегда что-то звучит, даже если человек не воспринимает то, что и как звучит. Внутренние звуки имеют сходство с воображением и телесными переживаниями.

Переживание - это всегда также и активизация, возбуждение. Каждый человек, если направит свое внимание на самого себя, может в любой момент (по)чувствовать, на какой высоте находится в данный момент уровень его возбуждения. На этом месте наших рассуждений несущественно, на чем основывается высокий уровень возбуждения, например на влюбленности или злости. Развитие возбуждения имеет значение и заслуживает внимания уже само по себе. Возбуждение очень редко бывает статично, его уровень изменяется, понижаясь или повышаясь, и тогда мы гово-

рим о ходе возбуждения. Тот, кто смотрит по телевизору какое-то спортивное событие, например футбольный матч, на фоне речи комментатора может услышать «ход возбуждения» публики на стадионе, зависящий от возмущения нарушением правил или от радости удачных действий своей команды.

Ход возбуждения может принимать специфические формы, возбуждение может медленно нарастать или неожиданно взорваться, может постоянно колебаться или, достигнув определенной высоты, оставаться на ней продолжительное время. Такие варианты хода возбуждения знакомы каждому человеку.

Исследования показывают, что грудной ребенок уже с первых дней своей жизни в состоянии воспринимать ход возбуждения в себе и в ухаживающих за ними людях. Например, он чувствует, что возбуждение спадает, когда мать его поглаживает или что-то ему говорит, что возбуждение остается на месте, когда материнские прикосновения и звуки монотонны и неизменны, что возбуждение вырастает, когда соприкосновения внезапно прерываются.

Грудные дети «накапливают» эти свои ощущения хода возбуждения, что составляет важную часть процесса образования паттернов (Штерн, Дорнес). Эти образцы хода напряжения образуют ядро телесных паттернов. Повторяющиеся и застывшие ходы возбуждения мы называем контурами возбуждения.

Контур возбуждения  
Поднимающийся - спадающий  
Плоский - высокий  
Нестойкий  
Взрывной  
Постоянный  
Отрывистый

Опираясь на результаты исследований младенцев, мы разработали «тонкий рабочий инструментарий» и благодаря этому получили доступ к уровню переживаний различных ходов возбуждения, которые можем предложить клиентам. С помощью этих доступов можно получить как диагностическую информацию о контурах возбуждения, так и открыть особенно эффективные пути изменения жестких поведенческих стереотипов, которые мешают человеку жить и развиваться. Клиенты могут пред-

ставлять контуры возбуждения с помощью изобразительных средств и в процессе такой работы искать пути и формы их изменения.

*Движения Моего Тела в Мире* - это движения переживаний. Так можно назвать все двигательные проявления, побуждения и импульсы.

Возьмем как пример напряжение - состояние, которое мы часто встречаем в повседневной жизни, и прежде всего в терапии. Напряжение - это результат движения натяжения, нагрузки. Можно напрягать что-то, что находится вне тела, например, натягивать лук. Можно также напрягать мускулатуру тела, например живот, лоб или челюсти. Кроме того, о состоянии или процессе напряжения мы говорим, когда описываем переживания: «Я с напряжением жду нашей новой встречи», «Ночью я настолько напряжен, что не могу заснуть».

Некоторые люди живут с высоким уровнем напряжения и не могут от него освободиться. Напряжение, являясь проявлением тела, выражает собой движение переживания особым образом - через «натяжение». Словом «напряжение» описывают и движение переживания, и мышечное (физическое) движение, и именно благодаря этому становится возможным через опыт телесного напряжения открыть доступ к переживанию напряжения.

Люди полны таких Leib-движений, и, приходя к нам на терапию, тоже часто используют в речи эти понятия.

Понятия, которые чаще всего встречались нам в нашей практике и которые оказывались наиболее важными для клиентов, мы свели воедино и разработали специальные рабочие техники, открывающие доступ к уровню переживаний.

Итак, мы различаем три группы *движений и проявлений Моего Тела в Мире*.

#### **Первая группа: первичные движения.**

Мы назвали их так, с одной стороны, потому, что здесь речь идет о движениях, которые формируются на ранних стадиях жизни человека - в возрасте от рождения до пяти лет — и играют важнейшую роль в развитии маленьких детей. А с другой стороны, эти движения являются первичными, потому что они имеют основополагающее значение для формирования переживаний, которые определяют установки человека по отношению к окружающему его миру.

#### **Первичные движения *Моего Тела в Мире***

Смотреть  
Издавать звуки  
Опирается  
Хватать  
Нажимать

#### **Вторая группа: ориентационно-пространственные движения.**

Они показывают направление переживаний (например, вперед или назад), а также в них всегда содержится характеристика пространства (находящегося, например, впереди или позади).

Когда клиент ориентирован на движение вперед, он испытывает самые разнообразные чувства: от нетерпеливого ожидания до лихорадочного ощущения, что его кто-то или что-то подгоняет.

А способность осознавать то, что находится позади, за тобой, двигаться назад, постигать свою «обратную» сторону - явление более редкое и непривычное, но зачастую не менее ценное. Когда человек в процессе терапии начинает ощущать поддержку, когда он чувствует, что у него есть надежный тыл, он начинает по-новому относиться к тому, что находится «сзади», оно неожиданно становится для человека более ценным.

Так, ощущения, полученные во время танца спиной к спине, могут стать серьезной поддержкой, их можно успешно противопоставить тяжелым ощущениям «получить нож в спину» или унижительным словам: «Ты - плохой».

#### **Ориентационно-пространственные движения *Моего Тела***

Внутри - наружу (Внутри - снаружи)  
Справа - слева  
Высоко - низко (Вверху - внизу)  
Вперед - назад (Впереди - позади)

#### **Третья группа: состояния *Моего Тела в Мире*.**

Они чаще всего встречаются нам, терапевтам, как характеристики состояния клиентов. К ним относится уже упомянутое состояние напряжения или его полярность - расслабление.

Цель и содержание практикуемого нами подхода психотерапии состоит в том, чтобы дать клиенту возможность прожить

свое состояние (и, если возможно, усилить его), прочувствовать его протекание. От напряженности или расслабленности необходимо прийти к выраженному в действии напряжению и расслаблению.

При работе с *состояниями Моего Тела* важно помнить, что они лишь дают описание различных состояний, но не дают оценки.

### **Состояния Моего Тела в Мире**

Узкий/тесный - широкий /просторный

(Сжимать - расширять)

Напряженный (напрягать) - расслабленный (расслаблять)

Живой - неживой

Нечеткий - четкий (диффузный - ясный)

Жить в ладу с собой - быть чужим самому себе

Мы разработали большое количество подходов, открывающих уровень переживаний для различных проявлений *Моего Тела в Мире* и опробовали их (см. главу 12 первой части). Эти подходы служат диагностике и одновременно создают разнообразные доступы к расширению возможностей переживания и изменения жестких моделей, ограничений, сужений и односторонности в репертуаре этих движений и состояний тела.

Здесь можно было бы представить читателю и другие проявления *Моего Тела в Мире*. Те, которые мы здесь представили, наиболее важны для нашего понимания терапии и показали себя особенно значимыми в нашей терапевтической практике.

### **Психотерапия способствует изменению ригидных моделей**

Люди в своей повседневной жизни постоянно встают перед сложным выбором, непрерывно подвергаются испытаниям. Жизнь «бросает людям вызов», когда они должны принимать решения, как привести в движение себя и нечто из своего жизненного мира, как вести себя по отношению к себе и по отношению к другим людям и т.д.

У маленьких детей это можно наблюдать особенно отчетливо: ребенок хватается пальцами погремушку и занимается ею до тех пор, пока не выяснит, что с ней можно делать: он берет погремуш-

ку в рот, стучит ею о пол, гремит, двигает туда-сюда, приближает ее ближе и отодвигает от себя и т.д.

Как в игре, так и вне ее дети пробуют различные способы поведения по отношению к вещам и другим людям. И тем самым также пробуют возможные способы движения своего тела, способы мышления и выражения своих чувств. Это ни в коем случае не является только лишь процессом имитации: рост, вырастание - это творческий процесс, во время которого ребенок находит собственные решения. Имитация, конечно, играет важную роль, но, сымитировав способ решения - показанный в качестве примера, перенятый или подсмотренный - ребенок решает, какой из этих путей он сделает своим собственным. (По крайней мере, так происходит в достаточно разнообразной по возможностям домашней среде, которая предоставляет детям большое поле выбора.)

В нашей терапевтической работе мы «подхватываем» этот детский способ исследования окружающего мира, снова и снова предлагая клиентам маленькие эксперименты: например, выразить свое чувство в картине, осознанно прочувствовать собственное дыхание, высказать вслух какую-то мысль и многое другое...

Становясь старше, люди прибегают к тем решениям, с помощью которых им уже удалось выдержать какие-то жизненные испытания. «Надежно послужившее» повторяется снова и снова, закрепляясь и становясь привычным. Влияние жизненного мира, социального окружения также дает о себе знать. Возникают жесткие модели, паттерны: образцы мышления (например, сложившийся образ Я человека, нормы и ценности, способ, с каким он подходит к анализу и решению какой-либо проблемы), телесные схемы (например, манера и способ ходить, напрягаться, выражать раздражение и т.п.), модели чувствования (например, манера и способ показывать свой гнев или «проглатывать» его, манера обходиться со стрессом и т.п.), образцы социального взаимодействия (например, способ вести спор или устанавливать связи).

Некоторые паттерны позволяют выставить отдельные аспекты - физические, духовные или душевные - на передний план, но все же речь в большинстве случаев идет о жестких моделях целостного организма, в котором взаимодействуют много аспектов.

В таких паттернах, которые определяют поведение человека в условиях стресса, конфликта или в сложных ситуациях (в частности, когда необходимо завоевать чье-то расположение), всегда оказывается «захваченным» весь организм, то есть всегда речь

идет как о телесных, так и об эмоциональных и о социальных аспектах (причем во время действия того или иного поведенческого образца определенный аспект то выходит на передний план, то уходит на второй).

В начале формирования паттерна едва ли возможно дифференцировать его различные составные части. А это формирование начинается рано, очень рано, уже в младенчестве. Контакт грудного ребенка с матерью или другими значимыми фигурами - это сложный процесс, который характеризуется определенной последовательностью и интенсивностью взглядов, звуков, соприкосновений, импульсов, смены напряжений и т.д. Повторяясь изо дня в день, такой опыт отношений начинает закрепляться в «генерализованных репрезентациях интеракций» (Representation of Interaction that have been Generalized - RiG) (D. Stern, 1992).

«Младенцы во время взаимодействия со своими родителями могут испытывать самые разные переживания. В этом взаимодействии и заложена суть неподдельной креативности, когда люди встречаются, когда они вместе импровизируют» (см.: Trautmann-Voigt, 1996). Даниэль Штерн, Мартин Дорнес и др. в своих трудах описывают процесс формирования повторяющегося опыта отношений у младенцев в превербальные «репрезентации», говорят о сенсомоторных, эмоциональных, поведенческих паттернах, об их временном и динамичном характере (Domes, 1993).

Этот процесс не только когнитивный: как доказали исследования грудных детей (а за последние годы - также и исследования мозга), это процесс, в котором участвует множество аспектов переживания - эмоциональные, телесные, социальные и др. Сложившиеся паттерны и состоят из этих различных элементов, объединенных более или менее прочными, повторяющимися связями. Для многих клиентов такие образцы восприятия, мышления или поведения лежат чаще всего в области бессознательного и только во время терапии приобретают отчетливость и прорабатываются.

Но некоторые люди осознают свои паттерны, страдают из-за них, и это страдание приводит их на терапию: «Я всегда попадаю в одни и те же ловушки, я хочу это изменить».

Часто в жесткой модели, определяющей поведение человека, имеется начальный момент, с которого каждый раз начинается его повторяющееся течение. Такие начальные моменты могут быть самыми разными. Это может быть холодная атмосфера во время встречи или определенное сочетание мужчин или женщин, какое-

то чувство, определенный взгляд какого-то человека, звучание церковных колоколов и т.д.

Образование моделей поведения - совсем не патологический, а нормальный, присущий всем здоровым людям процесс. Этот процесс необходим, он есть не что иное, как формирование личности и характера. Благодаря формированию моделей поведения и следованию им творческая энергия человека сберегается для того, чтобы он мог решать новые жизненные задачи.

Если человеку каждый раз, чтобы сделать шаг, встать со стула или отправить макароны из тарелки в рот, нужно было бы применять свою творческую энергию, то едва ли у него нашлись бы силы и энергия для того, чтобы импровизировать во время танца или придумывать новые кулинарные рецепты.

Как правило, наши модели поведения поддаются изменению. Например, во время контакта с незнакомыми людьми человек пользуется оправдавшим себя в прошлом способом поведения, но каждый раз приводит свой образец поведения в соответствие требованиям актуальной ситуации. Еще простой пример: обычно человек садится на стул привычным способом. Но когда он видит, что присесть можно только на высокий табурет, как в баре, он модифицирует свою модель «Я сажусь», приспособив ее к актуальным условиям.

В идеальном варианте наши паттерны поведения, чувствования, модели наших телесных движений или состояний должны быть гибкими и «обучающимися»: они должны каждый раз приспособиваться к новым ситуациям, ориентироваться на них, пополняться и расширяться.

Творческий образ действий является частью повседневной жизни. Это утверждение относится не только к ребенку, пробующему новые способы телесных движений, мыслей, чувств и социального поведения, но и к взрослому человеку, который творчески приспособивает испытанные много раз образцы телесных движений, мышления, чувствования и социального поведения к новым требованиям, какими наполнены наши жизненные будни.

Перлз и Гудмен называли этот процесс «творческим приспособлением» (Perls, 1979). Следовательно, креативность, то есть творческий подход к деятельности, в нашем понимании - это организующее и структурирующее основание человеческого бытия, а не привилегия какого-то «анклава» созидательного процесса, будь то танец, музыка, поэзия или другие так называемые

«творческие средства». (Вообще говоря, это очень глупое определение, так как средства массовой информации никогда не могут сами по себе быть творческими, творческими могут быть только люди, которые эти средства используют.)

Но часто у человека эта творческая активность иссыкает, и образцы застывают. Неважно, по каким причинам: в результате травматического опыта, отравленной атмосферы, отсутствия питательной среды, односторонне развитых способов поведения или из-за давления - все равно из-за чего, образцы часто огрубевает или застывают, и люди становятся неспособными реагировать на новые требования жизни, их способность к творческому приспособлению угасает совсем или, по крайней мере, становится ограниченной. Люди от этого страдают.

Если человек выучился реагировать на новые контакты только страхом и уходом в себя, если он ожидает, что другие желают ему только зла, если во время нового контакта он физически напрягается и задерживает дыхание, - то возможности выбора в своей социальной жизни у него весьма ограничены. Такой человек неспособен ни построить новые контакты, ни отказаться от старых. Скорее всего, ему живется очень плохо. Желание измениться в таком случае часто сочетается с невозможностью предпринять шаги к этому изменению.

В терапии мы преимущественно имеем дело с людьми, не способными к «творческому приспособлению», мы имеем дело с ригидными образцами - поведенческими, телесными, чувственными. Перлз и Гудмен называют их «стереотипными моделями, которые сужают живой процесс творческого обращения с новым» (Perls et al, 1979).

Различие между гибкими и застывшими формами поведения можно пояснить следующим примером: тот факт, что мы во время движения по трассе едем с правой стороны, в Германии и других странах Центральной Европы является чем-то само собой разумеющимся. Это не та проблема, для решения которой мы каждый раз должны искать новые решения, это модель, в соответствии с которой мы ведем себя на улице в качестве пешехода или же водителя.

Приехав в Англию, мы можем увидеть, достаточно ли гибка эта наша модель, в состоянии ли мы приспособиться к новым реалиям и переключиться на левостороннее движение. Если нам это удается, значит, гибка.

Как это бывает всегда, когда действенность привычных образцов ставится под вопрос, во время фазы «размягчения» образца мы некоторое время будем пребывать в замешательстве, неуверенности и поиске.

Если же мы остаемся в Англии на долгое время, то постепенно приспособляемся к принятым там правилам вождения, и у нас может выработаться новый образец. Если же нам не удастся перестроиться с правостороннего на левостороннее движение, то это знак того, что наш образец ригиден. И это создает проблемы.

Подобных примеров можно привести множество. У родителей в процессе отношений со своими детьми вырабатываются устойчивые модели и стереотипы заботы и опеки, и свою проверку на гибкость эти формы поведения могут пройти лишь тогда, когда дети вырастают.

Если родители могут принять тот факт, что сейчас их дети уже выросли и могут сами позаботиться о себе, то это характеризует их как гибких. В этом случае у родителей могут возникнуть новые способы отношений с детьми, которые тоже включают в себя элементы заботы, но имеют качественно другое основание. Если же родители продолжают обращаться со своими выросшими детьми как с «маленькими» (тем самым задевая их самооценку и получая в ответ непонимание и конфликты), это доказательство того, что модели ригидные.

То, что какой-то способ поведения, восприятия, мышления застыл, потерял гибкость, становится заметным при изменении условий жизни, но начинается этот процесс застывания много раньше.

Застывание всегда означает односторонность и ограниченность способности человека к творческой деятельности и всегда обусловлено тем, что определенные аспекты духовной, телесной, эмоциональной и социальной жизни человека не развиваются и не поддерживаются, что может проявляться в болезнях человека, в боли - душевной или телесной, характерном ощущении, что «что-то не так», что «что-то неправильно».

Терапия - это один из путей выхода из этого состояния. На этом пути необходимо снова оживить творческую деятельность, пробудить творческую активность и в защищенных условиях терапии поупражняться находить творческие решения, пробуя новые возможности выбора.

Хотя некоторые терапевты - сторонники кратковременной терапии и терапевты поведенческого направления - и хотели бы, чтобы люди обращались к ним с одной четко описанной проблемой и с одним точно определенным симптомом, однако действительность учит нас совсем другому.

Большинство людей, которые обращаются за терапевтической помощью, хотят получить изменения более широкого действия, желают привести в движение то, что в них застыло и затвердело. Иногда это желание можно связать с каким-то определенным симптомом, можно свести к какой-то конкретной проблеме, но чаще всего это не удается. Это желание изменения трудно уловимо и размыто, но от этого оно не становится слабее.

Поэтому терапия - в нашем понимании - занимается, как правило, тем, что пытается «растопить» эти застывшие, «замороженные» модели поведения, пытается найти и опробовать творческие пути изменений.

Это касается любой терапии, не только арт-терапии или других творческих направлений терапии. Но у терапии, использующей разнообразные формы творческой активности (например, пластику, рисунок, скульптуру, пение, музыку), в этом отношении есть особое преимущество, потому что с помощью специальных методик она стимулирует творческую деятельность и творческую активность клиента, помогает ему увидеть и осознать его ставшие ригидными модели и стереотипы, и то, что в основе подобной работы лежит собственный опыт клиента, его собственные тело и чувства, значительно облегчает процесс проживания и изменения этих привычных форм взаимодействия человека с собой и миром.

Чтобы в процессе терапии изменить модели и схемы, мешающие клиенту жить и развиваться, психотерапевты должны не только их диагностировать, но и - что очень важно! - позволить этим паттернам проявиться. Стержень происходящего в терапии - не только позволить людям проявить во всей полноте свои ригидные модели в ситуации «здесь и сейчас», но и при этом их изменить.

Например, связанная с сильными переживаниями травматическая ситуация, запускающая характерный для клиента способ поведения - уход, во время терапевтической сессии вновь проживается клиентом, но теперь, в контакте с поддерживающим терапевтом, она завершится не как всегда - унижением и отступлени-

ем (в чем и состоит суть застывшего образца поведения), а тем, что человек выдержит испытание, изживая тем самым чувства страха, гнева и боли, вставая на путь изменения.

Другой пример. Привычный способ реагирования клиентки - страх. Так как чувство страха постоянно возникает у женщины и в условиях терапии (по отношению к терапевту), у нее теперь есть возможность «проверить», протестировать, как терапевт с этим страхом обходится и что при этом происходит с ней самой.

С одной стороны, она знает, что с ней ничего произойти не может, с другой стороны - она действительно боится. Такая «двойственность» дает хороший шанс для изменения ригидной модели поведения.

Таким образом, в терапевтических отношениях ригидные паттерны поведения клиента проявляются, делаются видимыми, но клиент проживает их по-новому, по-другому, это происходит потому, что терапевт не уходит от контакта, не становится жестким и грубым, как другие люди, а остается с клиентом, становится собеседником, отражая его реакции, и даже если и вступает в конфронтацию, всегда находится рядом и сопровождает клиента.

В психотерапии, следовательно, речь идет не о вызове из прошлого ситуаций, где «правят» стереотипы и застывшие модели, а о том, чтобы прожить их здесь и сейчас, вникнуть в их суть. Эти паттерны важны не как часть прошлого, а как момент настоящего, иначе клиенты не стали бы сейчас страдать из-за них и не смогли бы сейчас, привлекая все свои чувства, воссоздать эти паттерны, оживить их в терапевтической ситуации.

И все же прошлое имеет большое значение. У каждого из привычного образцов поведения есть своя история. Образец, как колея на дороге, может возникнуть постепенно под воздействием повторяющихся изо дня в день жизненных условий и способов поведения. Но он может образоваться и одновременно - в результате травматических событий.

Затвердевший, ставший стереотипным способ реагирования может проявиться как бы «между прочим», дав о себе знать в какой-либо терапевтической ситуации или «просто так» всплыв из какой-то повседневной актуальной ситуации или в какой-то конкретной ситуации отношений между терапевтом и клиентом, например в процессе создания картины или скульптуры. Это один из путей «выявления» застывших паттернов поведения.

Но чтобы «оживить» ситуации из прошлого, мы работаем также и в другом направлении. При этом клиенты не должны возвращаться в это прошлое или делать вид, что возвращаются, - клиенты привносят это прошлое в свое настоящее, позволяют всему тому, что было раньше, возникнуть сейчас. Это происходит благодаря созданной вокруг них атмосфере, в результате организационных моментов терапии, которые клиенты и терапевты создают сообща, при помощи ролей (например, роли матери, сестры, бабушки...), которые терапевты берут на себя в тот момент, когда клиенты переживают свое прошлое, помогая им открывать свое прошлое заново, при помощи восприятия сигналов тела, особенностей речи, настроения, музыки, запахов и т.п.

При этом важно помнить, что попасть в прошлое - не цель, а только средство для ее достижения. Мы работаем с настоящим и для настоящего, чтобы, опираясь на него, изменить будущее.

Фиксировать затвердевшие паттерны поведения, понимать и переживать их - существенно, но само по себе еще ничего не изменяет. Это может привести к повторению того, что уже было (что и происходит в повседневности и заставляет клиентов страдать). Такова особенность привычных образцов восприятия и действия. Чтобы пережить свой образец снова, терапия не нужна. Цель психотерапии в том, чтобы пережить его по-новому, в измененном виде.

Личность терапевта и терапевтические отношения - вот те важные факторы, которые отличают переживание клиентом своего поведенческого паттерна в условиях терапии от его переживания в повседневности.

Благодаря этим факторам понимание природы привычного образца восприятия и действия как многомерного процесса получает особое значение: я уже подчеркивал, что социальное измерение, то есть отношения между людьми, - часть любого стереотипного, произвольного поведения.

Это означает, что поведенческий паттерн клиента всегда разворачивается также и на уровне отношений между клиентом и терапевтом, то есть образец поведения клиента проживается также и терапевтом. Терапевт не только получает - в силу обстоятельств - что-то от этого ригидного образца, но и становится - благодаря фактору отношений - частью этого образца, испытывает на себе по меньшей мере некоторые его аспекты. Это не просто какая-то тягостная и обременительная обязанность терапев-

та (как это часто воспринимается), а необходимое условие изменения ригидных паттернов клиентов в процессе психотерапии. Приведу пример.

Клиентка страдает от стереотипного поведения и чувствования, которые берут свое начало в травматической ситуации, когда она стала жертвой насилия, усугубленного впоследствии угрозами мужчины-насильника. Эти стереотипы проявлялись в различных областях и направлениях: в стремлении по возможности избегать контактов с мужчинами, в избирательном восприятии мужчин, в упреках и обвинениях по отношению к себе («Я не способна к созданию отношений»), в хронических болях в определенных областях тела, во множестве локальных мышечных напряжений (при сосредоточении на которых появлялся страх, а затем отвращение и диффузная ярость), в стратегии поведения (после длительного периода осторожного построения отношений с мужчиной клиентка под знаком «Я - жертва» инициировала расставание, сопровождаемое массированными самоупреками) и, наконец, в избирательном восприятии других людей (клиентка руководствовалась «девизом»: проявления симпатии всегда нечестны и их нельзя воспринимать всерьез).

В ходе терапии происходило осторожное приближение к осознанию ригидного образца посредством множества экспериментов, работы с телом, созиданию нового. Это приближение производилось постепенно и бережно с двух сторон: со стороны клиента и со стороны терапевта.

Воспользовавшись одной недавней ситуацией, когда-какой-то мужчина дал клиентке понять, что он презрительно относится к ней, мы смогли выяснить некоторые составные части образца, но их удалось пережить лишь частично.

Непосредственный доступ к проживанию стереотипа удалось получить благодаря длительной подготовительной фазе.

Цель этой подготовительной фазы - чтобы терапевт стал частью этого прочно застывшего образца. Терапевт через «тестирование», через перепроверку, через защиту, через молчание и блокады постепенно оказался втянутым во взаимодействие с клиентом, основанное на ригидном паттерне, тоже прожил его и почувствовал на себе его действие.

Так, в случае нашей клиентки терапевт ей сочувствует, но он зачастую испытывает досаду и злость, общаясь с ней. Он отзеркаливает особенности невербального и вербального поведения клиентки, вступает с ней в конфронтацию, но при этом не теряет контакт с нею и продолжает держать в поле своего внимания все происходящее во время сессии.

Доступ к травматической ситуации в этом случае терапевту удастся получить благодаря сказкотерапии. Сказка помогает старой ситуации возникнуть по-новому и вместе с тем дает возможность проявиться и замороженному, ставшему ригидным образцу поведения.

Клиентка, почувствовав угрозу применения силы, презрение, направленные на нее, сильно пугается и напрягается. Эти переживания не привносятся из прошлого, они присутствуют здесь и сейчас, иначе бы рассматриваемая тема не была бы актуальной проблемой и не было бы необходимости так долго прорабатывать эту ригидную модель поведения.

Образец наконец становится доступен опыту, выходит из тени на свет, клиентке удастся его прожить и выразить с помощью образительных средств. И это не просто повторение той давней ситуации. Терапевт - совсем не тот мужчина-наильник из ее прошлой жизни, у терапевта сложились с клиенткой отношения, полные приятия, симпатии и расположения. Он идет глубоко внутрь ситуации и может разрешить эту ситуацию по-другому, не так, как диктует привычная схема.

Клиентка теперь не проглатывает и не замораживает свой ужас и гнев, а выражает, проигрывает, проживает свои чувства открыто.

Упреки она теперь направляет не на себя, а на своего визави - терапевта. Контакт между ней и партнером не прерывается привычным для нее уходом, а продолжает сохраняться, позволяя клиентке почувствовать свою силу и оставаться искренней в своем переживании ситуации.

(Разумеется, во время терапии весь этот процесс протекал очень неровно и представлен здесь только в общих чертах.)

Чтобы размягчить сложившийся стереотип поведения, сделать его более гибким, необходимо, как правило, неоднократно «войти внутрь» этого жесткого образца, каждый раз задействуя его различные аспекты.

Часто этот стереотип за время терапии не исчезает полностью, его следы остаются, но пропадает его ригидность: теперь клиент в силах менять «полосу движения», если чувствует, что опять попал в наезженную «колею».

Терапевт выполняет двойную роль: он одновременно и часть старого, патологического образца поведения, и часть нового образца, подталкивающего к отношениям, исполненным доверия.

И поэтому терапевт может сделать так, чтобы старый образец был прожит клиентом иначе, не так, как в прошлом, и идти рядом, сопровождая клиента в процессе поиска новых путей.

Чтобы у нас, терапевтов, была возможность проникать в затвердевшие образцы, изменяя их, необходима почва в виде доверия и расположения между нами и клиентами. И эта почва при данном виде работы часто должна выдерживать большие сотрясения. Если такую почву не удастся создать и сделать прочной, то терапия потерпит крушение.

До сих пор речь шла только об образцах, стереотипах, которые должны измениться. Но существуют также и те, которые стабильны и должны остаться таковыми, причем их существование, знание о них и их стабильность может быть предпосылкой того, что клиент и терапевт могут приступить к изменению ригидных, мешающих жить образцов.

Я называю их образцами, творящими отношения. Клиенты на протяжении своей жизни до прихода на терапию не раз испытывали хорошее к себе отношение других людей и их доверие. Иногда этот опыт уже давно в прошлом, иногда он погребен под слоями негативного опыта, но все же он может выйти наружу, когда клиенты и терапевты вместе ищут его.

Партнером, от которого человек получил опыт добрых человеческих отношений, могла быть, например, бабушка, которая с большой заботой и доверием относилась к ребенку в первые годы жизни и благодаря которой у внука сформировались хорошие образцы отношений с людьми.

В основе этих положительных образцов построения отношений со всеми их разнообразными формами проявления лежит личный опыт клиентов, причем не только опыт мимолетных переживаний или кратковременных отношений, но и опыт стабильных, пронесенных через годы, контактов.

Так как эти паттерны отношений часто сформировались очень давно, они нередко оказываются «погребенными» под пла-



стами более поздних негативных образцов, под горами развалин и пеплом биографии клиента.

Я пришел к выводу, что во время терапии имеет большой смысл целенаправленно искать подобные образцы, «оживлять» их, на них «западать» и их осваивать.

Очень часто терапевт может найти в опыте отношений нашего клиента, по крайней мере, хотя бы одну такую позитивную фигуру и опереться на нее.

Прорабатывать эти аспекты отношений, делать их актуальными для клиента, доступными ему, использовать их в качестве якоря как устойчивое основание для встречи с негативными ригидными образцами - важная часть работы. Образцы, творящие отношения, - это образцы отношений, которые лежат в основе построения отношений, потому что они делают отношения возможными.

### Психотерапия - это отношения

Психотерапия происходит между людьми - как минимум между двумя, поэтому она всегда активна, диалогична. Психотерапия - это взаимный процесс, процесс отношений. Рассмотрим какой-нибудь творческий процесс, например рисование. Им можно заниматься и в одиночестве. Такое рисование может успокаивать или, наоборот, взбадривать, побуждать к действию. Оно поддерживает человека и в этом отношении оказывает на него, без сомнения, целительное воздействие. Однако творческая терапия, использующая разнообразные формы творческой активности, - это, по моему мнению, нечто большее, чем самостоятельное самопознание в процессе творчества.

Эта терапия (будь она индивидуальной или групповой) организована так, что всегда существует кто-то, кто может спрашивать и отвечать, наблюдать и соучаствовать в творческом процессе.

Любая картина, любой объект, созданные во время терапии, не должны возникать только ради самих себя (они могут быть ценными сами по себе, однако не обязаны быть таковыми) - на них можно смотреть, от них можно получать ответы, в них можно находить резонанс.

Терапия, использующая разнообразные формы творческой активности, - это всегда диалог, всегда процесс, в котором вза-

имодействуют по меньшей мере два человека, и в этом заложен шанс излечения. Степень интенсивности, с которой терапевт входит в диалог с клиентом, зависит прежде всего от того, в какого рода изменениях нуждается клиент, то есть от того, что необходимо сделать, чтобы изменить заезженный стереотип поведения клиента.

Приведу два примера.

В ряду причин, побудивших одну из моих клиенток обратиться за терапией, было ощущение, что ей всегда «нечего сказать» ... Ее муж всегда определял как тему разговора, так и то, кому разрешается говорить, а кому - нет. Родители этой женщины воспитывали дочь в строгости и совершенно не прислушивались к ее словам, относились к ней пренебрежительно. Как следствие, клиентка привыкла всегда молчать и в конце концов начала слышать голоса, даже если рядом никого не было. Были ли эти голоса (которые, как ей казалось, приходили к ней «снаружи») ее собственными, невысказанными словами, или они были обусловлены «привычкой» постоянно слышать чужие голоса, которые определяли, что и как ей делать, но женщина была обеспокоена происходящим и боялась «сойти с ума».

Она пришла на терапию с ожиданием, что терапевт скажет ей, что надо делать. Однако я не оправдал ее ожиданий и вместо того, чтобы давать советы, слушал и прежде всего много спрашивал.

Тем самым я поддерживал клиентку, чтобы она смогла давать собственные оценки, помогал ей обрести собственный голос. Любой диалог с использованием изобразительных средств был в данном случае противопоказан, так как всякий импульс, исходящий от терапевта, мог, попав в наезженную колею, начать расцениваться как инструкция.

Другая клиентка пришла на терапию с противоположным опытом. Она - дочь очень боязливых родителей, неспособных к контакту - последнее время жила одна. «Я никогда не получала ответов на свои вопросы. И в определенный момент я вообще перестала спрашивать». Ей казалось, будто бы она росла в пустом пространстве, она изголодалась по диалогу, по ответам, по проявлениям интереса, по получению резонанса. По-

этому в этом случае я как терапевт с самого начала стал активно входить в диалог.

Итак, интенсивность, с которой я вступаю в диалог и строю терапевтические отношения, является одной из переменных величин терапевтического взаимодействия в практикуемом нами творческом подходе терапии.

Еще одна переменная - это резонанс. Резонанс - это больше чем контакт. Каждый человек находится в постоянном контакте со своим жизненным миром.

Под контактом понимается многое: прикосновение, встреча, обмен чем-либо, чувственный опыт и т.д. К сожалению, само понятие «контакт» (акцентирование этой темы и ее распространение - большая заслуга гештальт-терапии) трактуется - как в разговорной речи, так и в процессе терапии - слишком широко. Например, этим словом называют состояние «быть в контакте с собой, со своими чувствами», то есть говорят о некоем контакте, обращенном внутрь. Если говорить о контактах, направленных вовне, то они могут быть самыми разными: так, очевидно, что есть большие различия между плотным соприкосновением и мимолетным контактом взглядами, между контактом двух любящих людей и контактом покупателя и продавщицы при покупке булочек к чаю.

В нашем терапевтическом контексте имеет значение особая форма контакта - резонанс. В дословном переводе «резонанс» означает отзвук, эхо, колебание в такт. Люди подают сигналы, распространяют звуки, взгляды, движения, слова, чувства, настроения и т.д. Люди нуждаются в резонансе, чтобы развиваться.

Мы - социальные существа, в которых природой заложен резонанс. Если резонанс ослабевает, люди тоже слабеют. Если резонанс становится односторонним, пропадает или замирает - люди изменяются. Существует резонанс, который негативно влияет на процессы изменения в человеке.

Под резонансом я понимаю ответ-отклик человека, в котором задействованы все его аспекты: физические, эмоциональные и умственные, но на передний план выходят то одни из них, то другие. Мы нуждаемся в резонансе.

Мы нуждаемся в отклике на наши мысли: если человек не чувствует, что к нему относятся серьезно, если никто с ним не

разговаривает, не принимает его во внимание, то это влечет за собой отрицательные последствия.

Мы нуждаемся в откликах на наши чувства: если никто не разделяет нашу радость, если наши чувства не отзываются эхом, а уходят в пустоту, если горе человека вызывает лишь ожесточение его партнера, то это влечет за собой отрицательные последствия.

Мы нуждаемся в телесном резонансе: если человек вырастает в семье, в которой физические контакты находятся под запретом; если женщина изо дня в день замечает, что в глазах ее мужа всякий раз, когда она на него смотрит, как бы падает занавес; если человек хочет физического контакта с партнером, а тот его отстраняет, - это имеет отрицательные последствия.

Резонанс - это особое качество контакта, он - как и другие аспекты человека как целостного существа - является функцией контакта. Он - часть человеческой жизни с ее схемами и стереотипами.

Мы проявляем свою способность к резонансу различными способами, в зависимости от нашего биографического опыта. Резонанс бывает односторонним: когда какие-то отклики воспринимаются людьми особенно ясно, а другие «пропускаются мимо ушей» или когда человек откликается лишь на определенные сигналы определенных людей. Бывает так, что в супружеских парах резонанс то пропадает совсем, то возникает с новой силой. В экстремальных случаях у человека может совершенно исчезнуть способность входить в резонанс с другим человеком или воспринимать сигналы от него. Может дойти до того, что человек начинает реагировать на резонанс других настоящей паникой, потому что не в силах отличить угрожающее эхо от приятного и воспринимает любые колебания, попавшие в такт, как угрозу.

Односторонний или недостаточный резонанс изменяет людей в негативную сторону, ограничивает их собственную способность к резонансу и вместе с тем суживает возможности выбора настоящих, живых контактов.

С другой стороны, заново обретенный резонанс может вызывать новые, положительные изменения. Мы наблюдаем подобное не только в терапии, но и в повседневной жизни.

Как же расцветает человек, если он встречается другого, с которым он может вместе вибрировать, от которого он получает отклик и для которого он сам может быть источником откликов!

Иногда это называют любовью. Любовь, затрагивая человека целиком, изменяет его: делает его осанку прямее, а движения окрыленнее, обогащает его эмоционально и дарит возможность говорить о вещах, над которыми он до сих пор только размышлял.

Терапия - это резонанс, это диалог, это обмен. Образ терапевта - нейтрального и объективного, стоящего «над происходящим», который подходит к терапии «как хирург» (Фрейд) - нелеп и опасен. Это вздор, потому что он не соответствует действительности, несмотря на старания некоторых терапевтов сохранить свою так называемую объективность; люди в своих отношениях субъективны, и с этим ничего не поделаешь. Терапия (особенно если она основана на доверии) - это всегда субъективные отношения. Терапевты откликаются на клиентов, и терапевты вызывают отклики в клиентах. И те и другие влияют друг на друга. То, что при этом терапевты сохраняют также рефлектирующую дистанцию, само собой разумеется. Но эта рефлектирующая дистанция имеет место наряду с резонансом, а не вместо него.

Чем опасен образ нейтрального терапевта? Тем, что терапевты, пытаясь привести себя в соответствие такой позиции, подавляют в себе резонанс, вызванный клиентом, или же, называя его негативным переносом, борются с ним или даже совсем отбрасывают. В таком случае клиент получает в терапии тот же негативный опыт, что и сделал его больным, и на встречах с терапевтом он продолжает пребывать в той же отчужденной атмосфере, не получая никаких откликов.

Мы, как творческие терапевты, всегда «резонируем», даем клиенту свой отклик во время применения каждой методики, в особенности, что само собой разумеется, в воплощающем диалоге. Такая наша позиция - проявление уважения к клиенту.

Мы часто встречаем клиентов, которые жадно интересуются, в чем выражаются наши реакции и отклики на их действия или слова. Клиенты хотят знать, какие мысли, чувства, физические реакции вызывают в терапевтах их картины или другие произведения. Клиентам нужны не оценочные комментарии, а честные ответы. Им важно не только принимать свои представления всерьез и выражать их с помощью изобразительных средств, но и важно вступать в контакт с внешним миром с помощью своих представлений, обсуждать их, получать на них отклики. В биографии этих людей мы часто наталкиваемся на то, что созданное их воображением воспринималось другими как бред, ложь и глупые

фантазии, от которых отмахивались, над которыми смеялись. В терапии такие люди узнают, что их образы и фантазии -- это экзистенциальные проявления жизни, которые не только нуждаются в откликах, ищут их, но и их содержат.

### Психотерапия уважает компетентность клиента

Одним из факторов, который оказывает существенное влияние на то, могут ли люди изменяться и как они это делают, является позиция терапевта по отношению к клиенту. Чувствует ли клиент, что его уважают таким, каков он есть, что уважают его границы?

Отдает ли терапевт должное компетентности клиента и его способностям?

То, что к человеку относились или относятся с позиции уважения, достоинства и почтения, может служить основанием для формирования такого же отношения человека к себе и другим. Уважение терапевтом компетентности клиента может служить опорой для начала процесса развития и изменения в психотерапии.

К сожалению, повседневные человеческие отношения основываются на такой позиции не часто. К психотерапевтам приходят люди, чьи границы попирались побоями и различного вида злоупотреблениями, люди, которые испытывали пренебрежение к себе и на чьи способности не обращали внимания, люди, которых не замечали (особенно часто это происходит с девочками), люди, которых дразнили, над которыми смеялись (особенно часто от этого страдают мальчики), которых постоянно ругали (или ругают) за действительно совершенные или приписываемые им проступки.

На такие условия жизни люди реагирует по-разному. Одни могут оказывать сопротивление и защищаться. Другим удастся не поддаваться воздействию своего окружения, не попадать под влияние тех людей, которые обходятся с ними непочтительно и оскорбляют их достоинство. Третьи, хотя и пытаются защитить себя, но получают - зачастую уже в детстве - опыт, что их сопротивление бесполезно, что в результате их действий ничего не изменяется, и, как следствие, у них возникает бессилие и беспомощность.

Бывает и так, что насильник становится для человека образцом для подражания. Происходящие в результате такой «идентификации с насильником» нарушения границ в самоощущении и поведении человека делают насилие и унижение других людей стандартом жизни.

Как мы видим в каждом из этих случаев, человек, не раз испытывавший на собственном опыте пренебрежение, унижение, насилие, изменяется сам. Так, у людей, которые в результате обстоятельств просто не могут поддаться унижающему их личностью внешнему воздействию (у ребенка, который не может противостоять родителям, у супруга, бессознательно поддающегося под влияние партнера по браку, у служащего, который не находит мужества дать отпор начальнику и т.д.), первым делом возникают изменения в области переживаний и чувств: они начинают глубоко страдать. Эти изменения затрагивают человека целиком. Вред причиняется не только телу, но и душе.

Нарушения границ делают человека бессильным и деформируют его самосознание. Пренебрежение угнетает тело и поражает сердце. Часто во время терапии люди замечают, что они за многие годы поглотили столько пренебрежения и презрения, что уже не способны воспринять то внимание, которое в настоящем проявляют по отношению к ним некоторые люди.

Терапия может помочь клиентам снова развить «чутье на людей и отношения», научиться различать уважение и неуважение, внимание и пренебрежение, признание достоинства и его унижение.

Психотерапия в целом (и особенно терапия, использующая творческую активность) имеет много возможностей помочь людям, испытавшим опыт унижения их достоинства.

Одна из целей нашей терапевтической работы состоит в том, чтобы поддержать в клиентах веру в собственные силы, в свою компетентность и достоинство. Это дает им возможность измениться и вырасти (ведь сами клиенты достаточно часто сомневаются в своей компетентности, не верят в свои силы).

Не устану повторять: то обстоятельство, что терапевты занимают по отношению к своим клиентам твердую позицию уважения их достоинства, их компетентности, всегда является решающим в терапии.

Уважать клиента, ставить его компетентность во главу угла терапевтической работы - это то, чему должны научиться все пси-

хотерапевты, а не только терапевты, использующие в своей работе с клиентами творческий подход: пластику, рисунок, скульптуру, пение, музыку, движение, сказку и поэзию.

Это наша терапевтическая позиция определяет нашу философию и терапевтическую ориентацию. Чтобы узнать о своей компетентности, убедиться в ее наличии и развить ее, клиенты нуждаются в собеседнике, в обмене мнениями, в отзеркаливании своих чувств и мыслей.

Терапевты должны давать обратную связь, участвовать в шеринге и задавать вопросы, избегая интерпретаций, толкований и инструкций.

Существуют терапевтические направления, сторонники которых считают, что толкованиями и интерпретациями они помогают клиентам осознать их бессознательное и постичь так называемую «истину».

Например, терапевтическая позиция в юнгианской психотерапии заключается в распознавании значений, скрытых в символах, к которым прибегает клиент, и в донесении до клиента интерпретаций терапевта.

Наша терапевтическая позиция принципиально другая. Мы исходим из того, что в конечном счете только клиенты обладают правом трактовать значения и смысловой контекст своих движений, рисунков и поступков. Так, какая-либо форма, какой-либо цвет или символ, миф или сказка для большинства европейцев может иметь одинаковое значение, и все же верным остается то, что в терапии мы имеем дело с единственным в своем роде человеком, с конкретным живым телом, с его личным, неповторимым опытом и смысловыми контекстами. И только этот конкретный человек может постигать, отслеживать, какие значения имеют для него самого цвета, формы и символы, и делать из этого выводы.

Для этого он не нуждается в объясняющей, толковательной силе терапевтов (эта сила чересчур много и слишком долго господствовала, оказывая влияние на клиентов и содействуя их болезням).

Для этого требуется прежде всего доброжелательный интерес терапевтов. Этот интерес часто выражается, например, в таких вопросах:

«Что значит этот цвет для тебя?»

«Как действует этот цвет на тебя?»

«Что связано у тебя с этим солнцем?»

«Что напоминает тебе этот дом?»

«Если бы ты был бы этим человеком, что бы ты чувствовал?»  
и т.п.

Интерпретации часто приводят к тому, что в процессе терапии у клиента возникает зависимость от терапевта, который всегда «знает, как лучше». Я как терапевт не хотел бы нести ответственность за такие отношения зависимости.

Кроме того, толкования могут быть поверхностными или простору ошибочными и не иметь никакого отношения к миру переживаний и опыту клиента.

Известны факты, свидетельствующие о том, что клиенты в результате психотерапии, прибегающей к жестким толкованиям, вынуждены один на один встречаться со сложными темами и проблемами, к решению которых они еще не подготовлены (что часто приводит к перегрузкам, вплоть до психических декомпенсаций).

Само собой разумеется, я не утверждаю, что терапевт должен стать нейтральным, лишь задающим вопросы - ведь терапевт в ходе терапии не только воспринимает то, что исходит от клиента, но и в нем самом тоже рождаются ощущения и чувства, он сам может устанавливать связи и придавать значения. То, что возникает в терапевте во время работы с клиентом и продуктами его изобразительной деятельности, он не может и не должен просто «проглатывать».

Решающим в работе является то, как терапевты привносят свое восприятие и свои ассоциации в терапевтический процесс, и то, что отношения между терапевтом и клиентом определяет соблюдение принципа компетентности клиента.

Для терапевта «руководствоваться принципом принятия компетентности клиента» - значит избегать всяких предписаний и руководств. Конечно же, у каждого терапевта есть собственные ценности, которых он (хочется на это надеяться!) придерживается как в своих высказываниях, так и в поведении. Должно быть ясно одно: эти ценности и критерии поведения принадлежат терапевту, и клиент не обязан делать их своими ценностями и критериями.

В результате терапии клиенты не должны становиться «переводными картинками» с терапевта, а должны разрабатывать свои ценности, собственные мерила и правила поведения, получая таким образом большие возможности жизненного выбора. Для это-

го терапевту необходимо быть очень бдительным по отношению к своим высказанным и невысказанным предписаниям.

Даже такие «желающие добра» послания клиенту, как: «Ты должен рисовать яркими красками», «Ты должен быть таким, каким ты есть на самом деле, подлинным», «Ты должен показывать свои чувства», «Ты должен проявить хоть однажды свой гнев», «Ты должен защищаться от своей матери», «Ты должен выражать себя в своей картине» и т.п., - указывают на то, «каким клиент должен быть», и поэтому противоречат позиции принятия компетентности клиента.

Мы не говорим клиентам, как им надо поступать и каких правил поведения придерживаться, мы предлагаем эксперименты. Вместо того чтобы сказать «Ты должен быть мужественнее» (или передать смысл этого высказывания каким-либо другим способом), терапевт может предложить клиенту эксперимент: «Попробуй выяснить, что получится, если в тот момент, когда твой начальник наступает на твои границы, ты сделаешь глубокий вдох и выдох». Или: «Попробуй выяснить, что получится, если ты один раз в неделю будешь возражать своей матери по какому-нибудь поводу - лучше всего совершенно незначительному! - и сделаешь не так, как она хочет, а так, как ты сам хочешь».

Предложение экспериментировать дает терапевту возможность «избавиться» от собственных идей, концепций и импульсов по изменению поведения клиента, а клиенту - возможность и стимул к изменению поведения, к тому, чтобы вместе с терапевтом «вести переговоры» о форме подходящих именно ему изменений.

### Психотерапевтическая диагностика процессуальна и нацелена на взаимодействие и диалог

Понятие «диагностика» пришло из греческого языка. Слово "diagnosis" означает «суждение, мнение, приговор». Именно так часто диагностика и понимается как мнение врача о том, есть ли у человека возможность продолжать жить в здоровом состоянии или нет, как вердикт о том, излечима или неизлечима болезнь.

Поэтому врачей и психотерапевтов часто считают «богами (или судьями) в белых халатах», которые выносят приговоры и принимают решения о здоровье и жизни пациентов и клиентов.

Но корень слова "diagnosis" имеет другое значение. "Gnosis" - значит ни много ни мало «распознавание», «глубокое понимание», «понимающее восприятие».

Именно это значение диагностики соответствует нашему пониманию. Диагностика для нас - это путь, на котором мы вместе с клиентами осмысленно и сознательно упорядочиваем, систематизируем свои наблюдения, ощущения и восприятия и осознаем те модели поведения, которые им мешают жить и которые они хотели бы изменить. Анализируя это, мы вместе решаем, какими будут пути терапии.

Такого понимания диагностики придерживаются сторонники широкого терапевтического направления, которое обычно обозначается как гуманистическая психология или гуманистическая терапия.

Вот несколько признаков, которые отличают наше понимание диагностики от понимания сторонников механистического подхода:

1. Если «механистическая диагностика» выносит на первый план «дефицит», нарушение или болезнь, то мы в первую очередь обращаемся к взаимосвязям болезненного и здорового, нарушающего и помогающего, ресурсного и дефицитного в человеке.

2. Для механистической диагностики важны симптомы. Именно они указывают на предполагаемый «диагноз». Такой «диагноз» - не что иное, как заранее заданный шаблон. В книгах о диагнозах написано: «Симптомы А, В и С свидетельствуют о дерматите». Этот шаблон считается описанием картины данной болезни. Усвоив это, терапевт уже больше не пытается своим взглядом охватить все аспекты клиента, а нацелен только лишь на выявление симптомов, которые подпадают под этот диагностический шаблон.

Если у больного выявлено достаточное количество симптомов, то ему выносится соответствующий приговор, ставится диагноз - например, рак или депрессия.

Если же минимальное количество симптомов, необходимых для картины болезни, не набрано, то выбирается другой шаблон.

Это напоминает игру для маленьких детей: есть ящик с треугольными, круглыми и четырехугольными прорезями-дырками и подходящие к этим дыркам формы, шаблоны - тоже треугольные, круглые или четырехугольные. Дети должны научиться вклады-

вать формы в соответствующие им отверстия. С помощью этой игры дети учатся основному принципу механистической диагностики, и тем самым их самих механистически диагностируют: во время профилактических исследований детей определенного возраста выполнение или невыполнение подобного «теста» засчитывается врачом как часть диагноза об умственном и моторном развитии ребенка.

3. Наиболее односторонний (но тем не менее распространенный в психотерапии) подход в механистической диагностике заключается в том, чтобы из созданных клиентом образов «высасывать» выводы о самом клиенте.

Само собой разумеется, образы и рисунки как одна из форм проявления личности могут помочь в постижении этой личности, но выводить диагностические оценки и суждения о сложной совокупности личностных черт только из одной картины (часто даже не зная самого человека, нарисовавшего ее) - значит проявлять заносчивость и высокомерие, которое мешает целостному взгляду на человека. Тем самым в рамках подобной «диагностики» культивируется неуважение к клиентам, что вносит свой вклад в возникновение их заболеваний.

4. Издается множество книг о механистическом методе диагностики. В одной из них (Busch, 1997) этот метод преподносится как «психодиагностический анализ образов». Вот некоторые примеры из этой книги: «Голубой цвет всегда можно рассматривать как выражение радостного растворения. Темно-синий цвет хотя и выражает спокойствие, но как только к нему примешивается черный или он используется вместе с черным цветом, мы имеем дело с депрессивными проявлениями».

Еще: «Треугольник, направленный вершиной вверх, - символ мужественности, направленный вершиной вниз - женственности». «Мужественность» в этом контексте формулируется «по-научному» как нечто «активное, направленное наружу с вектором действия от горизонтали». «Женственность», напротив, обращена «наружу с вектором действия к горизонтали».

Еще один сомнительный пример: «В картинах клиентов группы из четырех объектов символизируют прожитую материальную реальность в самом широком смысле» или «Если человек сознательно проживает свою реальность в качестве Я, то это представлено группой из пяти объектов».

И так далее и тому подобное. Есть даже терапевтические институты, в которых знание психиатрических картин заболеваний проверяется тем, что студентам предоставляются картины неизвестного им психически больного пациента, анализируя которые они должны вывести диагноз заболевания.

5. Механистическая диагностика нацелена не на взаимодействие и диалог, а исключительно на терапевтов и врачей.

Жизненная ситуация клиента не учитывается, больше того - даже та ситуация, в которой клиенты находятся во время постановки диагноза, не используется как возможность взаимодействия и диалога. На необходимость учитывать особенности ситуации обследования указывает американское исследование, которое показало, что для более чем 40% обследованных пациентов прием лекарств от повышенного давления был бессмыслен или даже вреден. У этих пациентов хотя и были повышенные показатели кровяного давления, но это повышение было обусловлено самой ситуацией обследования и связанного с ним волнения.

Вне ситуации «постановки диагноза» давление пациентов опустилось до нормы.

6. Механистическая диагностика считает обследуемых людей некомпетентными. Из фактов, что клиенты, как правило, не обучались наблюдать за собой и что они часто противоречиво высказываются о своих ощущениях, делается вывод, что наблюдениям и ощущениям клиентов верить нельзя (или можно верить лишь с ограничениями). Во всяком случае, их всегда нужно верифицировать, то есть перепроверять на степень соответствия истине. Для этого сторонники механистической диагностики возвращаются к техническим процедурам перепроверки.

Хотя надо отметить, что механистическая диагностика подчас необходима и полезна, но в большинстве случаев ей придается настолько большое значение, что количественно и качественно она оказывается сильнее данных и показаний самих пациентов и клиентов.

Также и в области психотерапии (пока еще недостаточно оснащенной биохимическими и техническими методами диагностики) действуют аналогичным образом - прежде всего прибегают к помощи анкет и опросов для того, чтобы достичь объективности и подтвердить подлинность данных, предоставляемых клиентами.

В сомнительных случаях данные перепроверяющих процедур считаются важнее высказываний клиентов.

При механистическом способе диагностики клиент не становится партнером терапевта во время постановки диагноза, наоборот - клиент признается недееспособным, превращается в «объект» и страдает от этого.

Диагноз повторяет лишь то, что многие клиенты уже знают про себя и что является лишь частью их заболевания; диагноз указывает на то, что они нуждаются в лечении и обследовании и не могут действовать самостоятельно, не могут отслеживать, что для них хорошо, а что плохо; диагноз является лишним подтверждением тому, что честь, самоуважение и возможности клиентов не уважаются и попираются, а сами эти люди противопоставлены окружающему миру.

Наш подход к диагностике можно назвать «диагностикой отношений». Мы ставим на первый план уважение между клиентами и терапевтами, внимание друг к другу, достоинство и понимание. Такая диагностика распространена не только в гуманистической психотерапии, она начинает приживаться и в современной психиатрии. Диагностика, как мы ее понимаем, начинается с восприятия другого человека, наблюдения за происходящими феноменами и серьезного к ним отношения.

Феноменами я в данном случае называю явления, которые мы воспринимаем всеми своими органами чувств. Мы относимся к этим феноменам очень и очень серьезно. Они являются исходным пунктом нашей диагностики.

Есть психотерапевтические направления, которые считают, что эти феномены поверхностны, что подлинное содержание скрыто в глубине, что необходимо искать внутри, а не снаружи, и поэтому следует с самого начала отправляться на поиск внутренней стороны феномена.

Я же - в противоположность этому мнению - «фанат поверхности», интересуюсь исключительно тем, что проявляется на «поверхности». Разумеется, любое содержание имеет еще и форму, любая скрытая структура имеет какое-то внешнее выражение, любая интуиция основана на воспринимаемых внешних сигналах, всякое скрытое послание обнаруживает себя в феноменах, пусть и в феноменах скрытого, тайного. Поэтому, если мы воспринимаем эти феномены и делаем именно их исходным пунктом для поста-

новки диагноза, от нас ничего не скроется. Напротив, именно тогда и обнаруживается все многообразие реальности человеческого существования.

Всерьез воспринимать целостность человека - значит принимать то, что когнитивные и душевные процессы, происходящие в нем, находят отражение в телесных феноменах - таким образом терапевт может заметить, как в клиенте происходит процесс зарождения и развития внутренних образов, как действуют его внутренние правила (по меньшей мере, терапевт с помощью своих органов чувств может отметить их появление, зарегистрировать исходные данные).

В наших повседневных делах мы привыкли к тому, что множество встречающихся нам феноменов наше восприятие редуцирует, оставляя только то, что для нас является важным. Мы сортируем, фильтруем, сокращаем, оцениваем и взвешиваем воспринимаемые нами сигналы, исходя из наших интересов и намерений, из наших условий жизни. Этот процесс необходим, иначе мы оказались бы раздавленными массой ощущений и восприятий или сошли бы с ума.

В терапевтической работе имеет смысл отключать время от времени действие этого механизма редуцирования и фильтрации и открывать для себя все многообразие феноменов клиента. Эту терапевтическую позицию мы называем «открытой» или позицией «всеохватывающего взгляда».

В повседневном процессе восприятия мы связываем, соединяем феномены в единое целое. Некоторые из них мы оцениваем как особенно сильные и значимые, другие - как менее. (Так из разнообразных красок складываются узоры, из различных звуков - мелодии, фразы и т.п.) Мерками для систематизации материала восприятия служат так называемые сенсорные эталоны. Система эталонов особым образом используется и в диагностике.

Так, в процессе постановки диагноза мы вынуждены прибегать к великому множеству эталонов, по которым строится жизнь другого человека: образцов его восприятия, чувств, моделей социальных отношений и т.п.

Любые образцы, схемы, шаблоны — это нечто периодически возвращающееся, повторяющееся, это взаимосвязь телесных, душевных, духовных и социальных аспектов. При нашем подходе к диагностике мы должны стараться чутко воспринимать образцы,

модели, к которым прибегают клиенты, а следовательно, и объединять воспринятые нами феномены в осмысленный контекст.

Это всегда очень важный и интересный процесс, хотя и совсем нелегкий. Только когда мы снова и снова проделываем это заново с каждым человеком, с которым мы работаем, мы можем говорить, что к этому человеку мы относимся справедливо, уважаем и удовлетворяем его законные требования.

Мы используем диагностические схемы (или шаблоны) как поддержку в своей работе, как помощь для ее упрощения. Разумеется, «диагностические карты» никогда не смогут заменить непосредственного восприятия того, как ведет себя клиент, что с ним происходит, но они могут быть полезны тем, что мы их используем в качестве ориентира.

Вот, например, ставшая привычной схема реагирования 78-летней женщины, живущей в доме престарелых: по воскресеньям у нее, склонной к повышению давления, случались приступы головокружения. Следующей ночью она просыпалась, ходила туда-сюда, была дезориентирована, ей казалось, что ей 50 лет и что она находится в своей родной деревне. Она вставала, искала свою кошку, непрерывно разговаривая сама с собой.

Внимательные наблюдатели обратили бы внимание, что приступы головокружения случаются у женщины в те воскресенья, когда к ее соседке по комнате приходят гости, а к ней нет.

Этот пример - подкупающий своей простотой и прямолинейностью - можно назвать образцом для постановки диагноза «Спутанность сознания на основании повышенного кровяного давления». В соответствии с этим диагнозом женщине были назначены препараты, снижающие давление.

Этот формальный диагноз хотя и отражает некоторые правильные аспекты, но совершенно оставляет без внимания, что спутанность сознания наступает только в повторяющейся специфической ситуации, а именно из-за чувства одиночества и, вероятно, также из-за досады и разочарования по поводу отсутствия посетителей, и как раз тогда, когда у соседки по комнате посетители есть.

Вид спутанности сознания, а следовательно, сами феномены спутанности указывают на то, что женщина, находясь в



таком состоянии, усиленно ищет контакта. Учитывать этот фактор было бы более полезным (хотя и более сложным) шагом для постановки диагноза, который в таком случае охватывал бы все эмоциональные и социальные аспекты и позволил бы заняться не только снижением кровяного давления, но и предпринять более серьезные терапевтические интервенции.

Можно сказать, что существует два вида диагностических карт.

Диагностические карты первого вида описывают симптомы, которые считаются «патологическими» и которые «необходимо лечить». Эти карты сортируют симптомы, следуя жесткому шаблону. Это, например, такие широко употребляемые шаблоны, как «мигрень», «депрессия», «аппендицит», «деменция» и т.д.

Диагностические карты второго вида помогают находить индивидуальные модели, которые соответствуют каждому отдельному клиенту. К этому виду, например, относятся модель тридентичности и такие методики, как «Звезда чувств» и многие другие, описанные в этой книге.

Оба вида «диагностических карт» важны и имеют смысл. Терапевт должен знать о типичном протекании болезней, но он также должен уметь использовать для диагностики индивидуальные модели, основанные на переживании.

Я не боюсь повториться, когда еще раз говорю, что для всех ригидных образцов поведения действует правило: карта местности - это не сама местность. Так и шаблоны и диагностические карты, используемые терапевтами, - это не сам образец поведения и чувств клиента. Если образец не соответствует шаблону, то нужно не образец исправлять, а подгонять шаблон под образец!

Разумеется, я в своей терапевтической практике постоянно встречаюсь с устоявшимися образцами поведения клиентов, которые имеют сходства с образцами других клиентов и подходят под употребительные образцы-шаблоны клинических диагнозов. Но я постоянно встречаюсь и с людьми, чьи оригинальные образцы поведения не подходят ни к одному из шаблонов и не попадают ни под одну диагностическую схему, требуя особого пути.

Этот путь, может быть, труднее того пути, когда на основании одного из феноменов (или симптомов) люди рассовываются по диагностическим ящикам, когда терапевт не старается рассмотреть клиентов «всеохватывающим взглядом» и понять их оригинальность.

Этот путь стоит того, чтобы им идти, и часто является единственной возможностью запустить процессы исцеления, соответствующие конкретной ситуации. Только если мы понимаем и принимаем неповторимость, особенность конкретного клиента, мы можем совместно с ним отправиться в единственный в своем роде путь излечения.

Постановка диагноза в каждом отдельном случае - это процесс диалогового взаимодействия, взаимообмен между клиентом и терапевтом.

Воспринимать феномены и восприятие сложившихся образцов и моделей клиента - задача терапевтов, которые этому обучены. Но клиенты - нечто большее, чем поставщики феноменов. Они - полноправные участники.

Нельзя забывать о том, что терапевты делают предположения и выводы о поведенческих паттернах клиентов всегда на фоне своего собственного опыта, своих пристрастий и предпочтений, собственной биографии, собственных образцов и моделей. В идеальном случае терапевт снова и снова перепроверяет свои гипотезы по поводу паттернов клиента. Если это невозможно сделать в диалоге с самим клиентом, терапевт обсуждает свои гипотезы с другими терапевтами, например супервизорами.

Не устану повторять, что терапевт - не эксперт жизни клиента. О многом знает и может знать только сам клиент. Только он является компетентным в своей боли, в своих чувствах, в своем восприятии, в своих социальных связях и отношениях и т.д.

Когда мы как терапевты воспринимаем клиентов всерьез, включаем их в процесс диагностики, придаем большое значение их компетенции, минимализируя свою экспертную позицию, это и означает серьезное и уважительное к ним отношение, и вместе с тем часто служит и первым шагом на пути исцеления.

Диагностика в нашем понимании всегда процессуальна. Интерактивный процесс восприятия феноменов, восприятия образцов и терапевтических интервенций можно сравнить с фильмом, кадры которого можно рассматривать детально, но который все же продолжается дальше.

Отношения между клиентом и терапевтом хотя и могут анализироваться, а значит, и диагностироваться, но при этом сам процесс отношений между клиентом и терапевтом непрерывно продолжается.

В отличие от фильма, этот процесс нельзя остановить.



Я поясню этот процесс иллюстрацией.

Горизонтальная ось графика показывает течение терапевтической работы с клиентом или группой. Первые часы, первые сессии посвящены преимущественно диагностике, то есть разведке и сбору феноменов, образцов восприятия и т.п. (заштрихованное поле).

Но и эта начальная фаза всегда одновременно является и частью терапевтического процесса. Именно во время этой фазы возникают отношения между терапевтом и клиентом. Когда клиенты вовлекаются в процесс диагностики, они начинают открывать новые феномены своего тела, своих чувств, своей жизни, которые они до этого не воспринимали или воспринимали только отчасти. Поэтому начинают изменяться их установки, всплывают вопросы, начинается процесс развития и формирования — как следующая часть терапевтической работы.

В дальнейшем ходе терапевтического процесса соотношение между терапевтической и диагностической работой изменяется. Все больше и больше пространства начинают занимать экспериментирование, проверка гипотез, переживание и восприятие. И все же продолжает присутствовать и диагностическая часть, а именно восприятие феноменов, паттернов, их собирание, постоянная перепроверка терапевтических гипотез.

**Психотерапия преследует скорее намерения, чем цели**

Шестой принцип работы, которым мы руководствуемся в психотерапии, касается диалектического обращения с целями в терапии. Это диалектическое обращение находит свое выражение в понятийном различии между целями и намерениями.

Для начала нам необходимо уметь проводить различие между целями клиентов и целями терапевтов. Цели клиентов важны, к ним нужно относиться серьезно. Уже в первой беседе мы пытаемся узнать у пришедшего на терапию человека о его целях, чтобы в дальнейшем прийти по возможности к более конкретным соглашениям касательно целей. Для этого мы задаем вопросы, например:

«Почему вы пришли на терапию?»

«Что бы вы хотели изменить?»

«Чего вы хотите и чего опасаетесь?»

«От чего вы хотели бы освободиться?»

«Что вы хотели бы получить в результате терапии?»

Для многих клиентов неожиданным является вопрос: «Когда терапия завершится, по каким признакам вы заметите, что она была успешной?» Некоторые клиенты не могут на него ответить, другие, наоборот, знают очень точно, с чем они могут связать успешное изменение. Они отвечают, например, так:

«По тому, что я больше не буду просыпаться ночью от дикого страха»;

«По тому, что я начну чаще смеяться»;

«По тому, что я стану о себе лучшего мнения»;

«По тому, что я смогу влюбиться и не впасть при этом в панику» ...

Также и в дальнейшем во время терапевтического процесса терапевту вместе с клиентом необходимо снова и снова подводить промежуточные итоги, отвечая на вопросы: в чем каждый из них видит развитие и успехи, с какими разочарованиями клиенту справиться легче, а с каким труднее, какие темы сейчас открыты?.. Такое подведение баланса может привести либо к окончанию терапии, либо к формулированию новых целей.

Что можно сказать о целях терапевтов? Каждый терапевт воплощает в своей работе определенные ценности и мировоззрения. Моим коллегам и мне особенно близки такие ценности, как достоинство, резонанс, возможности выбора. И мы в этом отношении не можем считать себя абсолютно объективными или свободными. Одним только тем, что терапевты воплощают свои ценности, они влияют на клиентов. Чтобы эти ценности не были директивно навязаны клиентам, необходимо помнить о двух вещах.

Во-первых, терапевту нужно иметь четкое представление о собственных ценностях и своих основных точках зрения и уметь обходиться с ними осознанно.

И, во-вторых, в беседах с клиентами необходимо снова и снова подчеркивать: «Это мои ценности и точки зрения. Они совершенно не должны быть и для вас правильными и подходящими. Вам необходимо найти свои собственные ценности и убеждения».

Неоднократное проговаривание этой позиции хотя и не сможет «погасить» влияние терапевтов - оно не для того предназначено, - однако может его уменьшать и ограничивать.

Терапевтический процесс - в основе своей открытый процесс. В случае, когда терапевт договаривается с клиенткой о том, что цель их совместной работы - изменить ставшую ригидной модель поведения (например, из-за которой женщина при завязывании отношений с мужчинами снова и снова терпит неудачу), «красной нитью» для терапевта будет служить именно «мужская тема».

То есть все события в терапевтическом процессе - если не сразу, то через какое-то время - терапевт будет соотносить и связывать с этой темой.

При этом на передний план могут выйти и совсем другие темы (например, стыд или тяжесть чрезмерных требований, испытанные в детстве), которые на первый взгляд не имеют ничего общего с обозначенной целью терапии, но в терапевтическом процессе следует и им уделить достаточное внимание и время, чтобы освободить путь для продвижения в «мужской теме», получения нового опыта и возможностей изменения.

Поэтому представления клиента о целях могут лишь указывать на направление. Также и сформулированные терапевтические цели, в которых в начале работы были закреплены желания изменения, могут служить не чем иным, как указателем, на который следует лишь ориентироваться, - не больше. Так же как при занятии парусным спортом или серфингом путь к конечному пункту прокладывается не «по прямой», а с учетом различных факторов: состояния моря, ветра, особенностей течений и других, так и терапевтические процессы полны изгибов и перемен, дорога к цели не прямолинейна, а зачастую разветвляется и петляет.

Заключение с клиентами конкретных соглашений о целях широко практикуется в поведенческой терапии. В рамках этой мо-

дели терапии цели (например, избавление от конкретных симптомов, таких как боязнь пространства и т.п.) достигаются последовательными и строго направленными конкретными шагами. Мы же считаем, что если речь идет об изменении эмоциональных состояний как цели терапии, то условия достижения этой цели будут намного сложнее, факторы - разнообразнее, а терапевтические пути — извилистее.

Терапевты и клиенты занимаются на сессиях не обсуждением абстрактных целей, а скорее соглашениями, в которых закрепляют желания изменения клиента.

Мы отличаем цели от намерений и считаем, что такое различие очень важно в плане терапевтических отношений и позиции терапевта.

В конкретном терапевтическом процессе терапевт ориентируется именно на определенные намерения клиента, следует по их следам. Например, я предлагаю клиенту создать картину (методика «Картина в рамке»), так как намереваюсь тем самым дать клиенту возможность найти границы для его страхов и выразить их. При этом у меня нет конкретного представления, как выглядит эта цель, то есть как должна выглядеть эта рамка, - я занимаю позицию полной открытости тому, что появится в результате рисования.

Эту диалектику, эту противоречивость между намерением и отсутствием конкретной цели необходимо не только выдерживать, но и постоянно изучать, углубляя уже имеющиеся знания о ней (как во время получения профессионального образования, так и потом в процессе супервизии).

Само собой разумеется, терапевт может и должен в конкретных ситуациях иметь конкретные намерения, ведь будет плохо, если он - продолжая следовать метафоре плавания под парусом - в открытом море станет подвергать клиента бессмысленной качке, усиливать его и без того плохое состояние и вести дело к кораблекрушению.

Терапевт должен быть открыт всему тому, что происходит в процессе работы с клиентом, вместе с ним выяснять, какой путь выведет его из тупика и куда он ведет. Терапевт, приступая к работе с клиентом, отправляется в «свободное плавание», в котором постоянно встречаются неожиданности (благодаря этому наша работа хоть и бывает подчас напряженной, но зато всегда остается интересной и перспективной).

## Особенности психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности

### Хватать руками - схватывать умом

Хотя я не спорю с тем, что психотерапевту нужно разбираться в этапах развития ребенка, но считаю бессмысленным утверждение, что ему необходимо знать об этапах становления стилей рисования в процессе развития ребенка в силу того, что особенности рисунка клиента говорят о конкретном времени возникновения проблемы, в данный момент стоящей на первом плане. (На мой взгляд, основанное на этом «схематическом знании» убеждение терапевта: «Раз клиент рисует головоногов, то его проблема возникла на таком-то году жизни» — может стать даже опасным.)

Мало того, что разделение рисования на фазы может заметно варьироваться в каждом отдельном случае развития ребенка, попытки подобной интерпретации, по моему мнению, всегда слишком плоские и недопустимо упрощающие, чтобы помогать в терапевтической практике.

Может быть, клиентка нарисовала головонога, чтобы выразить, что она слабо ощущает свое туловище, но зато отчетливо -голову и ноги.

Возможно, она нарисовала себя в виде головонога, потому что чувствует себя как с похмелья, с тяжелой головой...

А может быть, она так боится тоски, которую источает ее сердце, что не смогла нарисовать не только ее, но и сердце и даже туловище...

Кроме того, распространено заблуждение, что важно иметь представление о фазах изобразительной деятельности ребенка, потому что проблемы клиента всегда коренятся в его истории или детстве.

Думаю, что причина того, что терапевты стремятся к подобным упрощениям, кроется в том, что они просто хотят облегчить себе работу, ведь поиск индивидуальных следов в каждом случае терапии - более утомительное занятие.

Большинство терапевтов, практикующих арт-терапию и другие виды терапии, в основе которых лежит использование разных форм творческой активности, в процессе своей работы замечают, что проблемы их клиентов держатся не на таких упрощениях и отступают только в процессе осмысления опыта. Поэтому вполне понятно (хотя подобное и нельзя приветствовать), что некоторые терапевты снова и снова хватаются за упрощенные схемы, чтобы не приниматься за кропотливое и малоприятное дело - вместе с клиентами искать в жизненной истории конкретные телесно-душевные связи.

Я считаю, что для нашего подхода к терапии наряду с процессом воображения (на котором я подробно остановлюсь в следующем разделе этой главы) обстоятельства жизни и история развития человека, а также то, как он осознает свой опыт, всегда намного важнее, чем особенности и фазы рисования.

Приведу пример.

Маленький Макс со своей мамой в супермаркете. Мама переходит от полки к полке и наполняет корзину различными товарами, а Макс сидит в тележке для покупок и держит в руках упаковку макарон. Он пытается изучить эту упаковку, поворачивает ее туда-сюда, рассматривает и ощупывает. Глаза малыша полны удивления, пальцы пытливо изучают, исследуют, ищут.

Дети с интересом исследуют мир. Их интерес виден и в глазах (они охватывают взглядом интересующий их предмет), и в руках (они протягивают руки к предмету, тянутся к нему и хватают его), и во рту (пробуют на вкус схваченные предметы).

Дети захватывают то, что их интересует, чтобы постичь этот мир, чтобы его присвоить себе, чтобы им овладеть. Еще пример.

Маша ползет, натывается на кубик, берет его в руки, ощупывает, рассматривает. Потом теряет к нему интерес, замечает пестрый платок на стуле, ползет туда, протягивает руку, но достать платок не может, потому что достает вытянутой ру-

кой только до края стула, тогда девочка хватается за него, подтягивается, хватается платок - наконец-то получилось!

Контакт с окружающим миром начинается с первой минуты жизни. Грудной ребенок контактирует со своим окружением глазами, ушами - через шумы, через ритмы, кожей - через соприкосновение. Младенец прикован к определенному месту и целиком зависит от других людей, от их внимания, от того, когда они подойдут к нему. Когда ребенок начинает ползать, такое положение начинает изменяться. Теперь ребенок может внедряться в мир. Хотя его мир еще очень мал, но так возникает новый уровень контакта: уровень охвата и постижения, улавливания смысла.

Увидеть что-то, испытать к этому интерес, захотеть схватить, двигаться туда, взять это что-то - непрерывный процесс, во время которого дети узнают новое об окружающем их мире, изучают его, предмет за предметом.

Одновременно дети узнают и о своих способностях двигаться по направлению к интересующим их предметам, хватать эти предметы. С каждым удачным хватанием они учатся тому, что проявление интереса обязательно окупается.

Диапазон различных видов и качества хватания очень широк: ребенок может чего-то касаться очень осторожно или же жадно хватать, он может поначалу что-то удерживать так крепко, как будто никогда больше не отдаст, а потом вдруг отпустить или выронить, ребенок может с силой вцепиться во что-то или отпихнуть и т.д. и т.п.

Через хватание дети контактируют с миром, познают его и овладевают им: они «схватывают», постигают умом качества предметов, которые хватают руками, и одновременно через игровые испытания и эксперименты узнают, какие у них есть возможности и варианты контактирования с окружающим миром, какое множество граней есть у мира общения...

Временной период развития, в котором дети особенно активно используют этот способ контакта и познания мира, часто называют «фазой исследований». В это время у детей начинается формироваться и успешно развиваться способность к оцениванию. Когда у ребенка есть возможность испробовать множество предметов, он начинает различать и оценивать, что ему нравится, а что не нравится.

В основе процесса оценивания лежит работа органов чувств, прежде всего чувство осязания: после того, как ребенок ощупает предмет руками, он принимается изучать предмет при помощи губ, зубов и всего рта, пробует объекты на вкус, а также стучит и бьет предметом о пол или о другие предметы, познавая его качества с помощью звука. При этом у ребенка возникают пристрастия и предпочтения, развивается вкус и способность оценивать. Эти критерии и категории оценок, которые возникают у ребенка, часто непонятны и непостижимы для посторонних, особенно для взрослых.

Итак, развитие умения оценивать происходит через хватание и во время хватания. В это же время - благодаря тому, что ребенок (и позднее молодой человек) приобретает способность проявлять собственные оценки и критерии и, основываясь на них, занимать в мире собственную позицию, иметь свою точку зрения, - у него развивается немаловажная внутренняя составная часть позиции прямохождения, способность идти по жизни выпрямившись и открыто.

Хватание, если рассматривать его с точки зрения становления физического функционирования человеческого тела, способствует развитию прямохождения. Ребенок ведь осознанно не принимает решения: «Теперь я буду ходить прямо», - наоборот, он, как в вышеупомянутых примерах, хватается за что-то, что находится выше его, крепко держится, тянется вверх, внезапно встает и совсем не замечает, что и как он сейчас сделал. Часто его удивляют восторженные реакции родителей или других взрослых, и он сияет в ответ.

Обратная связь в виде похвалы утверждает ребенка в том, что он сделал нечто замечательное, и ребенок повторяет свое действие.

Хватание, таким образом, содействует прямохождению двояко: с одной стороны, оно содействует развитию внутреннего локуса оценки и тем самым - способности прямо и смело идти по жизни, а с другой стороны, хватание в буквальном смысле способствует выпрямлению, вертикальному положению в пространстве, без тренировок, упражнений и стимуляции со стороны родителей.

Ребенок подползает к столу в гостиной и хочет схватить с этого стола блестящий серебристый карандаш. Тут звучит голос взрослого: «Не хватай все подряд! Сколько раз я тебе говорил: нельзя везде лазить и пачкать стол! Тут для тебя ничего нет!»

Что же происходит в этом случае? Запреты от случая к случаю, когда ребенок хватается за горячую плиту или бокал вина, не приносят вреда, они необходимы для сохранения здоровья и не имеют воздействия на процесс хватания и познания в целом.

Если же наказание и запреты на хватание становятся постоянными, если они определяют позицию родителей (или одного из родителей) или других взрослых по отношению к хватательной активности ребенка и становятся частью стиля воспитания, то это имеет далеко идущие негативные последствия.

Одно из таких важных последствий в том, что импульс к хватанию затормаживается и перестает развиваться или даже начинает ассоциироваться с чем-то негативным. Для ребенка «хватать» становится чем-то «плохим».

Иногда дети реагируют на запреты что-то схватить навязчивыми действиями обратного характера: они как бы нарочно, назло все хватают, и хватание становится все агрессивнее.

Ребенок тем самым не позволяет взрослым подавлять свою жизненную активность, но поскольку он не может развивать свою активность через игровое хватание и познание, он должен ее каким-то образом «выплеснуть».

Таким образом, живость живого хватания преобразуется в часть борьбы за власть, в вопрос «или - или», иногда даже в экзистенциальную пробу сил: «Могу я быть живым, полным жизни, наполненным жизнью или нет».

Другие дети на подобный запрет на активность реагируют уходом и регрессом. Процесс хватания у таких детей (а вместе с ним и их контакт с окружающим миром) перестает развиваться. Их стремления к контакту, желания контактировать замирают и даже умирают: дети вообще перестают их ощущать.

Такие дети идут на контакт только с разрешения или после настойчивого приглашения или требования (например, «Дай мне руку!»).

Если подобная позиция, возникая в детстве, сохраняется и у взрослого, становясь застывшей моделью поведения и реагирования, в которой импульсы к контакту направлены не наружу, а внутрь, против собственной жизненной активности, то ее называют депрессией, и это действительно депрессия.

Иногда в более позднем периоде развития детям удается исправить последствия этих ограничений процесса хватания. Но

чаще эти последствия лишь усугубляются, и та ограничивающая позиция взрослых, которые в фазе ползания сковывали активность детей, и на последующих поздних фазах детства и юности также ограничивает и сокращает эту жизненную активность ребенка и возможности контакта.

В процессе терапии детей и взрослых мы встречаемся с этими последствиями. Терапевту важно помнить как о том, что есть тесные взаимосвязи между хватанием, прямохождением, внутренним локусом оценки и контактом, так и о том, что хватание относится к одному из пяти вышеупомянутых Leib-движений, что хватание - это переживание.

В практикуемом нами творческом подходе к психотерапии мы часто работаем с процессом хватания и его аспектами. Так, любое рисование включает в себя не только воображение, но и хватание: схватывание пальцами кисточки, шпателя или непосредственно самой краски.

Во время работы с клиентами мы предлагаем им объекты для хватания, даем возможность упражняться и пробовать свои силы в различных хватательных движениях, чтобы они узнавали на собственном опыте, какие эмоции рождаются в них и сопровождают выполнение этих действий. Таким образом клиенты снова и снова получают непосредственный опыт осязаемого полноценного контакта.

Конечно, с помощью такой деятельности во время терапии нельзя наверстать, полностью восстановить упущенное ребенком в фазе исследования, нельзя свести на нет все последствия ограничения взрослыми процесса хватания и познания, но можно оживить эти неразвитые, оставленные в детстве без внимания аспекты жизненной активности, - часто это «оживление» сопровождается радостью и печалью, болью и облегчением после исчезновения боли.

Если по-новому узнать, что такое «хватание», если по-новому поупражняться в хватании и обучиться ему, то схватывание происходит одновременно наружу и вовнутрь.

Клиенты схватывают и познают, постигают предметы или людей, они схватывают и познают также и собственную телесность и эмоциональность. Собственная жизненная активность нащупывается клиентом, схватывается, становится прочувствованной и присвоенной человеком, он начинает ею овладевать.

Терапевт может клиента в этом поддержать тем, что он предлагает ему различные возможности и различные свойства процесса хватания.

Вот несколько упражнений, основанных на различных качествах, свойствах, уровнях процесса хватания, которые особенно хорошо зарекомендовали себя на практике:

### **1. Брать, пробовать «на вкус» и выбирать нужное**

Я предлагаю клиентам - подобно тому, как в буфете на шведском столе предлагаются разнообразные блюда, - всевозможные объекты, предметы для хватания: «Пробуй руками, выбирай. Какое чувство ты испытываешь, когда трогаешь этот предмет? Что ощущают твои пальцы? Какое у тебя отношение к этому, как ты его оцениваешь, он нравится тебе или не нравится?..»

В качестве объектов для хватания могут быть предложены природные материалы (древесная кора, кусок дерева, листья, цветы, ветки и т.п.), а также и предметы домашнего обихода, предметы одежды, куски материи и т.п.

Иногда я (и для детей и для взрослых, и в первую очередь для взрослых) создаю целые «хватательные» сценарии: укладываю в одной части помещения куклы и мягкие игрушки, в другой - предметы из повседневной жизни, в третьем углу — камни, а в четвертом - детские кубики и другие игрушки.

Для таких упражнений подходят также и поддоны (используемые как терапевтические песочницы), наполненные песком, ракушками, камнями, деревянными брусками и другими материалами.

Клиенты берут разные предметы, пробуют их «на ощупь», прислушиваясь к возникающим в них чувствам, получают возможность понять и использовать эти чувства как помощь в принятии решения «брать или не брать», как помощь для формирования их внутренней позиции по отношению к этим предметам и к связанным с ними воспоминаниям или стремлениями и тем самым их позиции по отношению к какой-то части их собственного мира.

### **2. Хватать, давить и разламывать**

Клиенты берут карандаши, сжимают их в руке, черкают ими по бумаге. От силы их нажима зависит характер и толщина линии. Они хватают кусок глины, вдавливают в него пальцы, мнут, при-

дают ему форму или разрушают ее. Они берут кусок дерева (или камень), разламывают его, делают на нем насечки, крошат и т.п.

При хватании и нажиме клиенты ощущают свою силу, через контакт с предметом они также ощущают и самих себя и получают возможность ближе узнать эти аспекты своей жизненной активности. Речь здесь идет также и о той силе и энергии, с помощью которых можно избавляться от вещей, разрушать их.

### **3. Хватать, расплющивать и размазывать**

Дети любят возиться с водой и песком, с удовольствием шлепают по песку руками, превращают песок в кашу и размазывают. Иногда это может продолжаться часами - на пляже, в ванне или раковине, или в песочнице. Взрослые тоже занимаются этим во время творческой психотерапии - при работе с пальчиковыми или тонирующими красками, клеем, глиной и т.п.

При контакте с этими материалами, как правило, самоконтроль взрослых ослабевает, границы становятся гибкими и податливыми, такими же подвижными, как вода или влажный песок. Клиенты целиком отдаются творческому процессу, а вместе с тем - и своим чувствам. А этот процесс может вызвать довольно интенсивные чувства, которые в ходе терапии, встречаясь с понимающим и чутким сопровождением со стороны терапевтов, наконец-то могут найти свое выражение.

### **4. Пропускать сквозь пальцы и прикасаться**

И детям, и взрослым часто нравится снова и снова пропускать песок сквозь пальцы и смотреть, как он струится. Иногда они дотрагиваются до предметов (например, до воздушного шарика) кончиками пальцев, очень легко и осторожно.

Общее таких действий в том, что они требуют таких качеств, как легкость и деликатность.

Клиенты часто чувствуют печаль из-за того, что до этого момента они так редко в своей жизни позволяли себе проживать эту чуткость и нежность, они злятся и негодуют из-за того, что в их детстве проявление и переживание подобных чувств и качеств пресекалось побоями или другими запретами.

После того, как клиент на сессии пережил подобные ощущения и чувства, легкость и чуткость могут овладеть сердцем и всем телом, позволив возникнуть в себе новым качествам, например близости.

## 5. Хватание-требование

Когда дети хотят схватить то, что не находится в непосредственной близости и до чего они не могут достать, они вытягивают руки и тянутся к этому предмету (или к человеку).

При этом дети иногда сжимают пальцы, как будто они уже схватили желаемое. Сильное стремление заметно не только в их движениях, но и во взгляде. Когда клиенты ведут себя подобным образом на терапии, они часто говорят, что чувствуют прилив какой-то творческой силы, исходящий из «самой глубины их существа».

Во время терапии я могу предложить клиенту пойти на эксперимент: «Закрой глаза ненадолго, секунд на 30, потом вытяни одну или обе руки, как будто ты чего-то очень сильно желаешь, до чего-то хочешь дотянуться. И воспринимай, какой образ, какая картина в тебе возникнет...»

Многие люди в ответ вспоминают, как они в детстве чего-то страстно желали, но не могли получить, и понимают, что этого они больше никогда не получают.

Если это сильное желание, пройдя через связанные с ним печаль и боль, сможет остаться живым, то оно может стать значительным потенциалом энергии, может само позаботиться об исполнении желаемого, «взять все в свои руки», схватить те вещи и людей, которых хотелось бы схватить, достать их, даже дотянуться до звезд.

## 6. Принимающее хватание

Иногда люди хватают всех и все, за все и за всех хватаются. Они таким образом «заботятся» о себе, но делают это с каким-то чудовищным расходом энергии, в одиночку, будучи не в состоянии воспринимать помощь от других и позволить себе что-то принять в подарок.

Если эти люди просто открыто протягивают руки к другим людям, то вначале это им чуждо и непривычно. Вероятно, им стыдно показаться просителями, может быть, им неловко, или они не хотят разочароваться или бояться, что их обидят...

Если позже такие клиенты в отношениях с терапевтом или в рамках групповой работы понимают, что они могут что-то получить без того, чтобы «заслужить» это какими-либо своими действиями (например, когда в диалоге во время изобразительной деятельности клиент получает опыт, что он может брать что-то

желаемое, просто принимая, без того, чтобы быть вынужденным ставить свое существование на карту), то в таком случае они могут открыть для себя новые качества своей жизненной активности и контакта.

## 7. Протянуть руку и взять

Некоторые люди могут хватать желаемое глазами, могут даже сигнализировать о своем желании, если получают поддержку во время терапевтического процесса, но не могут хватать желаемое руками. При этом речь идет совсем не об вышеупомянутых особых качествах хватания, речь идет о хватании как таковом, хватании в буквальном смысле. Например, терапевт подает такому человеку руку и просит ее пожать и при этом как можно точнее воспринимать, что он ощущает перед моментом контакта рук и потом в момент пожатия. Это часто является началом интенсивного переживания: человек испытывает стыд, страх, иногда беспомощность, даже отчаяние.

Даже если разумом клиент понимает: «Все мои сомнения - это просто ерунда, просто хватайся за руку», - ему всегда требуется дополнительная подстраховка в том, что это прикосновение клиента для терапевта действительно желательно и разрешено.

Если клиент позволяет себе схватить и пожать протянутую ему руку, то часто этот контакт означает также и контакт с отесненной и заблокированной жизненной энергией, с чувством печали, связанным с запретом брать и хватать, с чувством гнева, направленным на насильников, которые замуровывали и подавляли его детскую потребность в том, чтобы хватать и брать.

## Воображение - сила внутренних образов

Наше представление об образе человека основано, как уже было сказано, на убеждении, что человек обладает творческими способностями, что он креативен. Одна из особых составляющих креативности — способность к воображению. Образы воображения - это проявление движения переживания, созданные людьми внутренние картины.

Если я попрошу вас представить себе какого-нибудь человека, который относился к вам с любовью, то внутри вас возникнет какая-то картина - образ этого человека или ситуации, связанной



с ним. Может быть, это произойдет быстро, а может быть, вам потребуется некоторое время - тем не менее, способность к рождению таких образов присуща каждому человеку.

Как правило, для этого не требуется никакой просьбы. Если, например, в каком-либо тексте встречается (или об этом заходит речь в разговоре) слово «огонь», у каждого читателя или слушателя возникает свой образ огня.

Образы воображения не являются чем-то особенным, присутствием только искусству или творческому процессу, это часть нашей повседневности.

Я при этом не провожу принципиального различия между картинами, которые нарисованы на бумаге, и образами, которые только внутренне представлены, между мечтами наяву и ночными снами, между запланированными образами-представлениями, как, например, в путешествиях-фантазиях, и спонтанно возникшими внутренними картинами. И те и другие - плоды воображения.

Образы воображения имеют различные аспекты, которые важны для психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности.

О *первом аспекте* я уже упоминал: все люди обладают силой воображения. Представленные человеком образы не приходят откуда-то, они - побуждение, движение человеческого тела, естественное проявление жизни.

Способность человека творить образы воображения таит в себе шанс создавать во время терапии картины о самом себе, образы своих проблем, своих размышлений, своих чувств, своего тела, социальных взаимоотношений, своих страхов и желаний, а также изменять уже существующие картины.

Во многих случаях это удается даже тогда, когда люди ощущают себя во власти собственных фантазий (например, своих страхов или бреда).

*Второй аспект* заключается в том, что воображение имеет дело как с прошлым, так и с настоящим и будущим. Люди вспоминают историю своей жизни, глядя внутренним взором на всплывающие из прошлого картины.

Эти картины необъективны - люди творят, продуцируют их как из своих воспоминаний, из мыслей, знаний о том, что произошло в прошлом, так и из своей эмоциональной памяти, из памяти тела и воспоминаний о социальных контактах.

Фрагменты воспоминаний складываются в целостные картины. С объективной точки зрения их можно назвать правдивыми (или ложными) только до некоторой степени - но для человека, который вспоминает, представляет себе свое прошлое или сцены из него, эти образы всегда правдивы и объективны.

Тот факт, что образы воображения относятся к настоящему - само собой разумеющийся повседневный опыт. Мы видим вещи собственными глазами, но мы также видим вещи и нашим внутренним взором, мы можем представить себе, например, образ нашего сердца, даже если мы никогда не видели его собственными глазами.

Человек может представить себе также и картину своего будущего. Он может себе представить, что возможно или обязательно произойдет, может создать в воображении образ своих стремлений и желаний, своего профессионального будущего, следующего отпуска и т.п.

Вероятно, именно наша способность представить себе свое будущее - это как раз то, что действительно отличает человека от животных.

Я могу составить себе представление о том, что скоро произойдет. Я могу просто вообразить это.

Я могу себе представить картину будущего, и эта картина может помочь мне решить, могу ли я вообще держать курс на это будущее, подходит ли мне это будущее, станет ли оно для меня реальностью или нет.

Сначала у человека возникает образ, а потом он воплощает его в жизнь (сначала рождается представление о мосте через реку, и лишь после этого люди берутся за дело: конструируют и строят этот мост). И это *третий* важный аспект воображения.

Общепринятое научное мнение состоит в том, что человек нуждался в языке, чтобы преобразовывать природу, чтобы ориентироваться и жить в ней. Я считаю, что способность человека порождать воображаемые образы точно так же важна, как и язык. Язык необходим, чтобы объясняться по поводу образов воображения и делать из них выводы.

Однако наше речевое общение - и это *четвертый аспект* воображения - всегда наполнено образами, бесчисленным множеством образов.

Хорошая литература отличается тем, что, когда мы читаем хороший роман, талантливое стихотворение или слушаем какой-

то интересный рассказ, в нас возникают образы. И это не те образы и картины, которые *были* придуманы авторами, чаще всего это наши собственные образы. Например, если два человека ведут разговор о море, то у обоих возникнет образ того или иного конкретного моря, а не слова «море» из четырех букв или же самих этих букв - М, О, Р, Е.

Людей связывают, соединяют не буквы или слово, а образ, внутренняя картина. Люди общаются при помощи образов. При этом первый аспект воображения, состоящий в том, что каждый человек создает свои собственные образы, имеет важные последствия для общения. Каждый человек создает свой собственный образ моря. Это делает общение возможным и одновременно его усложняет, запутывает. Когда, например, во время терапии супруги или партнеры беседуют о любви и делятся своими представлениями о совместной жизни, о доверии, о своих волнениях, сильных желаниях, о сексуальности, то оба часто используют одни и те же слова, однако образы, стоящие у каждого из них за этими словами, различны... Каждый человек думает, что его собеседник видит то же самое, имеет те же представления, что и он сам. Но в действительности эти образы различаются, каждый находится в каком-то другом «фильме».

Одна из задач терапии - попытаться передать другому человеку свои образы-представления, научиться переводить их на язык собеседника.

Для меня не слишком важно, осознанны эти образы воображения или нет. Даже образы, которые мы конструируем очень целенаправленно и осознанно, все же могут содержать в себе и неосознанные моменты. Вклад сознательного и бессознательного в большинство образов трудно определить.

Во время медитаций можно создать поддерживающие условия для того, чтобы образы могли легко «выплывать» из бессознательного.

Иногда я провожу во время терапии маленький эксперимент: я прошу клиента на минуту закрыть глаза, позволить дыханию течь свободно и при этом ждать, какой образ, какие картины возникнут сами собой. (При этом я всегда обращаю их внимание на то, что не следует ничего себе представлять сознательно, не ставить перед собой эту задачу.)

В момент проведения эксперимента люди понимают, что наполнены образами, значительная часть которых вполне осознана,

но есть и те, которые до момента эксперимента не были осознанными, находились в бессознательном.

Образы, созданные нашим воображением, нужны нам для того, чтобы ориентироваться в нас самих и в окружающем мире, причем неважно, возникают ли эти образы во сне ночью или наяву в течение дня, созданы ли они целенаправленно или возникли спонтанно, занимают ли они наше внимание целиком или затрагивают лишь самый его краешек.

Плоды воображения - неотъемлемая часть нашего мира, они - везде и всюду. Они - часть нашего человеческого бытия. Но это те стороны нашего человеческого бытия, которые мы можем использовать во время терапии.

Терапия - это не изобретение, не результат особого остроумного хода мыслей. Творческие терапевты - это люди, которые не могут удержаться, чтобы не «стащить» из повседневной жизни переживания и накопленный опыт и не применить его с целью исцеления людей. (Сам я много чего «стащил» из будней человеческого бытия, благодаря чему у меня образовалась целая коллекция плодов воображения людей и тех многогранных значений и смыслов, которые за ними стоят.)

При этом важно, чтобы эти многочисленные образы воображения смогли проявиться в процессе терапии. Это «альфа» и «омега» психотерапии.

Воображению, его продуктам необходимо предоставить место, их надо воспринимать всерьез и уважать. То, каким образом выражает человек свои образы в данный момент: в словах, в рисунке, в скульптуре из глины или из газетной бумаги, — имеет второстепенное значение.

Главное, чтобы эти образы нашли свое выражение. Это относится к любым плодам воображения. Психоаналитически ориентированные направления арт-терапии считают, что создание образов - лишь доступ к бессознательному. Этот взгляд, как я уже говорил, слишком упрощенный и узкий, эти направления упускают много других шансов работы с воображением.

Воображение и его творческое выражение - не только средство для достижения цели, но и сами по себе цель.

Если клиенты выражают образы своего воображения, плоды своих фантазий и относятся к ним серьезно, это значит, что они воспринимают всерьез самих себя.

Когда человек оформляет свои фантазии в рисунке, картине или в другом объекте, он уделяет свое внимание тому, что раньше находилось лишь на краю его внимания, может наблюдать за этим, занимать по отношению к этому определенную позицию и изменять ее.

Многие клиенты очень хотят получить обратную связь, услышать отклик по поводу плодов своего воображения.

Представляя некую картину в своем воображении, клиенты получают не только возможность поделиться ею с другими - и прежде всего с терапевтами, - но и возможность глубже вникнуть в нее в процессе беседы.

Терапия — это нечто большее, чем просто выражение своего внутреннего мира: во время терапии терапевт входит в резонанс с клиентом, предлагает ему отклик, дает ему обратную связь.

Воспринимать картину воображения всерьез - это значит воспринимать ее всерьез для себя, то есть для себя рисовать, находить слова, писать дневник, для себя творить, - и получать собственный опыт. Это также означает, что человек этот полученный опыт может разделить с кем-то другим, что человек узнает и понимает, какой отклик вызывают его плоды воображения у других людей, как образы его воображения воздействуют на контакт, на социальные отношения.

Преимущество терапии, использующей разнообразные формы творческой активности, в том, что ее «оружие» - не только слова: во время терапии продукты воображения и фантазии находят помимо вербального более разнообразное и многогранное выражение (с помощью рук, карандашей, красок, глины, бумаги, ткани, песка и т.п.).

Многие люди не находят правильных, нужных слов (или не находят вообще никаких слов) для выражения своих внутренних картин, фантазий и связанных с ними чувств, не могут выразить себя при помощи слов так, чтобы это было понятно другим.

Когда клиенты воплощают свои желания или свой страх в рисунке (или, например, создают их из газетной бумаги или глины), то они не только используют другие возможности для их выражения, но и обретают для себя новые возможности контакта.

В терапевтической практике такое понимание смысла продуктов воображения, описанное мной в этой книге в очень кратком виде, имеет большое значение. Приведу несколько примеров.

В начале работы с клиентом, который утверждает (как и многие другие, пришедшие на терапию), что он не умеет рисовать, я, чтобы помочь ему выразить внутренние картины, предлагаю различные импровизационные методики. К ним относится, например, техника «Картины-мазилки».

Иногда, в третий или четвертый раз создавая рисунок, сам клиент может заметить: «Я же рисую всегда то же самое». Или, когда мы выкладываем его рисунки в ряд, клиент замечает, что во всех изображениях можно заметить похожую структуру, одну модель. Например, всегда распознается что-то вроде чаши, котла или горшка: внизу и по сторонам изображены стенки, сверху - крышка, а внутри «этого горшка» что-то кипит и бурлит.

В одном случае то, что бурлит, нарисовано красным цветом, в другом - ядовито-зеленым, в третий раз оно выглядит пестрым. Для клиента всегда что-нибудь кипит. Рисунки отличаются друг от друга, ведь они рождались в русле различных тем, но всегда в них что-то повторяется.

Мотив закрытого крышкой котла с кипящим содержимым снова и снова возникает и в следующих изобразительных работах. Клиент, раздумывая над этим фактом, говорит: «Да, это какая-то часть меня. Во мне есть что-то от чаши, в этом котле есть много того, что движется глубоко внутри меня, и это причина, почему я здесь, на терапии. Я хочу посмотреть, что же там внутри, найти выход, через который я снова смогу выбраться наружу. Я снова и снова закрываю этот котел крышкой... И сейчас, с одной стороны, я больше не хочу так делать, а с другой - боюсь того, что внутри».

Мы серьезно относимся к тому факту, что этот котел действительно существует и что его нельзя просто так открыть или, чего доброго, выплеснуть его содержимое. Мы понимаем, что надо действовать осторожно и предусмотрительно, чтобы не напугать клиента и чтобы он не впал в панику. Эту сложившуюся структуру, модель не так легко изменить. Котел, крышка и то, что внутри, - это часть его личности, модель его поведения.

Работая многие годы в русле этого творческого подхода к психотерапии, я всякий раз убеждаюсь, что в повторяющихся мотивах картин или схожей структуре рисунков находят

свое выражение образцы, модели поведения клиента, причем как гибкие, помогающие, так и ригидные, мешающие жить.

Когда я наталкиваюсь - как и в случае с этим клиентом - на такие повторяющиеся образцы рисунков, а следовательно, также на такие сложившиеся образцы в поведении, я не остаюсь на уровне рисунка, а перехожу на уровень тела, то есть постепенно приобщаю, включаю в психотерапевтическую работу все тело, начинаю задавать вопросы:

«Где в теле ты чувствуешь этот закрытый котел, его жесткие стенки?..

Может быть, в скованном дыхании? В негибкой пояснице?

В категорической позиции, которую занимаешь? В определенной манере держать себя?.. И т.п.

Как выражается это на уровне чувств?

Когда какое чувство возникает и где это чувство телесно ощущается?..

Где ты ощущаешь страх?..

Где - волнение, возбуждение?

Где — страх?

Где и как ты ощущаешь то, что внутри этого котла? ... Где ты ощущаешь крышку, где ты себя тормозишь?..

В каком направлении хочет двигаться то, что внутри тебя?..»

Во время такой работы переживания клиента изменяются, возникают новые фантазии и образы, которые в свою очередь снова могут быть по-новому воплощены в изображении. При этом углубляется и изменяется контакт и взаимообмен ощущениями и мыслями между клиентом и терапевтом.

Клиент - медленно и осторожно, шаг за шагом - приближается к тому, что кипит в этом котле, — к энергии, страсти, сильным желаниям, боли. В повседневной жизни он может пробовать полученный в процессе терапии опыт: на практике идти на маленькие изменения, идти на риск в виде экспериментов, опытов, которые ему посильны и в то же время бросают ему вызов.

Возвращаясь к вышеописанному примеру, скажу, что в определенный момент мой клиент воскликнул: «Смотри, Удо, моего котла больше нет». Он выглядел сконфуженным, как будто ему недоставало чего-то близкого, привычного, но од-

повременно он был счастлив оттого, что в нем возникло нечто новое.

Привычные образцы, которым следовали его фантазии и картины воображения, изменились и освободили место новому, многообразному — в частности новые его образы стали похожи на фонтаны самой различной формы.

Иногда на терапию приходят люди, чьи плоды воображения слабы и нежизнеспособны. Я не имею в виду тех многочисленных людей, которые опасаются или даже боятся выражать свои фантазии и делиться ими с другими людьми, не имею в виду неуверенность и беспомощность, которую испытывает взрослый, когда отвращается на изобразительное творчество.

Я имею в виду буквально то, что у некоторых клиентов не развита способность к созданию внутренних образов, не развита способность что-то представлять себе.

Эта способность находится у таких людей только в рудиментарном состоянии, проявляясь, например, только в ночных снах и в виде крайне фрагментарных картинах.

Иногда как будто в качестве компенсации у таких людей время от времени появляются спонтанные образы-фантомы или образы-галлюцинации, которые неуловимы и скоротечны (но о них речь пойдет чуть ниже).

Таким образом ослабевает и ограничивается разнообразие и богатство картин воображения, которые люди имеют в своем распоряжении. Часто бывает страшно констатировать этот факт, он поражает и озадачивает.

Клиенты очень расстраиваются, когда они замечают в себе этот процесс затухания воображения, и признаются: «Я забываю, теряю то, что у меня было, когда я был ребенком». Угасание или полная утрата способности к воображению может вызывать у клиента страх и ужас.

Но если он готов пройти через этот ужас и страх, намерен исследовать вместе с терапевтом новые пути-дороги и двигаться вперед, то можно - зачастую очень медленно и постепенно - снова взрастить в нем эту способность творить.

Источники подобных угасаний воображения различны. Только в единичных случаях возможно в процессе терапевтической работы выяснить, какие факторы биографии клиента привели к этому упадку, но чаще всего это сделать не удается.

Многие дети, когда они рассказывают что-то не соответствующее объективной реальности, получают от взрослых «по губам». Их высказывания объявляются ложью, хотя это лишь выражение фантазии, воображения. Тем самым детские картины воображения, образы фантазии просто лишаются права на существование.

Иногда люди вырастают в атмосфере настолько бедной раздражителями, эмоционально скудной и непривлекательной, но с другой стороны - пропитанной строгостью и сильными, даже жестокими моральными запретами, что в силу этих обстоятельств яркие внутренние картины, фантазии и образы внутри таких людей просто не могут возникнуть.

Иногда детям запрещено делать то, с помощью чего они открывают для себя мир - что-то представлять, придумывать, создавать свой образ мира. В таких случаях нельзя сказать, что ответственность за «иссушение» способности к воображению несет один из родителей или какое-то определенное травматическое событие, - такой результат обусловила и вызвала целиком вся атмосфера жизненного мира, в котором вырос человек.

Повторю еще раз: дети не могут хорошо развиваться без воображения, без образов фантазий. Для детей жизненно необходимо постоянно представлять себе что-то, выдумывать, фантазировать, прокручивать в голове фильм за фильмом. «Давая добро» ребенку на эту деятельность, взрослые позволяют ему расцветать, расправлять паруса, развиваться как личность.

Бывает так, что человек был лишен такого опыта в детстве, если ему запрещали фантазировать, мешали процессу создания и развития образов воображения... Что случилось, уже случилось, и терапия не может ничего изменить, но может помочь многое навестать...

Для этого требуется время, отсутствие спешки и постепенность.

В моей практике нередко встречаются клиенты, из чьих образов воспоминаний выпадают некоторые ситуации, например бесследно «стираются» несколько лет из детства, и это часто их беспокоит. В ходе терапии, особенно в арт-терапии, танцевальной, телесно-ориентированной и других видах терапии, использующей разнообразные формы творческой активности, такие «темные провалы в биографии» могут снова осветиться — если не целиком, то, по крайней мере, местами, картины воспоминаний могут выплыть на поверхность или создаться вновь.

Просто «выпадать из памяти» человека могут и травматические события его прошлого, как, например, сексуальное злоупотребление или насилие. Страх перед этими фактами биографии настолько силен, что реальные картины и образные воспоминания о них вытесняются: жертвы, спасаясь от них, убегают в «другой мир», с другими образами и картинами. Такая амнезия, как мы видим потом на терапии, вселяет в людей сильную неуверенность. Клиенты часто «знают», что с ними произошло что-то ужасное, но у них нет никаких образов и воспоминаний об этом. Эти воспоминания сохранились на телесном, эмоциональном уровне, уровне социального поведения, но образные воспоминания конкретного факта стерты.

Забывание, провал в памяти факта насилия непосредственно после случившегося воспринимается как спасение («Хоть бы это скорее забыть! Как будто бы этого не было»), но впоследствии обнаружение таких провалов может усилить чувство опасности и ненадежности.

Часто само насилие настолько невероятно, что - даже если о нем и сохранились образные воспоминания - в клиенте (а также и в терапевте) все кричит: «Этого не может быть, это не могло случиться на самом деле!»

Когда эти воспоминания отсутствуют, импульс становится еще сильнее: «Если я по этому поводу ничего не могу вспомнить, то я, скорее всего, ошибаюсь». Да еще и окружающие говорят: «Да ты все выдумываешь, это ты себе навоображал!» Такие люди оказываются в бедственном положении.

Само собой разумеется, мои коллеги и я понимаем, что, приближаясь во время терапии к подобным темам и воспоминаниям, надо вести себя крайне осторожно.

Бывают случаи, когда предположения клиентов, что они были изнасилованы, не подтверждаются, когда их страдания были порождены окружающей их атмосферой, пропитанной насилием и страхом.

Однако чаще всего встречаются примеры, когда телесные, и особенно эмоциональные, душевные воспоминания говорят на недвусмысленном ясном языке, словно вызывают через отсутствующие образы некий «приказ воображения»: «Если нет образа - значит не было и события». Или наоборот, человек вытесняет визуальные воспоминания, тем самым «убеждая» себя, что ничего и не случилось.

Терапевту в таких случаях следует объяснить отсутствие в памяти образов как возможную реакцию на травматическую ситуацию и вместе с клиентом серьезно отнестись к телесно-душевному воспоминаниям, чтобы, опираясь на них, искать пути терапевтического преодоления и проработки.

Приведу еще один пример.

Клиент рассказывает о путешествии в экзотическую страну. Однажды во время этого путешествия он шел через рынок, увидел украшение и подумал: «О! Это я подарю моей подруге». Потом он видел какую-то другую вещь и подумал: «А это я куплю моему сыну». И снова он увидел что-то и подумал: «Это я подарю моей дочери», а когда он видел четвертое и думал: «Это я подарю моему коллеге».

У него было много ассоциаций и образов. Когда он видел эти предметы, то он видел их уже на теле или в руках того человека, кому он хотел этот предмет подарить. Он был в этом путешествии со своим другом, и друг вдруг спросил: «А что ты подаришь себе?»

Клиент пришел в замешательство и понял, что у него нет никаких фантазий о том, что он мог бы подарить сам себе или сохранить на память о путешествии.

Способность клиента к воображению, созданию наглядных образов не полностью захла, но осталось что-то вроде «слепого пятна». Эти лишённые чувствительности области, которые встречаются у многих людей, касаются определенных отношений, связаны с определенными эмоциями, определенными социальными отношениями, с определенным образом Я и самосознанием.

Психотерапия, использующая творческую активность, имеет много возможностей, чтобы наполнять содержанием слепые пятна, снова расцветивать их, придавать им четкие контуры.

Противоположностью ограниченной способности к воображению является ограниченность в своих действиях и чувствах. У таких людей «слепые пятна» находятся именно здесь, такие люди живут полной жизнью только в своем воображении.

У многих клиентов есть запреты, например, на агрессию: может быть, потому что они сами очень часто страдали от агрессивности других, испытали на себе вспыльчивость, внезапные приступы гнева, так что их тело в какой-то момент решило никогда не

быть агрессивным. В таком случае агрессия становится одним таким поведенческим «слепым пятном» (см.: Ваег / Frick-Baer 2005b).

Этот аспект человеческого бытия - за что-то браться, с кем-то ссориться, переносить конфликты - у таких людей отсутствует или они испытывают в нем недостаток. Однако в воображении агрессия «выходит на волю», вызывая соответствующие страхи.

Это может происходить ночью во снах, в дневных грезах, во время просмотра фильмов или во время компьютерных игр и т.п. Целая индустрия живет на том, что производит заменители образов, эрзац-продукты воображения для заблокированных чувств и заторможенных действий.

Терапия, использующая разнообразные формы творческой активности клиента, работая с этими проблемами, затрагивает сразу много слоев. Одна из ее возможностей - относиться серьезно к чувствам, порождающим страх, и одновременно находить безопасную возможность выражения агрессивных фантазий, создавая с помощью методики «Картин в рамке» защищенные рамки и одновременно постепенность и дозированность.

Есть клиенты, у которых определенные образы ригидны, «заморожены» и, следовательно, возвращаются вновь и вновь. Если во время просмотра видеofilmа нажать кнопку «пауза», то фильм останавливается и можно видеть неподвижный кадр. У некоторых клиентов, в том числе у людей с определенными болезненными образами, есть образы и воспоминания, которые их преследуют и от которых они не могут освободиться. И так же, как застыли и оцепенели эти внутренние образы, окостеневают и сами люди.

Имеют ли эти образы корни в каком-то одном травматическом, рождающем страх событии, или они порождаются хронически повторяющимися обстоятельствами, зависит от конкретного случая.

Но, как правило, такие застывшие образы связаны с угрозами применить насилие или угрозами для жизни. В таких случаях во время терапии речь не может сразу идти о том, чтобы создавать новые образы, а сначала речь идет в первую очередь о том, чтобы расфокусировать фиксацию на этом «стоп-кадре» или о том, как из этого «стоп-кадра» снова сделать фильм.

У клиента во время такой работы всплывает страх и ужас, которые связаны со сценой данного «стоп-кадра». Для успешной

работы в этом направлении требуется устойчивая опора в виде уверенности клиента в безопасности и терапевтические отношения, способные вынести нагрузку.

Иногда не удается сделать так, чтобы «фильм» продолжался дальше, иногда бывает необходимо прокрутить его назад и посмотреть, что происходило в нем до того, как этот ужас возник, какие в нем есть воспоминания, чувства, обиды - и только тогда можно идти дальше, можно создавать новые образы.

В иллюзиях и галлюцинациях всплывает много повторяющихся «стоп-кадров». Галлюцинации, картины бреда - это довольно скоротечные галопирующие картины, возникающие в воображении, это фантазии и образы, которые снова и снова преодолевают людей и которые настолько сильны, что часто захватывают всю жизнь человека и подвергают угрозе все его существование.

Среди психиатров распространено мнение, что с пациентами, у которых есть бредовые идеи, нельзя работать, используя воображаемые образы, так как существует опасность, что образы, картины воображения, которые возникают во время создания изобразительного продукта, усиливают бред. А практика говорит другое: речь идет не о том, можно или нельзя работать с образами и воображениями, а о том, как с ними работать.

Часто причиной того, что бредовые образы понимаются не как продукты воображения человека, а как «сумасшествие», как нечто болезненное, как то, что должно исчезнуть во имя того, чтобы человек снова мог стать здоровым, - является недоверие по отношению к арт-терапии.

Я исхожу из того, что галлюцинация, образ бреда есть продукт воображения, в котором содержится личностный опыт.

Клиенты не могут просто «выбросить», насильно удалить этот опыт или же держать его под контролем, потому что иначе они должны исключить какую-то часть своей жизни.

Многие психиатры и терапевты в последние два десятилетия начали воспринимать образы бреда их пациентов всерьез. Они заметили, что в бреде содержатся образы насилия и злоупотребления и других, угрожающих существованию жизни проявлений (см. также: Вокс, 1992).

Иногда эти образы зашифрованы или скрыты, искажены и изменены. Угрозу, которая исходит от этих образов, которая скрыта в них, в каждом случае следует воспринимать всерьез. Если я как терапевт к какому-то образу воображения не отношусь серь-

езно, то это означает, что я не воспринимаю всерьез ту историю и те чувства, которые есть у клиента. Если же я отношусь к этому серьезно, то я могу попытаться выяснить, какие чувства, какие угрозы, какие страхи, какой опыт содержится в этих воображаемых картинах, будь то галлюцинации или бред. Только тогда можно ступить на путь исцеления. Образам, которые страшат и тревожат, можно противопоставить другие образы воображения, содержащие в себе силу, утешение и мужество.

Образы ужасного, если клиент не остается с ними один на один, могут измениться: в результате терапевтической работы паника становится злостью и сопротивлением, а страх - надеждой. Иногда это изменение удается, иногда нет. Решающим становится не то, будет ли клиент рисовать или нет, а ответ на вопрос, уважают ли этого человека, чувствует ли терапевт себя уверенно в работе с образами воображения, могут ли быть выстроены терапевтические отношения, основанные на доверии и способные вынести подобную нагрузку.

Последнее соображение в этой связи. Многие клиенты полны образами, у них богатое воображение - но это тайные образы, тайное воображение. Некоторым не дано узнать о них, даже если внутри прокручивается не один фильм, а несколько фильмов одновременно, и налицо такое количество творческой энергии, что я как терапевт только поражаюсь этому богатству, когда ему наконец разрешают проявиться, выйти на свет.

Клиенты знают (или, по крайней мере, предполагают) о своей наполненности образами и их разнообразии, но они не доверяют сами себе. Их образам фантазии не хватает зеркала, не хватает резонанса другого человека.

Если клиенты в рамках терапевтических отношений отваживаются на то, чтобы проявить вовне свои внутренние картины, образы, сообщить о них кому-то, сорвать с них завесу тайны, то они (и я вместе с ними) удивляются и радуются, поражаются и изумляются, как дети Деду Морозу, высыпающему из мешка подарки.

Часто они чувствуют в этот момент и большой стыд, который мешает им рассказать другим людям об этих образах. Многих клиентов часто пристыжали. Как это происходило - всегда очень индивидуально.

Стыд всегда утаивает и прячет, он возникает, когда что-то не может быть открыто, когда чем-то нельзя поделиться с другими.

В таком случае картины воображения, а также связанное с ними множество чувств, движений и потенциальных действий остаются только внутри человека, не находя выражения (или выражаются только в малой степени), точат его, порождая страхи.

Человек чувствует себя неуверенно, ему страшно оттого, что он чувствует себя наполненным чем-то таким, о чем не знает, что это такое и что с этим делать.

Здесь нет и следа упадка, задержки или остановки в развитии способности порождать образы, здесь, наоборот, все говорит о полноте, богатстве и избытке этой способности.

Не образы воображения являются помехой для этого избытка, а «лишь» один вопрос: «Могу ли я ими поделиться с другими людьми? Найду ли я отклик в них, найду ли я людей, которым интересны эти образы, которые не будут надо мной издеваться, не будут меня высмеивать, не станут меня за это презирать, не оттолкнут меня, а примут меня и мои образы всерьез?»

Поиску ответа на него как раз и служит терапия. Не только терапия, использующая разнообразные формы творческой активности, но она в особенности, потому что специалисты по арт-терапии, танцевальной и музыкотерапии и другим направлениям, использующим в своей работе разнообразные формы творческой активности клиентов, являются экспертами по воображению и тому, как обходиться с ним.

---

## Образ тела в психотерапии

### Схема тела и образ тела

Работа с образом тела - это терапевтический метод, который находится на пересечении разных областей психотерапии, применяющей творческую активность, как то: арт-терапии, танцевально-двигательной или телесно-ориентированной терапии.

Также «образ тела», наряду со «схемой тела», — немаловажные понятия и в неврологии и родственных ей медицинских дисциплинах. С этими понятиями стоит познакомиться поближе, так как они важны для осмысления процесса развития человека, познания, способностей к коммуникации и ориентации в окружающем мире, а также нарушений этих процессов.

«Схема тела - как частично бессознательный, частично предсознательный и сознательный процесс восприятия тела - одинакова у всех людей одной возрастной группы и одного культурного уровня и имеет отношение к телосложению, функции "право-лево", величине и объему тела, а также к когнитивным и перцептивным функциям» (Wichelhaus, 1996).

Таким образом, *схема тела* является знанием и ощущением того, что у человека есть две ноги, и они находятся внизу, а голова наверху и т.д. Это может показаться банальным, однако не подразумевается само собой. Схема тела может быть утеряна или нарушена. Понятие о «схеме тела» ввел в 1909 г. пражский психиатр Арнольд Пик (A Pick).

Многочисленные исследования в неврологии и психиатрии описывали связи между мозговыми процессами и сенсомоторными симптомами, а также другими аспектами или нарушениями схемы тела. Если, например, человек в результате аварии потерял левую руку, в его сознании и после потери остается представление о левой руке в соответствии с целостной схемой тела. Левая рука продолжает быть представленной в мозге как часть этой схемы.



Это может зайти настолько далеко, что начинаются фантомные боли: левая рука болит, хотя чисто физически отсутствует. И у физически здоровых людей могут встречаться нарушения схемы тела. Левая рука, присутствуя физически, может исчезнуть в сознании и больше не восприниматься как часть тела. Есть много примеров таких нарушений, например, люди теряют ориентацию «право-лево» и т.п.

Понятие «*образ тела*» ввел в двадцатые и тридцатые годы венский невролог и психиатр Пауль Шилдер (Paul Schilder, 1886-1940). Прекрасное резюме определений образа тела дает Фрауке Тееген: «Образ тела как комплексный внутренний паттерн опыта является также основой и для образа Я (Selbstbild), жизнеощущения и контакта с реальностью. Опыт человека, связанный непосредственно с его телом, организовывается специфическим способом - посредством образа тела, определяющим то, как человек переживает и познает свое тело, какие связи и отношения существуют между ним и его собственным телом, как он обходится с ним, с собой и другими» (Teegen, 1992).

В восьмидесятых и девяностых годах прошлого столетия несколько психиатров (самые известные из них - Оливер Сакс (Oliver Sacks) и Израиль Розенфельд (Israel Rosenfield)) в своих исследованиях образа тела значительно продвинулись вперед, тем самым выдвинув образ тела на одну из главных ролей в возникновении и развитии человеческого сознания. Работы этих исследователей оказали на удивление слабое воздействие на теорию и практику терапии, достойны упоминания в этой связи только глубокие размышления и выводы Франсуазы Дольто (1987), последовательницы концепции психоанализа Жака Лакана: «Если схема тела для всех индивидуумов биологического вида "человек" (людей приблизительно одного возраста из мест с одинаковым климатом) в принципе всегда одинакова, то образы тела у каждого отдельного человека, наоборот, различны, являются их собственными, всегда привязаны к самому человеку и его биографии».

То, как Ф. Дольто, используя словарь Ж. Лакана, описывает развитие и функции образа тела, для меня непонятно. Но я нахожу достойным внимания и уважения то, как она на примерах своей терапевтической работы с детьми конкретно показывает, каким образом может нарушаться образ тела и каким образом можно обходиться с этим на практике.

Важнейшим результатом неврологических и психиатрических исследований явилось понимание того, что наше сознание нуждается в эталонных рамках. Именно такой рамкой является тело человека - то, чем человек обладает в самую первую очередь и что всегда ему доступно.

Направленность внимания на собственное тело, способность рефлексировать на тему собственного тела говорят о том, что образ тела - это исходный пункт, из которого человек строит отношения с другими людьми и миром, из которого развиваются и структурируются память, язык, пространственная ориентация, чувство времени.

«Мозг определяет и устанавливает связи и отношения, и самое первое субъект-объектное отношение - это отношение к самому себе, самоотношение» (Rosenfield, 1992).

Многие психиатры исследовали пациентов, у которых было нарушено самоотношение, саморефлексия. Розенфельд сообщает, например, что одна его пациентка обычно не узнавала своих родственников, мужа и детей. Узнавание было возможно, только когда она гладила руками свое тело - отчаянная попытка восстановить связь с собственным телом, чтобы на этом основании реконструировать связи с внешним миром, в данном случае - вновь узнать своих близких родственников.

Одна из важнейших функций образа тела - это воспоминание. Вот как описывает его Розенфельд: «Мое воспоминание состоит из отношений между моим телом (или, более точно, моими физическими ощущениями в определенный момент) и образом моего тела в моем мозге (возникающим во время внесознательной деятельности мозга, вырабатывающей постоянно изменяющееся общее представление о теле, связывая вместе изменения ощущений тела от одного мгновения к следующему). Эти отношения порождают Я-чувство; с течением времени отношение между моим телом и окружающим миром становится все более сложным, комплексным, и вместе с тем возрастают также глубина и объем сущности моего Я и моих воспоминаний.

Рассматривая себя в зеркале, я узнаю сам себя, основываясь на динамичном, сложно организованном самовосприятии, на чувстве-воспоминании "кто я есть". Мои воспоминания не лежат в мозге как отложенные на хранение картины, деятельность по воспоминанию в гораздо большей степени есть создание связей с самим собой, с другими людьми, с прошедшими переживаниями

или ранее воспринятыми раздражителями. Это и есть сущность памяти, ее основа: направленность на Я, самосознание, по своей сути динамичные и субъективные, всегда развивающиеся и изменяющиеся. Даже восприятие в целом, осознанное восприятие окружающего мира, всегда происходит с определенной точки зрения и возможно только тогда, когда мозг создает образ тела, то есть некое Я, которое служит референтным пространством» (Rosenfield, 1992). Необходимо отметить и то, что мы придаем смысл действиям, которые наблюдаем у других людей или воспринимаем у самих себя, исходя из нашего образа тела.

Образ тела также является референтным пространством для наших чувств. «Образ тела - это живой синтез наших эмоциональных опытов» (Dolto, 1987). Также Оливер Сакс и Израиль Розенфельд описывают, что образ тела образует рамки как для сознания, так и для эмоциональных связей: «Сознание нельзя отделить от чувства» (Rosenfield, 1992).

Следующий центральный аспект образа тела - это восприятие пространства. «Мы ощущаем пространство, соотнося его с чем-либо другим, а именно с собственным телом... Образ тела необходим для формирования пространственного представления, а благодаря абстракции, которую создает мозг, возникает более общее восприятие пространства и предметов в нем» (Rosenfield, 1992).

Образ тела всегда включает в себя социальные аспекты, он воздействует не только на связи с предметами из нашего жизненного мира, но и с людьми. Каждый, абсолютно каждый из многочисленных примеров, приведенных Саксом, Розенфельдом и Дольто, демонстрирует это. «Только благодаря нашему образу тела, который поддерживается схемой тела и переплетается с ней, мы можем общаться с другими» (Dolto, 1987). Если образ тела нарушен, нарушаются также процесс коммуникации, отношения с другими людьми.

Образ тела - это не что-то жесткое и статичное, что, сформировавшись в детстве, сохраняется «навсегда» в неизменном виде. Это постоянно изменяющийся, как говорит Фрауке Тееген, «комплексный паттерн»: «Образ тела любого человека содержит связанный с телом прошлый опыт, обусловленный полом человека, его развитием и культурой. Одновременно этот опыт связан с личной биографией и с очень специфическими чувствами и оценками» (Тееген, 1992). Формирование образа тела - постоянный не-

прерывный процесс, еще Шилдер писал о постоянно «изменяющихся физиологических ситуациях жизни» (Paul Schilder, 1935; цит. по: Rosenfield 1992), на основании которых происходит переопределение структуры образа тела.

Существуют такие «жизненные ситуации», которые могут глубоко изменять или деформировать образ тела. Розенфельд предполагает, что при травматическом опыте невыносимая боль блокируется мозгом: «Мозг не может отграничить себя от боли, связанной с определенным воспоминанием, не изменяя при этом свои реакции на другие раздражители» (Rosenfield, 1992). Боль блокируется по причине того, что «отключаются механизмы самотношения» (Rosenfield, 1992), при этом могут измениться важные аспекты образа тела и связанные с образом тела аспекты сознания: могут возникать пробелы в памяти, могут происходить нарушения восприятия (например, временная потеря памяти или сознания), а поведение человека и его поступки, осмысленность которых можно понять, только если учитывать «заблокированную» боль, могут приобретать как бы некую «самостоятельность».

Такие изменения касаются также и динамичной структуры сознания, рамки которого задает и основой которого является именно образ тела.

Из собственной терапевтической практики мои коллеги и я знаем, насколько разнообразен опыт - как положительный, так и отрицательный, как печальный, так и радостный, на основании которого строится образ тела человека. Описанный в этой книге терапевтический подход к «работе с образом тела» открывает широкие возможности включиться в этот динамичный процесс и сделать его осознанным. Психологи, которые применяют этот подход на практике, знают также, какой потенциал изменений и какие шансы излечения лежат в терапевтической работе с образом тела.

### Работа с образом тела как способ вдохнуть жизнь в тело

В главе 13 первой части этой книги я приводил в одном из примеров последовательность работы с образом тела, которая, как я надеюсь, отчетливо показывает, что при таком способе работы с клиентом может быть запущен интенсивный терапевтический процесс.

Даже если клиенты просто рисуют свой образ тела (без существенной предварительной работы), а затем прорабатывают его вместе с терапевтом, то и в этом случае происходит очень много важного.

Если же планируется долговременная работа с образом тела - как было кратко описано в примерах, - у нас есть серьезный шанс помочь клиентам осуществить глубокие изменения.

Образ тела, как уже указывалось выше, не является статичным. Еще венский невролог и психиатр Пауль Шилдер писал: «Образ тела <...> никогда не является законченной структурой; всегда есть стремление нарушить ранее созданное. При изменении физиологической ситуации жизни должно производиться новое переструктурирование образа тела, а ведь жизненная ситуация непрерывно изменяется» (Paul Schilder, 1935; цит. по: Rosenfield 1992).

Этот процесс переструктурирования образа тела нарушен не только у многих взрослых, но и у некоторых детей и подростков. Такие люди не способны (или лишь частично способны) интегрировать новый опыт, новые жизненные ситуации в свой образ тела.

Наиболее широко известны нарушения, связанные с весом тела. Например, один из моих клиентов продолжал ощущать себя по-прежнему стройным мужчиной 80 кг, хотя вот уже более пятнадцати лет весил 110 кг. Дополнительные 30 кг, которые он «наел», он просто не замечал.

Широко распространены нарушения, связанные с искажением образа тела, у людей, страдающих истощением. Они могут похудеть до такой степени, что это начинает угрожать их жизни, однако все равно ощущают себя слишком толстыми.

Во время нашей терапевтической работы способность образа тела изменяться вновь оживает. При этом образ собственного тела у клиента не только расширяется и начинает восприниматься более осознанно, но становится также более разноплановым, сложным и приспособленным к актуальной жизненной ситуации.

Человек начинает видеть, осознавать, переживать части своего образа тела, например те, которые возникли и укрепились в тот мучительный для него период жизни, когда его часто высмеивали и унижали. Все это может помочь изменениям образа тела.

Этот процесс можно обозначить и описать как процесс «присвоения тела». Клиенты «присваивают» себе свое тело разными путями: воспринимая и понимая его через свои чувства и движе-

ния, интегрируя телесный опыт с эмоциональным опытом, образом Я и опытом взаимодействия с окружающим миром. Клиенты «присваивают» собственное тело, открывая себе доступ к нему и изменяя его. Все это оживляет их восприятие тела.

Этот процесс имеет несколько аспектов.

Во-первых, образ тела расширяется и углубляется в тех своих гранях и сторонах, которые были до сих пор недоступны (или малодоступны). Работа с образом тела всегда начинается с переживания и осознания того, что можно ощутить и пережить *здесь и сейчас*.

Части и качества тела становятся доступными чувственному и моторному опыту. С помощью различных техник и действий облегчается процесс порождения образов. Кроме того, работа с образом тела так воздействует на клиента, что возникший образ изменяется (или получает возможности для изменения).

Уже одна только просьба «Нарисуй то, что ты видишь своим внутренним взором» или «Нарисуй на своей картине тела то, что ты чувствуешь» вызывает изменение в образе тела.

Клиенты не могут воспроизвести «как на фотографии» то, что они себе представляют. Оформление своих внутренних картин и переживаний во внешний образ при помощи изобразительных средств уже само по себе знаменует процесс изменения, в результате которого преобразуются и внутренние образы: что-то отбрасывается, что-то добавляется, меняются местами передний и задний планы.

Рассмотрение того, что возникло на листе бумаге (или в виде скульптуры или каким-либо другим способом), приводит к неожиданным открытиям и может повлечь за собой изменение определенных аспектов образа тела. Кроме того, разнообразные техники воображения при работе с образом тела (позвоночник как растение, таз как ландшафт и т.д.) открывают множество граней образа тела.

Выражение образа тела с помощью изобразительных средств и его присвоение - процесс серьезный и шуточный одновременно и - что важно для многих - дает клиентам возможности заниматься собой, своим телом и образом своего тела, преодолевая чувство стыда.

С созданными клиентами картинами тела или его частей мы играем и работаем различными способами, смотрим на них по-разному, с разных ракурсов:

«Рассмотри свою картину с близкого расстояния, а потом рассмотри ее издали»;

«Рассматривай ее лежа»;

«Рассматривай ее, когда ты стоишь на стуле»;

«Рассматривай ее с закрытыми глазами»;

«Рассматривай ее спиной»;

«Рассматривай ее только твоими руками»;

«Посмотри на твою картину твоим дыханием».

Смене ракурса способствуют, например, подбор ассоциаций («О чем напоминает тебе твоя картина?») или «Что приходит тебе в голову по поводу нарисованного?»), а также фокусировка и дефокусировка («Если ты позволишь своему взгляду блуждать по картине, то где он остановится?») или «Теперь рассмотри то, что в твоей картине до сих пор казалось тебе второстепенным»).

В работе с образом тела, как правило, не останавливаются на том, чтобы выразить те аспекты тела, которые стали доступными, с помощью изобразительных средств, и впоследствии экспериментировать (или играть) с ними, а идут дальше. Часто все то, что испытывалось клиентами при рисовании, лепке, снова «принимается» в тело и там проверяется, есть ли соответствие, произошло ли изменение.

В конце занятия можно, например, попросить: «А теперь рассмотри свою картину еще раз и воспринимай, что при этом происходит в твоём теле...» Вероятно, клиент сможет установить, что изменилось в его восприятии тела, может быть, он почувствует полное соответствие между нарисованной картиной и ощущаемым образом тела: «Да, это верно, это - я». А возможно, в процессе восприятия тела возникнут новые импульсы для изменения созданного клиентом образа тела: «Нет, теперь это уже не совсем так, тут мне надо кое-что изменить».

Часто во время занятий с образом тела возникают паузы, во время которых на первый план выходят другие темы. Например, после того как одна клиентка создала основные части своей картины тела, мы стали заниматься другими темами. Когда женщина через несколько сессий снова развернула лист со своей картиной тела, я попросил ее при рассматривании особенно сосредоточиться на восприятии своего тела, его импульсов и ощущений. Через некоторое время клиентка сказала: «Я все еще полностью согласна с тем, как нарисованы ноги, они такие, как надо. Фигура - про нее я больше не знаю точно, какое у нее значение сегодня. Она

точно имеет другое значение, не то, которое у нее было несколько недель назад, только я не знаю наверняка, какое именно. Но я отчетливо ощущаю, что чувствую себя гораздо сильнее и энергичнее, чем эта картина тела. Я бы с удовольствием добавила еще контуров». Клиентка так и сделала.

Еще одно измерение процесса присвоения тела - это интеграция телесного опыта. Как видно из этой книги, любая психотерапевтическая работа является для нас терапией человека как целостности во взаимодействии его с миром, и работа с образом тела также ориентирована на целостность человека. Эта работа затрагивает многие аспекты переживания, в первую очередь - переживания, связанные с телом.

Образ тела человека - это часть его процесса воображения, он принадлежит, таким образом, к духовному аспекту тела. Поэтому легко догадаться, что работа над образом тела начинается именно с осознания телесного опыта, чтобы сначала позволить из него возникнуть образу тела, а затем дать этому образу вновь «влииться» в тело.

Это «возвращение в тело», интеграция образа тела и эмоциональных аспектов целостного человека - важная часть терапевтической работы, которая может, к примеру, заключаться в том, что терапевт просит клиента воплотить в словах или образах разные аспекты образа тела: «Побудь своей головой» или «Воплоти всем телом свое сердце... Какой импульс, какое движение возникает из этого?.. В каком ритме оно движется?»

Надо помнить, что работа с образом тела - это очень эмоционально насыщенная ая работа, в процессе которой многие чувства не только выходят наружу и проясняются, но и часто неожиданно комбинируются и спутываются.

Переживаемые чувства не всегда приятны. Осознавая и проживая различные аспекты образа тела, человек может становиться очень печальным, злым или растерянным, но нередко - очень счастливым и гордым.

Всем этим чувствам человек должен найти место, поделиться ими, их выразить, и тогда они помогут ему ближе подойти к образу своего тела и освободить путь для уверенности в себе и возможности изменений.

Необходимой составной частью психотерапевтической работы с образом тела является проведение связей с такими аспектами личности, как ее внутренний локус оценки.

В характеристиках, которые дают клиенты своему образу тела, можно услышать многочисленные оценки, такие как: слишком много, слишком мало, слишком толсто, слишком тонко, слишком нежно, слишком твердо, слишком вычурно, слишком темно, слишком безобразно, слишком безвкусно, слишком красиво.

Поскольку в ходе терапевтической работы образ тела делается видимым и клиент может испытать его физически, эмоционально и в когнитивном плане, часто возникают другие оценки, новые толкования этого образа. Например, выясняется, что большое место клиента может служить также его «ангелом-хранителем», а нечто, внешне кажущееся угрожающим, интуитивно может расцениваться как безопасное и надежное; нечто темное и ужасное становится предупредительным сигналом, который может помочь защититься от опасных ситуаций, «ядовитых» человеческих контактов и от собственных взглядов и установок, мешающих развитию.

Мы знаем по опыту, что у большинства клиентов образ тела довольно расплывчат и диффузен. Исходя из этого мы строим нашу работу с образом тела в направлении «снаружи внутрь», то есть считаем правильным и необходимым сначала провести терапевтическую работу с контуром тела в целом, заключающим тело «в рамку», и только затем переходить к конкретным частям и аспектам тела. (Однако этот принцип «снаружи внутрь» может нарушаться, если особенности клиентов выдвигают на передний план другие аспекты, как будет позже показано на примере.)

Кроме того, клиенты, как правило, воспринимают свое тело не как нечто целостное, а как совокупность отдельных частей: руки, ноги, локти, спина, сердце - все это ощущается по отдельности, как различные части целого, хотя и находящиеся рядом друг с другом.

В этом случае очень полезно нарисовать контур тела, который дает чувство уверенности в том, что все части тесно взаимосвязаны, что все они составляют единство. После этого мы продвигаемся дальше в направлении снаружи внутрь, от периферии к центру, например, от рук и ног к внутренним органам.

Мы используем эту способность клиентов к ощущению себя «из частей», когда занимаемся частями тела по отдельности, однако для нас всегда важно создавать связи. Мы содействуем диалогу между отдельными частями и органами тела, просим клиентов найти связи и отношения между различными частями тела, пре-

доставляем клиентам возможность выразить эти связи и отношения в движении и с помощью изобразительных средств.

Клиент сначала рисует на большом листе бумаги контур своего тела, а затем постепенно дорисовывает к нему различные части тела - так шаг за шагом общий вид картины изменяется. Возникает целостная картина, которая с каждым дополнением и при каждом изменении получает новые подробности, видится по-новому и, возможно, вызывает в клиенте новые чувства.

Многие клиенты, описывая этот процесс, отмечают, что они впервые переживали себя как целое или, по меньшей мере, впервые создавали картину «целого» себя, со всеми противоречивостями, с сильными и слабыми сторонами, с ранами и обидами, ресурсами и потенциалами.

Во время психотерапии многие клиенты сталкиваются с областями, которые мы, вслед за философами, подходящими к человеку как целостности (М. Мерло-Понти, Б. Вальденфельс, К. Шмиц, З. Фукс) называем «тихими островами» или «мертвыми зонами» (Baer, Frick-Baer, 2003). Под ними мы подразумеваем отдельные области тела, недоступные восприятию. Клиент не может воспринимать и познавать эти части своего тела, они всегда «молчат», «мертвы» и «подают голос» только в болях и болезнях. (С клинической точки зрения это можно назвать частичной диссоциацией.) Степень недоступности этих «глухих к переживанию» частей тела так же различна, как и распространенность этих областей. Человек или воспринимает такие части тела как недоступные ему, или же обращается с ними как с «враждебной территорией» (например, при булимии или отказе от еды).

Работа с образом тела, по нашему опыту, - это та «королевская дорога», идя по которой можно вновь оживить восприятие тела даже в таких «тихих островах».

Работу с образом тела можно назвать новой социализацией тела - и это еще одно измерение процесса «присвоения» тела. Образ тела, как и само тело, всегда содержит социальные аспекты.

Образ нашего тела - это основа нашего понимания мира, это то, с чем мы отправляемся в мир. Но образ тела не рождается одномоментно из нас самих, он формируется в процессе постоянного многостороннего взаимодействия с нашим жизненным миром, с людьми и материальными условиями жизни, которые создали нас и продолжают создавать, влияли на нас в прошлом и влияют

сейчас. Поэтому во время работы с образом тела клиенты обнаруживают старые схемы и стереотипы социализации.

В образ тела включены все переживания клиента: все обиды, каждый опыт насилия, презрения, насмешки, но также и опыт радости, гордости, любви.

Часто клиенты с самого начала работы с образом тела пытаются провести различия между тем, как они видят себя сами, и тем, как их видят другие, что они восприняли от других.

Довольно часто нам удается обнаружить «проглоченные» клиентом чужие образы тела: «Мои родители всегда хотели, чтобы я была мальчиком, обращались со мной как с мальчиком и воспринимали меня, как мальчика. Мой образ тела такой же, как у мальчика».

Однако, с другой стороны, усилия, затраченные на проведение различий между чужими и собственными образами тела, могут стать совершенно напрасными, когда человек совсем не страдает от того, что в его образ тела вливаются представления других.

Образ тела возникает, как мы уже говорили, в процессе взаимодействия, взаимного влияния. В этом отношении работа с образом тела всегда является также работой с биографией человека. При актуальной визуализации образа тела становится очевидной его история, а вместе с тем история человека как единства тела, души и духа. Многие из того, на что было наложено табу, многое из того, что забылось и вытеснилось в область неосознанного, всплывает, становится очевидным, доступным переживанию и передаче другим людям. Поэтому работа с образом тела является также социальным процессом.

Во время терапии создается защищенная атмосфера, в которой клиент может показать свой образ тела другим, сделать его не только своим достоянием. Этот процесс, с одной стороны, может сопровождаться стыдом, страхом и отвращением, но, с другой стороны, в нем таится важная возможность увидеть себя глазами других, получить от других людей обратную связь и дальше уже самому решить, что из услышанного принять, что - отклонить, а над чем подумать; возможность пересмотреть какие-то свои оценки окружающего мира, поставить их в соответствие с мнениями других - или даже найти для себя новые, проявив тем самым веру в себя.

Таким образом, это еще одна грань работы с образом тела, когда этот образ переосознается в рамках общества, окружения.

---

## Художественный и терапевтический процесс

Когда я приступаю к созданию картины или скульптуры, я как будто отправляюсь в увлекательное путешествие, полное сюрпризов и разнообразных ощущений и чувств.

Когда я как терапевт нахожусь рядом с клиентом в то время, когда он рисует (или лепит), то я тоже вместе с ним в его путешествии, я сопровождаю его на этом маршруте, насыщенном неожиданными и чувствами. Схожесть опыта, получаемого в этих путешествиях, позволяет провести параллель между переживаниями во время изобразительного процесса и переживаниями в процессе психотерапии.

В практикуемой нами терапии эти два рода переживаний непосредственным образом соприкасаются и перетекают друг в друга.

Говоря в этой главе о терапевтическом процессе в сравнении с изобразительным процессом, я имею в виду терапевтический процесс любого вида, даже такой, который не прибегает к использованию средств искусства.

Что переживает художник во время создания произведения искусства? Что происходит с клиентом в плане переживаний во время терапевтического процесса? В чем близость и различие этих процессов?

На протяжении многих лет я прошу людей, занимающихся искусством, описать, что они ощущают во время изобразительного процесса. Из этих описаний я понял, что каждое переживание и каждое описание неповторимо, но все же между ними можно найти определенные связи и сходства.

Так, уже перед началом изобразительного процесса художник чувствует внутри себя некий импульс. Этот импульс люди часто описывают как глубокое сильное ощущение перехода со-

стояния внутренней наполненности в эмоциональное возбуждение, которое выражается как напряжение или давление, как любопытство или «сгорание» от желания. Этот импульс рассеян и размыт, сигнализирует скорее о готовности что-то делать, но не направлен на конкретное действие. Он торопит человека начать процесс, о котором ему еще неизвестно, как он выглядит и как он закончится.

На этом этапе большинство людей ощущают приближение художественной активности, происходит созревание фазы действия. Одни люди входят в эту фазу резко и сразу, а другие - очень постепенно, не напрямую, а с паузами и остановками.

В это время возникает интенсивный контакт, направленный вовне (к материалу, к краскам и формам), рождаются фантазии и видения, возникают темы и первые - зачастую гипотетические и неопределенные - цели.

Готовность, поначалу диффузная, размытая, усиливается и становится определенной. При этом всегда наблюдаются моменты сосредоточения на мыслях и чувствах. Когда эта предварительная фаза развивается настолько, что будут приняты решения о конкретной теме или материале, и эти решения перейдут в действие, - начинается фаза экспериментирования и активности. Начинается контакт с материалом, столкновение с ним, проникновение в него, когда сливаются воедино освоение материала с освоением и постижением темы и собственных переживаний.

Художник вдыхает во что-то жизнь, и для него начинается что-то (новое) - что именно, он не знает сам.

При этом он ощущает весь спектр чувств: от удовлетворения до экстаза, от радости до страдания, от полного отчаяния до попыток начать все сначала, от неопределенности до восторга вдохновения.

Оба процесса: первый - постижение чего-то в себе, когда человек пытается уловить что-то важное в собственной личности и сделать это понятным, и второй - освоение материала - сливаются в один, их становится невозможно отличить один от другого.

Каждое новое преобразование материала означает прощание с его старым состоянием, его деформацию, когда прежняя форма изменяет контуры, нарушается, а иногда даже разрушается, когда части приходят в какое-то новое соприкосновение друг с другом. В это время и переживания, так же как изобразительный матери-

ал, сопротивляются, разламываются, снова и снова видоизменяются, предстают в новом виде, заново обретают форму.

В процессе восприятия происходит постоянное изменение фокуса восприятия. Вначале на первый план выходит один цвет, затем - другой. Сначала одна линия призывает изменить себя, потом другое пятно хочет, чтобы его закрасили. Каждый раз в непрерывном взаимодействии переднего и заднего планов возникают все новые формы и образы.

Все это происходит на фоне действия сенсорной обратной связи: чувственное восприятие и действие теперь уже невозможно различить.

Художественный процесс в этой фазе многократно проживается как слияние: Я и материал больше не различаются, нечто во мне как художнику отделяется, начинает жить своей собственной жизнью, постепенно принимает все более определенный вид и конкретную форму.

Фаза эксперимента и действия завершается интеграцией: что-то, что было неясным, конкретизируется, делается наглядным, тема проясняется и обретает форму, радость экспериментирования уходит на задний план, уступая место объединению, соединению, порождая как удовлетворение, так и недовольство, утомление и необходимость расставания.

Многим людям искусства свойственно внутреннее дистанцирование от созданного ими произведения. Они часто описывают, как в какой-то момент по окончании творчества очнулись и вернулись в обычный мир из мира, в котором нет места ощущению времени и пространства.

Фаза экспериментирования и активности может также прерываться длинными паузами между отдельными рабочими периодами. Но наступает минута, когда художник понимает, что данный художественный продукт «готов».

Однако на этом художественный процесс не заканчивается: начинается не менее важная «послефаза». Но еще до того, как она начнется, есть один очень важный отрезок времени, который может длиться секунды или минуты, а иногда затягивается на часы: момент переходного состояния.

Художники описывают его как миг, когда они понимают, что пустили людей в свою душу, открыли им что-то важное про себя и тем самым открыли им самих себя.

В этот момент художники чувствуют удивление и облегчение, гордость и сомнение, страх, но в большинстве случаев самое сильное их чувство - это нерешительность, уязвимость, им очень трудно адекватно реагировать на реакции других людей.

С этого времени наступает фаза публичности, «выхода в свет». Она начинается с решения, чего хочет художник: показать другим созданное им произведение, отложить его в сторону на некоторое время, чтобы потом еще раз критически взглянуть на него, или же спрятать от чужих глаз на какое-то время, сохранить в тайне.

Многие произведения известных художников были выставлены для широкой публики только после их смерти, так как эти художники опасались, что их высмеют.

Решение показать общественности то, что ты создал, никогда не принимается само собой. Оно требует осознанных действий: представить другим свое творение и отдать себя на суд зрителей, быть готовым принять критику зрителей.

Художник переживает целую гамму чувств. По отношению к своему творению - от чувства отстраненности от него до чувства нежной привязанности. По отношению к собственной персоне - от ошеломления до чувства гордости и удовлетворения оттого, что удалось оставить свой след. По отношению к другим - тревожное ожидание, надежду, что тебя поймут, или упрямство и показное безразличие. И почти всегда возникает страх реакций других людей.

Предъявление себя, своего произведения окружающим - это процесс взаимодействия с этим внешним миром и одновременно - процесс расставания, прощания со своим творением, со своим детищем.

Некоторым художникам это расставание дается легко, для них на первом плане всегда стоит творческий процесс. Другие же, наоборот, рассматривают и переживают свой художественный продукт в первую очередь как «часть себя», им важно участвовать в решении вопроса, куда уйдет их произведение, в какие руки оно попадет.

Итак, художественный и терапевтический процесс имеют много общего. Переживания многих клиентов во время терапии описываются ими подобно тому, как я только что попытался описать переживания человека во время процесса создания художественного произведения. И это неудивительно, потому что каждый терапевтический процесс является творческим процессом.

Терапия тоже начинается с фазы нащупывания, поиска и приближения, чаще всего эта фаза называется вступительной или начальной.

Фаза действия может включать в себя разнообразные виды активности, воплощающие диалоги, в это время происходят изменение точек зрения и отношений, игровые идентификации и другие эксперименты.

Затем следует третья фаза - фаза интеграции, в которой речь идет об усвоении и присвоении полученного в процессе терапии нового телесного и чувственного опыта.

Понимание художественного процесса может облегчить понимание того, что происходит в терапевтическом процессе, который на чувственном уровне ощущается клиентом как целебный.

В дальнейшем на заднем плане описываемого художественного процесса я буду рассматривать прежде всего терапевтический процесс. При этом я попытаюсь сделать акцент на полярностях, которые присутствуют и в том, и в другом процессе: отсутствие цели и целенаправленность, игра и серьезность, разрушение и созидание, контролирование и анархическая необузданность, слияние и дистанцирование, интимность и публичность.

Рассматривать полярности необходимо для того, чтобы сделать понятной, доступной пониманию сложную реальность как терапевтического, так и художественного процесса во всей ее противоречивости.

Под полярностями я понимаю не только два полюса, но и движение между этими полюсами. Речь идет не об «или - или», а о спектре чувств, качеств или состояний между полюсами, о состоянии, которое лежит между обоими полюсами и содержит эти оба полюса. В каждом конкретном случае терапии идет работа по взаимному уравниванию этих полярностей.

### **Отсутствие цели и целенаправленность**

Художественный процесс является одновременно и целенаправленным и бесцельным. Отсутствие цели - это основа радости поиска и экспериментирования, преодоления себя и материала. Художник чувствует, видит и ощущает, куда должен идти процесс. Даже если есть цель, то она неотчетлива, скорее предчувствуется, чем осознается, так что само слово «цель» вряд ли соответствует действительности. То есть речь идет скорее о предчувствиях и видениях.



В этот момент художники чувствуют удивление и облегчение, гордость и сомнение, страх, но в большинстве случаев самое сильное их чувство - это нерешительность, уязвимость, им очень трудно адекватно реагировать на реакции других людей.

С этого времени наступает фаза публичности, («выхода в свет»). Она начинается с решения, чего хочет художник: показать другим созданное им произведение, отложить его в сторону на некоторое время, чтобы потом еще раз критически взглянуть на него, или же спрятать от чужих глаз на какое-то время, сохранить в тайне.

Многие произведения известных художников были выставлены для широкой публики только после их смерти, так как эти художники опасались, что их высмеют.

Решение показать общественности то, что ты создал, никогда не принимается само собой. Оно требует осознанных действий: представить другим свое творение и отдать себя на суд зрителей, быть готовым принять критику зрителей.

Художник переживает целую гамму чувств. По отношению к своему творению - от чувства отстраненности от него до чувства нежной привязанности. По отношению к собственной персоне - от ошеломления до чувства гордости и удовлетворения оттого, что удалось оставить свой след. По отношению к другим - тревожное ожидание, надежду, что тебя поймут, или упреждение и показное безразличие. И почти всегда возникает страх реакций других людей.

Предъявление себя, своего произведения окружающим - это процесс взаимодействия с этим внешним миром и одновременно - процесс расставания, прощания со своим творением, со своим детищем.

Некоторым художникам это расставание дается легко, для них на первом плане всегда стоит творческий процесс. Другие же, наоборот, рассматривают и переживают свой художественный продукт в первую очередь как «часть себя», им важно участвовать в решении вопроса, куда уйдет их произведение, в какие руки оно попадет.

Итак, художественный и терапевтический процесс имеют много общего. Переживания многих клиентов во время терапии описываются ими подобно тому, как я только что попытался описать переживания человека во время процесса создания художественного произведения. И это неудивительно, потому что каждый терапевтический процесс является творческим процессом.

Терапия тоже начинается с фазы нащупывания, поиска и приближения, чаще всего эта фаза называется вступительной или начальной.

Фаза действия может включать в себя разнообразные виды активности, воплощающие диалоги, в это время происходят изменение точек зрения и отношений, игровые идентификации и другие эксперименты.

Затем следует третья фаза - фаза интеграции, в которой речь идет об усвоении и присвоении полученного в процессе терапии нового телесного и чувственного опыта.

Понимание художественного процесса может облегчить понимание того, что происходит в терапевтическом процессе, который на чувственном уровне ощущается клиентом как целебный.

В дальнейшем на заднем плане описываемого художественного процесса я буду рассматривать прежде всего терапевтический процесс. При этом я попытаюсь сделать акцент на полярностях, которые присутствуют и в том, и в другом процессе: отсутствие цели и целенаправленность, игра и серьезность, разрушение и созидание, контролирование и анархическая необузданность, слияние и дистанцирование, интимность и публичность.

Рассматривать полярности необходимо для того, чтобы сделать понятной, доступной пониманию сложную реальность как терапевтического, так и художественного процесса во всей ее противоречивости.

Под полярностями я понимаю не только два полюса, но и движение между этими полюсами. Речь идет не об «или - или», а о спектре чувств, качеств или состояний между полюсами, о состоянии, которое лежит между обоими полюсами и содержит эти оба полюса. В каждом конкретном случае терапии идет работа по взаимному уравниванию этих полярностей.

### **Отсутствие цели и целенаправленность**

Художественный процесс является одновременно и целенаправленным и бесцельным. Отсутствие цели - это основа радости поиска и экспериментирования, преодоления себя и материала. Художник чувствует, видит и ощущает, куда должен идти процесс. Даже если есть цель, то она неотчетлива, скорее предчувствуется, чем осознается, так что само слово «цель» вряд ли соответствует действительности. То есть речь идет скорее о предчувствиях и видениях.

В терапевтическом процессе цели и переживания клиентов в большинстве случаев сходны. Клиенты хотят что-то изменить в своей жизни, иначе они не обратились бы к терапевту. Они лишь предчувствуют или смутно осознают, что именно является проблемой (или темой) и в каком направлении они должны двигаться для ее разрешения. Иногда у человека, пришедшего на терапию, есть отчетливые промежуточные цели, представления же о том, куда ему следует двигаться, во время терапии могут несколько раз изменяться. Когда клиентов об этом намеренно спрашивают, у них часто неожиданно для них самих появляется предвидение того, чего они желают для себя и к чему стремятся.

Часто клиенты всю жизнь предъявляют себе повышенные требования: они считают, что всегда обязаны знать, по какому пути идти, что обязаны преодолеть все трудности самостоятельно, - и презирают себя за то, что у них это не получается. В таком случае во время терапии происходит постепенное принятие свободной от целей и открытой для экспериментов позиции, сближение с ней, что помогает клиенту стать открытым для нового опыта - новых восприятий и чувств, отношений и точек зрения.

И только когда терапевт и клиент хотя бы на некоторое время построят отношения, не подчиненные какой-то одной цели и открытые для экспериментов, только тогда клиент сможет творчески действовать, получать новый опыт - опыт переживаний, мыслей, ясно выраженных высказываний или образов, сможет открыться восприятию того, что при этом происходит и из этого возникает.

Разумеется, как терапия, так и путь создания художественных произведений подчас извилисты и полны неожиданностей. Но эта непрямолинейность и сложность - не помеха, а необходимая и наполненная особым смыслом возможность (как для излечения, так и для искусства) двигаться не напрямик, а окольными дорогами.

### **Игра и серьезность**

Искусство, и терапия произрастают из одного общего корня - игры. Играющие дети открыты новому опыту, в игре они осваивают мир. По пути поиска и эксперимента - важному как для художественного, так и для терапевтического процесса - невозможно отправляться, не будучи способным и готовым к игре.

Часто многие взрослые расценивают игру как нечто несерьезное, второстепенное и несущественное, достойное высмеива-

ния. Впрочем, это говорит не столько о ценности игры, сколько о том, что эти люди дистанцируются от своего прошлого, от своего детства, от своих чувств и ощущений, связанных с этими периодами.

Кто наблюдает за детской игрой, тот видит и чувствует, что игра и серьезность - две стороны одного и того же процесса.

Маленький ребенок, предпринимающий первые попытки что-то построить из кубиков, делает это со всей серьезностью: он пробует, ищет тот или иной путь, чтобы справиться со своей задачей. И в то же время ребенок, без сомнения, играет.

Такую же двойственность мы встречаем и в художественном процессе.

То, что при создании картины иногда выглядит игрой, - как художник накладывает краски на холст, создавая различные формы, как он по многу раз что-то переделывает, - на самом деле есть настоящая серьезная борьба за выражение и окончательное формирование нового произведения.

В терапевтическом процессе мы наблюдаем, как многие клиенты играют во время терапии, несмотря на важность заявленной ими темы, при всей серьезности человеческих страданий. Клиенты играют с терапевтами, играют со своими ощущениями, своими позициями, отношениями и ролями.

Играть - значит экспериментировать, а любая терапия - это эксперимент, попытка испытать на себе изменения.

Мы, терапевты, предлагаем своим клиентам много экспериментов: «Попробуй то, о чем ты думаешь, проговори, выскажи», «Нарисуй те чувства, которые ты сейчас испытываешь».

Все методики, которые я представил в этой книге, это игровые эксперименты. Задача терапевта - в первую очередь уговорить (или «соблазнить») клиента начать игру.

### **Разрушение и созидание**

Если дети, к примеру, хотят построить на пляже замок из песка, то начинают они всегда с акта разрушения: копают песок, сгребают его в кучи, придают ему форму, тем самым нарушая и изменяя первоначальный вид выбранного ими участка.

То же происходит и во время творческой работы, строительства, формирования чего-то нового: снова и снова что-то изменяется, снова и снова что-то разрушается, прежняя целостность разъединяется и то, что не нравится и что не подходит, уничтожается.

Как в художественной, так и в терапевтической деятельности происходят похожие процессы.

Чтобы сформировать нечто новое из камня, его надо частично разрушить. Чтобы могла возникнуть новая картина, холст или старую краску на нем закрашивают.

Чтобы получить новый опыт, надо разрушить старый. Например, чтобы осознать и прожить, что значит «идти выпрямившись, с поднятой головой», клиент должен решиться прочувствовать ощущения в своей привычной позе: постоянно склоненной голове, напряженной шее, - и тем самым включиться иногда в болезненный, а иногда неожиданно благотворный процесс изменений.

Часто люди наивно предполагают, что искусство, так же как и терапия, - красивый и гармоничный процесс роста и развития. Но они всего лишь принимают желаемое за действительное. Ведь мы, люди, не можем начать все с чистого листа, как зерно, которому достаточно попасть в почву, чтобы прорасти, пустить побеги и заколоситься. У нас всегда есть прошлое, наша биография. Из прошлого и приходит то, из-за чего мы страдаем. Когда мы хотим достичь чего-то нового, мы всегда сталкиваемся сначала с тем, что уже присутствует. Так, если клиент стремится к более гибкому регулированию напряжения или ищет возможностей установления близких отношений, то он должен нарушить, изменить то, что уже есть, чтобы появилась возможность для возникновения чего-то нового. И тогда начинаются удивительные и необычные творческие процессы, которые приносят много неожиданностей и клиентам, и терапевтам.

Если творческим силам разрешают высвободиться, если они получают возможность отразиться в доброжелательном зеркале, получить отклик визави, то они могут преодолеть то, что ранее считалось непреодолимым.

### **Внутренний локус оценки и «анархическая необузданность»**

Когда творческие люди создают что-то новое и настойчиво ищут нужную форму, то одновременно они борются с принятыми правилами, господствующими нормами и представлениями, модой, устоявшимися вкусами.

Процесс творчества - это сама жизнь во всей ее полноте, это процесс самовыражения и слияния художника с тем, что он тво-

рит, а не только ремесло. Поэтому даже несколько царапин на поверхности господствующего вкуса или хотя бы игра с элементами этого вкуса уже будет предпосылкой для возникновения чего-то нового. Поэтому творцы не признают над собой никакой власти, никаких авторитетов.

В терапевтическом процессе клиенты имеют дело не с условностями формы (как художники), а с социальными условностями. На основании своей биографии и культуры, социальных условий жизни и отношений они глубоко усвоили социальные оценки, которые помогают адаптироваться в жизни, но которые одновременно служат ограничениями, тормозя и цензурируя творческий процесс, включающий в себя игру, поиск и изменения.

Идти навстречу неизвестному, приступать к чему-то новому означает рискнуть - по крайней мере, на какое-то время и внутри защищенного пространства терапии - побыть необузданным анархистом.

Анархическая необузданность как уход от социальных оценок и условностей не означает отказа от оценок вообще. Наоборот - как в творческом, так и терапевтическом процессе художники и клиенты постоянно принимают решения: решение что-то построить, что-то нарушить; решение пойти на контакт и выйти из контакта; решение выбрать определенный материал, форму и способ действий.

Эти решения принимаются людьми на основании их внутренней шкалы оценки. Разумеется, эти оценки не полностью свободны от общества и истории, собственной биографии и социального окружения, но все же они имеют другое качество, нежели социальные оценки или условности. Это - внутренние оценки, которые художник выносит на основании осознанного акта.

Роджерс называет существование внутреннего локуса оценки одним из очень важных внутренних условий креативности (наряду со способностью играть с элементами и концепциями).

Часто клиенты нуждаются в терапевтическом пространстве для того, чтобы открыть в себе свой внутренний локус оценивания, чтобы научиться доверять ему, заботиться о нем и позволять ему расти.

### **Слияние и дистанцирование**

В представленном выше описании художественного процесса я попытался прояснить некоторые аспекты слияния.

Переживание на собственном опыте контакта с конкретным материалом и переживание аспектов своей личности взаимно переходят друг в друга.

Различия между чувственным восприятием, эмоциональной реакцией и творческим действием исчезают, чувства и действия сплетаются в один общий процесс.

Подобные явления объединения, слияния происходят и в терапевтическом процессе. Так, при работе со снами или в контакте с прошлым они описываются клиентами как вхождение в сон или ситуацию или растворение в опыте прошлого.

Клиенты и терапевты «впускают» себя друг в друга. Между ними зачастую возникает взаимная открытость и интуитивное восприятие, такие отношения, которые - по крайней мере, со стороны клиента - имеют тенденцию к слиянию.

Смысл этой тенденции (как в художественном, так и в терапевтическом процессе), очевидно, заключается в том, что в этом слиянии, растворении происходит «размягчение», отогрев ригидных моделей поведения, застывших образцов, замороженных чувств.

Это слияние создает условия, в которых можно пробовать отвергать старое и впускать в свою жизнь новое, можно принимать новые решения, начинать создавать нечто новое. Таким образом ригидные образцы начинают «оттаивать», становятся более гибкими, возникают и набирают силу новые способности в области восприятия, чувств и поведения.

В этом случае клиент обнаруживает (или рождает) что-то новое, начинает рассматривать то, что возникло, с различных точек зрения, наблюдать за ним - начинается процесс дистанцирования. Клиент больше не отождествляет себя с тем, что возникло, а воспринимает его с другой позиции. Это верно как для нового чувства и нового отношения, так и для новой картины или новой скульптуры.

Процесс дистанцирования очень важен, у него есть смысл. Этот смысл состоит в том, что клиент в результате дистанцирования получает возможность дать этому возникшему новому месту в своем жизненном пространстве.

Это верно как в отношении художественного произведения, так и в отношении полученного во время терапевтических отношений опыта, опыта новых переживаний и поведения.

Клиенты имеют возможность и должны этот новый опыт интегрировать в свою обыденную повседневную жизнь. Поэтому процесс дистанцирования является необходимой составной частью как художественного, так и терапевтического процесса.

### **Интимность и публичность**

Во время дистанцирования новый опыт находит себе место и усваивается. Речь идет, как правило, также о процессе, в котором творцы (как и клиенты), публично показывая другим то новое, что они создали, вступают в контакт с другими людьми, начинают общаться с ними.

Как и художники, переживая одновременно гордость и сильное волнение, представляют свое произведение на суд общественности, так и клиенты после терапевтической фазы действия «выходят в жизнь» и вступают в контакт с другими, применяя на практике полученный во время терапии новый опыт и пересмотренные позиции.

При этом клиенты не знают, замечают ли другие люди их изменения, они не знают, могут ли (и каким образом) измениться их отношения с другими людьми, не знают, должны ли эти отношения измениться, но всегда чувствуют, что в них самих что-то изменилось. Этому шагу - выйти на публику, предстать перед глазами других людей - предшествует время, в котором нет места публичности, это момент близости с самим собой, интимный момент осознания и концентрации на себе самом.

Общим для художников и людей, пришедших на терапию, является то, что они самозабвенно отдаются своему занятию, полностью погружаются в него, оставляя все другое на втором плане. В терапевтической работе появлению у клиента чувства защищенности, возникновению у него желания экспериментировать и играть, разрушать и созидать, страдать и радоваться способствует защищенное пространство терапевтических отношений. Терапевт должен быть гарантом этой безопасности и этой защиты.

Момент перехода от интимности к публичности (который описывался в отношении художественного процесса как момент серьезной уязвимости и робости) и в терапевтическом процессе можно осмыслить теми же словами.

Если клиенты пошли на риск и сделали что-то новое, если они, пережив интенсивные, глубоко волнующие их переживания,

получили новый для себя опыт, то после этого они зачастую чувствуют себя одинокими, уязвимыми и неуверенными.

С одной стороны, они не хотят общаться с другими, а хотят оставаться наедине с собой, всячески уберечь то, что они только что пережили.

А с другой стороны, одновременно они находятся уже в процессе дистанцирования и интеграции и нуждаются в контакте с другими людьми, подчас они даже жаждут обратной связи от окружения.

И это неудивительно, потому что человек никогда не сможет стать социальным существом сам по себе, он нуждается в отражении и обратной связи, в ответной реакции других людей. Такой взаимобмен между людьми совершается и в терапевтических отношениях, помогая как процессу развития личности, так и процессу ее изменения, изменения прочно закрепившихся форм и способов переживания и поведения человека.

Момент перехода от интимности к публичности - драгоценное время как для художников, так и для клиентов. Это момент открытия, когда из интимной сферы в социальную выходит что-то новое, обогащая и художника, и других людей. В этот момент можно неосторожно поранить созданное, а вместе с ним художника или клиента, поэтому требуется особое внимание и бережность со стороны терапевтов. Они должны всегда находиться рядом с клиентами во время их перехода из состояния интимности в состояние публичности, перехода из защищенного пространства терапии в полное неожиданностей социальное пространство.

До сих пор мы говорили об общих чертах терапевтического и художественного процесса.

Основное же различие между ними состоит в следующем: в художественном процессе происходит диалог, контакт и борьба с материалом, с красками, камнем - то есть с объектом, а в терапевтическом процессе происходит главным образом диалог, трения и борьба с другим человеком, точнее, это происходит между двумя людьми - клиентом и терапевтом.

Терапевтический процесс - это всегда диалог, всегда встреча, всегда построение отношений. «Терапевтическая культура всегда в первую очередь культура отношений» (Petersen, 1994).

Описанный мной взгляд на терапевтический процесс ни в коем случае не является повсеместно распространенным, частью любой терапевтической работы.

Слишком часто процессы дистанцирования и интеграции рассматривают не как составную часть терапевтического процесса, а как обременительную и тягостную «послефазу», которую можно игнорировать.

Слишком часто внимание терапевта сосредоточено не на том, чтобы исследовать внутренний локус оценки клиента и заботиться о нем, а на том, чтобы возвысить ценности самого терапевта и сделать их для клиента мерилем оценки.

Слишком часто отречение от социальных условностей приравнивается к отречению от ценностей.

Слишком часто креативность, обращение к творчеству отрицается как мешающий, даже разрушающий фактор.

Слишком часто в терапии пренебрегают полярностью «разрушение и созидание», делая вид, что человек - это чистый лист или пустой сосуд, который нужно всего лишь заново заполнить.

Слишком часто страдания клиентов полностью затачивают в себя и терапевта, и клиента. Оба становятся их жертвами, оставляя без внимания полюс развития нового и процесс созидания нового.

Осознание полярностей в терапевтическом процессе, по моему опыту, делает психотерапевтическую работу разносторонней и глубокой. Сравнение переживаний в терапевтическом и в художественном процессе может оказать существенную помощь многим терапевтам в их стремлении раскрыть все богатство терапии как процесса творческого развития клиента.

## Терапевтические отношения

### Резонанс, перенос, сцена

Терапевтические отношения - это не только контакт между терапевтами и клиентами, это такая форма контакта или, точнее сказать, такие отношения, в которых участники обеспокоены определенным качеством контакта - а именно резонансом.

Терапия может оказывать исцеляющее воздействие только тогда, когда удастся создать такие отношения, в которых между участниками возникает резонанс. Это верно для психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности, и для любого другого вида психо- и социотерапии.

Терапевту надо быть готовым к тому, что в конкретных терапевтических отношениях могут возникать самые разные резонанс-сы: ограниченные, заблокированные и др.

Важно обнаружить свой отклик, возникший *здесь и сейчас* - в терапевтических отношениях, сделать его темой работы. Например, если клиент видит, что терапевт не обижается и не прерывает с ним отношений, несмотря ни на какие особенности их контакта, то в процессе терапии клиент может научиться изменять свои неадаптивные модели общения и поведения.

Все случаи, когда терапия не удается или ее приходится прекратить, по нашему опыту, всегда относятся к неудачам в установлении резонансных отношений: либо резонансу не удалось возникнуть вообще, либо он был на каком-то месте заблокирован таким образом, что по каким-либо причинам его больше нельзя было оживить.

Тот, кто занимается резонансом и терапевтическими отношениями, неизбежно сталкивается также с понятиями переноса и контрпереноса. И, захотев поточнее разобраться в этих понятиях, может очень быстро запутаться, так как разные школы и разные

психологи вкладывают в эти понятия различный смысл. Создается впечатление, что каждый использует их по-своему и в разной связи. Можно назвать эти слова хамелеонами, принимающими окраску той среды, в которой они находятся. Та же участь постигла понятия «контакт», «истерия», «невроз» и т.д.

Встретившись с неразберихой в этих понятиях, мне хочется отвернуться и больше совсем не употреблять этих слов. Но так как связанная с ними тема встречается в практике каждого терапевта, стоит более точно рассмотреть понятия переноса и контрпереноса.

Мы, терапевты, снова и снова «получаем» от клиентов реакции, слова, движения, действия, которые хотя и направлены на нас, но на самом деле «подразумевают» не нас. Мы ощущаем это «на собственной шкуре», например, когда чувствуем себя обиженными или сбитыми с толку или считаем, что с нами обошлись несправедливо, или когда слышим высказывания, с которыми никак не можем согласиться.

Иногда терапевты ощущают себя вознесенными на пьедестал восхищения, высота которого заметно превышает меру их самооценки, или между клиентом и терапевтом возникает что-то вроде пленки, или..., или..., или...

В любом случае кажется, что что-то другое оживает и «повисает в воздухе» во время сессии.

Фрейд сначала назвал это «что-то» «ложной связью» («falsche Verknüpfung»), а в конце концов обозначил как «перенос», в результате которого «весь ряд более ранних по времени психических переживаний снова оживает, становясь не прошедшими, а актуальными отношениями к личности врача» (Freud, 1905, цит. по: Nagera, 1974, S. 487). Впоследствии понятие переноса все больше расширялось (и тем самым размывалось), частично самим Фрейдом, но прежде всего его наследниками и учениками.

Понятие контрпереноса Фрейд не использовал. Оно было введено его последователями и первоначально обозначало реакцию терапевтов на перенос клиентов.

Х. Дикман (H. Dieckmann) в отношении психоанализа Юнга высказывается однозначно: «Совокупность всех психических действий и реакций, которые протекают в пределах аналитической ситуации как в пациенте, так и в аналитике, я понимаю как реакции переноса и контрпереноса и не провожу границы между ними

и процессами в так называемых нормальных отношениях» (Dieckmann, 1980, S. 114), тем самым подчеркивая, что эти понятия в качестве терминов теряют всякую пользу и значение.

Я считаю, что большинство из того, что описывается в литературе как «перенос» или «контрперенос», является не чем иным, как резонансом на уровне чувств или тела.

Резонанс - «колебания в такт с другим» - происходит как со стороны клиента, так и со стороны терапевта.

Само собой разумеется, каждый клиент по-своему реагирует на слова или действия терапевта. Разумеется, резонанс возникает и в переживании терапевтов и может использоваться терапевтически. Нетрудно догадаться, что резонанс между людьми будет интенсивнее, если они входят в контакт друг с другом не только на вербальном уровне, но и в процессе создания образов при помощи изобразительных средств.

Под переносом же - и здесь нам хотелось бы исходить из первоначального определения, данного Фрейдом, - мы понимаем нечто особенное. Мы говорим о переносе только тогда, когда во время терапевтической встречи невидимое третье лицо не только вступает в помещение, где проходит терапия, но и сам терапевт становится этой невидимой личностью: отвергающим отцом или унижающей матерью, бывшим близким другом или потерянной дочерью и т.д. Этими феноменами, когда более ранние сцены или связи оживают в резонансе с партнером, мы и хотели бы ограничить понятие переноса.

Мы говорим о переносе, когда клиент передает терапевту конкретную роль, как будто диапроектор проецирует на него изображение другого человека. Когда нечто, возникшее в контакте между клиентом и терапевтом, вновь оживает в клиенте какую-либо ситуацию, сцену или какие-то отношения из более раннего времени его жизни.

Эти отношения находят свое выражение в актуальных отношениях к терапевту, эмоционально захватывают клиента, однако не осознаются им.

Например, переживания клиентки по тому поводу, что она «никогда не была достаточно хорошей для своего отца», вновь оживают во время контакта с терапевтом. Они конкретизируются в том, что женщина приписывает терапевту то, что не соответствует реальной действительности, например то, что он считает ее «плохой клиенткой», которая «недостаточно хорошо» сотрудничает

с ним. Клиентка стремится отстраниться от терапевта - так же, как и раньше от своего отца.

Терапевт замечает, что его эмоциональный отклик на клиентку изменяется, и, скорее всего, он почувствует, что с какого-то момента он начинает клиентку воспринимать по-другому.

Обнаруживая и называя подобные изменения, пользуясь обратной связью и шерингом (см. ниже) можно подробно выяснить, что именно происходит с клиенткой. Терапевт может дать клиентке обратную связь — поделиться своими мыслями и чувствами по поводу ее отстранения. Он может ей рассказать, что он чувствует себя так, как будто она постоянно обращается не к нему, а к кому-то другому, что он ощущает себя так, как будто в комнату вошла какая-то невидимая личность, или как будто он играет чужую роль из какой-то пьесы. Замечательные возможности отчетливо выявить, назвать и проговорить те качества контакта и резонанса, которые возникли между клиенткой и терапевтом, предлагает воплощающий диалог.

Такой резонанс может возникать не только в терапевтических отношениях, но и всюду, где есть партнерство в той или иной форме. Любая женщина знает, что в браке муж часто обращается с ней как «со своей матерью». Любой мужчина чувствует, что жена обращается с ним как «с маленьким ребенком» или «как со своим отцом».

Само собой разумеется, резонансные отношения переноса могут возникать также и со стороны терапевта, когда клиент оживает в нем сцены из прошлого опыта или определенные отношения. Мы обозначаем подобное как перенос терапевта. (Следовательно, понятие контрпереноса, по нашему мнению, излишне.)

Перенос можно, с одной стороны, свести на нет, а с другой - активно использовать, чтобы «выйти на след» ригидных образцов, моделей переживания с целью их изменения.

Когда во время сессии некая «невидимая личность» входит в рабочее помещение, замещая терапевта для клиента, то при этом почти всегда всплывает так называемая «сцена». Под «сценой» мы понимаем ситуацию, которая произошла с клиентом когда-то в прошлом и, соответственно, важна для переживания.

Только после того момента, когда устанавливается, что в терапевте есть что-то от отца клиента, и когда в терапевтических

отношениях оживает конкретная сцена между клиентом и его отцом, можно продолжать работу с переносом.

В таком случае мы принимаем переносы и даже ищем возможности, чтобы в переносных ролях инициировать изменения устоявшихся патологических образцов поведения.

«Сцены» могут возникать также и без переноса, или же, наоборот, перенос может приобрести отчетливые черты лишь в «сцене». Терапевтам всегда стоит задумываться о том, какую роль он занимает в таких «сценах». Иногда перенос очевиден, иногда скорее скрыт и нужно время, чтобы распознать его.

Перенос не ограничивается одними отрицательными аспектами, могут переноситься также и положительные оценки и чувства. Терапевт может оказаться в роли заботливой матери или долгожданного партнера.

Если терапевт, например, замечает, что клиент перенес на него черты своего отца, то он может попытаться осознанно войти в эту роль и завязать отношения с клиентом, играя эту роль и исходя из нее. Например, отражая свои чувства из роли отца, он дает клиенту возможность еще раз прочувствовать и прожить боль покинутости и желания, направленные на отца. Терапевт может предложить себя в качестве «объекта для упражнения», по отношению к которому можно попробовать произнести свои желания, выдвинуть требования и т.п.

У любой переносной роли - двойной характер. На терапевта-мужчину, который превратился на сессии в отца клиента, клиент смотрит как на отца. Но одновременно терапевт остается самим собой, тем же самым терапевтом.

Женщина-терапевт, которую наделили ролью недружелюбной матери, несет клиенту черты этой матери, но одновременно она - конкретная женщина-терапевт.

Терапевты действуют в этой двойной функции: и в своей переносной роли, и как конкретная личность. Это дает им возможность влиять на желаемые изменения паттернов клиентов. Осознанно и целенаправленно входить в ситуацию переноса, действовать в ней, чувствовать в ней - это необходимое условие терапии с клиентами, которые страдают некоторыми психическими заболеваниями. Такие клиенты отличаются от других тем, что «подчиняются» особенно жестким образцам и моделям поведения, и отношения переноса необходимы для того, чтобы могли инициироваться процессы изменения этих образцов.

## Триденитичность в терапевтических отношениях

Модель триденитичности (см.: Baer, 1996; Baer / Frick-Baer, 2001a, S. 230 и след.) касается развития идентичности человека. Под идентичностью мы понимаем собственное, личное, неповторимое в человеке. Все то, что свойственно конкретному человеку и составляет его идентичность, складывается частично из врожденных свойств, но по большей части - формируется в процессе личного развития, является результатом этого развития.

Важным условием развития идентичности являются отношения с самим собой: человеку необходимо снова и снова вспоминать о себе самом, воспринимать себя, размышлять над собой и чувствовать себя. Но решающим условием развития идентичности служат социальные взаимодействия. То, что идентичность возникает во взаимодействии с другими, - не только банальный и давно известный факт, но и основной тезис социально-психологической концепции Джорджа Мида (Georg H. Mead) (Mead, 1934/1975), которая нашла свое продолжение и развитие в теории символического интеракционизма (Laing, 1976).

Но наш терапевтический интерес не удовлетворяется знанием того, что идентичность возникает и развивается в процессе взаимодействия с другими людьми. Нам интересно, какие качества и какое значение должны иметь другие люди, чтобы влиять — положительно или отрицательно - на личностное развитие нашего клиента. (При этом речь идет, скорее всего, о качестве, а не о количестве воздействия.)

Есть люди, с которыми можно жить вместе (или контактировать) очень долго, но которые не оказывают практически никакого влияния на личностное развитие, в то время как короткие встречи с другими людьми оказываются подчас судьбоносными.

Мы в своей модели триденитичности исходим из того, что на развитие идентичности влияют прежде всего три фактора: Питание, Отражение и Визави.

1. Человек нуждается в питании, питании для тела, духа и мира чувств.

2. Человек хочет, чтобы его отзеркаливали. Без отражения со стороны, от других людей человек не может представить себе свой собственный образ.



3. Каждый человек нуждается в опыте инобытия. Без опыта того, что и как переживает его собеседник, визави - он не сможет почувствовать свою идентичность и разрабатывать ее.

Так как в нашей концепции речь идет о *трех* необходимых условиях, факторах развития идентичности, мы называем ее концепцией *тридентичности*.

Действие этих значащих факторов происходит в двух направлениях, в направлении «к» и «от»: так же, как *мне* нужны люди в качестве питающих и отражающих меня, в качестве собеседника, визави, так же и *я сам* подпитываю и отражаю других людей, выступаю для них в роли визави.

(О конкретных аспектах тридентичности в терапии, использующей разнообразные формы творческой активности, я подробно говорил в первой части книги, в связи с воплощающим диалогом.)

Модель тридентичности выполняет двойную функцию. С ее помощью психолог может описывать как анамнез и развитие *клиента*, так и те позиции, которые он *сам* как терапевт занимает (или должен занимать) в процессе терапевтического диалога.

Какую я функцию выполняю по отношению к клиенту: *питающую, отражающую или визави* — это выбор, который терапевт должен делать в каждом терапевтическом взаимодействии, несмотря на то, строится ли его диалог с клиентом при помощи слов, музыки, изобразительных средств или танцев. Как сделать этот выбор и какое значение он приобретает в каждом конкретном случае, я проиллюстрировал на примерах воплощающего диалога.

Терапевты, использующие в своей работе подходы арт-терапии и другие разнообразные формы творческой активности, являются для своих клиентов всегда или питающими (подпитывающими), или отражающим, или занимающими позицию визави.

Мы «питаем» клиента иногда лишь только своим присутствием или только своим искренним к нему интересом.

Мы отражаем клиента - даем ему обратную связь.

И визави мы являемся уже только потому, что мы - другие, нежели клиенты, и что свое инобытие выражаем в благосклонности и уважении к ним.

То, что все эти три аспекта тридентичности живы и могут проявляться в терапевтических отношениях, существенно для нас.

Мы знаем и наблюдаем ежедневно, что психотерапевты, сторонники творческого подхода к терапии, могут обладать различными качествами и тем самым могут предлагать клиентам аспекты тридентичности различными способами.

Некоторые терапевты - скорее питающие, другие в основном проявляют свою способность к отзеркаливанию, третьи особенно часто и умело предлагают свои услуги в качестве визави. Все это относится к индивидуальным предпочтениям любого терапевта.

Занимаясь обучением терапевтов в русле психотерапии, опирающейся на творческую активность человека, мы ставим во главу угла принятие ими основных терапевтических позиций, способность оживлять, проявлять в терапевтических отношениях все три аспекта тридентичности, и мы всячески поддерживаем своих учеников в том, чтобы каждый из них делал это своим собственным, присущим только ему способом.

Только во время контакта с такими терапевтами у клиентов есть, по нашему пониманию, шанс получить в терапевтических отношениях разнообразный новый опыт и пойти по пути развития ощущения своей идентичности.

Именно в воплощающих диалогах аспекты тридентичности проникают в терапевтический процесс. Часто клиенты этого просто не замечают, а терапевты — по крайней мере, в начале построения отношений с клиентом - не осознают в должной мере. Если аспекты тридентичности входят в зону внимания и осознания терапевта, то служат хорошим подспорьем в работе, помогая следовать за стихийными процессами и предлагая многочисленные возможности для интервенций.

В конкретных терапевтических отношениях с клиентами на передний план может выходить то один, то другой, то третий аспект тридентичности. Так, некоторые клиенты осознанно или неосознанно требуют от терапевта, чтобы он их «подкармливал»: эмоционально, в плане настроения, иногда также в духовном плане и во многих других отношениях. Другие клиенты нуждаются прежде всего в чужом мнении и подтверждении того, что можно иметь свою точку зрения и при этом не быть униженным или даже уничтоженным. Третьи с жадностью ждут отзеркаливания или же так же одержимо и при этом недоверчиво желают убедиться в том, достоверны ли эти отражения.

В этом отношении модель тридентичности помогает осмыслять и описывать качество интеракции между терапевтами и кли-

ентами - не прибегая к оценкам, «хорошие или плохие», «правильные или неправильные», «слишком близкие или далекие».

Основные задачи — в соответствии с моделью триденности - могут быть четкими и определенными во время всего терапевтического процесса, но бывает и так, что в каждой отдельной фазе работы ставится своя задача.

В пределах терапевтической сессии постоянно происходит смешение всех трех аспектов, и это не представляет собой никакой проблемы. Напротив, такое смешение всегда желательно. Модель триденности создана и разработана нами не ради пресловутого «научного анализа», а в качестве рабочего инструмента, надежного и живого, полезного и заостряющего чувства, инструмента для понимания того, что происходит (или должно происходить) в терапевтическом процессе и в терапевтических отношениях.

### Вопросы, обратная связь, шеринг

На что же терапевтам следует конкретно обращать внимание, чему учиться, чтобы в своих профессиональных буднях жить с установкой на компетентность клиента? Для этого приведу пару полезных советов.

Первый совет касается селективной открытости - понятия, которое создала Рут Кон (Ruth Cohn), основательница концепции «взаимодействия, сконцентрированного на теме» (TZI).

Мы как терапевты обязаны быть правдивыми с людьми, с которыми мы работаем. Терапевтам, по нашему мнению, не следует вносить все свои импульсы в терапевтический процесс, но не следует и исключать их из него полностью. Терапевты должны дифференцированно и избирательно решать, какие аспекты своего переживания и восприятия они сделают открытыми по отношению к своим клиентам и за какими из своих импульсов они последуют.

Терапевту все время нужно принимать решения, выбирать, какие мысли, чувства, импульсы, звуки следует привнести в процесс, а какие нет. Он всегда стоит перед выбором: должен ли я сообщить клиенту то или другое свое наблюдение?.. Уместно ли высказать сейчас то, что во мне откликается?.. Поддержит ли это клиента или отвлечет его, а может быть, даже обидит?.. Должен ли я в терапевтическом диалоге больше сопровождать и питать

клиента, или, скорее, нужно подчеркнуть свою «инакость», свое «инобытие»?..

Селективная открытость означает, что терапевт выбирает, что сказать клиенту. Он не сообщает всего, но все, что он сообщает, должно быть честным и соответствовать действительности! Клиенты должны иметь возможность полагаться на это, потому что они уже достаточно часто в своей жизни испытывали разочарование!

Второй совет - уметь выбрать, каким способом будет выражено собственное переживание терапевта. В этой связи мы проводим различие между вопросами, обратной связью и шерингом.

Что такое вопросы - это ясно, но далеко не само собой разумеется. Кто спрашивает, тот интересуется. Конкретизирующие, уточняющие вопросы помогают клиентам лучше понимать свои собственные переживания и точнее сообщать о них. Тот, кто задает такие вопросы, показывает, что его интерес не поверхностен. Например, клиент, после того как он вместе с терапевтом рассмотрел картину, говорит: «Мне больно».

Терапевт уточняет: «Что болит?» - или: «Где вы чувствуете боль в своем теле?» - или: «О чем напоминает вам эта картина?» - или: «Какая часть картины болит больше всего?»

Поэтому в числе прочего «альфа» и «омега» психотерапевтической работы - это вопросы, задавая которые терапевт не удовлетворяется обобщенными ответами клиента, а «идет по следу» дальше; это приносит терапевтическим отношениям пользу, потому что таким образом проявляется тот неподдельный интерес, с которым терапевт относится к клиенту.

Следует избегать риторических вопросов и мнимых вопросов, за которыми скрывается высказывание и которые, к сожалению, являются привычными в наших повседневных разговорах. Это такие «вопросы», как, например: «Ты тоже воспринимаешь картину как печальную?» - или: «Почему ты так внезапно прекратил рисовать эти спутанные и рваные линии?» Такие вопросы содержат впечатление и оценки терапевта, которые как бы «навязываются» клиентам.

Искусству спрашивать открыто и честно можно научиться, но требуются упражнения. При обратной связи мы, терапевты, сообщаем клиентам, что мы наблюдаем в них, что слышим и видим. Обратная связь содержит Ты(Вы)-высказывания: «Ты рисовал очень осторожно», или «Как только вы начали плакать, вы

сразу отвернулись», или «Во время рисования ты много раз улыбался».

Давая обратную связь, терапевт как будто держит перед клиентом зеркало. В репликах терапевта содержится то, что он воспринял, то, что он считает важным. Но решающим является то, что во время обратной связи мы стараемся высказывать только свои наблюдения, а собственные мнения и оценки, чувства оставляем по возможности в стороне. Последние мы относим к шерингу.

Шеринг содержит Я-послания о том, как чувствует себя терапевт, что он, например, испытал во время того, как клиентка рисовала: «Я стал грустным, когда я смотрел на вас. Во мне возник образ одинокой птицы» или «В то время как вы рисовали, я ощутил беспокойство, заволновался и стал ерзать туда-сюда»...

Обратную связь и шеринг не всегда можно однозначно различить, однако терапевты должны уделять этому свое внимание.

Если терапевт четко различает вопросы, обратную связь и шеринг, он может привносить в процесс резонанса собственные телесные переживания и вибрации.

Когда терапевт во время шеринга говорит о своем образе, чувстве, впечатлении, предположении, физическом ощущении, настроении, ему необходимо в языковом отношении выразить это по возможности очень точно и дифференцированно, чтобы клиенту было понятно, что речь идет о проявлениях терапевта, а не об оценках клиента.

Шеринг терапевтов тогда благоприятен, когда дает клиентам возможность самостоятельно решать, ориентироваться на него или нет. У клиентов всегда должна быть возможность сказать в ответ на шеринг: «Да, это помогает мне, я чувствую, что меня понимают» или «Да, хорошо, это ваше мнение или ваше ощущение. Мое мнение другое».

Есть клиенты, которые сразу «проглатывают» шеринг и принимают все то, что терапевты сообщают о себе, как нечто верное, не поддающееся критике, и прежде всего как имеющее к ним непосредственное отношение. Поэтому следует с такими клиентами использовать шеринг очень осмотрительно, однако в любом случае надо спрашивать у клиентов, как слова терапевта действуют на них и что они в них вызывают.

Другие клиенты, наоборот, нуждаются в шеринге как другом мнении, другом импульсе, они используют отклик терапевта как некий толчок, как повод для столкновения.

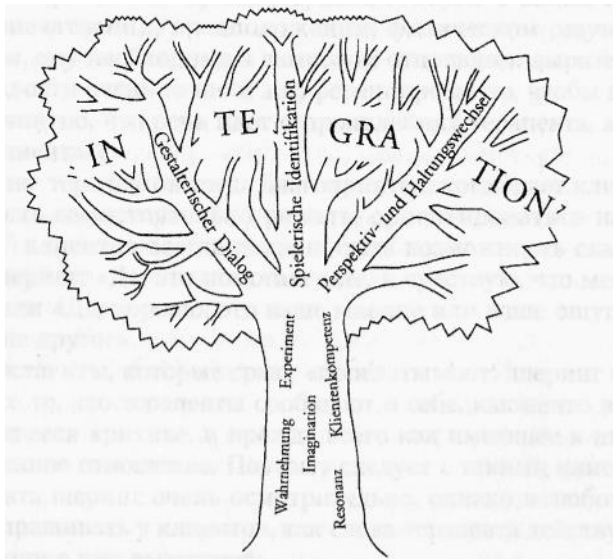
Кроме того, шеринг со стороны терапевта помогает выбраться из затруднительного положения, когда течение процесса нарушается.

Итак, вопросы, обратная связь и шеринг равноценны в своем вкладе в терапевтические отношения: все они хороши. Готовность и способность к резонансу, упражнения и опыт - хорошая база для терапевта, чтобы принять решение, что именно сейчас рационально использовать из того, что помогает клиентам и терапевтическому процессу.

Обратная связь и шеринг могут осуществляться вербально или с помощью изобразительных средств. Изобразительный шеринг часто вызывает сильные реакции и обладает продолжительным действием.

## Основные линии практической работы психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности

В качестве образа, на котором можно показать и объяснить основные линии практической работы психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности, я выбрал дерево (см. рисунок).



У этого дерева есть ствол и три главные ветви - важнейшие направления практической работы данного направления психотерапии.

Одна ветвь - это «Изменение перспектив, точек зрения и отношений», вторая ветвь - «Воплощающий диалог» и третья ветвь - «Идентификация в игре».

Для всех трех ветвей общим является то, что все изменения, которые произошли во время работы с терапевтом, клиенты испытывают (и поддерживают) благодаря изобразительным средствам, и то, что эти изменения расширяют возможности восприятия и контакта клиентов.

Основные направления практики терапевтической работы, то есть главные ветви дерева, развиваются, растут и образуют крону с листьями и плодами, которые отвечают за жизнеобеспечение, поглощение света и влаги, обмен веществ и размножение.

Все важные приемы практики терапии, использующей разнообразные формы творческой активности, заканчиваются процессом, который мы называем интеграцией. Интеграция служит тому, чтобы перенести пережитые во время терапии изменения (или возможности изменения) в свою повседневную жизнь, то есть в мысли, чувства и ощущения.

Образ дерева призван наглядно показать, что в терапии, использующей разнообразные формы творческой активности, речь идет не о закрытой, не о неподвижной, не о зарождающейся системе, а о взаимосвязанной, живой концепции человеческого изменения, которая может и должна развиваться дальше, так же, как у дерева вырастают новые ветви, зеленеет новая листва и зреют новые плоды.

Об этих направлениях, об этих главных ветвях я подробнее расскажу ниже.

### Изменение перспектив, точек зрения и отношений

Под «перспективой» я понимаю тот угол зрения, под которым я что-то рассматриваю и оцениваю и исходя из которого я вырабатываю свое отношение к чему-то.

Бывает, что человек вязнет, застревает как на мертвой точке в той точке зрения, из которой он рассматривает свое окружение (или определенную часть своего окружения) или себя самого. Это может произойти в результате травмы или по другим причинам.

Такое «застревание на мертвой точке» может привести к тому, что человек больше не может правильно воспринимать свое

окружение, мир и себя самого, у него появляются проблемы в контакте с этим миром, и он упускает шансы что-то изменить.

У того, кто, к примеру, всегда воспринимает критику коллеги только из той точки зрения, что этот человек хочет с ним разделиться, будут - по крайней мере, на какое-то время - серьезные проблемы в совместной работе.

Кто, проходя под грецким орехом с вызревшими плодами, думает лишь о том, чтобы ни один орех не упал ему на голову, вероятно, упустит шанс поднять один из орехов и съесть.

Работать над изменением перспектив и отношений означает, что с помощью описанных в этой книге терапевтических средств, опирающихся на разнообразные формы творческой активности, мы даем нашим клиентам возможность изменять такие застывшие перспективы и отношения.

Часто достаточно посмотреть на проблему один раз «с другой колокольни» или совсем немножко изменить свое отношение к ней, чтобы на первый план выступили другие аспекты образа тела, мыслей и чувств, появились новые возможности поведения.

Изменение точек зрения и отношений может привести к исцелению. Это изменение включает в себе возможность выбора -к какой-то вещи, какому-то событию, какой-то теме, личности начать относиться по-другому.

Вот несколько примеров.

#### **- Внутри - снаружи**

Нарисуй свой страх так, как ты его внутри себя чувствуешь.

Нарисуй себя с твоим страхом, так, как ты считаешь, тебя с ним воспринимают другие.

#### **- Прошлое - будущее**

Как выглядела эта фигура (личность, образ, создание твоей фантазии, тема), когда ты впервые с ней встретился?

Создай тему (фигуру) такой, какой она будет выглядеть через 5(10, 20) лет.

#### **- Близко - далеко**

Встань на определенной дистанции от того объекта, что ты создал...

Что ты чувствуешь, когда на него смотришь с близкого расстояния? А со слишком близкого?

Что ты чувствуешь, когда находишься от него дальше? А когда слишком далеко?

#### **- Направление**

Например, предложить клиенту рассматривать фигуры, которые изображают какого-то человека, не спереди, а сзади. Или фигуру из глины (или куклу) в качестве фигуры внутреннего помощника отставить в сторону. Например, нарисовать какого-нибудь человека, рисунок положить на пол и смотреть на него сверху вниз.

#### **- Оценка**

Нарисуй ситуацию, в которой тебе твой страх помог. Создай коллаж о том, какие приятные вещи ты ощущал или можешь ощущать, чувствовать благодаря своей чувствительности и впечатлительности.

#### **- Полярности**

Нарисуй противоположность своему страху (или своей головной боли). Рисуи, создавай, твори крайности и противоположности, такие, как покой (спокойствие) и беспокойство, разложи их в комнате, установи между ними связи и т.п.

#### **- Фокусирование**

Где, в каком месте цепляется (на чем останавливается) твой взгляд?

Что в созданном тобой образе тебя больше всего волнует? Вынь из него какой-нибудь аспект и увеличь его.

Изменение перспективы - это не только изменение точки рассматривания (наблюдения), изменение перспективы зачастую подразумевает в себе смену отношения клиентов к себе или другим. Такое изменение отношения может экспериментально поддерживаться или усиливаться благодаря вариативности, то есть

тому, чтобы в процессе создания образа (и благодаря этому созданию) что-то изменять, что-то узнавать как изменяемое, испытывать изменение опытным путем в ситуации игры.

Этим «чем-то» может быть как сам клиент, так и его отношения, сеттинг, продукты творчества, используемые материалы и т.д.

Процесс изобразительного творчества сам по себе является опытом изменения. Люди, пришедшие на терапию, изменяют что-то: лист бумаги, газету, ком глины.

Как раз для людей, для которых характерна сильная навязчивость, ригидность, упрямство, вязкость, опыт изменчивости является большой неожиданностью. Такие люди в процессе этого опыта сами изменяются, начинают контактировать с аспектами своего бессознательного, изменяют свое восприятие и свои отношения. При этом важен прежде всего сам процесс.

Поэтому в обучении психотерапевтов, использующих в своей работе разнообразные формы творческой активности, особое внимание обращается на восприятие и наблюдение созидательных процессов в себе самом и в других:

- Что происходит во время процесса создания образа?

— Где существуют узкие места и места застоя, остановки, перебоев?

- Как преодолеваются эти перебои и застои?

- Что изменяется и каким образом?

Изменение перспектив и отношений может также означать изменение созданных изобразительных продуктов. Клиенты могут уничтожить рисунок или что-то пририсовать в уже готовом рисунке, они могут что-то добавить в скульптуру или что-то из нее убрать. Они могут в рисунке или в фигуре что-то попробовать из того, на что они никогда в своей «другой» жизни не могут решиться или не решились бы.

Разрабатываемый нами подход в психотерапии предлагает защищенное пространство, в котором клиенты могут изменять свои контакты и образцы контактирования, пространство, в котором они могут испробовать (в ходе экспериментирования) эти внутренние и внешние воздействия изменений.

Часто то, что создано в процессе терапии, настолько гибко и вариативно, что можно сказать, что каждый готовый продукт всегда является также и промежуточным продуктом, который приглашает к дальнейшему изменению и проработке.

Это можно наблюдать при работе с фигурами из мягкого пластилина или при рисовании пальцами, во время которых может происходить постоянное изменение в представлении темы.

Если клиент рисует, например, злость на партнера, он может сначала изобразить гнев или ярость.

Но благодаря тому, что рисунок - это то, что всегда может быть подвержено изменениям, благодаря тому, что он является свободным и переменчивым, а контакт с нарисованным образом - очень непосредственным, после его создания может возникнуть печаль и разочарование и обнаружиться, что процесс изменения рисунка и изменение собственного восприятия, изменение собственных переживания шагают вместе.

### Воплощающий диалог

Следующая линия практической работы и вместе с тем следующая основная ветвь арт-терапии и других видов терапии, использующих разнообразные формы творческой активности, - это воплощающий диалог.

Терапия - это всегда процесс отношений между по крайней мере двумя людьми. Терапия всегда диалогична, это всегда резонансный процесс, основанный на отклике и поддержке.

Как я уже неоднократно подчеркивал в этой книге, аспекты резонанса и отношений в терапии возникают постоянно, и их необходимо рассматривать как отдельную важную тему.

Воплощающий диалог - это неповторимая в своем роде, ни с чем не сравнимая возможность в творческих направлениях терапии выразить различные аспекты отношений и резонанса непосредственно в процессе создания клиентом творческого (в том числе и изобразительного) продукта.

Во время такого диалога клиент может преодолеть трудности в выражении своих мыслей и чувств, выразить то, для чего нет слов, открыть для себя новые пути коммуникации.

Таким образом, воплощающий диалог позволяет испробовать новые возможности восприятия и выражения и стимулирует у клиентов развитие потенциала общения.

Одна из важнейших линий, направляющих меня в моей практике, — это применение широких возможностей воплощающего диалога в рамках терапевтического процесса.

О том, как это происходит, я рассказал в отдельной главе этой книги.

### Идентификация в игре

Всем нам знакомы такие ощущения: что-то давит на нас, но мы не знаем, что именно; во время контакта с другим человеком чувствуем, что что-то не так, что-то неладно, но мы не знаем, что именно; мы расстроены или возбуждены, но не знаем отчего. И если мы хотим показать «это» другим, мы не знаем, что показывать.

Это «что-то» парит, витает в пространстве, оно как бы здесь, и в то же время его нет. Я называю это так: находится в «полупространстве».

Часто мы стараемся поймать то, что находится в «полупространстве», приблизиться к нему, схватить это, но в большинстве случаев напрасно теряем время.

Часто, чтобы идентифицировать это, наполовину наличествующее, наполовину отсутствующее в «полупространстве», надо пойти по пути «от обратного», через противоположность. Так, мы не пытаемся ловить то, что не можем поймать, а позволяем ему сначала отделиться, отстраниться от нас, а уже потом присвоить и идентифицироваться с ним.

Один из путей такого отстранения - это путь придания формы, изобразительное выражение, оформление ощущений в виде изображения.

Благодаря тому, что мы «это» переносим на бумагу, придаем «этому» форму и вид, мы можем его воспринимать, а потом и присваивать.

И прежде всего мы сами можем выбрать и решить, какую позицию занять по отношению к тому, что мы вынесли на бумагу, что и как мы из этого возьмем себе.

Примером подобного процесса может служить создание маски и последующая работа с самой маской.

Я создаю какую-либо маску, в которой проявляется мое Я или какая-то его часть. Эта «часть меня» до сего момента была мне неизвестна, не была осознана мной, я лишь мог подозревать о ее существовании. Вместе с маской возникает что-то новое, что

является для меня неожиданностью, но в то же время может быть мне близким.

Теперь я могу встретиться с этим новым, могу постичь эту «часть меня», могу с этой маской вступать в спор и идентифицироваться с ней.

Я могу с маской играть: могу сделать так, как будто бы маска - это мое лицо, могу попробовать, в какой ситуации, при каких чувствах и встречах эта маска могла бы быть или является моим «настоящим лицом». В процессе такой игры мой образ Я изменяется.

Другой пример: клиентка находится, по ее словам, в «полупространстве». Она недовольна собой и нетерпелива по отношению к себе, но совершенно не знает, отчего и почему, знает только, что она себя в таком состоянии терпеть не может.

Я даю клиентке кусок глины и предлагаю в то время, пока мы разговариваем и стараемся «напасть на след» ее переживаний, «просто делать с ним что-нибудь», обращаться с глиной как с сопровождающим, спутником.

Через некоторое время я предлагаю женщине посмотреть на то, что у нее получилось из глины.

Клиентка видит улитку со слишком большим домом-раковиной, наполовину высунутой головой и щупальцами, которые она называет «странно-привлекательными». Я предлагаю женщине «побыть» на время этой улиткой, и клиентка с большой печалью осознает, что она в очередной раз слишком много взвалила на себя.

Эта необходимость «нести на себе много нагрузки и ответственности» хорошо знакома ей с самого детства. Когда она еще ребенком говорила матери о своей перегрузке, то своими чуткими «антеннами», представленными в скульптуре «странными» щупальцами улитки, всегда воспринимала раздражение и недовольство матери, примерно такое, о каком она сама говорила о себе в начале сессии индивидуальной терапии.

Процесс идентификации в игре может быть ценным и полезным для всех людей. Для некоторых людей он особенно ценен, даже жизненно важен, так как они страдают от недостатка представлений о самом себе.

Как уже было сказано выше, образ Я у человека (а вместе с ним самооценка и способность воспринимать себя) не является врожденным, но он и не возникает сам по себе. Он формируется в

контакте с другими людьми, которые дают нам обратную связь, которые для нас являются зеркалом и визави.

У некоторых клиентов на протяжении их жизни в ближайшем окружении не было подобных людей (или их было слишком мало), поэтому их образ Я неустойчивый, неопределенный: в буквальном смысле они не знают, кто они есть.

Именно для таких людей идентификация в игре - наиболее существенный путь для того, чтобы развивать свои способности и возможности восприятия себя, самооценки и тем самым развивать контакт с внешним миром.

Мы считаем важным, что эта идентификация происходит не в лоб, а шутя, несерьезно, через игру, в защищенных условиях пространства психотерапии, в котором клиенты могут пробовать что-то новое и получать новый опыт.

Идентификация происходит в процессе эксперимента, опытным путем, что означает, что можно решиться на эксперимент, но также можно и выйти из него, можно производить опыты, пробовать на вкус, дегустировать, осязать, нащупывать и т.п. Многие главы этой книги наполнены примерами такой идентификации. Ее можно проводить также и на словесном уровне («Я — бабочка...»), «Я - гном, которого я нарисовал в голове моего образа тела») или на телесном уровне («Я принимаю такую же позу, как и растение, которое я нарисовал на месте моего позвоночника...»).

## Интеграция

Новый опыт, который получают клиенты во время терапии благодаря смене точки зрения, изменению своей позиции и отношений в процессе воплощающего диалога, идентификации в игре (или комбинации этих элементов), необходимо интегрировать. Для меня, как и для многих других моих коллег, подобная интеграция является частью совместного терапевтического процесса, а не тем делом, с которым клиентов можно оставить наедине.

Несомненно, часто не удастся «закруглить» терапевтический процесс и успешно провести фазу интеграции во время терапевтической работы, но в любом случае эта цель стоит наших попыток и нашего старания.

Интеграция означает протягивание связей между новым опытом и собой, своими частями Я, между новым опытом и миром.

Например, когда человек на терапии встречается с новым для себя чувством, он может во время фазы интеграции связать это чувство с телесными, когнитивными, эмоциональными аспектами, осознавая, как влияет это новое чувство на его телесные переживания; как он может понять это чувство и почему ему раньше оно было недоступно; как воздействует это чувство на его поведение, в том числе по отношению к другим людям из его окружения?

Необходимо также сознательно воспринимать и понимать, что именно происходит в новых переживаниях, чем полученный опыт «нов», что *здесь и сейчас* в терапевтических отношениях происходит и ощущается «по-другому», не так, как происходило всегда.

Кроме того, необходимо установить связи между новым опытом и ригидными моделями поведения, прошлым и будущим клиента, его страданиями, а также его ресурсами и его потенциальными возможностями.

Когда мы говорим об интеграции нового опыта в жизненный мир человека, мы имеем в виду прежде всего осознание этим человеком следующих вопросов: что означает его новый опыт для его ближайшего будущего; как он может применить в своей повседневности (работе, семье) изменение позиции и отношений; как сможет использовать опыт диалога с психотерапевтом в контакте с другими людьми, например с другом или подругой?

Все это заслуживает внимания и требует времени, поэтому одно из главных направлений практической работы в терапии, использующей разнообразные формы творческой активности, как я ее понимаю, - во время терапии вновь и вновь уделять время интеграции.

Как правило, это означает проводить вербальную работу во время беседы и обсуждения сделанного на сессии или обсуждать произошедшее и подводить итоги. Но также в этой фазе могут сознательно и с успехом вводиться и разнообразные изобразительные средства. Например, в виде изобразительных объектов могут представляться цели, надежды, желания клиента, с помощью разнообразных изобразительных средств могут фиксироваться и



формироваться изменения, с помощью активного символизирования можно оказывать помощь и поддержку.

Когда в этой фазе применяются методики с использованием изобразительных средств, то, в отличие от других фаз, в первую очередь важно фокусироваться не на опыте, полученном в процессе терапии, а на продукте, рисунке, образе, объекте, созданном клиентом.

Если бы в фазе интеграции упор делался главным образом на познание процесса (а для многих других фаз терапевтических процессов — это вполне оправданно, необходимо и имеет смысл), то здесь это вызвало бы смещение внимания на другие темы.

Использование во время интеграционной фазы богатых возможностей, которые предоставляют изобразительные средства, должно прежде всего закрепить испытанные клиентом изменения (и саму возможность изменения в сознании клиента), сделать полученный новый опыт наглядным и задокументировать его так, чтобы его можно было использовать в дальнейшем в повседневной жизни.

---

## Библиография

- van Aniel, Hendrikus; Pittrich, Wolfgang (1991): Kunst und Psychiatrie. Kongress in Mimster 1. - 5. Oktober 1990. Tagungsbericht. Mimster.
- Arnheim, Rudolf (1978): Kunst und Sehen. Eine Psychologie des schopferischen Auges. Berlin - New York.
- Arnheim, Rudolf (1980): Zwischenrufe. Kleine Aufsätze aus den Jahren 1926-1940. Leipzig und Weimar.
- Arnheim, Rudolf (1988<sup>6</sup>): Anschauliches Denken. Köln.
- Bachmann, Helen 1. (1993): Malen als Lebensspur. Die Entwicklung kreativ-er bildlicher Darstellung. Ein Vergleich mit den frühkindlichen Loslösungs- und Individuationsprozessen. Stuttgart.
- Bader, A., Navratil, L. (1976): Zwischen Wahn und Wirklichkeit. Frankfurt.
- Baer, Udo (1992): Von Qual und Ekstase, von Spiel und Scheu.\*<sup>15</sup> Über das Erleben im künstlerischen und therapeutischen Prozess. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 4. Duisburg.
- Baer, Udo (1993): An hua oder: Die Gestaltung des Geheimen.\* In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 6-7. Duisburg.
- Baer, Udo (1994): Raum- und Richtungs-Interventionen (Teil 1): Bedeutungsräume. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 9. Duisburg.
- Baer, Udo (1995a): Therapeutisches Triptychon. Teil A: Ein Verfahren der Gestaltungs-Sozialtherapie. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 11. Duisburg.

<sup>15</sup> Некоторые (обозначенные звездочкой) статьи Gabriele Frick-Baer и/или Udo Baer из журнала Sozialtherapie были полностью или в сокращенном виде перенесены в эту книгу, многие из них дополнены и переработаны.

- Baer, Udo (1995b): Raum- und Richtungsinterventionen (Teil II): Sozialkartographie und Bedeutungsraume. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 12-13. Duisburg.
- Baer, Udo (Hrsg.) (1996a): Kreative Sozialtherapie. Ausgewählte Artikel aus der Zeitschrift Sozialtherapie. Kreative Therapien Band 1. Munster.
- Baer, Udo (1996b): Frageleitfaden Tridentität. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 16. Munster.
- Baer, Udo (1996c): Tridentität - Identitätsbildung und Therapie. Thesen.\* In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 16. Munster.
- Baer, Udo (1996d): Traume und Imaginationen. Materialien zur kreativen Therapie. Heft 1. Zukunftswerkstatt Tanz, Musik und Gestaltung, Dusseldorf.
- Baer, Udo (1996e): Psychiatrische Krankheitsbilder. Materialien zur kreativen Therapie. Heft 2. Zukunftswerkstatt Tanz, Musik und Gestaltung, Dusseldorf.
- Baer, Udo (1997): Abschiedskarten. Eine gestaltungstherapeutische Methode. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 19. Munster.
- Baer, Udo (2004): Neurowissenschaften, Säuglingsforschung und Therapie. Summaries, Anregungen, Folgerungen. KompetenzKompakt Band 1., Neukirchen-Vluyn.
- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (1993): Gefühlsstern. Ein Verfahrensvorschlag für die Kreative Sozialtherapie.\* In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 5. Duisburg.
- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (1995): Therapeutisches Triptychon. Teil B: Raumtriptychon - ein Verfahren der Tanz-Sozialtherapie. In: Sozialtherapie, Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 11. Duisburg.
- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (1996): Die Grammatik der Gefühle.\* In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 15. Munster.
- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2000): Vom Schamen und Beschamtworden. Band 1 „Bibliothek der Gefühle“. Neukirchen-Vluyn. Erweiterte Neuauflage 2006a.
- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2001): Leibbewegungen. Methoden und Modelle der Tanz- und Bewegungstherapie. Neukirchen-Vluyn.

- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2002a): Gefühlslandschaft Angst. Band 2 „Bibliothek der Gefühle“. Neukirchen-Vluyn. Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2002b): Vom Sehnen und Wünschen. Band 3 „Bibliothek der Gefühle“. Neukirchen-Vluyn.
- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2003a): Würde und Eigensinn. Band 4 „Bibliothek der Gefühle“. Neukirchen-Vluyn.
- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2003b): Vom Sich-fremd-Sein zum In-sich-Wohnen. Band 5 „Bibliothek der Gefühle“. Neukirchen-Vluyn.
- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2004): Klingen, um in sich zu wohnen. Methoden und Modelle leiborientierter Musiktherapie. Neukirchen-Vluyn.
- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2005a): Bausteine einer kreativen Sozio- und Psychotherapie. Ausgewählte Beiträge 1991 bis 2005, KompetenzKompakt Band 2. Neukirchen-Vluyn.
- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2005b): Der kleine Arger und die große Wut. Band 6 „Bibliothek der Gefühle“. Neukirchen-Vluyn.
- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2005c): Wie Kinder fühlen. Band 7 „Bibliothek der Gefühle“. Neukirchen-Vluyn.
- Baitrusaitis, Jurgis (1986): Der Spiegel. Entdeckungen, Tauschungen, Phantasien. Giessen.
- Baukus, Peter; Thies, Jürgen (Hrsg.) (1993): Aktuelle Tendenzen in der Kunsttherapie. Stuttgart.
- Baukus, Peter; Thies, Jürgen (1997): Kunsttherapie. Stuttgart.
- Beck, A. T (1979): Wahrnehmung der Wirklichkeit und Neurose. Kognitive Psychotherapie emotionaler Störungen. München.
- Belting, Hans u.a. (Hrsg.) (1988): Kunstgeschichte. Eine Einführung. Berlin.
- Benedetti, G. (1975): Psychiatrische Aspekte des Schöpferischen und schöpferische Aspekte der Psychiatrie. Göttingen.
- Benedetti, G.; Peciccia, M. (1995): Das schizophrene Symbol in der Kunsttherapie. In Tretter, E.; Bender, W. (Hrsg.): Kunsttherapie in der Psychiatrie. Köln.
- Benedetti, G.; Piacentini, T.; Corsi, d'Alfonso, L.; Elia, C.; Medri, G.; Saviotti, M. (1983): Psychosentherapie. Psychoanalytische und existentielle Grundlagen Stuttgart.
- Bernard, Sigrid (1997): Von der Maske zum Gesicht. Ein gestaltungs-sozial-therapeutisches Maskenprojekt mit geistig behinderten Frauen. In: So-

- zialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie, Heft 19. Münster.
- Beuys, Joseph (1991): Kunst ist ja Therapie und jeder Mensch ist ein Kunstler. In: Petzold, Hilarion; Orth, Use (Hrsg.): Die neuen Kreativitäts-therapien. Paderborn.
- Bieber-Zai, Karin; Baer, Udo (1996): Anti-Kopfschmerz-Gruppen. Interaktive Gesundheitsarbeit in der Praxis. In: Udo Baer (Hrsg.): Kreative Sozialtherapie. Münster.
- Biniek, Eberhard (1982): Psychotherapie mit gestalterischen Mitteln. Eine Einführung in die Gestaltungstherapie. Darmstadt.
- Bly, Robert (1990): Eisenhans. München.
- Bock, Thomas (1997): Lichtjahre. Psychosen ohne Psychiatrie. Krankheitsverständnis und Lebensentwürfe von Menschen mit unbehandelten Psychosen. Bonn.
- Bock, Thomas; Weigand, Hildegard (Hrsg.) (1991): Handwerksbuch Psychiatrie. Bonn.
- Bock, Thomas (Hrsg.); Buck, Dorothea; Gross, Jan; Mafi, Ernst; Sorel, Eliot; Wolpert, Lugen (1995): Abschied von Babylon. Verständigung Über Grenzen in der Psychiatrie. Bonn.
- Bock, Thomas; Deranders J. E.; Esterer, Ingeborg (1995): Mitteilungen über den Wahnsinn. München.
- Bonow, Claudia (1995): Triptychon. Arbeiten mit einem dreiteiligen Bild in der Schule. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 11. Duisburg.
- Borgmann, Katrin (1995): Rahmen. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 12-13. Duisburg.
- Buber, Martin (1977): Ich und Du. Heidelberg.
- Buber, Martin (1994): Das Dialogische Prinzip. Gerlingen.
- Busch, Lothar (1997): Unbewusste Selbstbilder. Grundlagen und Methodik der psychodiagnostischen Bildanalyse. Opladen.
- Chamizer, Ulrike (1994): Gefühlssterne in der Praxis. Beispiel einer sozio-therapeutischen Gruppenmaßnahme des Hauses Sichern in Bethel. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 9. Duisburg.
- Ciampi, L. (1982): Affektlogik. Stuttgart.

- Clarkson, Petruska; Mackewn, Jennifer (1995): Frederick S. Perls und die Gestalt-therapie. Köln.
- Cohn, Ruth C. (1975): Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. Stuttgart. Cohn, Ruth C.: Alfred Farau (1984): Gelebte Geschichte der Psychotherapie. Zwei Perspektiven. Stuttgart.
- Corsini, R. (1983): Handbuch der Psychotherapie (2 Bde.). Weinheim.
- Daniel, Barbara (1998): Auf der grünen Wiese. Körperbild und Körperklang mit einer psychotischen Langzeitpatientin. In: therapie kreativ. Zeitschrift für kreative Sozial- und Psychotherapie. Heft 20. Neukirchen-Vluyn.
- Davison, Neale (19883): Klinische Psychologie. München-Weinheim. Deuser, H. (1989): Die Arbeit am Tonfeld. In: Zundel, Edith; Fittkau, Bernd. Spirituelle Wege und Transpersonale Psychotherapie. Paderborn.
- Deuser, O. (1989): Geführtes Zeichnen. In: Zundel, Edith; Fittkau, Bernd. Spirituelle Wege und Transpersonale Psychotherapie. Paderborn.
- Dewey, John (1986): Erziehung durch und für Erfahrung. Eingeleitet, ausgewählt und kommentiert von Helmut Schreier. Stuttgart. Dörner, Klaus; Plog, Ursula (19863): Irren ist menschlich. Bonn. Dold, Peter (1989): Szeno-Familientherapie. München - Basel. Dolto, Françoise (1987): Das unbewusste Bild des Körpers. Weinheim - Berlin. Domma, Wolfgang (1990): Kunsttherapie und Beschäftigungstherapie. Grundlegung und Praxisbeispiel Klinischer Therapie bei schizophrenen Psychosen. Köln.
- Domma, Wolfgang (Hrsg.) (1993): Praxisfelder Kunsttherapie. Köln.
- Downing, George (1996): Körper und Wort in der Psychotherapie. Leitlinien für die Praxis. Kempten. Drees, A. (1992): Defokussierende Strategien und Kunsttherapie. In: Musik-, Tanz- und Kunsttherapie. Zeitschrift für Musik-, Tanz und Kunsttherapie. Stuttgart - New York
- Dreifuss-Katan, E. (1986): Praxis der klinischen Kunsttherapie. Bern, van Dyck, Sina (1993): Praxisbeispiel: Gefühlsstern. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 5. Duisburg.

Egger, Bettina (1991): Der gemalte Schrei. Geschichte einer Maltherapie. Bonn.

Fliegner, Jorg (1995): Scenotest-Praxis. Ein Handbuch zur Durchführung, Auswertung und Interpretation. Heidelberg.

Frank, Wolfgang (1993<sup>11</sup>): Psychiatric. Kurzlehrbuch zum Gegenstandskata-log. Stuttgart.

Freud, Sigmund (1961): Die Traumdeutung. Frankfurt.

Frick-Baer, Gabriele (1996): Körperbild. Erleben-zentrierte sozialtherapeu-tische Arbeit in der Erwachsenenbildung.\* In: Udo Baer (Hrsg.): Kreative Sozialtherapie. Munster.

Frick-Baer, Gabriele (1996): Über Filmplakate und Panoramatechnik, über zu kurz gekommene Korperteile, Zeitungspapier und Tiere. Anregungen für die Praxis. In: Udo Baer (Hrsg.): Kreative Sozialtherapie. Munster.

Frutiger, Adrian (19913): Der Mensch und seine Zeichen. Schriften, Symbole, Signete, Signale. Wiesbaden.

Fuchs, Siegfried E. (1985): Der Bilderrahmen. Recklinghausen.

Fuhr, Reinhard; Gremmler-Fuhr, Martina (1995): Gestalt-Ansatz. Grund-konzepte und modelle aus neuer Perspektive. Koln.

Furth, G. M. (1991): Heilen durch Malen. Die geheimnisvolle Welt der Bilder. Olten.

Gemeinhardt, Taruno (1994): Mandalas. Spielerische Wege auf die eigene Mitte zu. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis für Sozialtherapie. Heft 8. Duisburg.

Grawe, K; Donati, R.; Bernauer, F. (1994): Psychotherapie im Wandel. Got-tingen.

Briider Grimm (1981<sup>6</sup>): Kinder- und Hausmärchen gesammelt durch die Bruder Grimm. Erster Teil. Marburg.

Bruder Grimm (1981<sup>5</sup>): Kinder- und Hausmärchen gesammelt durch die Bruder Grimm. Zweiter Teil. Marburg.

Bruder Grimm (1981<sup>5</sup>): Kinder- und Hausmärchen gesammelt durch die Bruder Grimm. Dritter Teil. Marburg.

Gross, Birte (1997): Magdalena malt! Erstversorgung in der Psychiatric, Kontakt- und Kommunikationsmöglichkeiten. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 19. Munster.

Gunter, Michael (1989): Gestaltungstherapie: Zur Geschichte der Mai-Ate-liers in psychiatrischen Kliniken. Bern.

Hagemann, Renate (1992): Kunsttherapeutische Arbeit in der Geronto-Psy-chiatrie. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 3. Duisburg.

Hampe, Ruth (1988): Kunst und Therapie in einer Frauenklinik. Schriften-reihe des Instituts für Bildung und Kultur e.V. Band 14, Remscheid.

Heinl, Hildegunil; Petzold, Hilarion (1980): Gestalttherapeutische Fokaldi-agnose und Fokalintervention in der Behandlung von Störungen aus der Arbeitswelt. In: Integrative Therapie 1.

Heinl, Hildegund; Petzold, Hilarion; Fallenstein, Anne (1985): Das Arbe-itspanorama. In: Psychotherapie und Arbeitswelt. Paderborn.

Heinl, Hildegund; Petzold, Hilarion; Walch, Sylvester (1985): Konzepte und Erfahrungen aus der gestalttherapeutischen Arbeit mit Angehörigen sozial benachteiligter Schichten. In: Psychotherapie und Arbeitswelt. Paderborn.

Hersey, George L. (1998): Verführung nach MaB. Ideal und Tyrannei des per-fekten Körpers. Berlin.

Hertel, Jorg; Stockmann, Dieter u. a. (1993): Erinnerungsformen. Maskenbau und Maskenspiel - Ein menschliches Urphanomen. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie, Heft G-7. Duis-burg.

Hils, K (Hrsg.) (1971): Therapeutische Faktoren im Werken und Formen. Darmstadt.

Hofer, Renate (1993): Die Hiobsbotschaft C. G.Jungs. Folgen sexuellen Missbrauchs. Luneburg.

Hoffmann-Axthelm, Dagmar (Hrsg.) (1991): Der Körper in der Psychother-apie. Oldenburg.

Itten, Johannes (1988): Bildanalysen. Ravensburg.

Janson-Michl, C. (1980): Gestalten, Erleben, Handeln. Handbuch für kreative Gruppenarbeit. München

Jung, C. G. (1991): Der Mensch und seine Symbole. Olten.

Jung, C. G. (1991): Praxis der Psychotherapie. Olten.

Jung, C. G. (1991): Zivilisation im Übergang. Olten.

Jung, C. G. (1992): Die Archetypen und das kollektive Unbewusste. Olten.

Kandinsky (1973): Punkt und Linie zu Fläche. Bern.

Kast, Verena (1993): Familienkonflikte im Märchen. Eine psychologische Deutung. München.

Kast, Verena (1994): Wege aus Angst und Symbiose. Märchen psychologisch gedeutet. München.

Kast, Verena (1995): Märchen als Therapie. München. Kemp, Wolfgang (Hrsg.) (1985): Der Betrachter ist im Bild. Kunstwissenschaft und Rezeptionsästhetik. Köln.

Kemp, Wolfgang (1985): Verständlichkeit und Spannung. Über Leerstellen in der Malerei des 19. Jahrhunderts. In: Kemp, S. 253-278.

Kemp, Wolfgang (1988): Kunstwerk und Betrachter: Der rezeptionsästhetische Ansatz. In: Beltz u.a., S. 240-257 Klemann, Walter (1974): Stimmen + Farben. Recklinghausen.

Kluschmann, R. (1986): Psychosomatische Medizin. Eine Übersicht. Berlin-Heidelberg, New York, Tokyo.

Kramer, E. (1991): Kunst als Therapie mit Kindern. München.

Kraus, Werner (1998): Die Heilkraft des Malens. Einführung in die Kunsttherapie. München.

Kriz, Jürgen (1991): Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim.

Kruse, Otto (1985): Emotionsdynamik und Psychotherapie. Grundlagen zum Verständnis menschlicher Emotionen und ihrer psychotherapeutischen Beeinflussung. Weinheim.

Kruse, Otto (1995): Entwicklungstheorie der Emotionen und Psychopathologie. In: Petzold, H.G. (Hrsg.): Die Wiederentdeckung des Gefühls. Emotionen in der Psychotherapie und der menschlichen Entwicklung. Paderborn.

Kruse, Otto (Hrsg.) (1997): Kreativität als Ressource für Veränderung und Wachstum. Kreative Methoden in den psychosozialen Arbeitsfeldern: Theorien, Vorgehensweise, Beispiele. Tübingen.

Kruse, Otto (1997): Kreativität und Veränderung. Modellvorstellungen zur Wirksamkeit kreativer Methoden. In: Kruse Otto (Hrsg.): Kreativität als Ressource für Veränderung und Wachstum. Tübingen.

Kühlen-Bauer, Jutta (1996): Erde, Wasser, Luft & Feuer. Ein Projekt für Kinder im Grundschulalter. In: Udo Baer (Hrsg.): Kreative Sozialtherapie. Münster.

Kukelhaus, Hugo; zur Lippe, Rudolf (1982): Entfaltung der Sinne. Ein Erfahrungsfeld zur Bewegung und Besinnung. Frankfurt.

Kunstprojekt Unart e.V. (1995): Unart 1995/96, Essen.

Lammers, Klaus (1998): Verkörpern und Gestalten. Psychodrama und Kunsttherapie in der psychosozialen Arbeit. Göttingen. Landgarten, H. B. (1990): Klinische Kunsttherapie. Ein umfassender Leitfaden. Karlsruhe. Landgarten, H. B. (1991): Kunsttherapie als Familientherapie. Ein klinischer Leitfaden mit Falldarstellungen. Karlsruhe. Langer, Susanne K. (1984): Philosophie auf neuem Wege. Das Symbol im Denken, im Ritus und in der Kunst. Frankfurt. Lechner, G. (1989): Bilder der menschlichen Seele. Kunsttherapeutische Erfahrungen am Psychiatrischen Krankenhaus Marburg in den Jahren 1972-1988. Frankfurt. Lenz, Martin (1994): Puppen erobern eine Stadt. Wie sich die Welt verändert, wenn wir spielen. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 10. Duisburg. Lewin, Kurt (1982): Feldtheorie. Band 4. Werkausgabe. Hrsg. Carl-Friedrich Graumann. Stuttgart.

Lommel, Andreas (1981): Masken. Gesichter einer Menschheit. Stuttgart.

Mahr, Karin (1994): Rückkehr zum Körper. Bewegungstherapie - ein neuer Ansatz. Hamburg. Manes, Sabina (1995): Mama ist ein Schmetterling. Papa ein Delphin. München. Mann, Christine; Schroter, Erhart; Wangerin, Wolfgang (1995): Selbsterfahrung durch Kunst. Methodik für die kreative Gruppenarbeit mit Literatur, Malerei und Musik. Weinheim - Basel. Maturana, H.R. (1982): Erkennen: Die Organisation und die Verkörperung der Wirklichkeit: Ausgewählte Arbeiten zur biologischen Epistemologie. Braunschweig.

Marr, Detlef (1995): Kunsttherapie bei altersverwirrten Menschen. Weinheim. Matthies, Klaus (1996): Überschneidungen und Berührungen. Zum Verhältnis von Kunst, Pädagogik und Therapie. In: Baer, Udo (Hrsg.): Kreative Sozialtherapie, Münster.

May, R. (1987): Der Mut zur Kreativität. Paderborn. Mayr, Michael (1997): „Ich sehe was, was Du nicht siehst, und das ist...“ Kunstphänomenologische Betrachtungen im Hinblick auf Gestaltungs-So-

- zialtherapie. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 18. Münster.
- Menzen, Karl-Heinz (1990): Vom Umgang mit Bildern. Wie Ästhetische Erfahrung pädagogisch und therapeutisch nutzbar wurde. Köln.
- Menzen, Karl-Heinz (1994): Heilpädagogische Kunsttherapie. Freiburg im Breisgau.
- Mertens, Wolfgang (1993): Einführung in die psychoanalytische Therapie. Band 2. Stuttgart.
- Mertens, Wolfgang (1993): Einführung in die psychoanalytische Therapie. Band 3. Stuttgart.
- Metken, Sigrid (1978): Eine Geschichte des Ausschneidens in Europa von 1500 bis heute. München.
- Moreno, Jakob L. (1981): Soziometrie als experimentelle Methode. Ausgewählte Werke Bd. 1. Paderborn.
- Müller, Margitta (1986): Künstler in der sozialen Kulturarbeit. Institut für Bildung und Kultur. Band 1, Remscheid.
- Mussig, Ricarda (1991): Familien-Selbst-Bilder. Gestaltende Verfahren in der Paar- und Familientherapie. München Basel.
- Navratil, L. (1974): Schizophrenie und Kunst. München.
- Oaklander, Violet (1996): Gestalttherapie mit Kindern und Jugendlichen, Konzepte der Humanwissenschaften. Stuttgart.
- Oerter, Rolf; Montada, Leo (1987): Entwicklungspsychologie. Weinheim.
- Olbrich, E. (1948): Jugendalter - Zeit der Krise oder der produktiven Anpassung. In: Olbrich, E. & Todt, E. (Hrsg.): Probleme des Jugendalters. Berlin.
- Orth, Use; Petzold, Hilarion (1990): Metamorphosen-Prozesse der Wandlung in der intermediären Arbeit der Integrativen Therapie. In: Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie Band II. Paderborn.
- Perls, Frederick S. (1980): Gestalt, Wachstum, Integration. Aufsätze, Vorträge, Therapiesitzungen. Paderborn.
- Peris, Frederick S.; Hefferline, Ralph F.; Goodman, Paul (1979): Gestalt-Therapie. Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung. Stuttgart.
- Perls, Frederick S.; Hefferline, Ralph R.; Goodman, Paul (1981<sup>2</sup>): Gestalt-Therapie. Wiederbelebung des Selbst. Stuttgart.

- Perls, Frederick S.; Baumgardner, Patricia (1990): Das Vermächtnis der Gestalttherapie. Stuttgart.
- Perls, Friedrich S. (19925): Gestalt Wachstum-Integration. Aufsätze. Vorträge, Therapiesitzungen. Paderborn.
- Perls, Friedrich S. (19925): Die Integration der Persönlichkeit. Theoretische Erwägungen und therapeutische Möglichkeiten (1948). In: Gestalt Wachstum-Integration. Paderborn.
- Perls, Laura (1989): Leben an der Grenze. Essays und Anmerkungen zur Gestalt-Therapie. Köln
- Petersen, P (1990): Ansätze kunsttherapeutischer Forschung. Berlin.
- Petersen, Peter (1994): Der Therapeut als Künstler. Ein integrales Konzept von Psychotherapie und Kunsttherapie. Paderborn.
- Petzold, Hilarion (1987): „Form“ und „Metamorphose“ als fundierende Konzepte für die Integrative Therapie mit kreativen Medien - Weg in-termediärer Kunstpsychotherapie. In: Kunst und Therapie 11.
- Petzold, Hilarion (1993): Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. 1. Klinische Philosophie. Paderborn.
- Petzold, Hilarion (1993): Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. 2. Klinische Philosophie. Paderborn.
- Petzold, Hilarion (1993): Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. 3. Klinische Philosophie. Paderborn.
- Petzold, Hilarion; Orth, Use (Hrsg.) (1990): Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie Band 1. Paderborn.
- Petzold, Hilarion; Orth, Use (Hrsg.) (1990): Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie Band II. Paderborn.
- Potenz von, Silke (1994): Und er bewegt sich doch. Frankfurt.
- Prinzhorn, H. (1922): Bildnerie der Geisteskrankheiten. Berlin.
- Rahm, Dorothea; Otte, Hilka; Bosse, Susanne; Ruhe-Hollenbach, Hannelore (1993): Einführung in die Integrative Therapie. Grundlagen und Praxis. Paderborn.
- Rech, P. W.; Hein, P. U. (Ed.) (1983): Therapeutische Konzepte in Kunst- und Pädagogik. Münster.
- Richter, H. G. (Hrsg.) (1977): Therapeutischer Kunstunterricht. Düsseldorf.

Richter, H. G. (1984): Pädagogische Kunsttherapie. Grundlegung, Didaktik, Anregungen. Düsseldorf. Richter, Kurtf (1997): Erzählweisen des Körpers. Kreative Gestaltarbeit in Theorie, Beratung, Supervision und Gruppenarbeit. Seelze-Velbert.

Rico, Gabriele L. (1984): Garantiert schreiben lernen. Sprachliche Kreativität methodisch entwickeln - ein Intensivkurs, auf der Grundlage der modernen Gehirnforschung. Reinbek. Riedel, I. (1983<sup>2</sup>): Farben in Religion, Gesellschaft, Kunst und Psychotherapie. Kreuz, Stuttgart. Riedel, I. (1988): Bilder in Religion, Kunst- und Psychotherapie. Wege zur Interpretation. Stuttgart. Riemann, Fritz (1990): Grundformen der Angst. München.

Rosgen, Edith; Tiffert, Kornelia (1994): Die Welt der Gefühle. Praxisbericht über ein gestaltungs-sozialtherapeutisches Projekt an der Grundschule. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 10. Duisburg.

Rogers, Carl R. (1990): Auf dem Wege zu einer Theorie der Kreativität (1954). In: Petzold, Hilarion; Orth, Use (Hrsg): Die neuen Kreativitätstherapien. Handbuch der Kunsttherapie Band 1. Paderborn.

Rosenfield, Israel (1992): Das Fremde, das Vertraute und das Vergessene. Frankfurt.

Rouen Frank (1994): Sozialpsychiatrie und Kunsttherapie. Therapeutische Inszenierungen im Vergleich. Opladen.

Rubin, Judith Aron (1990): Richtungen und Ansätze der Kunsttherapie. Theorie und Praxis. Karlsruhe.

Rugen U.; Blomert, A. E; Forster, W. (1990): Coping. Theoretische Konzepte, Forschungsansätze, Messinstrumente zur Krankheitsbewältigung. Göttingen.

Sachse, Imke (1997): Gestaltungs-sozialtherapeutische Mädchenarbeit an der Gesamtschule. Ein Erfahrungsbericht. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 18. Münster.

Sacks, Oliver(1987): Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte. Hamburg.

Salben Wilhelm (1977): Kunst, Psychologie und Behandlung. Bonn.

Sallen Reinhard; Feiereis, Hubert (1995): Erweiterte Schulmedizin. Psycho-somatische Medizin und Psychotherapie. Band 2. München.

Samarah, Petra (2005): Fantasie- und Körperreisen für Therapie und Supervision. Neukirchen-Vluyn

Samarah, Petra (1994): Reisen und Geschichten der unbegrenzten Möglichkeiten. Fantasiegeschichten und Fantasiereisen in der Gestaltungs-Sozialtherapie. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 8. Duisburg.

Sandlen, Joseph; Dare, Christopher; Holden, Alex (1996<sup>7</sup>): Die Grundbegriffe der Psychoanalytischen Therapie. Stuttgart. Schalk, Gisela; Rolfes, Bettina (1986): Schreiben befreit. Ideen und Tipps für das Schreiben in Gruppen und im stillen Kammerlein. Bern. Schellen, Ingo (1987): Erfahrungsbezogener Unterricht. Praxis, Planung, Theorie. Frankfurt. Schellen Ingo (1989): Wir machen unsere Inszenierungen selber. Szenische Interpretation von Dramentexten. Bd. 1, Bd. II. Oldenburg.

Schenk-Danzingen, Lotte (1991): Entwicklungspsychologie. Wien. Schilden, P. (1923): Das Körperschema. Ein Beitrag zur Lehre vom Bewusstsein des eigenen Körpers. Berlin.

Schilling, Claudia (1995): Der Gestalterische Dialog in der sozialtherapeutischen Arbeit mit verhaltensschwierigen Kindern. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Sozialtherapie. Heft 12-13. Duisburg. van Schlippe, Arist; Schweitzer, Jochen (1996): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen. Schnell, Hans (1994): Wenn Worte fehlen, sprechen Bilder. Bildnerisches Gestalten und Therapie III. dafür & dagegen. München. Schottenloher, Gertraud (1994): Wenn Worte fehlen, sprechen Bilder. Bildnerisches Gestalten und Therapie 1. Künstler als Therapeuten? München. Schottenloher, Gertraud (1994): Wenn Worte fehlen, sprechen Bilder. Bildnerisches Gestalten und Therapie II. Reflexionen. München. Schottenloher, Gertraud (1995): Kunst- und Gestaltungs-therapie. Eine praktische Einführung. München.

Schrode, Helena (1995): Klinische Kunst- und Gestaltungs-therapie. Stuttgart.

Schultz, Joachim (1994): Ein Rot, ein Grün, ein Grau vorbeigesendet. Farben in der deutschen Lyrik von der Romantik bis zur Gegenwart. München.

Schuster, Martin (1988): Kunsttherapie. Die heilende Kraft des Gestaltens. Koln.

Schuster, Martin (1997): Theoretische Grundlagen der Kunsttherapie. In: Kruse, Otto (Hrsg): Kreativität als Ressource für Veränderung und Wachstum. Tübingen.

Seitz, R. (1982): Kunst in der Kniebeuge. Ästhetische Elementarerziehung. Beispiele. Anregungen. Überlegungen. München.

Simkin, S. James (1978): Gestalttherapie. Mini-Lektionen für Einzelne und für Gruppen. Wuppertal.

Simkin, S. James (1992): Ein Interview mit Dr. Friedrich Perls (1966). In: Friedrich S. Perls: Gestalt Wachstum-Integration. Paderborn.

Simmat, William E. (o.J.): Über das Triptychon als bildnerische Form, Frankfurter Projekt II, Ausstellungskatalog.

Simonton, O. Carl (1993): Auf dem Wege der Besserung. Schritte zur körperlichen und spirituellen Heilung. Hamburg.

Spitzer, R.L., Gibbon, M., Skodol, A. E., Williams, J.B. W, First, M. B. (1991): DSM-III-R Falldarstellungen. Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DMS-II-R. Weinheim und Basel.

Stammmler, Frank-M. (1993): Therapeutische Beziehung und Diagnose. Gestalttherapeutische Antworten. München.

Stammmler, Frank-M. (1995): Der „leere Stuhl“. Ein Beitrag zur Technik der Gestalttherapie. München.

Stevens, John O. (1975): Die Kunst der Wahrnehmung. Übungen der Gestalttherapie. Gutersloh.

Straufi B. (1996): Muss sich die Psychoanalyse wandeln? Schlussfolgerungen aus der empirischen Psychotherapieforschung. Psychotherapie Forum 4.

Teegen, Frauke (1992): Die Bildersprache des Körpers. Hamburg.

Walter, Hans-Jürgen (1994): Gestalttheorie und Psychotherapie. Zur integrativen Anwendung zeitgenössischer Therapieformen. Opladen.

Watzlawick, Paul (1984): Anleitung zum Unglücklichsein. München.

Watzlawick, Paul; Beavin, Janet H.; Jackson, Don D. (1969): Menschliche Kommunikation. München.

Watzlawick, Paul; Weakland, John H; Fisch, Richard (1974): Losungen. München von Werder, Lutz (1990): Lehrbuch des kreativen Schreibens. Berlin.

Wertheimer, Max (1964): Produktives Denken. Was geschieht, wenn man wirklich denkt und dabei vorwärts kommt? Was sind hierbei die entscheidenden Schritte? Wie kommen sie zustande? Woher kommt die Erleuchtung, der Geistesblitz Frankfurt.

Wichelhaus, Barbara (1990): Körper, Körperwahrnehmung, Körpererfahrung. In: Kunst und Unterricht. Zeitschrift für Kunstpädagogik vereint mit Kunsterziehung. Heft 202. Seelze.

Winnicott, D. W. (1993): Vom Spiel zur Kreativität. Stuttgart.

Wrobel, Gerda (1995): Ja, wir malen. Gestaltungs-sozialtherapeutisches Arbeiten mit Ausgegrenzten. In: Sozialtherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Sozialtherapie. Heft 11. Duisburg.

Zinker, Joseph (1993): Gestalttherapie als kreativer Prozess. Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften. Paderborn.

Zur Lippe, Rudolf (1987): Sinnenbewusstsein. Grundlegung einer anthropologischen Ästhetik. Reinbek.



-----

## Содержание

<b>Предисловие к пятому, переработанному и дополненному изданию .....</b>	<b>5</b>
<b>Вступительное слово Мартина Ленца .....</b>	<b>6</b>
<b>Введение. Психотерапия как искусство .....</b>	<b>8</b>
<b>ЧАСТЬ I. ИЗ ПРАКТИКИ - ДЛЯ ПРАКТИКИ.....</b>	<b>17</b>
<b>Глава 1. Воплощающий диалог .....</b>	<b>19</b>
Подпитывающий диалог .....	21
Отражающий диалог .....	26
Диалог в позиции визави .....	31
Терапевтическая песочница как возможность построения диалога .....	35
<b>Глава 2. Картины-мазилки .....</b>	<b>39</b>
Картины-мазилки: От эксперимента к теме .....	39
Картины-мазилки: От темы к изменению .....	42
Картины-мазилки и отпечатки .....	50
<b>Глава 3. Чувства.....</b>	<b>53</b>
Важные замечания .....	53
Картины чувств и скульптуры чувств .....	55
Звезда чувств .....	62

Теневые чувства .....	71
Картины в рамках.....	76
Работа с чувствами при помощи текстильных материалов .....	90
Прощальные открытки и картины из пепла .....	96
Грамматика чувств .....	104

<b>Глава 4. Процессы изменений и превращений .....</b>	<b>114</b>
The Next Generation и картины надежды .....	114
Картины-превращения .....	122
АН Хуа, или Воплощение тайны в виде образа .....	127
Книга в книге, или Книга-спутник .....	140
<b>Глава 5. Представление межлических отношений в виде картин и объектов .....</b>	<b>146</b>
Панорама отношений.....	146
Представление отношений в пространстве с помощью терапевтической песочницы, красок и кукол .....	151
Представление отношений в пространстве: конфигурации из бумажных фигур .....	154
Шеринг-портрет .....	164
Совместное рисование. Представление отношений в виде картин в терапии супружеских пар .....	172
<b>Глава 6. Образ Я .....</b>	<b>178</b>
Образ Я. Нарисуй свое имя.....	178
Рисование автопортрета вслепую.....	182
Мандала Моего Тела .....	185
Цветок женской сущности, цветок мужской сущности .....	198
Мандала личного пространства .....	203
<b>Глава 7. Терапевтический триптих .....</b>	<b>209</b>

<b>Глава 8. Активное символизирование .....</b>	<b>224</b>
Общие замечания.....	224
Волшебные палочки.....	227
Маленький Пожиратель Снов и его родственники .....	229
Ангел-хранитель и другие сказочные символические образы.....	232
Убат - дух семьи .....	236
<b>Глава 9. Групповые формы работы.....</b>	<b>242</b>
Полилог как вариант работы в группе .....	242
Техника «Картины, сопровождаемые пением».....	245
Песочные картины, картины-танцы .....	249
<b>Глава 10. Терапия с помощью сказок и историй .....</b>	<b>255</b>
Две сказки.....	259
Терапевтические подходы и перспективы в работе со сказкой.....	267
Эхо и идентификация.....	267
Применение «субъективного уровня» в работе со сказкой.....	269
Копинг-стратегии.....	275
Сказки как метафоры.....	284
<b>Глава 11. Компас сенсорных ощущений .....</b>	<b>288</b>
<b>Глава 12. Опора в терапии на телесный и двигательный опыт человека.....</b>	<b>295</b>
Единство движения и переживания.....	295
Движения Моего Тела .....	296
Впереди - позади / вперед - назад .....	297
Справа - слева / направо - налево .....	302

Внутри - снаружи / внутрь - наружу .....	306
Наверху - внизу / вверх - вниз .....	309
Состояния Моего Тела в Мире.....	312
Спокойно - беспокойно.....	313
Четко - нечетко .....	316
Узко - широко .....	319
Напряженно - расслабленно .....	321
Живое — неживое.....	323
Жить в ладу с самим собой - жить в разладе с самим собой.....	324
Важные указания .....	327

**Глава 13. Образ тела в нашей  
психотерапевтической практике .....**

Основы работы с образом тела.....	332
Работа с образом тела в индивидуальной психотерапии .....	341
Обделенная часть тела .....	350

**Глава 14. Рисунок и слово .....**

Процесс и продукт.....	355
Вопросы, основанные на представлении о человеке как целостности .....	356
Идентификация .....	357
Линии и пути .....	359
Ассоциации к формам и цветам .....	361
Пустые пространства .....	363
Внутреннее видео.....	365
Картины (рисунки) как социогаммы .....	368
Чувственное познание смысла картины.....	369
«Второстепенное, побочное».....	371

<b>Глава 15. Материалы, форматы, фокусировки .....</b>	<b>374</b>
Когда какой материал использовать .....	374
Газетная бумага .....	382
Значимые объекты, объекты контакта, объекты превращения .....	385
Форматы и фокусировки .....	390
 <b>ЧАСТЬ II. ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ .....</b>	<b>401</b>
 <b>Глава 1. Теория и практика .....</b>	<b>403</b>
 <b>Глава 2. Что нам ближе всего, или Шесть неотъемлемых принципов нашего подхода к психотерапии .....</b>	<b>411</b>
Психотерапия центрируется на человеке как целостности .....	411
Психотерапия способствует изменению ригидных моделей .....	422
Психотерапия - это отношения .....	434
Психотерапия уважает компетентность клиента .....	439
Психотерапевтическая диагностика процессуальна и нацелена на взаимодействие и диалог .....	443
Психотерапия преследует скорее намерения, чем цели .....	452
 <b>Глава 3. Особенности психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности .....</b>	<b>456</b>
Хватать руками - схватывать умом .....	456
Воображение - сила внутренних образов .....	465
 <b>Глава 4. Образ тела в психотерапии .....</b>	<b>481</b>
Схема тела и образ тела .....	481

Работа с образом тела как способ вдохнуть жизнь в тело .....	485
---	-----

<b>Глава 5. Художественный и терапевтический процесс .....</b>	<b>493</b>
--	------------

<b>Глава 6. Терапевтические отношения .....</b>	<b>506</b>
---	------------

Резонанс, перенос, сцена .....	506
Триденитичность в терапевтических отношениях .....	511
Вопросы, обратная связь, шеринг .....	514

<b>Глава 7. Основные линии практической работы психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности .....</b>	<b>518</b>
---	------------

Изменение перспектив, точек зрения и отношений .....	519
Воплощающий диалог .....	523
Идентификация в игре .....	524
Интеграция .....	526

<b>Библиография .....</b>	<b>529</b>
---------------------------	------------

Удо Баер

ТВОРЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ - ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ  
(Теория и практика психотерапии,  
использующей разнообразные формы  
творческой активности)

Перевод с немецкого *Е. Климовой и В. Комаровой*

Редактор *Г.В. Альперина*

Научный редактор *Е. Климова*

Компьютерная верстка *А.С. Масаев*

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль*

Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

Изд. лиц. № 061747

Гигиенический сертификат

№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.

Подписано в печать 01.12.2014 г.

Формат 60x88/16. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.

Печ. л. 34,5. Уч.-изд. л. 26,4. Тираж 1000 экз. Заказ № 2459

М.: Независимая фирма «Класс», 2015. - 552 с.

103062, ул. Покровка, д. 31, под. 6.

E-mail: [igisp@igisp.ru](mailto:igisp@igisp.ru)

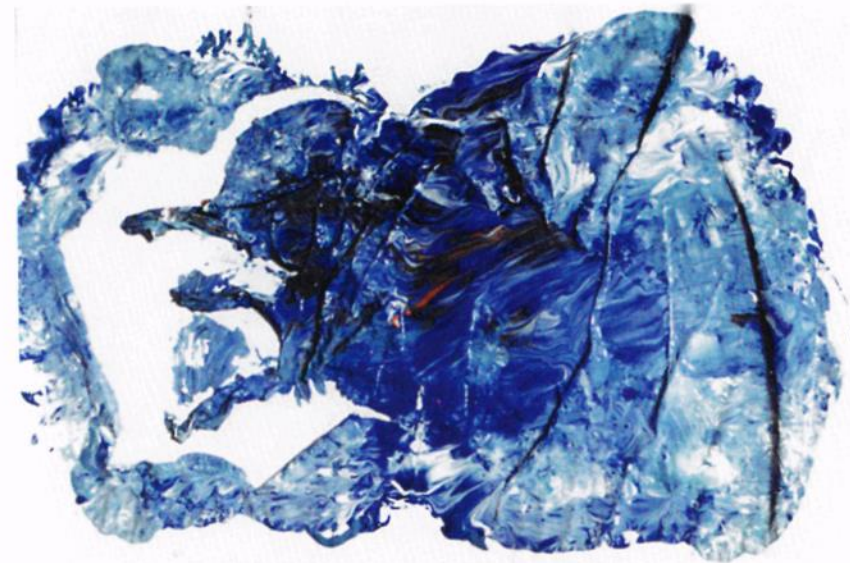
Internet: <http://www.igisp.ru>

ISBN 978-5-86375-178-8

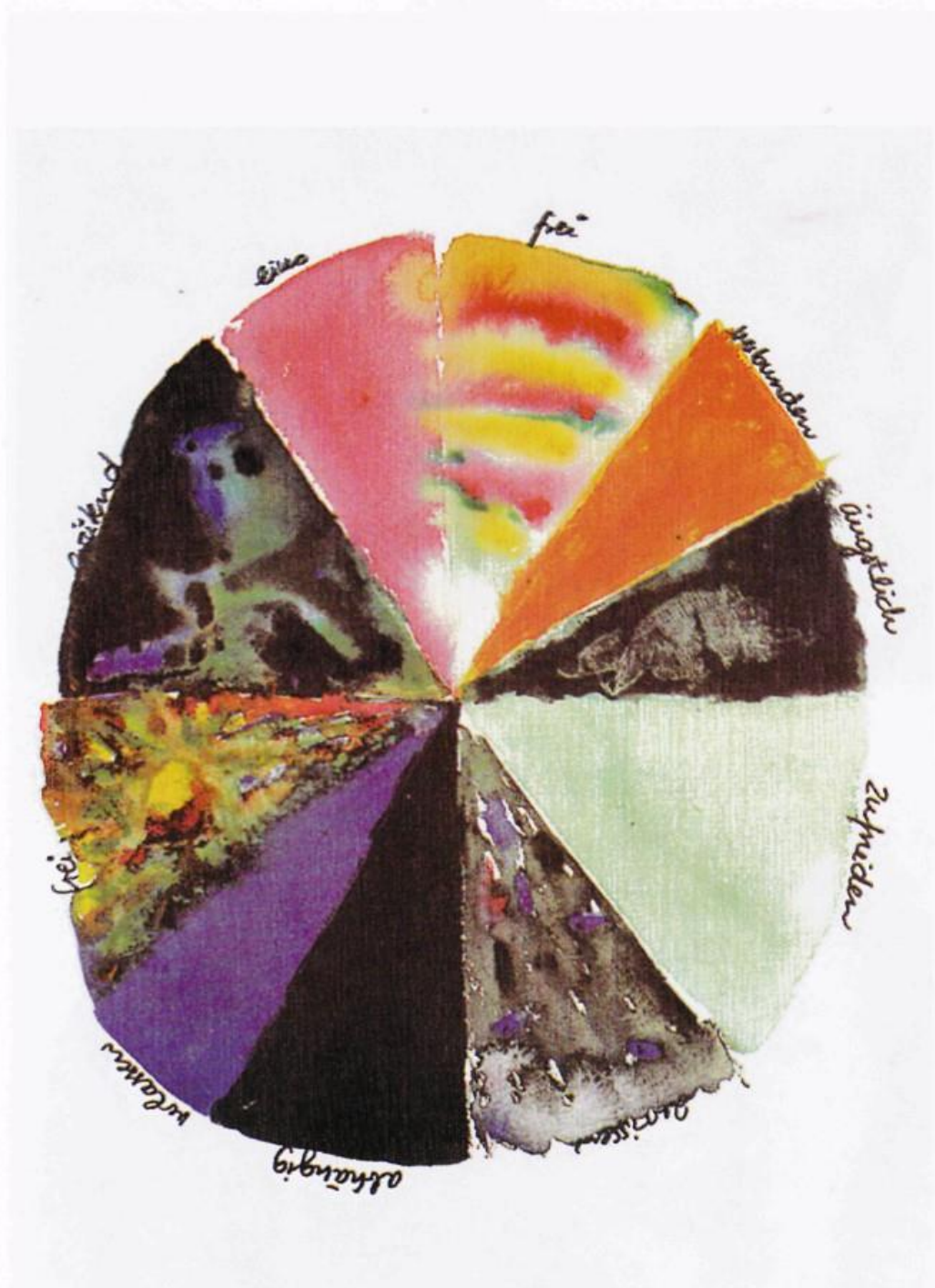
Отпечатано в ГПП «Типография НАУКА»  
121099, Москва, Шубинский пер., 6.



Ил.1. Картина-мазилка



Ил. 2. Отпечаток с картины-мазилки



Ил. 3. Звезда чувств





Ил. 4. Картина в рамке



Ил. 5. Картина в рамке

А. IV



Ил. 6.  
*Объект из ткани*

Ил. 7. *Прощальные открытки*





Ил. 8. Картина-превращение



Ил. 9. Картина-превращение





Ил. 10.  
*Ан хуа – белым по белому*



Ил. 10.  
*Ан хуа – образ веры*



Ил. 12. Книга в книге, или книга-спутник



Ил. 13. Терапевтическая песочница



Ил. 14.  
*Шеринг-портрет*



Ил. 15.  
*Шеринг-портрет.*  
*Создавался в течение*  
*длительного периода*  
*терапии*





Ил. 16.  
*Автопортрет,  
нарисованный вслепую*



Ил. 17. *Автопортрет, нарисованный вслепую*



Ил. 18.  
*Мандала Моего Тела*



Ил. 19.  
*Мандала Моего Тела*



Ил. 20. Цветок женской сущности



Ил. 21. Терапевтический триптих

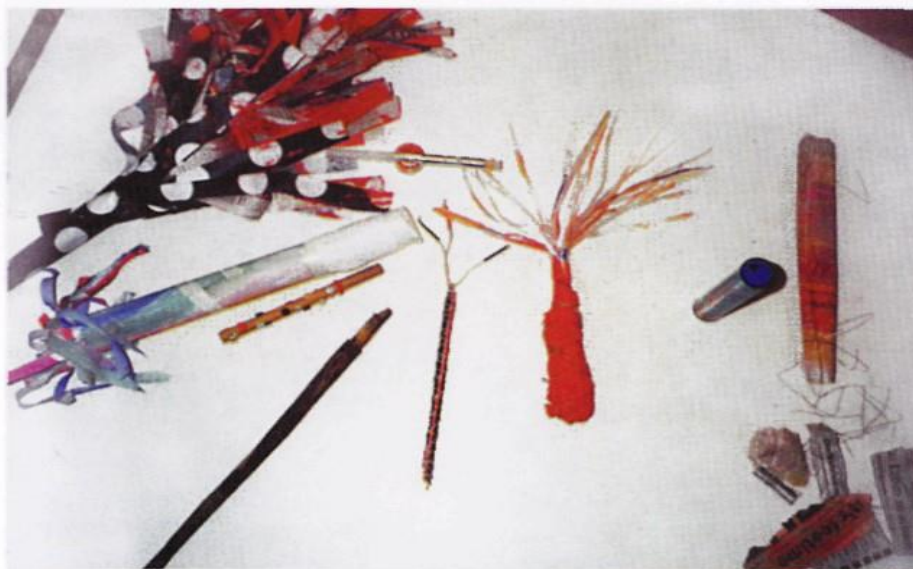




Ил. 22. Мандала личного пространства



Ил. 23. Мандала личного пространства



Ил. 24. Волшебные палочки



Ил. 25. Картина, сопровождаемая пением





Ил. 26.  
*Песочная картина,  
картина-танец*



Ил. 27.  
*Образ тела:  
голова и верхняя  
часть туловища*



Ил. 28  
Образ тела:  
новая верхняя часть  
туловища



Ил. 29. Образ тела: руки



Ил. 30.  
Образ тела:  
присоединение рук



Ил. 31.  
Образ тела:  
младенец в руках



**Удо Баер** — педагог, философ, практикующий психотерапевт, основатель и руководитель «Мастерской будущего» — института для подготовки творческих психотерапевтов, вот уже много лет проводящего активную образовательную, исследовательскую и практическую деятельность в различных регионах Германии. Издатель. Автор большого числа книг и публикаций. Живет в г. Нойкирхен-Флуйн в земле Северный Рейн-Вестфалия.

«Мы — социальные существа, в которых природой заложен резонанс. Если резонанс ослабевает, люди тоже слабеют. Односторонний или недостаточный резонанс изменяет людей в негативную сторону, ограничивает их собственную способность к резонансу и вместе с тем суживает возможности выбора настоящих, живых контактов.

С другой стороны, заново обретенный резонанс может вызывать новые, положительные изменения. Как же расцветает человек, если он встречается другого, от которого он получает отклик и для которого он сам может быть источником откликов!

Терапия — это резонанс, это диалог, это обмен. Мы как творческие терапевты всегда «резонируем», даем клиенту свой отклик во время применения каждой методики. Такая наша позиция — проявление уважения к клиенту».



КЛАСС  
независимая фирма

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. №6  
Тел: (495) 917-82-91, 917-80-20, 917-80-28  
<http://www.igisp.ru>  
<http://www.psybooks.ru>

