

Наталья Витальевна Дмитриева
Дочки-матери. Любовь-Ненависть

Наталья Дмитриева

ДОЧКИ-МАТЕРИ

Любовь-Ненависть



«Дочки-матери. Любовь-Ненависть»:
ISBN 978-5-90609-017-1

Аннотация

Должны ли мы любить свою мать?

Книга врача-психотерапевта с 35-летним стажем Натальи Дмитриевой – яркий и интересный бестселлер, ставящий под вопрос то, в чем нам никогда не приходило в голову усомниться. Она посвящена описанию последствий детских психических травм, полученных в ходе общения с матерью и их воздействия на жизнь взрослой дочери. В отношениях матери и дочери, помимо любви, есть идеализация и соперничество, поклонение и ревность, близость и недоступность, конкуренция и сотрудничество, привязанность и желание дистанцироваться, восхищение и раздражение, уважение и обида. Принятие этого факта избавляет от душевных терзаний и приносит облегчение.

В книге классифицированы варианты калечащих отношений матери и дочери, описаны алгоритмы, авторские техники и примеры их коррекции. Уникальность издания заключается в четкой структурированности материала и в возможности его использования как руководства по психологическому консультированию, психокоррекции, психотерапии и самотерапии, проводимой с использованием метафорических ассоциативных проективных карт, и направленной на совершенствование инструментов, с которыми каждый из нас подходит к отношениям. Чтобы узнать, каковы сегодня ваши отношения, предлагаем прочитать эту книгу. Она для Вас и про Вас.

Наталья Дмитриева Дочки-матери. Любовь-Ненависть

Благодарности

С любовью и благодарностью посвящаю моим родителям, мужу и детям

Эта 31-я книга в моей жизни стала возможной благодаря участию многих людей и, прежде всего, моего любимого мужа, с которым мы делили одну парту в школе и продолжаем делить радость и горе на протяжении 43-х лет счастливой жизни. Он создает такие комфортные условия для написания книг, что не писать их становится невозможно. Он является главным редактором моей творческой продукции, делая замечания и вдохновляя меня на трудный путь психотерапевта.

Спасибо моим родителям и любимым сыновьям за поддержку в часы отчаяния и прокрастинации.

Хочу поблагодарить невестку и внуков за красоту души и заразительную любознательность.

Книга была бы намного хуже без профессиональных советов моей сестры-психиатра и психотерапевта.

Спасибо директору издательства «Генезис» Мухаматулиной Е. А. за возможность встречи с талантливыми ведущими организованных ею вебинаров, идеи которых нашли отражение в этой книге.

Я благодарна своим клиентам, разрешившим поделиться своими историями.

Отдельное спасибо моим замечательным друзьям и коллегам: Ц. П. Короленко, Л. В. Левиной, Ю. М. Перевозкиной, Е. А. Миноходовой, Е. А. Лопатиной и А. И. Лагуновой без которых эта книга не приобрела бы плоть и жизнь.

Сердце

Девчину пытается казак у плетня:

*«Когда ж ты, оксана, полюбишь меня?
 Я саблей добуду для крали своей
 И светлых цехинов, и звонких рублей!»
 Девчина в ответ, заплетая косу:
 «Про то мне ворожка гадала в лесу.
 Пророчит она: мне полюбится тот,
 Кто матери сердце мне в дар принесет.
 Не надо цехинов, не надо рублей,
 Дай сердце мне матери старой твоей.
 Я пепел его настою на хмелю,
 Настоя напьюсь – и тебя полюблю!»
 Казак с того дня замолчал, захмурел,
 Борца не хлебал, саламаты не ел.
 Клинком разрубил он у матери грудь
 И с ношей заветной отправился в путь:
 он сердце ее на цветном рушнике
 Коханой приносит в косматой руке.
 В пути у него помутилось в глазах,
 Входя на крылечко, споткнулся казак.
 И матери сердце, упав на порог,
 Спросило его: «Не ушибся, сынок?»»*

1935 г

Дмитрий Кедрин

Введение

*Утро вечера мудренее,
 Дочка-матери.
 На какую же ахинею
 Время тратили –
 Спорили, можно ли в снег-без шапки,
 В дождь-без зонтика.
 Нет бы сгрести друг друга в охапку
 Мама! Доченька!*

В. Павлова

Дорогие читатели!

Знаете ли Вы какой должна быть идеальная мать? Несмотря на огромное количество диссертаций, книг и статей по воспитанию ребенка, женщинам, живущим в условиях современной России, не легко найти ответ на этот вопрос и выбрать правильную дорогу к счастливому материнству. Может быть поэтому среди тех, кто обращается к нам за помощью, случаев искренней, «настоящей» любви к своей матери не очень много. Все чаще встречаются те, кто не просто не любят мать, а ненавидят ее. Другой полюс этого чувства – чрезмерно сильная любовь к родителям, интересы которых ставятся на первое место. В обоих случаях между родителями и детьми возникают конфликты, иногда разрастающиеся до непримиримой ненависти.

Главной причиной трагических жизненных сценариев детей является недостаточное или избыточное материнское чувство. Оно навязывается установками общества. Нас не учат тому, что главным предназначением женщины является не продолжение рода, и не

материнство. Основная задача женщины – путь к себе, поиск своей миссии, создание пространства любви и счастья для себя, мужа, детей, окружающих и мира. Женщина, наполненная любовью, отдает ее «от избытка», не тратя усилий на распределение любви по известному принципу «этому дала, этому дала, а этому – нет, не дала». При отсутствии или недоразвитии способности любить, она дарится «от недостатка». В таком случае распределять ее желательно так: сначала полюбить себя (рисунок 1, круг 1), потом мужа (круг 2), детей (круг 3) и только потом – родителей (круг 4). Такой выбор, конечно же хуже, чем любовь «от избытка», но он, как показывает практика, порождает меньшее число проблем. Материнство стоит в этой иерархии ценностей на третьем месте. Если дети, а не муж выходят на второе место в системе ценностей женщины, возникают неизбежные проблемы сначала в супружеской диаде, а потом в детско-родительских отношениях.

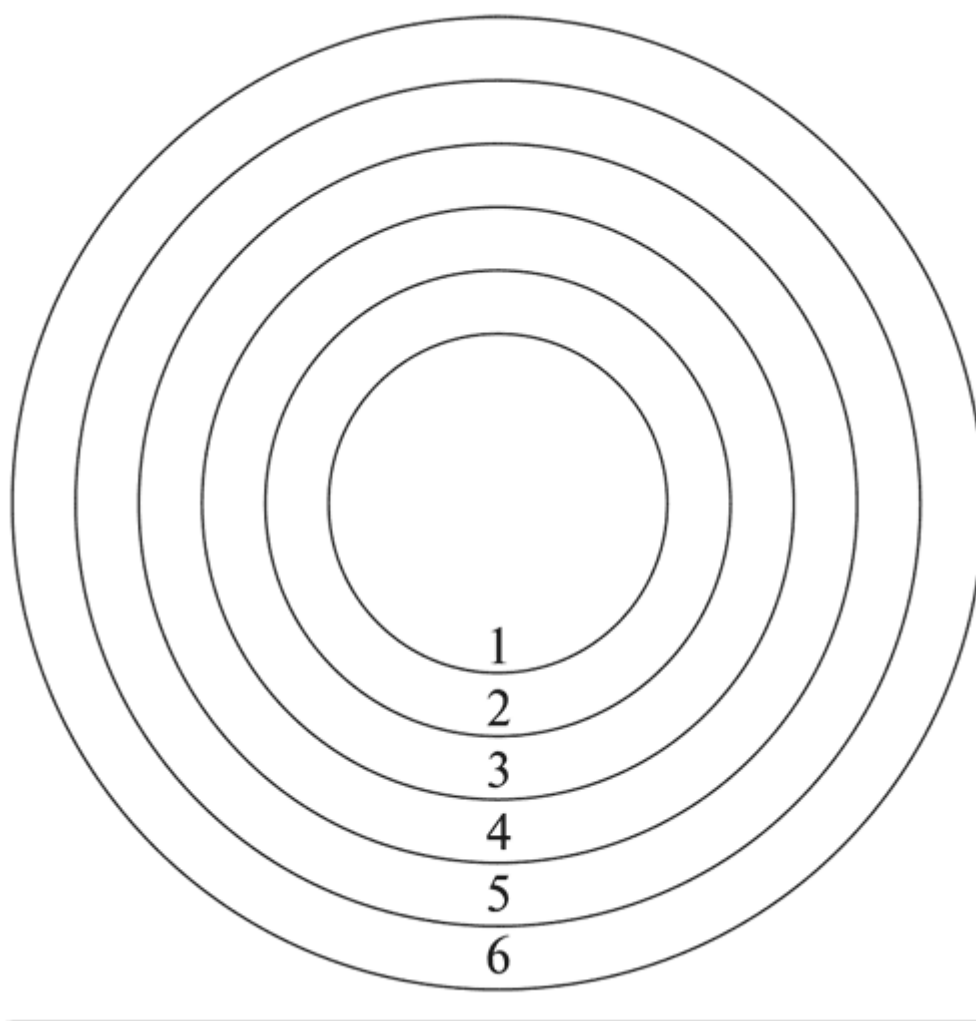


Рисунок 1 – Круги с 1 по 6 – Распределение по возрастающей (сверху вниз) самых значимых людей и ценностей в жизни психологически устойчивого человека.

Отметим, что под любовью к себе подразумевается не эгоизм, эгоцентризм или нездоровый нарциссизм, а умение дарить любовь, создавать пространство, любви, «прикоснувшись» к которому становишься счастливым. Обращение внутреннего взора на себя, на укрепление отношений в диаде приводит к созданию потока счастья и построению здоровых отношений с детьми и родителями. К счастливой, самодостаточной и интересной как личности матери тянутся не только дети, но и близкие люди, и весь окружающим мир. От матери, решающей свои проблемы за счет детей и мешающей их развитию, дети бегут (в

том числе, в болезни и аддикции, описанные в книге).

Проводя многочисленные консультации и работая с женскими группами, я предлагаю участницам посмотреть на схему (рисунок 1) и ответить: «Кто на свете всех милее, всех румяней и белее?», «Кого они любят больше всего?». Наиболее часто даются такие ответы: «Дети», «Кошка», «Муж», «Родители». Женщины не привыкли считать себя бесценным и дорогим существом и упоминать о любви к себе. В нашей стране это не принято. Вот и приходится напоминать о заповеди «Возлюби ближнего... как самого себя», чтобы появилась смелость наконец-то поставить себя на первое место в круге 1. Особое значение приобретает реализация этой заповеди в случае жалоб на одиночество, требующего пересмотра системы ценностей, выбора других приоритетов и, в первую очередь, избавления от претензий и жалоб на родителей, выстраивания новых, зрелых отношений, прощения, согласия, примирения и принятия. Осознанная благодарность и выстроенные границы становятся фундаментом новых открытых отношений между матерью и дочерью.

А. Некрасов (2017) отмечает, что причинами опасного как для дочери, так и для матери материнского чувства являются:

1) Нарушение системы ценностей женщины вследствие утраты смысла жизни. Женщина не осознает своего предназначения, ошибочно считая смыслом жизни рождение детей.

2) Наличие подобных проблем в роду.

3) Установки и традиции общества, заставляющие ставить детей на первое место.

4) Животное чувство собственности, привязанности, эгоизма, неудовлетворенности, гордыни, желание самоутвердиться через ребенка. «Получается, что в материнской любви самой любви мало» [1, с. 25]. Поэтому «пробуждать святое материнское чувство в женщине нужно с понимания великой роли любви к мужчине» [1, с.27].

В таких случаях необходимо «стать родителем самому себе» и/или выстроить новые отношения с родителями. А в случае их смерти – с новыми воображаемыми образами матери и отца. Неоценимую помощь в этой работе оказывают ассоциативные карты, которые позволяют заглянуть в подсознание человека и разобраться в истинной природе его проблем. При использовании карт проводится работа с образами, которые дают возможность по-новому взглянуть на проблемную ситуацию и рассмотреть различные варианты ее решения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Некрасов А. Материнская любовь/Анатолий Некрасов. – Москва: Изд-во АСТ, 2017.-249 с.

2. Павлова В. Ручная кладь/Вера Павлова. – Москва. Издатель Ирина евг. Богат. 2007.-317 с.

Глава 1. Варианты отношений матери и дочери. Девиантное материнство

*Мама была аксиомой.
Папа был теоремой.
Я в колыбели дома
Спящей была царевной.
Перевернулась люлька.
Цель превратилась в средство.
Детка, покарауль-ка
Маму, впавшую в детство.*

В. Павлова

Анализ литературы [1, 2, 4, 5, 7-9] и результаты собственных наблюдений [3,6] позволили выделить несколько типов нарушенных отношений в системе «мать-дочь»:

- 1) Мать навязчива и склонна к слиянию. Дочь покорна или порвала с матерью.
- 2) Мать тревожна и склонна к слиянию. Дочь чувствует вину.
- 3) Слегка отстраненная мать. Дочь, ушедшая в себя.
- 4) Мертвая мать и страдающая дочь.

5) Убивающая мать (в том числе мать с синдромом Мюнхгаузена-прокси и шизофреногенная мать). Дочь, склонная к психическим расстройствам.

Практика показывает, что дочерей, находящихся во власти матерей, большинство. В таблице 1 (разделы 1-5) описаны основные характеристики драматических отношений матери и дочери. Завершает таблицу здоровый тип отношений: Мать на верном расстоянии. Дочь спокойна (раздел 6). На формирование такого варианта взаимодействия направлена описанная в книге психотерапия.

Таблица 1. Варианты отношений матери и дочери

	Вы – мать:	Причины сложившихся отношений:	Вы – дочь:
<p>1) Мать навязчива и склонна к слиянию. Дочь покорна или порвала с матерью.</p>	<p>Вы находитесь в центре отношений и воспринимаете дочь как продолжение себя. Поэтому вы хотите знать, что она делает, думает или чувствует. Для этого вы готовы расспрашивать, просить и даже требовать информацию. Вы не стесняетесь давать советы, выдвигать требования и навязывать свою точку зрения на ее жизнь и ее решения.</p>	<p>Вы либо воспроизводите отношения вторжения-слияния, которые были у вас с вашей матерью, либо, напротив, пытаетесь компенсировать отчужденность своей матери, которая заставила вас страдать. Ваша любовь одновременно авторитарна, требовательна и тревожна. В ней преобладает потребность сделать дочь зависимой любыми средствами.</p>	<p>Вы часто слышите от матери: «Это ради твоего же блага». Это оправдание представлялось вам оскорбительным, оно не оставляло вам выбора, кроме подчинения или разрыва.</p>

Риск для обеих:	Рекомендации матери:	Рекомендации дочери:
<p>Застраять в отношениях «не могу быть ни с тобой, ни без тебя», (вместе тесно, а врозь — хоть брось), которые никак не способствуют самореализации ни одной, ни другой.</p>	<p>Примите то, что дочь — отдельная личность, у нее свои вкусы взгляды. Не советуйте, если она не просит, не пытайтесь вызвать у нее чувство вины за ее отношение к вам. Относитесь с интересом и сочувствием к тому, что она делает и любит. Вместо того, чтобы приписывать ей ваши желания и нужды, прислушайтесь к ее потребностям. Согласитесь, что ее жизнь — не ваша.</p> <p>А.Некрасов предлагает матери:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Признаться себе и дочери в том, что любви в таких чувствах к дочери мало. Есть эгоизм, желание обеспечить свою старость, реализовать несбывшиеся мечты и чувство собственности. 2) Осознать, что настоящая любовь приносит радость. Если в ней боль, болезни и проблемы, значит это не зрелая любовь. 3) Помнить, что дети ничем не обязаны родителям. Не мешайте им жить и старайтесь как можно реже напоминать о себе. 4) Принять детей как зеркало, показывающее ваши нерешенные задачи. Не учить детей, а учиться у них. 5) Займитесь собой и своими отношениями с мужчинами. 	<p>Осмелитесь увеличить дистанцию. Это ваше право, оно позволит вам быть самостоятельной. Задайтесь вопросом о своих потребностях и о том, как удовлетворить их, не ожидая одобрения матери. Меньше делитесь информацией, будьте менее прозрачной. Отстаивайте границы и ставьте условия, ясно, но твердо. Главное, не уступайте чувству вины. Связь — это не поводок, не пуповина, у вас есть своя жизнь.</p>

	Вы – мать:	Причины сложившихся отношений:	Вы – дочь:
2) Мать тревожна и склонна к слиянию. Дочь чувствует вину.	<p>Вы склонны беспокоиться, нервничать по поводу того, правильно ли ваша дочь поступает? С подходящим ли мужчиной встречается? Хорошая ли она мать? Достаточно ли заботится о себе? Вы проявляете свою тревогу, постоянно обращаясь к дочери по мелким поводам.</p>	<p>На самом деле это вам нужно, чтобы дочь успокоила вас, обняла. Вы боитесь быть покинутой, остаться одной. Возможно, у вас трудная личная жизнь или ее нет. Или вы пережили навязчивую и тревожную любовь со стороны вашей матери. Для вас любовь – это беспокойство.</p>	<p>Вы терпите ее непрерывные вопросы и советы и в результате чувствуете, что попали в невидимую, но прочную паутину. Никаких прямых выпадов, никаких конфликтов, но избыток опеки и обращение как с ребенком душат вас.</p>

Риск для обеих:	Рекомендации матери:	Рекомендации дочери:
<p>Застыть в отношениях заботящейся и принимающей заботу, без возможности «отклеиться».</p>	<p>Оставьте при себе то, что принадлежит вам: ваши тревоги, беспокойство, потребность в контроле. При необходимости поделитесь ими с другом или мужем. Роль вашей дочери не успокаивать вас, а заниматься собой. Доверяйте ей и давайте советы, только если она просит. Открывайтесь ей, только если обоснованность вашего беспокойства подтверждена третьим лицом (другом, мужем).</p>	<p>Самоутверждайтесь! Отвечайте на требования матери, только если вы находите их законными. Не мучайтесь виной за свое счастье и здоровье, если мать несчастлива или нездорова. Уделяйте ей внимание, когда считаете это оправданным. Вы не обязаны отвечать на все ее запросы. Определите свою зону комфорта и защищайте ее. От этого зависит ваше душевное равновесие и качество ваших отношений с матерью.</p>

	Вы – мать:	Причины сложившихся отношений:	Вы – дочь:
<p>3) Слегка отстраненная мать. Дочь, ушедшая в себя.</p>	<p>Вы опасаетесь давить на дочь, притеснять ее, вторгаться в ее внутренний мир и отходите на задний план, чтобы вас не подозревали в излишней напористости. Ваши вопросы нейтральны, вы помогаете или даете советы, только если дочь просит, вы практически не разговариваете на личные темы, вам трудно выражать свои эмоции.</p>	<p>Возможно, ваша мать вела себя отстраненно, и вы воспроизводите эту модель. Или дочь отодвинула вас на это расстояние, и вы повинуетесь ей, чтобы избежать конфликта. Во всяком случае, близость воспринимается как опасное пространство (страх «захвата» или зависимости) с вашей точки зрения, с точки зрения дочери или с обеих.</p>	<p>Вы можете отождествить сдержанность матери с безразличием. В зависимости от ваших ожиданий, это безразличие может вас устраивать или ранить.</p>

Риск для обеих:	Рекомендации матери:	Рекомендации дочери:
<p>Вести две параллельные жизни, каждая — свою, не делясь ничем глубоким или личным.</p>	<p>Если дистанция установилась по вашему желанию, постепенно уменьшайте ее. Задавайте вопросы, предлагайте общие занятия, выражайте свои чувства, вкусы, мнения. Если инициатива отдаления принадлежала дочери, поделитесь с ней своим восприятием ситуации, не вызывая у нее чувства вины, и попытайтесь вместе найти новый способ общения, который подходит обеим.</p>	<p>Если отдаленность возникла по инициативе матери, поинтересуйтесь ее жизнью, спросите о ее мнениях, предпочтениях, переживаниях, предложите вместе проводить время в том режиме, который обе сочтете удобным. Если это вы увеличили дистанцию, задайтесь вопросом о своей мотивации и подумайте, насколько она оправдана. Если вы чувствуете, что чрезмерно отделились, приближайтесь постепенно, чаще делясь с матерью воспоминаниями, планами, мнениями. Каждой следует начать проживать собственные чувства.</p>

	Вы – мать:	Причины сложившихся отношений:	Вы – дочь:
4) «Мертвая» мать и страдающая дочь	<p>Вы остро ощущаете своё бессилие: бессилие выйти из конфликтной ситуации, бессилие любить, воспользоваться своими дарованиями, преумножать свои достижения или глубокую неудовлетворённость их результатами, если таковые имели место. На первый план выходит ваша грусть и уменьшение интереса к дочери.</p>	<p>Одной из главных причин такой материнской депрессии может стать потеря любимого объекта: ребёнка, родственника, близкого друга или любого другого объекта, сильно вами любимого. Речь может идти о депрессии разочарования: превратности судьбы в собственной семье или в семье родителей, любовная связь отца, бросающего мать, унижение и т.п. Самый тяжёлый случай – это смерть другого ребёнка в раннем возрасте.</p>	<p>Вы рано начали испытывать разочарование, потерю любви, потерю смысла, считая, что главной причиной ваших страданий являетесь вы сами. Возможно, в детстве вы проявляли излишнюю ажитацию, весёлость, сменяющиеся ночными страхами. Вы хорошо учились, но не для себя, а для получения похвалы от матери. Отца же вы считали никчемным слабаком. Позже вы стали находиться в постоянном поиске чистого чувственного удовольствия, без нежности, без чувств к другому человеку.</p>

Риск для обеих:	Рекомендации матери:	Рекомендации дочери:
<p>Горе матери может разрушить счастье дочери. Дочь, перестав злиться на мать, попросту перестаёт её чувствовать, а затем незаметно идентифицируется с ней, чтобы хоть как-то восстановить близость, начать ощущать себя частью семейной системы.</p>	<p>Поймите, что дочь – это реально существующая, живая и чувствующая личность. Ей важно не столько ваше телесное присутствие, сколько полная включенность в ее дела и проблемы. Вам нужно принять, что у дочери есть внутренний индивидуальный мир, отдельный от вашего.</p>	<p>Поймите, что вы ни в чем не виноваты. Мать не отвернулась от вас из-за присущей вам от рождения дефективности или «плохости». Ваш психический мир – только ваш, уникальный и отдельный от материнского. Примите свои желания и реализуйте их, не ожидая, что кто-то сделает это за вас.</p>

	Вы – мать:	Причины сложившихся отношений:	Вы – дочь:
5) Убивающая мать. Дочь, склонная к психическим расстройствам	Ваши забота о дочери и любовь к ней проявляются в потворствующей и доминирующей гиперпротекции, повышенной моральной ответственности. Вы постоянно тревожитесь о дочери, особенно о её здоровья, стараясь уберечь от всех проблем в мире, в то же время делая мрачные прогнозы насчет ее будущего («Ой, как я боюсь за своего ребенка, мне все время страшно, я боюсь, что с ним что-нибудь произойдет нехорошее»). В ваших сновидениях много болезней, смерти, крови, трупов.	Возможно, ваша дочь идентифицируется с родителем, по отношению к которому вы испытывали враждебность. Первичным в убийственной враждебности матери против дочери является конфликт матери с ее матерью. Это межпоколенный конфликт, и в каждом последующем поколении он становится сильнее и патогеннее. Т.е. если бабушка была мертвой матерью, то ее дочь может быть не просто мертвой, а убивающе-мертвой матерью, а внучка уже с более выраженным убийственным импульсом вплоть до физического убийства ребенка (синдром Мюнхгаузена-Прокси, с. 107).	Вы чувствуете, что подлинный интерес и заботу от матери вы получаете, если у вас что-то случилось, а когда все хорошо, возникает ощущение, что она не очень-то довольна и даже огорчена, что ничего плохого не произошло. Иногда мать может поступать довольно жестоко, объясняя это тем, что желает вам только счастья («Я так поступила, потому что очень сильно люблю тебя и забочусь о тебе, очень испугалась или переживаю за тебя»).

Риск для обеих:	Рекомендации матери:	Рекомендации дочери:
<p>Дочь копирует образ матери и ее враждебность и разрушительность. Этот смертоносный импульс интегрируется в структуру личности дочери, ее Эго. С этими импульсами она справляется с помощью подавления (как ответной реакции на разрушительность матери и защиты от нее). Впоследствии могут возникнуть мазохистическое поведение, депрессивное состояние, депрессия, панические атаки, паранойя преследования.</p>	<p>Ваша депрессия, тревога и гнев могут вами не осознаваться, но дочь все равно их получает. Осознание вами своей разрушительности не спасает ребенка от эмпатического восприятия вашей смертоносности. Дочь с детства может подвергаться вашим бессознательным агрессивным импульсам в виде «случайных» недоразумений (упала с кровати или с пеленального столика, случайно ударилась или стукнулась обо что-нибудь). Старайтесь не контролировать каждый шаг дочери, признавая за ней право на собственные ошибки.</p>	<p>Поверьте, что неудачи случаются, но они не неизбежны и не всегда ведут к наказанию и потере чувства собственного достоинства. Мир не враждебен к вам. Ищите в себе хорошее и избавляйтесь от чувства стыда и страха. Стрдание – это не любовь, а злость – это не проявление заботы.</p>

	Вы – мать:	Причины сложившихся отношений:	Вы – дочь:
б) Мать на верном расстоянии. Дочь спокойна	<p>Вы без пререканий и напряжения охраняете свое личное пространство и уважаете пространство дочери. Ваша дочь не служит вашим продолжением или фоном, оттеняющим вас.</p>	<p>Вы воспроизвели связь, которая сложилась с вами у вашей матери, или оттолкнулись от прежней связи, основанной на слиянии и вторжении, вероятно, поработав над собой, чтобы вырваться из нее и больше ее не повторять. Также возможно, что ваша дочь нашла способ оказаться на правильном расстоянии от вас. В любом случае, вы смогли создать отношения, в которых каждая чувствует себя на своем месте. Не слишком близко и не слишком далеко.</p>	<p>Вы чувствуете, что вашу уникальность понимают и принимают. Вам нравится проводить много времени с матерью, вы не чувствуете себя «обязанной» или подвергающейся давлению, что не мешает вам иногда расходиться во мнениях.</p>

Риск для обеих:	Рекомендации матери:	Рекомендации дочери:
<p>Стремясь к совершенству, навязать себе «идеальную» модель отношений матери и дочери. Модель, которую вы с гордостью демонстрируете другим.</p>	<p>Гармония в отношениях никогда не может быть достигнута раз и навсегда. Чтобы поддерживать ее, нужно быть бдительной, слушать и задавать вопросы. Важно чувствовать, что вы свободны, быть собой, выражать свою точку зрения и свои потребности, при этом оставляя достаточно пространства, чтобы ваша дочь могла чувствовать себя вправе поступать так же.</p>	<p>Приемлемая дистанция предполагает возможность просить помощи или совет, не чувствовать себя низведенной до роли ребенка, обязанной доверять матери или чувствовать себя виноватой из-за того, что вы ей доверились.</p>

Из всех вышеописанных типов личности матери, разрушающих отношения с дочерью, наименее изученными как в отечественной, так и зарубежной психологии, являются клиентки с синдромом Мюнхгаузена-прокси и с девиантным отношением к ребенку. Именно поэтому мы посвящаем описанию этих феноменов отдельный раздел книги.

Девиантное материнство

Быть матерью нелегко. Отдавать, не надеясь получить взамен, родить и воспитать, чтобы потом отпустить, быть любящей, принимающей, прощающей, терпеливой и зарабатывающей деньги без желания бросить все, заняться только собой или начать вести девиантный образ жизни.

Ученые выделяют нормальное и патологическое (девиантное) материнство. В норме поведение матери направлено на поддержание и развитие психофизического, социального и духовного здоровья ребенка. *Девиантное материнство* затрудняет нормативный процесс развития ребенка и включает:

1) отказ от ребенка, материнства вообще. По мнению В.Каст, «матери, которые не хотели иметь детей, в дальнейшем не могут примириться с их существованием, ребенок имеет мало шансов на хорошее взаимодействие с матерью» [5, с.141].

2) жесткое отношение к ребенку;

3) отсутствие заботы;

4) сексуальное насилие и растление ребенка;

5) инфантицид (детоубийство, в том числе преднамеренный аборт, в отличие от аборта по медицинским показаниям [2].

6) зависть, ревность, агрессивность, амбивалентность [5, с.11, 22], ненависть, которая «не разделяет, а связывает» [5,23].

Нарушенная готовность к материнству подразумевает:

1) сосредоточенность на своих проблемах, переживание чувства несправедливости и недостатка любви;

2) неготовность к браку в силу эмоциональной неустойчивости, эгоцентризма, стремления к независимости;

3) эмоциональная и психологическая незрелость, низкая толерантность к стрессам, несдержанность аффектов;

4) неразрешенность детских и пубертатных конфликтов;

5) отношение к ребенку как к источнику проблем, страха и тревоги;

6) эмоциональная зависимость от матери, несмотря на негативные отношения с ней;

7) неполная собственная семья;

8) в семейной истории имеется факт отказа от ребенка, развод или физическое насилие [9].

В общении с девиантной мамой следует:

- помнить, что самый дорогой и ценный человек в вашей жизни, не она, а Вы!

- Минимизировать общение с матерью, которая нарушает границы личностного пространства и заставляет вас чувствовать себя плохой (плохим).

По мнению ряда авторов [1, 2, 4, 8], в обществе то и дело меняются модели материнства и отношение женщин к роли матери. Сегодня в иерархии ценностей женщины материнство занимает далеко не первое место, уступая стремлению к профессиональному росту, карьере, благосостоянию. «Ситуация, когда мать не чувствует безумной любви к новорожденному, до банальности нормальна...Это совершенно естественное, веками вскормленное поведение, в котором нет ничего постыдного» [1, с.52]. «Моя бабушка... родилась десятым ребенком в крестьянской семье на крещенскую пору. Стояли морозы, мать отправила новорожденную со старшими детьми в соседнюю деревню крестить ее с формулировкой «авось Господь приборет» [1, с.51]. «Нельзя позволить женщине

привязываться к младенцу, выживание которого под большим вопросом. Мать должна ровно настолько быть расположена к новорожденному, чтобы... оставаться дееспособной, если ребенок скончается». Так жили наши прабабушки испокон веков [1, с.51].

Пример трагической истории материнства приводит А. Миллер: «Новорожденного приложили к груди неправильно и он изгрыз мои соски...как это было ужасно. Два часа, опять кормление, потом еще...и еще...Было так плохо...что вскоре температура у меня подскочила до 40 градусов...Никаких материнских чувств я долго не испытывала, мне было бы только на руку, если бы ребенок умер» [7, с.65].

Формирование здорового отношения к материнству и нормального поведения матери является сложной задачей, требующей усилий общества и оснащения специалистов инновационными технологиями работы. К числу таких инструментов, в том числе, относятся и ассоциативные карты.

Анализ извлеченного с помощью ассоциативных карт вытесненного в бессознательное материала помогает выстроить новые отношения доверия и любви, которых многим из нас так не хватало в детстве.

Приведем пример. В одной из наших монографий [6] описана необходимость опоры клиента на внутреннего воображаемого компаньона с целью избавления от проблемы. Один из вариантов использования этой техники выглядит так: «...когда я чувствую, что терпение и позитивный настрой на исходе, то мысленно обращаюсь к человеку, который был добр ко мне в моем детстве. Это был мой дед. Я представляю себе, как бы он повел себя с ребенком. Вот он берет его на руки, говорит ласковые слова, утешает, тормозит... смеется и подбрасывает своего любимчика в воздух. И раздражение отступает. И откуда-то приходит Любовь. Ее так много, что я ощущаю ее физически...В такие моменты я ясно понимаю, что Бог есть. Он рядом и внутри нас. Ведь Он и есть Любовь безусловная [1, с.156].

Представленные ниже разделы книги посвящены описанию примеров, алгоритмов и техник психокоррекции, психотерапии и самотерапии, проводимой с использованием ассоциативных карт, и направленной на совершенствование инструментов, с которыми каждый из нас подходит к отношениям.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Безсудова Е. А., Поспелова Т. В. Мама дорогая! 9 мифов о материнстве.-М.:Генезис, 2017.-168 с.
2. Брутман В. И., Варга А. Я., Хамитова И. Ю. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 2.С. 79-87.
3. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем. Учебно-практическое руководство. – СПб., Изд-во «ГАЛАРТ+». 2016.-242 с.
4. Завизион М., С. Томаселла. Насколько велико ваше влияние. Psychologies. Октябрь, 2016. С. 98–102.
5. Каст В. Отцы-дочери, матери-сыновья. Путь от отцовского и материнского комплексов к собственной личностной идентичности.-М.: Дипак, 2016.-184 с.
6. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., Богачек И. С. Малоизученные психические состояния и нарушения и их коррекция с помощью ассоциативных карт/ Ц. П. Короленко. – СПб., «ГАЛАРТ+», 2017.-296 с.
7. Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я: Пер. с нем.-5-е изд.-М.: Академический проект, 2015.-139 с.
8. Некрасов А. Материнская любовь/Анатолий Некрасов. – Москва: Изд-во АСТ, 2017.-249 с.
9. Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение родительства. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.С. 245-267.

Глава 2. Типы драматических отношений в системе «Мать-Дочь» и случаи психокоррекционной работы с ними

2.1. Мать навязчива и склонна к слиянию. Дочь покорна

Психоаналитические механизмы формирования булимии и способы ее коррекции

*Байковые зайчата,
Плюшевые медведи...
Моих детей незачатых
Зовут Соня и Федя.
Соня такая соня! –
Спит, свернувшись в калачик.
Федя такой тихоня! –
Даже во сне не плачет.*

В. Павлова

Пищевые аддикции в изученных нами ранее случаях [3,4] начинались с постепенно развивающихся ограничений количества потребляемой пищи, которые имели тенденцию к нарастанию с последующим переходом в голодание. Психологическая причина ограничения в еде заключалась в неудовлетворенности клиенток своим внешним видом, в искаженном восприятии своего тела и желании стать похожими на девушек-моделей, образ которых культивируется в средствах массовой информации. Мотивация «стать похожей на звезду» постепенно становилась доминирующей в психике, приобретая характер сверхценной идеи. Сила мотивации к ограничению в еде была настолько выраженной, что преодолевала биологическое сопротивление, связанное с удовлетворением инстинкта (драйва) голода.

Описывая психоаналитические механизмы, которые могут приводить к развитию аддиктивных пищевых реализаций, следует отметить, что пища в таких случаях оказывается особенно хорошим средством удовлетворения интенсивного аддиктивного драйва [3, 4, 8-11]. Это связано с особенностью инфантильных переживаний, когда чувства безопасности, психологического комфорта были связаны с актом употребления материнского молока. Пищевые аддикты используют перенос значения питания, выходящего за пределы утоления голода, с детского периода в подростковый и взрослый периоды жизни. Пища становится эквивалентом комфорта, безопасности и наслаждения, любовных отношений в широком смысле. Прием пищи активизирует возбуждение, страсть и даже чувство опасности, так как отношения с ней часто принимают форму любовной связи. Имеет значение не только сам период непосредственного употребления пищи, но также и предвосхищение ее приема, воображение и мысли, ассоциированные с ним. Порою интенсивность предвосхищения приема пищи бывает настолько сильной, что приводит к немедленному пищевому эксцессу даже в неподходящих местах (приему пищи, например, в туалете) [3, 4].

Употребление пищи имеет особую привлекательность также в связи с тем, что оно более безопасно, чем многие другие аддиктивные реализации. Многие лица с булимией сексуализируют еду, входя в трансподобное состояние при ее употреблении. Некоторые из них входят в транс даже при описании своих переживаний во время еды. Эти переживания часто носят настолько интимный характер, что пищевые аддикты стараются не говорить о них. В то же время спектр эмоций, связанных с едой, выходит за пределы сексуальных переживаний. Они разнообразны, имеют много нюансов и не могут быть сколько-нибудь полно вербализованы. Аддикты к еде используют ее как средство удовлетворения репрессированных потребностей в защите, интимности и сексе. Повышение веса является

фактором, вызывающим чувство глубокой потери, с чем связано также нарушение связи со своим духовным я (духовным началом) [3, 4].

По мнению Greesson (1993), это чувство является чувством потери, оно мешает радоваться жизни, вторгается в само существование. Пища при аддиктивном употреблении трансформируется, переставая быть простым источником питания, превращаясь в символ награды, положительной оценки, наказания. Пища становится любовным объектом, интимным другом, с ее помощью становится возможным контролировать свое эмоциональное состояние, избавляться от чувства бессилия, беспомощности и безнадежности. Желание есть начинает появляться как реакция на все раздражающие, беспокоящие в широком смысле события [10].

Еще одним фактором, способствующим развитию пищевой аддикции, является неспособность отличать физиологический голод от эмоционального. Gould (2007) пишет, что в случае эмоционального (фантомного) голода, когда давление на психику неуправляемых эмоций и нерешенных проблем начинает осознаваться, фантомный желудок посылает сигнал, требующий пищи. Если человек внезапно чувствует голод вскоре после приема пищи, можно логически предположить, что имеет место эмоциональный голод, связанный с каким-то домашним конфликтом, дискомфортной ситуацией, неприятными воспоминаниями, тревогой о будущем, снижением самооценки [8].

Отношения с едой у человека с пищевой аддикцией приобретают очень интимный характер, который иногда сравнивают с переживаниями любви (Roth, 1992). Пациентки с пищевыми аддикциями утверждают, что они не в состоянии вовлекаться в сколько-нибудь глубокие отношения с другим человеком, а еда заменяет им эти отношения. Привлекательность еды для них заключается в том, что она не может их покинуть, не может противодействовать им, не имеет своей точки зрения, в отличие от людей, с которыми клиентки вступали в отношения [11]. Одна из обследованных нами интровертированных пищевых аддиктов говорила, что еда была эквивалентом отсутствующего любовного партнера в течение 17 лет. Еда не требовала ничего взамен, что как раз и соответствовало ее ожиданиям [3,4].

Для женщин с пищевой аддикцией эмоциональная фиксация на еде позволяет отвлечься от присутствующих в бессознании чувств угрозы безопасности и интимности. Пищевым аддиктам было легче фиксироваться на потере веса, чем на осуществлении стремления быть ближе к другому человеку, проще концентрироваться на своем теле, чем на любви или стремлении быть любимой. Концентрация на еде более безопасна: человек знает, откуда исходит боль, и ему легче контролировать себя. Люди злоупотребляют едой, поскольку они не знают, что заслуживают лучшего. В результате они превращаются в несчастных, презирающих себя взрослых не потому, что они переживают травму, а потому, что репрессировали ее.

С нашей точки зрения, традиционная психоаналитическая идентификация пищевых проблем с сексуальными проблемами не является правильной, в связи с редуccionистским подходом. Пищевые аддикции имеют более сложные психодинамические механизмы, не осознаваемые самими пациентами/ пациентками [3,4].

Green (2006), анализируя нервную анорексию и булимию, описывает психоаналитические аспекты ингибции и компульсии. Ингибция рассматривается как один из механизмов нервной анорексии. Компульсия оценивается как основной инструмент, присутствующий при пищевых эксцессах, свойственных булимии [9].

Еще сравнительно недавно считалось, что нервная анорексия (аддиктивное голодание) возникает главным образом у девочек-подростков – представителей среднего класса с достаточным уровнем дохода родителей. Тем не менее, сегодня оно регистрируется у женщин всех возрастов и различных классов. Это относится как к нервной анорексии, так и к булимии. Более того, многие аноректики периодически переедают. Таким образом, анорексия и булимия являются разными сторонами одной «медали» (проблемы), представляя собой варианты злоупотребления едой. Учет вышеперечисленных механизмов

формирования булимии в психотерапии этого состояния делает ее более эффективной. Терапия, направленная только на снятие симптомов пищевых аддикций является недостаточной. Необходима работа с более глубокой, неосознаваемой проблемой (конфликтом) средствами психоаналитической, психодинамической, когнитивно-поведенческой терапии с использованием инновационных инструментов, к числу которых относятся ассоциативные карты [1-4].

Практика использования ассоциативных карт показывает эффективность их применения в коррекции булимии [1, 2]. Приводим фрагменты терапевтической сессии с клиенткой, страдающей булимией 11 лет:

К нам обратилась астеничная 29-летняя незамужняя женщина с диагнозом «булимия», по поводу которой она ежегодно проходит стационарное лечение. Приступы булимии начались 11 лет назад (с момента отъезда из дома в другой город на учебу). Частота приступов составляет в среднем 10 раз в неделю.

Жалобы на приступы обжорства, недовольство собой и своим телом, самообвинения, слабость, истощение, апатию, депрессию, повышенную тревожность, страх потери сексуальной привлекательности, нарушение менструального цикла. Беспокоят коммуникативные нарушения в виде межличностных конфликтов в семейной (с матерью) и сексуальной (с интимными партнерами) сферах.

Женщина росла в «счастливой и богатой семье с гувернантками, экономками и прочей прислугой». Доминантная мать, постоянно контролирующая отца и дочь, никогда не работала, «вела светский образ жизни». Клиентку воспитывали в духе перфекционизма под девизом «ты всегда должна быть лучше других». Безоблачное детство сменилось приступами булимии, когда отец заявил клиентке, что отправляет ее на учебу в Англию. Мать была против из-за существующей между ней и дочерью сильной эмоциональной связи. Расставание с семьей пережила очень тяжело. С детства была зависима от матери, всегда следовала ее советам. В подростковом возрасте конфликтовала с ней по поводу ее гиперопеки, но, вместе с тем, до сих пор «не мыслит жизни без нее». Первый конфликт с отцом возник тогда, когда, получив диплом об окончании колледжа в Англии, клиентка вернулась домой. Отец заявил, что не для того «вложил в нее столько денег, чтобы она незамужняя и безработная вернулась домой». Со слов клиентки (она не работает), ее перфекционизм и постановка нереальных целей (наличие идеальной работы, супруга-супермужчины и рождение уникально талантливого ребенка) терпят фиаско. Работать она не хочет, интимные отношения выстраивает по схеме: страстное увлечение – резкий разрыв. Иметь детей не хочет, беременности боится. С тех пор, как мать рассказала о существовании у отца длительных интимных отношений «на стороне», объединилась с матерью «в борьбе с изменником». Стремится к социальной изоляции, проводит свободное время в основном с матерью. Уходит от нежелательных социальных контактов, не испытывает желания заводить приятелей и вкладываться в старых друзей. Жалуется на одиночество и зависть к «более успешным в некоторых отношениях знакомым». Живет в состоянии постоянного внутреннего напряжения из-за необходимости соответствовать «непомерным» требованиям родителей и низкой самооценки, вызванной «тяжелой ношей невыносимых претензий к себе, собственному телу». Единственным средством снятия напряжения служат приступы обжорства с финальной рвотой. Постоянно принимает таблетки, снижающие аппетит, мочегонные и слабительные чаи, ставит себе клизмы. Часто слышит внутри себя голоса, один из которых уговаривает ее поесть, а другой призывает к отказу от еды с целью сохранения сексуальной привлекательности.

Вышеперечисленные жалобы и симптомы подтверждают диагноз булимии. Клиентка обратилась к нам с просьбой избавить ее от «ощущения внутреннего хаоса в голове и от булимии».

Женщине предложили в открытую выбрать из нескольких наборов карту, ассоциирующуюся у нее с ее проблемой, и описать мысли, чувства и ощущения. Она

выбрала карту из набора «Lydia Jacob Story».



Карта 1

Рисунок 1 – Карта 1, ассоциирующаяся у клиентки с булимией.

Анализ полученной от клиентки информации проводился с учетом описания булимии, данного Г. В. Страшенбаумом («желание обладать, поглощать, фантазии о беременности, кастрационные желания (откусывание батона, колбасы), желание выкидыша, отказ от беременности (рвота) [7, с.170], борьба за психологическую независимость от матери [7, с.171], конфликт между внешне благополучной и скрываемой плохой самооценкой [7, с.172]).

Для коррекции заявленной проблемы использовалась техника **BASIC ID** мультимодальной терапии А. Лазаруса [5, с.116].

Техника А. Лазаруса подразумевает анализ следующих шагов:

В-Поведение (B-behavior). Какие действия или реакции клиент хотел бы в будущем совершать чаще, а какие действия он хотел бы избегать?

А-Аффект (A-affect). Какие чувства возникают у клиента? Какие чувства ему чаще всего мешают? Какие чувства сопровождают его поведение?

S-Восприятие (S-sensation). Какие негативные ощущения переживает клиент (напряжение, боль, тревожность)? Какие ощущения сопровождают его поведение?

I-Воображение и представление (I-imagery). Какие сцены из прошлого или настоящего приходят в голову клиента чаще всего? Что «стоит у него перед глазами» в обычных и трудных ситуациях?

С-Когниции, мысли (C-cognition). Какие мысли приходят в голову клиента относительно себя самого и окружающего мира? Какое влияние эти мысли оказывают на его поведение, чувства, воображение, отношения к другим людям?

I-Социальные связи, отношения (I-interpersonal relationships).

Какие проблемы у клиента есть в отношениях с близкими людьми или на работе? Как это влияет на его поведение, самочувствие и т. д.?

D – Физиологические переменные (D-drugs and biological factors).

Каков уровень физического здоровья клиента, как это может повлиять на его поведение? Принимает ли он регулярно или в критических ситуациях какие-либо медикаменты?

Мы предложили клиентке ответить на вышеперечисленные вопросы, проиллюстрировав ответы с помощью выбранных из набора карт «ОХ» (в закрытую).

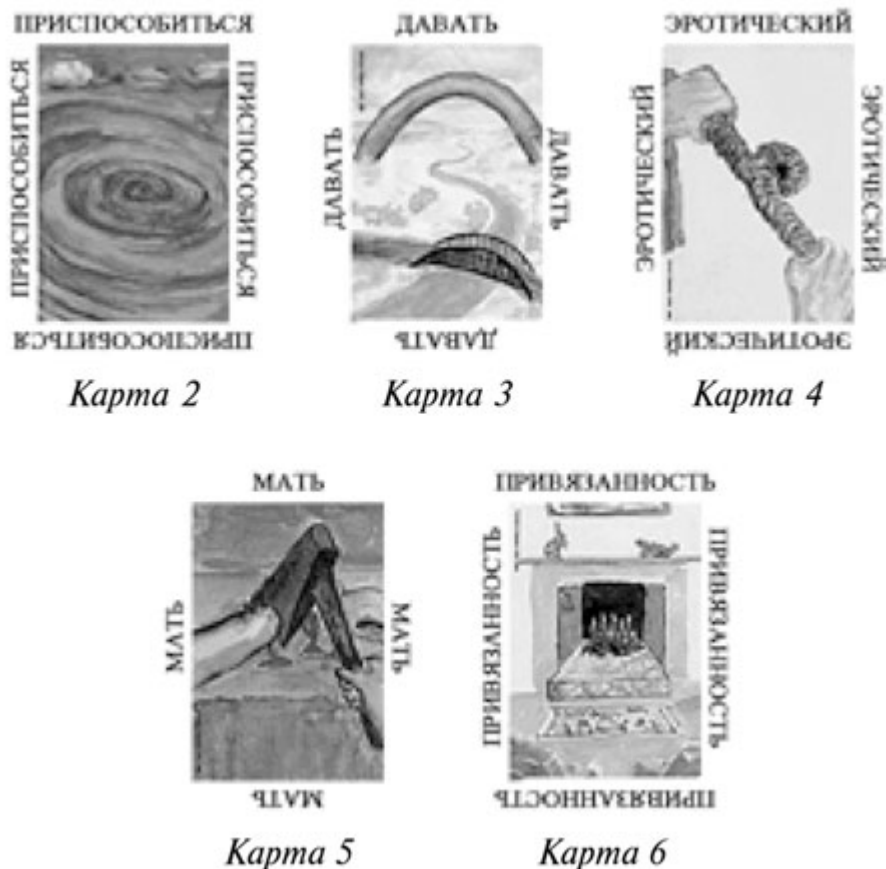


Рисунок 2 – Карты 2-6 – первая иллюстрация к технике «BASIC ID» (актуальное состояние).

В-Поведение (B-behavior). Карта 2.

Психолог (П): Глядя на эти карты, скажите, какие действия и реакции вы хотели бы в будущем совершать чаще и каких действий вы хотели бы избегать?

Клиентка (К): Хотелось бы избегать ощущения, что я не живу полной жизнью, а все время приспособливаюсь, подстраиваюсь под кого-то. Хочу в будущем совершать больше активных действий, чтобы не чувствовать себя пассивно втягиваемой в воронку – в водоворот событий, от которых следует держаться подальше.

Согласно Ж. Ромэ, воронка символизирует образ матери, «сформировавшийся в бессознательном ребенка... скорее требовательный, чем заботливый; отношение к своей женственности и материнству; вытесненное содержание, готовое прорвать плотину психологической защиты, и сознание, продолжающее контролировать то, что стремится выйти из подсознания» [6, с. 70]. Исходя из этого, мы предположили, что, во-первых, клиентка имеет доминантную мать, в «подчинении» которой она находилась. Во-вторых, вероятным является наличие у нее проблем с женственностью и беременностью (согласно данным анамнеза, у женщины нет детей и имеются сложности в отношениях с мужчинами), и, в третьих, ее стремление к совершенству и проявляемая внешне высокая самооценка не позволяют ей открыто говорить о скрытых в бессознательном «негативных» материалах.

А-Аффект (A-affect). Карта 3.

П: Какие чувства чаще всего вам мешают? Какие чувства сопровождают ваше поведение?

К: Ощущаю себя на вершине этой радуги потому, что хочу находиться выше всех. Для этого надо меньше отдавать и больше брать. И в то же время я не могу испытывать радость из-за булимии и упадка сил. Мост вызывает во мне тревогу, а река – страх того, что что-то внутри меня разрывает меня на части, собрать которые воедино я не могу.

S-Восприятие (S-sensation). Карта 4.

П: Какие ощущения вы испытываете?

К: Я стремлюсь вызывать эротические чувства, однако мое тело мне не нравится. Оно напряжено как это веревка. Я уже завязала его в узел и продолжаю это делать дальше

I-Воображение и представление (I-imagery). Карта 5.

П: Какие сцены из прошлого или настоящего чаще всего приходят вам в голову? Что «стоит у вас перед глазами»?

К: В последнее время мне часто снятся родители, особенно мама. Она страшно переживает появление у отца любовницы, и, поскольку эта тема широко обсуждается в нашей семье, это делает меня несчастной. Хотелось бы разрубить топором узел проблем в моей семье, в которые я полностью вовлечена против моего желания.

C Когниции, мысли (C-cognition). Карта 6.

П: Что вы думаете по этому поводу? Какие мысли приходят вам в голову относительно себя и окружающего мира?

К: Мысли о семье, уюте, умиротворении. Хочется, чтобы будущий муж был привязан ко мне, чтобы мы жили в таком же «раю», в котором живут мои родители. Но у меня нет денег, чтобы создать себе этот рай.

I-Социальные связи, отношения (I-interpersonal relationships).

П: есть ли у вас друзья, приятели?

К: Нет. Никого, кроме семьи, у меня нет. Отношения с подругами как-то не сложились. Молодые люди почему-то долго не задерживались рядом со мной, несмотря на мой ум и красоту.

D-Физиологические переменные (D-drugs, biological factors).

П: Принимаете ли вы какие-нибудь препараты?

К: Постоянно пью слабительные чаи и средства, снижающие аппетит.

П: Что вы обо всем этом думаете и как себя чувствуете?

К: Думаю, что если не избавлюсь от этой проблемы, то погибну. Чувствую себя ужасно.

Далее мы предложили клиентке выбрать карту желаемого состояния и описать ее (карта 7, с. 40).

К: Хочу красоты, цветов, радости и спокойствия.

Желаемое состояние – дерево (по К. Г. Юнгу), является символом стоящего человека, метафорой его стремлений, синонимом самой личности (рисунок 3).



Карта 7

Рисунок 3 – Карта, ассоциирующаяся у клиентки с желаемым состоянием.

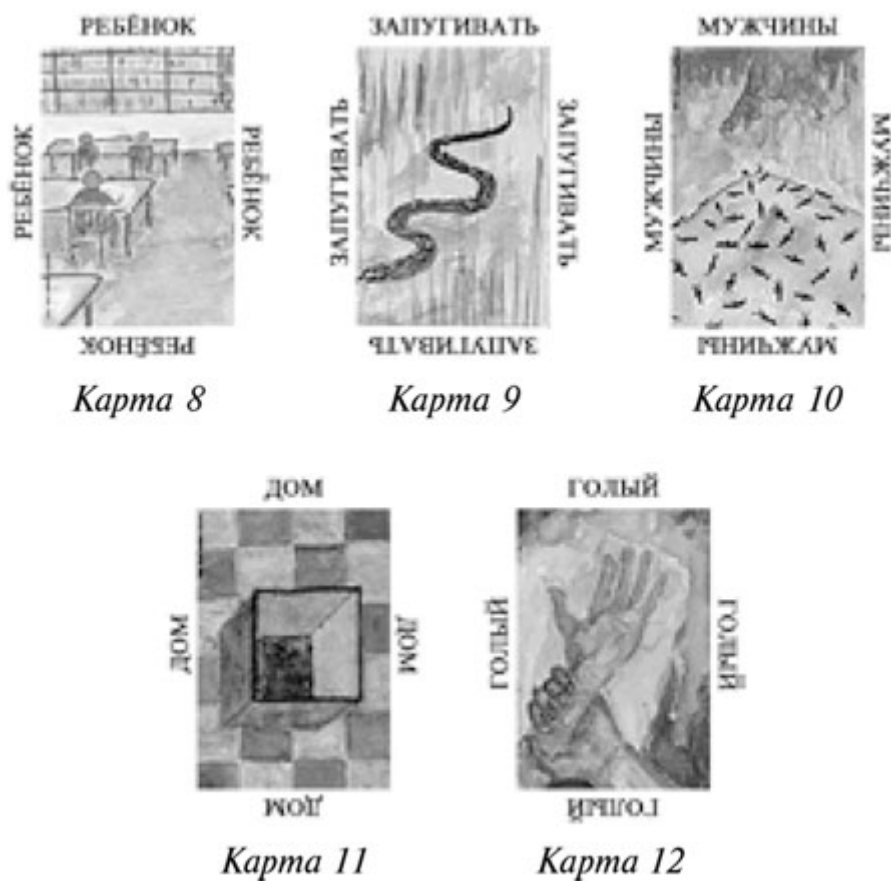


Рисунок 4 – Карты 8-12 – вторая иллюстрация к технике «BASIC ID» (желаемое состояние).

Для достижения желаемого состояния мы повторно использовали схему BASIC ID, предложив клиентке в закрытую выбрать карты (набор «ОХ») и ответить на вопросы схемы.

В-поведение. Карта 8.

П: Какие действия вы хотели бы в будущем совершать чаще, и каких хотели бы избегать для достижения желаемого состояния?

К: «Ребенок» абсолютно не вписывается в мои переживания. Даже не знаю, что и сказать по этому поводу. Хотя, если быть откровенной, мне нравится это состояние, в котором тебе позволено быть маленьким, безответственным и делать то, что не дозволено взрослым. Читальный зал и книги, видимо, обозначают мое основное стремление быть всегда на высоте во всех отношениях. А для этого надо учиться, учиться и еще раз учиться... что я с удовольствием делаю.

А-Аффект. Карта 9.

П: Какие чувства возникают у вас, глядя на эту карту?

К: Даже и не знаю, кто кого запугивает. Наверное, это я пугаю собственных родителей своей булимией и ее последствиями. Они очень страдают, глядя на меня. Да и мне тяжело. Змея, скорее всего, обозначает стремление ускользнуть от пугающей меня реальности. Надо наконец-то начинать работать, а мне страшно. Несколько раз папа устраивал меня на хорошие места, но там были очень высокие требования, приходилось очень много работать, а мне мешает плохое здоровье.

S-Восприятие. Карта 10.

П: Какие ощущения вы испытываете? Какие ощущения сопровождают чаще всего ваше поведение?

К: Не понимаю, какая связь между ощущениями и мужчинами? А знаете, я вдруг внезапно вспомнила про свою первую любовь. Мой избранник был таким

сногшибательным, что, когда он ко мне просто прикасался, у меня возникало ощущение ползания мурашек. Кайф! Жаль, что у нас так ничего и не получилось. Моим родителям он не понравился, а послушаться их я не могу. Я ведь живу за их счет.

I-Воображение и представление. Карта 11.

П: Какие сцены из прошлого или настоящего приходят вам в голову чаще всего? Что «стоит у вас перед глазами»?

К: Хочу иметь шикарный дом, домработницу и коробку, полную денег, которые никогда не кончаются.

С – Когниции, мысли. Карта 12.

П: Что вы думаете по этому поводу? Что необходимо для реализации ваших желаний?

К: Я начинаю понимать, чего я хочу. Когда у меня кончаются деньги, я чувствую себя голой. Все, чего я хочу, невозможно получить без денег. Они есть у моих родителей, которые мне никогда и ни в чем не отказывают, тем более сейчас, когда мать чувствует себя оскорбленной изменой отца, а он пытается загладить свою вину. Особенно в последнее время, когда булимия буквально сжирает меня.

П: Чего вы хотите больше всего?

К: Получается, что все упирается в деньги.

I-Социальные связи, отношения.

П: Существует ли связь между булимией и деньгами? Кто из вашего окружения мог бы помочь решить вашу проблему?

К: Связь прямая. Может помочь только отец. Деньги-то у него.

П: И все-таки, каким способом можно избавиться от булимии?

К: Даже не знаю.

П: Вытащите в закрытую карту-помощницу. Может быть, она поможет найти решение.

Клиентка выбирает из набора «ОХ» карту, ассоциирующуюся со способом решения проблемы (рисунок 5).

П: Что вы видите, думаете и чувствуете по поводу изображения на картинке?

К: Вижу лист бумаги, на котором кто-то ставит свою подпись. Это – договор. Я думаю, что надо наконец-то честно поговорить с отцом и брать у него деньги не на лечение булимии, а на предотвращение приступов обжорства. Если он согласится выплачивать мне ежемесячно или раз в году определенную сумму денег... думаю, я справлюсь с булимией.

П: Вы хотите сказать, что результатом разговора с отцом станет «Договор с симптомом». Изъясняясь метафорически, отец «выкупит» у вас ваш симптом?



Карта 13

Рисунок 5 – Карта 13, ассоциирующаяся со способом решения проблемы.

К: Получается, что так!

П: Как вам такое решение и как вы себя чувствуете?

К: Кайф! Мне стало легче и веселее.

Комментарии: таким образом, данные анамнеза (в том числе наличие транзиторной

аменореи, злоупотребления таблетками, снижающими аппетит, слабительными чаями и клизмами, дисморфофобия, навязчивый страх ожирения, страх потери сексуальной привлекательности и др.) позволили подтвердить наличие у клиентки булимии. Анализ выбранных клиенткой карт позволил диагностировать наличие у нее созависимых отношений с матерью, неудовлетворенных потребностей (в любви, принятии, в безопасности, в гармонии, красоте, порядке и новизне) и обсудить возможные способы их удовлетворения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Монография. Новосибирск, 2015.-228 с.
2. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем. Учебно-практическое руководство. – СПб., Изд-во «ГАЛАРТ+». 2016.-242 с.
3. Короленко Ц. П. Дмитриева Н. В. Идентичность в норме и патологии/ Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева, Е. Н. Загоруйко. – Новосибирск, 2000.-256 с.
4. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психодинамическая психотерапия трудных клиентов. – М.: Институт консультирования и системных решений. Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2016.-208 с.
5. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.-М.: Издат. центр «Академия», 2002.-192 с.
6. Ромэ Ж. Словарь символики сновидений/Пер. с фр.-М.:Когито-Центр, 2016.-496 с.
7. Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела / Г. В. Старшенбаум. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.-350 с.
8. Gould, R. (2007) Shrink Yourself. Cambridge. Massachusetts. Harvard University Press.
9. Green, A. (2006) Key Ideas for a Contemporary Psychoanalysis. New-York. Routledge.
10. Greesson, J. (1993) Food for Life. New York. Pocket Books.
11. Roth, G. (1992) When Food is Love. New York. A Plume Books.

2.2. Мать тревожна и склонна к слиянию. Дочь чувствует вину

Коррекция агрессивности дочери как результат нарушенных отношений с матерью

«– В Нью-Йорке редко встретишь человека, который еще не научился ненавидеть своих родителей.

– А вот у вас на столе фотография матери.

– Она живет со мной.

Но это вовсе не значит, что мы обожаем друг друга.

Нельзя отставать от века.

У нас с ней вроде вооруженного перемирия».

Л. Уоллер «Банкир»

Результаты проведенных в последние годы исследований подтверждают рост количества обращений, вызванных проблемными отношениями дочери и матери [1,2].

Отношения с матерью создают основу психического здоровья и качества жизни. Навязываемые обществом установки предлагают стереотип материнской любви как безусловной и бескорыстной. Однако в реальной жизни отношения матери и дочери неоднозначны, амбивалентны и сотканы из разнообразных, далеко не всегда позитивных переживаний. Признание и понимание причин негативных (в том числе агрессивных) переживаний помогает устранить напряжение. Практика показывает эффективность использования ассоциативных карт в коррекции негативных переживаний [3,4].

Приведем фрагменты терапевтической сессии, направленной на коррекцию

нарушенных отношений с матерью.

С жалобой на «отвратительные» отношения с матерью к нам обратилась 32-летняя незамужняя, бездетная студентка последнего курса вуза. Финансово зависит от матери, которую считает невыносимо навязчивой, постоянно вторгающейся в ее жизнь по причине чувства одиночества, отсутствия личной жизни и других интересов. Мать стремится руководить жизнью дочери, вмешиваясь, комментируя и оценивая правильность ее поступков, мужчин, с которыми она встречается, состояние ее здоровья и пр. Клиентка сообщила, что обратилась к нам еще и по настоянию тревожной матери, обеспокоенной ее здоровьем. «Назойливость и бестактность» матери рождает в женщине злобу, гнев и «выводит ее из себя так, что порой она готова ее убить». Женщина сообщила, что в некоторых случаях, когда поведение матери становится особенно невыносимым, она не может контролировать свою ярость и набрасывается на мать с кулаками. Ухудшает состояние клиентки ее негативный взгляд на мир, на мужчин, на родителей, которые в детстве «обделили вниманием и заботой».

П Почему вы терпите такое поведение матери?

К: Она меня материально содержит. Я от природы ленива и не очень стремлюсь надрываться, хотя мне нравится моя будущая профессия. В детстве я была трудным ребенком, а потом «совсем съехала с катушек»: назло матери часто не ночевала дома, вела свободную половую жизнь, влюбилась в сюрпризного парня, с которым автостопом объехала полстраны. Мать была в бешенстве. К этому времени отец сбежал от ее руководящей роли и вездесущего контроля и поэтому она обратила свою властность и злость на меня. По ее настоянию мы поженились с парнем, с которым были близки с 14 лет, однако к 20-ти годам я с ним развелась. С тех пор мать постоянно твердит, что я должна выйти замуж, родить ребенка, повзрослеть и начать жить нормальной жизнью.

П: И в чем ваша проблема?

К: В том, что она лезет в мою жизнь со своими представлениями о нормальности, которые абсолютно не совпадают с моими.

П: Что вы вкладываете в понятие «нормальная жизнь»?

К: Только не замужество и не рождение ребенка, к которым я не стремлюсь. Норма – это свобода во всем. Я люблю веселье, секс и независимость.

П: Вам не кажется, что у вас в голове хаос? С одной стороны, вы хотите независимости, а, с другой, находитесь в полной финансовой зависимости от матери?

К: Точно!

Предлагаем клиентке выбрать и описать из набора «Кнуты и пряники» (Т. Ушаковой) карту, ассоциирующуюся с ее состоянием. Она выбирает карту 1.

К: Я – как этот сосуд, наполненный хаотическими и беспорядочными мыслями. Вот за порядком я к вам и пришла. Мать сказала, что, если не выброшу «мусор из головы», не прекращу менять мужиков и не обзаведусь ребенком и мужем, она прекратит давать мне деньги.

П: Что вы по этому поводу думаете и чувствуете?

К: Чувствую страшную злость на нее, но думаю, что в чем-то она права. Моя беспорядочная половая жизнь привела к венерическим болезням и к тому, что в последние два года меня мучают циститы и уретриты.

П: Чего вы хотите?

К: Наладить отношения с матерью и перестать на нее злиться.

П: Выберите и опишите карту ваших взаимоотношений с матерью.



Карта 1



Карта 2

К: Карта 2. Наши отношения с матерью похожи на этот песок. Его песчинки постоянно перемешиваются друг с другом, мешают друг другу, но выскочить из этого запаянного сосуда не могут. Вы уж простите, но по этому поводу не могу не вспомнить услышанную когда-то цитату:

«Пусть ни один сперматозоид иллюзий розовых не строит, – Поскольку весь наш коллектив попал в один презерватив».

Ощущение такое, как будто мы с матерью находимся в общем замурованном пространстве.

П: И как вы себя при этом чувствуете?

К: Отвратительно. Как будто попала в прозрачную, но прочную тюрьму. Я задыхаюсь, а выбраться не могу.

К: Карта 3. Когда мы скандалим, чаши весов меняют положение, но отклеиться от них мы не можем. Ведь мать помогает мне, а я вынуждена эту помощь принимать. Я учусь, а мой бой френд перебивается случайными заработками. А тут еще болезни прицепились! На лечение ведь тоже деньги нужны.

П: Чего вы хотите?

К: Хочу понять, что мне дальше делать с собой и со злостью на мать.

П: Выберите карту своей злости и опишите ее.



Карта 3



Карта 4

К: Карта 4. Я как этот змей Горыныч, гнев которого сжигает мать и его самого. Я от осознания этого факта чувствую себя омерзительно.

П: Предлагаю вам совершить одно необходимое действие. Подойдите к стене, к которой прикреплен лист белой бумаги размером в рост человека и встаньте к нему спиной. Я обведу фломастером контур вашего тела (**Техника «Контур тела»**). Согласны?

К: Прикольно!

Психолог обводит фломастером на бумаге контур тела клиентки, снимает лист со стены

и кладет его на пол.

П: Посмотрите на контур своего тела. Где в нем живет ваша злость?

Клиентка показывает на область головы и нижнюю части таза.

П: Разместите выбранные вами карты на рисунке тела там, где вы их ощущаете, и опишите чувства, которые они вызывают.

Клиентка помещает карту-сосуд в области головы, а карту гнева-змея внизу живота.



Рисунок 3 – Контур тела клиентки с размещенными на нем картами, связанными с чувствами и ощущениями, ассоциирующимися с проблемой.

К: Про сосуд я уже говорила. Он очень *тяжелый* из-за большого количества неправильных мыслей, от которых одна головная боль.

П: Что это за мысли?

К: Они разные. Например, про то, как я должна жить и почему не живу так, как учат меня другие.

П: Почему вы считаете, что другие лучше знают, как вам жить?

К: Наверное потому, что я сама не до конца с этим определилась и меня это сильно напрягает.

П: Судя по тому, что вы сказали, вы заполняете свой сосуд мнением окружающих и это вам не нравится. Найдите карту, ассоциирующуюся с содержимым сосуда и опишите ее.

Женщина в открытую выбирает из набора «Кнуты и пряники» карту 5.



Карта 5

К: Это унитаз. В него каждый сливает то, что хочет и все его содержимое полощет мне мозг (кладет карту 5 рядом с картой сосуда в области головы).

П: Прислушиваясь к точке зрения других, вы заполняете себя чем?

К: Всякой грязью.

П: Стенки сосуда – это границы вашего тела. Если вы носите в себе грязь, что происходит с телом?

К: Оно болеет.

П: Вы сказали, что сосуд тяжелый. На какие органы и системы вашего организма он больше всего давит?

К: На нижний этаж.

П: Какие органы расположены на этом уровне?

К: Мочеполовая система.

П: Почему вы болеете?

К: Потому, что унитаз засорился. Воспринимаю как истину всякую ерунду, не выбрасываю ее из себя, она накапливается и отравляет мой организм.

П: Почему вы терпите это самоотравление? Почему так не любите себя и продолжаете слушать тех, чьим мнением не дорожите?

Клиентка задумалась, напряглась и через несколько минут сказала:

К: Мои родители в детстве мало со мной разговаривали, а мне так хотелось их внимания! Поэтому я привыкла накапливать в себе те крохи информации, которые от них получала. Так продолжается до сих пор.

П: Расскажите подробнее о содержимом сосуда? Что в нем хранится?

К: Советы, обиды, гневные мысли и самообвинения, которые долго прокручиваются в голове и жутко раздражают!

П: Выберите картинки, напоминающие вашу болезнь (**техника «Работа с симптомом»**). Дайте им название и опишите их.

Женщина выбирает в открытую из наборов «Фэйсбук» и «Кнуты и пряники» следующие карты:



Карта 6



Карта 7

Рисунок 4 – Выбранные клиенткой карты (6, 7) ассоциирующиеся с болезнью.

К: Моя болезнь напоминает мне вот этого больного и глупого ребенка (карта 6). Я назову ее «Дауненок». Медсестра лечит меня инъекциями (карта 7, рис. 4, с. 51).

П: Разместите карты вашей болезни на рисунке тела.

Женщина кладет карты болезни в область низа живота (с. 49).

П: Что чувствуете и ощущаете по этому поводу?

К: Чувствую досаду на этого ребенка. Он гоняется за сексуальными приключениями и ведет себя бездумно, как герой детской песни: «Я уколов не боюсь, если надо-уколюсь...». Вот и допрыгался.

П: Вас устраивает то, что вы видите и ощущаете?

К: Нет.

П: А какой вы хотите стать (Я – идеальное)?

К: Вот такой черноволосой красавицей (карта 8).

П: Опишите эту женщину. Какая она?

К: Она – «Графиня». Ухоженная, умная, статная, знающая себе цену, самоуверенная и самодостаточная женщина.

П: Положите карту над кувшином с грязью (рис. 3, с. 49).



Карта 8



Карта 1

П: Это про вас?

К: К сожалению, нет.

П: Почему?

К: если бы я на самом деле была такой, мой сосуд имел бы другую начинку. Но мне нравится эта женщина и я хотела бы стать ею.

П: если это – ваш идеал, то какая вы в реальности?

Клиентка выбирает карту 9 (Я – реальное) и кладет ее рядом с со своим идеалом (8):

П: В чем разница между этими двумя портретами?

К: Этот веселый «Рыжик» – карикатура на женщину, у которой нет ни вкуса, ни стиля, ни шарма, ни счастья, ни денег. Рыжик стремится к идеалу, ему хочется стать красавицей, но ему слишком многого не достает.

П: Можно ли достичь идеала при наличии болезни? Что вы чувствуете, глядя на себя со стороны?

К: Злость из-за такого несовпадения, из-за того, что веду себя как «Даунонок»: делаю так, как хочу, а не так, как надо.



Карта 9



Карта 8

Рисунок 5 – Выбранные клиенткой карты, ассоциирующиеся с образами «Я – реальная» (карта 9) и «Я – идеальная» (карта 8).

П: Что хочется с этим ребенком сделать?

К: Позаботиться, причесать и обнять эту девочку.

П: Эта девочка больна. Посмотрите на карту вашей болезни, которую вы назвали «Даунонок» и расскажите, почему она больна и почему появилась у нее эта болезнь.

К: ей скучно, а хочется играть. Для ощущения полноты жизни она взяла из приюта больного ребенка-дауненка. Он создает ей много проблем, и как только она с ними справляется, у нее появляется ощущение полета и мысли о том, что она-молодец, она победитель, у нее все классно!

П: Зачем вам эта болезнь и почему вы носите ее в себе?

К: Наверное, для отмастки. Слушая про то, что моя жизнь пуста, что она проходит и что мне пора остепениться (выйти замуж и рожать), я как будто бы отвечаю, что вместо ребенка, я уже завела себе болезнь. Так что отвяжитесь от меня: я больна.

П: Понимаете ли вы, что ваша болезнь для вас выгодна и **ресурсна**? С ее помощью вы блокируете и свое взросление, и женственность, и материнство и замужество. Она позволяет вам жить только для себя и вам это удобно. Согласны ли вы с наличием выгод от болезни?

После разговора о преимуществах, которые дает болезнь, клиентка перечислила их:

1) Болезнь удобна, т. к. позволяет не брать на себя ответственность за здоровое поведение, присущее зрелой личности.

2) Болезнь позволяет не работать, а вкладывать энергию в получение профессии.

3) Болезнь позволяет манипулировать матерью.

П: Может быть есть что-то еще, чего вы не учли?

К: Не знаю.

П: Ранее вы нелестно отзывались о ваших половых партнерах. Почему к вам притягиваются мужчины, которые заражают вас венерическими заболеваниями?

К: К сожалению, меня привлекают «мальчиши-плохиши». Мне не нравятся их «отклонения», они меня бесят, но с ними можно не быть взрослой, и, глядя на мир глазами свободной девочки, делать то, что хочется. В противном случае придется взрослеть, работать над отношениями, напрягаться. Я к этому не готова. Я только вошла во вкус веселой и свободной жизни.

П: Понимаете ли вы, что для выстраивания зрелых отношений придется чистить сосуд от грязи, становиться взрослой, рассудительной женщиной, менять себя и свою жизнь? Вы застряли в позиции ребенка, живущего в гражданском браке с «сюрпризным», ведущим праздный образ жизни мужчиной – аниматором, организатором вашего досуга. Платой за то, что мужчины принимают вашу инфантильность и возможность жить так, как вам хочется, являются их антисоциальные поступки, с которыми вам приходится мириться. Непроявленная в их адрес (и в адрес матери) агрессия и негативные эмоции являются причиной вашей болезни. Живя такой жизнью с 14 лет, вы накапливаете грязь в сосуде. Если вы обратились за помощью, значит сосуд переполнен и пришла пора делать выбор между образом жизни под флагом вашей болезни и отказом от болезни и взятием на себя ответственности за свое выздоровление и взросление. Что Вы собираетесь делать?

К: Хочу еще немного пожить в роли ребенка.

П: Сколько времени вам потребуется, чтобы досыта нахлебаться своим инфантилизмом?

К: Годика 2-3. Мне нравится быть веселой, беззаботной, бесшабашной.

П: Посмотрите на выбранные вами карты (8, 9, с. 53) – «Я – реальная» и «Я – идеальная». Чем отличаются жизненные сценарии этих двух женщин?

К: Всем.

П: Давайте представим, что вы сделали выбор в пользу идеальной женщины, которая вылечила свою болезнь. Как изменится ваша жизнь и что для этого вам придется сделать?

К: Придется изменить себя и свои ценности.

П: Каким будет мужчина, чувствующий себя комфортно рядом с этой красавицей? Выберите карту, ассоциирующуюся с его образом.

Клиентка выбирает карту 10:



Карта 10

К: Рядом с моим идеалом женщины может быть только самый крутой во всех отношениях мужчина.

П: А может ли он оказаться рядом с Рыжиком?

К: Ну, конечно, нет.

П: Так вы Красавица или Рыжик?

К: В мечтах красавица. Но до нее мне еще далеко. Сосуд то полный!

П: Как вы можете очистить себя от грязи в кувшине? От чего вы должны освободиться?

К: От влияния других людей, от иллюзий, что еще есть время, чтобы оставаться такой, как я есть и при этом все будет в порядке.

П: Вы готовы к такому выбору? Готовы идти в путь за зрелостью?

К: Да, но не знаю, как.

П: Доставайте в закрытую две карты-помощницы и открывайте их по одной.

Клиентка выбирает в закрытую две ресурсных карты из набора «Кнуты и пряники» и, открывая их по одной, описывает что она видит, ощущает и чувствует.



Карта 11



Карта 12

Рисунок 6 – Выбранные клиенткой ресурсные карты (11, 12).

К: Этот фейерверк означает радость, счастье, позитив.

П: О чем эта карта для вас?

К: Она похожа на красивый букет. Надо вылить из моего сосуда грязь и поставить в него эту красоту, тогда и думаться будет только о хорошем. На другой карте (12) изображен стол с едой.

П: Как рисунок на карте связан с вашей жизнью?

К: Хочется вкусно и красиво питаться.

П: Существует такое высказывание: «Человек есть то, что он ест». Значит ли это, что с сегодняшнего дня вы начнете «есть только здоровую пищу»? Начнете кормить свое ментальное пространство конструктивными мыслями и позитивной информацией, которой будете заполнять очищенный от грязи сосуд?

К: Да, буду следить, чтобы он не засорился.

П: От чего еще, кроме негативных мыслей, вам следует отказаться и что еще предстоит сделать, чтобы ваша жизнь стала другой?

К: Буду искать работу, чтобы иметь источник дохода. Начну «есть качественную еду». Больше не буду слушать других. Начну «фильтровать базар», определяя, хочу ли я быть таким человеком, как тот, кто поучает меня.

П: Изменится ли тип мужчин, которыми вы начнете себя окружать? Какими отношениями вы «будете их кормить»?

К: Буду искать для своей мечты-«Графини» только графа. Отсеку тех, кто дает испорченную пищу (в виде венерических болезней).

П: А что будете делать со своим гневом? Представьте его в воображении. На что он похож?

К: На огонь в пасти змея Горыныча (смотрит на рисунок тела в области низа живота (карта 4, с. 49).

П: Какое послание несет эта карта?

К: Это карта с двойным посланием. С одной стороны, – змей Горыныч – это мой гнев на мать, и с этим надо что-то делать, а, с другой, – огонь в его пасти напрямую связан с моими бесконечными циститами и уретритами. Когда они обостряются, я испытываю жуткое жжение визу живота.

П: За что вы злитесь на мать?

К: За то, что заставила рано выйти замуж, за то, что лезет в мою жизнь и за многое другое.

П: Как долго вы будете носить своей гнев в себе?

К: Не знаю.

П: Не удивляет ли вас то, что карты вашей болезни (6,7, с. 51) оказались лежащими рядом с картой гнева? Какая между ними связь? И не хочется ли в связи с этим что-нибудь

сделать?

К: Связь прямая. От злости хочется разорвать эти карты на кусочки, или вместо них порвать кого-нибудь как Тузик грелку!

П: Не хотите ли разорвать бумажный контур вашего тела?

Клиентка с видимым удовольствием рвет бумагу.

П: Как вы себя чувствуете?

К: Мне стало легче. Как будто внутри лопнул нарыв.

П: Какие карты были для вас самыми важными и почему? С чем вы уходите с сеанса терапии?

К: Главным был змей Горыныч. Когда я увидела прямую связь гнева со своими болезнями, меня потрясло! Когда я порвала их на кусочки, стало легче, хотя до сих пор немного потрясывает.

П: У китайцев есть поговорка: «Нам всем есть что предъявить своим родителям. Но чем быстрее мы простим их, тем с большей вероятностью наши дети простят нас». Мы не в праве требовать от родителей, чтобы они оправдывали наши ожидания.

Далее обсуждались вопросы процедуры прощения матери, этапов личностного роста и самореализации. Клиентка решила уделять матери столько времени, сколько сочтет для себя возможным, она будет выстраивать пограничную зону и защищать ее.

П: Как вы теперь себя чувствуете?

К: Спасибо, хорошо. Пожелайте мне удачи!

Комментарии: таким образом, главной мишенью психокоррекции стало отреагирование гнева и принятие решения о прощении матери и улучшении отношений с ней. Клиентка осознала прямую связь между травматическими отношениями с матерью, направленным на нее чувством злости и болезнями мочеполовой системы. Осознание этой взаимосвязи устранило эмоциональный и телесный дискомфорт, высвободив «замороженную» в гнев энергии. Клиентка изменила отношение к матери (с гнева на понимание и принятие) и завершила, что наладит отношения с ней.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Биркхойзер-Оэри Сибилл. Мать: Архетипический образ в волшебной сказке/Пер. с англ. 2-е стереотп. изд. – М: Когито-Центр, 2010.-255 с.

2. Грин Андре. Мёртвая мать (с. 333-361) // Французская психоаналитическая школа. Под ред. А. Жибо, А. В. Россохина. – СПб: Питер, 2005.-576 с.

3. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Монография. Новосибирск, 2015.-228 с.

4. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем. Учебно-практическое руководство. – СПб., Изд-во «ГАЛАРТ+». 2016.-242 с.

5. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психодинамическая психотерапия трудных клиентов.-М.: Институт консультирования и системных решений. Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2016.-208 с.

2.3. Слегка отстраненная мать. Дочь, ушедшая в себя

2.3.1. Психологическая работа с чувством обиды на мать

Ходики мои-пешеходы.

Часики мои-ползунки.

Радости мои – от природы.

Трудности мои – от руки.

Памяти дорожки окольные.

*Но, куда бы время ни шло,
Все, что перед будущим, – больно,
Все, что перед прошлым, – светло.*

В. Павлова

Для многих семей современной России характерно наличие конфликтов в детско-родительских отношениях, основными причинами которых являются непонимание родителями интересов детей, недовольство их поведением, отношением к учебе и др. Нарушенные отношения порождают негативные чувства, одним из которых является обида.

Существует несколько определений состояния обиды, учитываемых специалистами, занимающимися ее коррекцией. Педагоги, встречаясь с обидой в процессе воспитания личности, понимают под этим чувством примитивную форму воспитания другого человека. По мнению Тарариной Е. В. [7], обижаясь на другого человека, мы воспитываем его (при отсутствии других инструментов воспитания), поскольку обида является более легким и доступным для многих воспитателей способом. В социальной психологии обида рассматривается как способ регуляции отношений между людьми. С помощью обиды люди могут сохранять свои границы, соблюдать субординацию, поддерживать авторитет, власть, заявлять о своих потребностях и т. д. Психология понимает под обидами неоправданные ожидания относительно поступков других людей и ситуаций. Обида – манипулятивное чувство, которое возвращается с целью воздействия на других людей для того, чтобы испытать превосходство над другим человеком, «подсадить» его на чувство вины.

Обида – это необходимое состояние, которое помогает лучше понять смысл своих ожиданий и требований, даёт возможность изменить в случае необходимости свои убеждения, стратегии поведения. Главным признаком того, что человек научился взаимодействовать с состоянием обиды, являются изменения: в поведении, в мыслях, в отношениях. Если есть изменения, значит есть осознание урока, который нанесла обида. То, что мы считаем ядом, может оказаться лекарством [7].

Идея работы с чувством обиды осмысливается психологами в контексте различных направлений психотерапии, однако исследования последних лет доказывают особую эффективность этой работы с помощью нарративного подхода и ассоциативных карт [1-9].

Приведем пример двух терапевтических сессий (с подростком и его матерью), в ходе которых проводилась работа с чувством обиды.

К нам обратился подросток 14-ти лет с жалобой на нежелание ходить в школу после конфликта с директором школы. За несколько дней до каникул, надеясь на отмену занятий, они с другом принесли дымовую шашку и подожгли ее в подвале. После разговора с родителями друга, директриса обвинила во всем нашего клиента, сказав, что выгонит его из школы как зачинщика и основного виновника инцидента. Подросток считает, что взрослые несправедливы и не понимают его, а родители его не любят. Обида на мать, «закатившую истерику», не поддержавшую его в трудной ситуации, привела к попытке совершения суицида. Выпив перед сном стандарт снотворных препаратов с надеждой «уснуть и не проснуться», утром он встал на 4 часа позже обычного, т. к. срок годности препарата давно истек.

П: Чего ты хочешь?

К: Мне очень плохо внутри. Хочу поскорее обо всем забыть и помириться с матерью. Очень *тяжело* приходиться домой и видеть ее страдальческое и несчастное выражение лица.

По нашей просьбе подросток выбирает из набора «СОРе» карты, ассоциирующиеся со случившимся событием, и иллюстрирует его следующими картинками (рисунок 1, с. 62):

П: Что ты видишь на каждой из них и что в связи с этим чувствуешь и ощущаешь?

К: карта 1 – Мне надоело учиться, я не мог дождаться каникул, мы с другом принесли в школу дымовую шашку, которую и подожгли во время уроков в подвале чтобы отменили занятия.

Карта 2 – Директор, вычислив нас, долго кричала, пообещав исключить из школы.

Карта 3 – После этого случая все стали нас игнорировать. Родители практически перестали со мной разговаривать.

Карта 4 – Ощущение одиночества и осуждения со стороны одноклассников и учителей привели к мыслям о самоубийстве.

Карта 5 – Это моя мать, которая хочет меня растоптать. Когда я это чувствую, мне хочется умереть, что я и решил сделать. Я знал, что после смерти деда осталось много снотворного.



Карта 1



Карта 2



Карта 3



Карта 4



Карта 5

Рисунок 1 – Карты-иллюстрации травматического события.

Я нашел таблетки в домашней аптечке и выпил целый стандарт. Перед этим я спросил у матери: «Что будет с человеком, который выпьет весь стандарт снотворных?» Она как-то отстраненно сказала: «Он уснет и не проснется».

П: Какие чувства ты при этом испытывал?

К: Боль и обиду на мать.

П: Выбери еще четыре карты и расскажи, что помогло тебе справиться с этой ситуацией? (рисунок 2)

К: Так как директрисса запретила приходить в школу до вынесения «приговора», родители, чтобы меня не видеть, отправили меня на дачу (карта 6). У нас есть маленький домик в деревне. Мне всегда нравилось проводить там время. (карта 7). Мы с деревенскими ребятами ходили на рыбалку, катались на лошадях. Было здорово! Однако совесть мучила меня. Боль была такой сильной, что хотелось как-то ее унять и я как будто специально стал кататься на дорогах на велосипеде, нарушая правила. Однажды выехал на встречную полосу, уворачиваясь от прямого столкновения с машиной, упал в канаву и сломал ногу (карта 8). За мной приехали родители и увезли меня в больницу. Долго лечился, прошло время (карта 9) и стало как-то легче на душе. Однако мне это только показалось. До сих пор не могу избавиться от тех поганых воспоминаний.



Карта 6

Карта 7

Карта 8

Карта 9

Рисунок 2 – Карты-иллюстрации ресурсов, с помощью которых клиент справился с травматическими переживаниями.

П: Представь, что ты писатель, который может придумать любое окончание истории. Каким мог бы быть желаемый финал у твоего рассказа? Выбери карты-слова – ассоциирующиеся с приятным для тебя исходом и проиллюстрируй их картинками.

Подросток выбрал в открытую три слова (справедливость, власть, освобождение) и положил под каждое из них по одной карте (карты 10-12, рис. 3, с. 64).

П: Какой смысл имеют для тебя эти слова?

К: Справедливость (карта 10). Ее нет. Хотелось бы, чтобы директрисса не выгоняла меня из школы, а взяв взятку от моих родителей, как она обычно и поступала с родителями провинившихся учеников, забыла о случившемся. Слово власть (карта 11) означает мое желание быть самым сильным и показать всем, какой я крутой. Слово освобождение (карта 12) означает мое желание стать свободным и поступать так, как я хочу. На карте 12 я вижу свою мать, которая всегда хотела, чтобы все плясали под ее дудку, делали так, как хочет она, и шли за ней след в след.

Справедливость

Власть

Освобождение



Карта 10

Карта 11

Карта 12

Рисунок 3 – Карты-иллюстрации желаемого для подростка исхода травматического события.

П: Что ты чувствуешь, глядя на это?

К: Мне очень обидно. Она не поддержала меня в той ситуации. На карте 11 могучий великан – это я. Правда он какой-то нереальный и стертый, но это потому, что я только хочу быть самым сильным, но что-то пока не выходит.

П: Что ты чувствуешь?

К: Печаль и растерянность. Не могу понять, что я для этого должен сделать. На стуле сидят мои одноклассники, которым очень плохо рядом с этой тенью. На карте 10 вижу пикник, а на скатерти пистолет.

П: Зачем он тебе?

К: Чтобы все боялись! Сегодня только сильный может стать счастливым.

П: Недавно силой обстоятельств и своего поступка ты изолировал себя от окружающих, тебя выгнали из школы, что вызвало много негативных переживаний. Ты стал от этого счастливее?

К: Нет. Плохо всем. Особенно пострадала мать. Мне ее жаль.

П: Представь себя на месте матери и ответь, о чем она думала в той ситуации, что чувствовала, ощущала и чего хотела?

К: ей страшно и стыдно за меня. Она очень переживает из-за того, что я люблю развлекаться и не хочу учиться. Ее достали мои проблемы. Она мучается от того, что я не такой, как бы ей хотелось.

П: Понятны ли тебе чувства матери? Почему ты считаешь, что она недолюбила тебя?

К: Сейчас я думаю, что она меня любит. Если бы еще поменьше приставала и меньше ругала...

П: Посмотри на эти три карты. Что ты чувствуешь?

К: Мне стало полегче. До меня дошло, что отчасти я заслуживаю негатива матери, но мне все равно обидно и от этой обиды очень тяжело на душе.

П: Правильно ли я поняла, что ты хочешь перестать обижаться на мать?

К: Да.

Для работы с чувством обиды подростку предложили в открытую выбрать 4 карты и с их помощью ответить на следующие вопросы: (4 ответа на 4 вопроса были вписаны клиентом в каждый из четырех нижеприведенных квадратов **техники «Квадрат Декарта»**. Рис. 4, с. 66).

1. Что я получу, если прощу свою мать?

2. Что я получу, если не прощу свою мать?

3. Что я потеряю, если прощу свою мать?

4. Что я потеряю, если не прощу мать?

Цель – перестать обижаться на мать и простить ее.

П: Что ты чувствуешь, глядя на свои ответы?

К: У меня промылись мозги.

П: Как изменится твоя жизнь и что, выйдя отсюда, ты будешь делать по-другому?

К: Я почувствовал, что моя мать – живой человек. Она много делает для меня потому, что любит. Я хочу, чтобы она была счастлива. Я – законченный эгоист и тем не менее, когда приду домой, попрошу у нее прощения и постараюсь впредь поменьше ее огорчать.

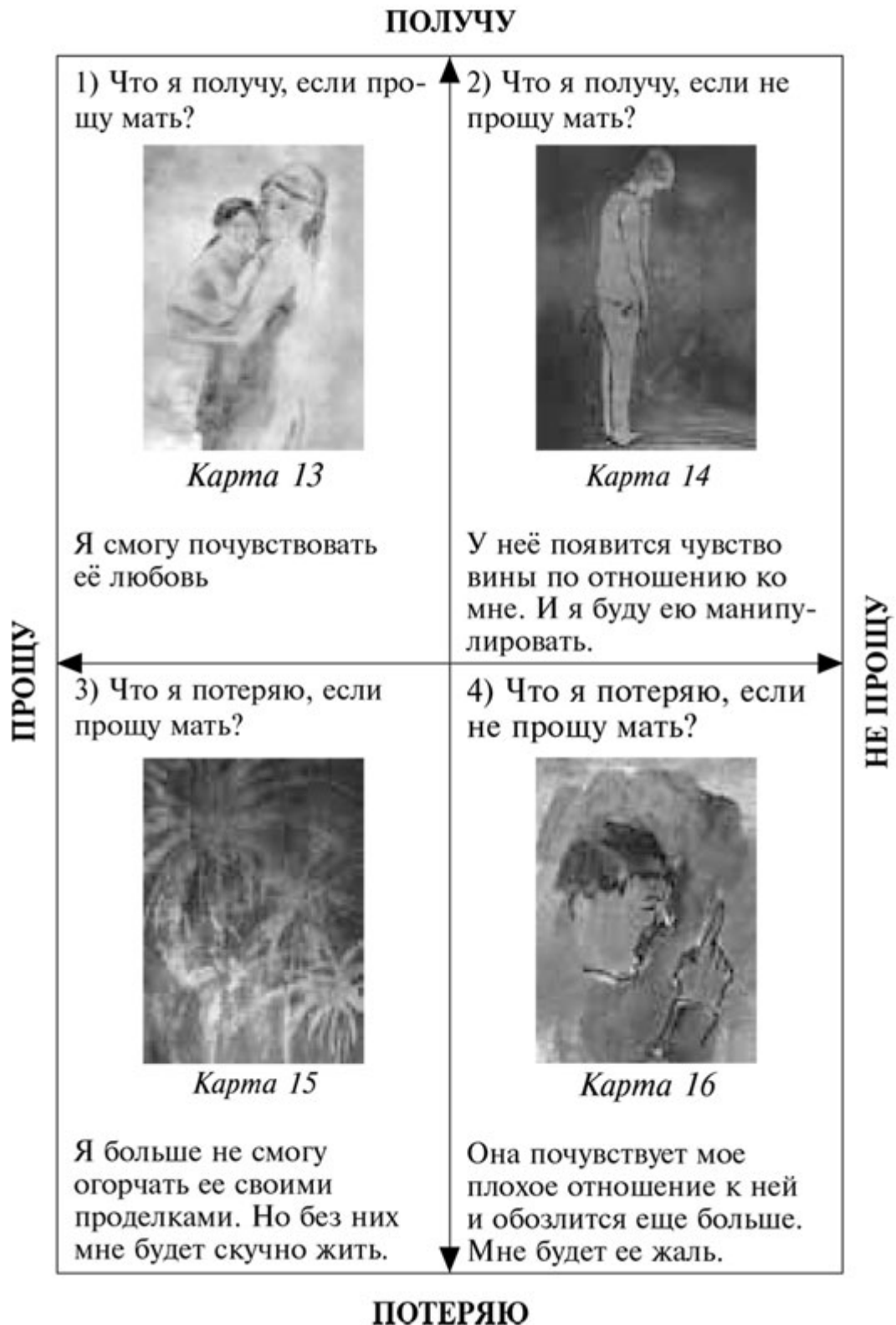


Рисунок 4 – Карты (13-16) – иллюстрации к технике «Квадрат Декарта».

Комментарии: Использование нарративного подхода и ассоциативных карт помогло понаблюдать за сменой состояний подростка (от агрессивно-отстраненного до эмоционально открытого и спокойного). Он подробно рассказал о своей проблеме, смог поделиться переживаниями. Известно, что в период полового созревания может актуализироваться потребность в справедливости и свободе. Пубертатный период характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Наиболее аффективные и бурные реакции возникают при попытке ущемить

самолюбие подростка. Характерная для этого этапа взросления полярность психики проявляется в целеустремленности, настойчивости и импульсивности и эмоциональной неустойчивости; повышенной самоуверенности и безапелляционности в суждениях, которые могут сменяться ранимостью и неуверенностью в себе; потребность в общении меняется на желание уединиться; развязность в поведении переходит в застенчивость; романтизм – в цинизм и расчетливость; нежность и ласковость – в жестокость. Подросток, с одной стороны, стремится к самостоятельности, но в проблемных жизненных ситуациях старается избегать ответственности за принимаемые решения, ожидая помощи от взрослых. Известно, что кризис идентичности личности подростка («Идентификация или путаница ролей») сопровождается активной «примеркой» на себя различных социальных ролей, определением требований, возможностей и прав, присущих каждому новому образу. Активность присутствующих в ролевом репертуаре негативных субличностей может провоцировать возникновение конфликтов. Модели семейных взаимоотношений, установок и ценностей помогают сориентироваться в повседневной жизни и межличностных контактах [4].

У обратившегося к нам за помощью подростка выявлена аутодеструкция, усугубляющая его отношения с окружающими, нарушающая самовосприятие, восприятие мира, вызывающая признаки социальной дезадаптации. Психологическими причинами аутодеструктивного поведения явились: склонность к девиантным формам поведения, противоречивые самоотношение и самооценка, негативно-переживаемый родительский стиль воспитания и фамильгения – нарушения структуры семейных отношений, которые лишают ребенка возможности получить в семье эмоциональный комфорт, заботу, защиту и подлинную любовь [4].

Причинами полученной им психической травмы послужили неудовлетворенная потребность в принятии, контроле и власти, неумение проявить себя, вызвать к себе интерес, неумение реализовать себя.

Судя по анамнезу, в семье подросток был обделен вниманием родителей. Между ними не было достаточно доверительных взаимоотношений, что сформировало чувство враждебности к окружающему миру и обиду на мать, отсутствие необходимого для него внимания матери он расценивал как нелюбовь к нему.

Во ходе терапии подросток пришел к выводу, что его «неправильное» поведение спровоцировано «неправильными мыслями» о том, что его не любит мать. Из-за ее невнимательного к нему отношения, подросток был сильно на нее обижен. Приняв решение понять и простить мать, клиент почувствовал себя лучше. Он понял, что непросиение матери может привести к негативным последствиям. А, простив ее, он получит ее любовь и внимание, которого добивался раньше с помощью девиантных поступков. Использование ассоциативных карт ускорило и облегчило понимание причин случившегося события и обиды на мать. Сделанный подростком выбор в пользу прощения улучшил его состояние.

На следующий день к нам обратилась мать подростка с жалобами на поведение сына. Случай с дымовой шашкой спровоцировал ее депрессию. Женщина сообщила, что во время «разборок» на педсовете она испытала сильнейшее чувство стыда и унижения. Клиентка рассказала, что всю жизнь очень много работала, чтобы в ее семье все было идеально. Призналась в перфекционизме, от которого всегда страдала, но ничего не могла изменить. Ориентирована на мнение окружающих, боится социального осуждения. Испытывает чувство вины из-за работоголизма, мешающего быть внимательной и искренней по отношению к сыну и мужу. Повторяет жизненный сценарий своей матери, испытывает по отношению к ней глубокую обиду за «унаследованные от нее безэмоциональность, сдержанность и дистантность».

П: Чего Вы хотите?

К: В голове такой хаос! Не могу отключиться от случая с дымовой шашкой. Не знаю, как жить дальше.

П: Выберите в открытую карты (набор «СОРе»), созвучные случившемуся событию, и расскажите о нем.



Карта 17



Карта 18



Карта 19



Карта 20



Карта 21



Карта 22

Рисунок 5 – Карты (17-22) – иллюстрации восприятия матерью травматического события.

К: Карта 17 – Мне всегда приходилось так много работать, что приходила домой с единственным желанием добрести до постели. На сына и мужа никогда не хватало времени.

Карта 18 – Случай в школе напоминает этого ворона, который постоянно долбит меня по голове.

Карта 19 – На педагогическом совете, который устроила директриса, я была одинокой, осуждаемой и обвиняемой.

Карта 20 – Преподаватели буквально рвали меня на куски, говоря, что я – плохая мать.

Карта 21 – Под гнетом случившегося я согнулась перед жизнью еще больше.

Карта 22 – Я боюсь, что это событие будет постоянно преследовать меня как тень.

П: Выберите в открытую карты, отражающие ваши чувства, связанные с каждым фрагментом ситуации.



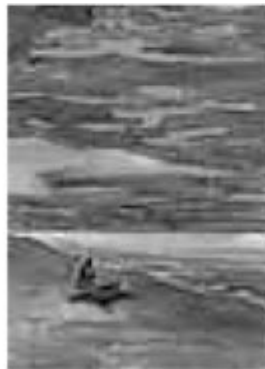
Карта 23



Карта 24



Карта 25



Карта 26



Карта 27

Рисунок 6 – Карты (23-27) – иллюстрации чувств матери по поводу фрагментов травматического события.

К: Карта 23 – Чувствую, что я потеряла опору в жизни.

Карта 24 – Ужас от того, что сын в очередной раз вляпался в какую-то грязь.

Карта 25 – Беспомощность на педагогическом совете. Я ощущала себя обнаженной.

Карта 26 – Безысходность, тревога и страх за сына.

Карта 27 – Печаль из-за того, что вынуждена носить маски, за которыми прячу истинные чувства.

П: Чего Вы хотите?

К: Хочу понять, за что мне все это? Мы с мужем сутками работаем, стараемся, чтобы у сына все было и вот...

Для ответа на этот вопрос **используем технику «За что?» и «Для чего?»** (набор «Кнуты и пряники»). Предлагаем в закрытую разделить набор на две части, положить их перед собой рубашкой вверх. Карты из одной половины набора – ответы на вопрос «За что?». Карты из другой половины набора – ответы на вопрос «Для чего?» ей пришлось пережить эту травму.



Карта 28



Карта 29

Рисунок 7 – Карты, с помощью которых клиентка ответила на вопрос «За что?» (28) и «Для чего» (29) ей пришлось пережить травму.

П: Опишите эти карты и связанные с ними чувства. Карта 28 отвечает на вопрос «За что?» Вам пришлось столкнуться с этой травмой, а карта 29 – ваш ответ на вопрос «Для чего она была Вам дана?».

К: Человек в скафандре – это я. Я не проявляю свои негативные чувства, зная, что мужу это не нравится. Более того, муж запретил мне слишком активно вмешиваться в воспитание сына, объяснив свою позицию тем, что сына должен воспитывать отец, а место матери – на кухне. По этой причине я старалась лишней раз не вмешиваться в жизнь сына, держалась «за кулисами». Да и сам сын не стремился к близости со мной. Чтобы скрыть недовольство такой ситуацией, я старалась не показывать, как мне тяжело. Наверное, то, что случилось, это наказание за мою неискренность. Маска (29) – это мое привычное состояние. Мне тяжело жить с такими разными мужчинами. Я так устаю на работе, что, приползая домой без сил, не могу тратить энергию на то, чтобы подстроиться под каждого. Проще одеть дежурную маску «Полуулыбки» – одну на всех.

П: Что чувствуете по этому поводу?

К: Обиду на жизнь, на всех, на себя и вину за фальшь, которая присутствует в наших отношениях.

У клиентки появился новый уровень осознания проблемы, она пересмотрела свое отношение к ситуации, извлекла урок и посмотрела на случившееся под другим углом зрения.

П: Чего Вы хотите?

К: Понять, кто виноват и что делать дальше.

Предлагаем клиентке извлечь из набора «Кнуты и пряники» карты со словами, отражающими то, что происходит в ее семье.

П: Выберите карты-фразы, которые Вас больше всего тревожат, бесят, раздражают. Расскажите, почему, и проиллюстрируйте каждую из фраз отдельной картой (**техника «Коррекция негативных родительских предписаний»**).

П: Что для Вас означают эти карты?

К: Карта 29 – Я всегда прошу своих родных «не выносить ссор из избы», скрывать все плохое, что у нас происходит. Карта 30 – Это мое мнение о том, что я как хочу, так и буду воспитывать своего ребенка.

П: Что Вы чувствуете?

К: Стыд. Наверное, надо было его больше хвалить и меньше ругать.

Карта 31 – Я насильно заставляла сына убирать дом, желая привить ему любовь к чистоте и порядку, ведь это – для его же пользы. Требовала от него дисциплины и послушания и, как оказалось, зря (карта 32).

П: Что Вы чувствуете?



Карта 29



Карта 30



Карта 31



Карта 32



Карта 33

Рисунок 8 – Карты (29-33) – иллюстрации семейного сценария клиентки.

К: Ужас! От такой невыносимой обстановки мы все попрятались по своим футлярам (карта 32).

Выбирая карту под номером № 32, клиентка остановила взор на выбранной ею ранее карте 28 («Человек в скафандре – это я») и решила использовать ее еще раз в новом раскладе (рисунок 8).

Карта 33 – Я сына и пальцем не трогала, но отец периодически бил его за его проделки. У меня при этом разрывалось сердце, но я молчала. Мои родители тоже били меня и ничего, выросла не самым последним человеком.

П: Что Вы думаете и чувствуете по этому поводу?

К: С одной стороны, мы с мужем во многом виноваты, а с другой – нет. Наши родители нас воспитывали точно так же! И фразы эти мне знакомы с детства. Такое ощущение, что я слышу голос своей матери!

П: Что чувствуете по этому поводу?

К: Страшную обиду на свою мать! Это она вколотила в меня такие мысли.

П: Хотите изменить ситуацию?

К: Очень.

П: Представьте, что сейчас Вы разговариваете со своей матерью. Что хотите ей сказать?

К: Что страдаю от того, что она навязала мне такой взгляд на мир и на семью.

П: Чего вы хотите?

К: Улучшить отношения с сыном.

Вытяните несколько фраз, которые приведут к желаемым изменениям.

Женщина находит в открытую три фразы и три созвучные им карты:

Верная указка — не кулак, а ласка	Главное в семье — любовь	На обиженных воду возят
---	--------------------------------	-------------------------------



Карта 34



Карта 35



Карта 36

Рисунок 9 – Карты с фразами (34-36), которые, с точки зрения клиентки, улучшат отношения с сыном.

П: Являются ли изображения на картах подсказкой для осуществления необходимых изменений?

К: Да. Я начну проявлять больше внимания и терпения (карта 34); постараюсь еще сильнее любить мужа и сына (карта 35). Кстати, глядя на эту карту (36), я только сейчас поняла причину своего плохого отношения к матери. Все эти годы я жила под гнетом обиды на нее. Это так тяжело, что проще ее простить. Но что-то никак не получается.

П: Очень часто в отношениях матери и дочери есть сложности, о которых не говорят. Боль, связанная с такими отношениями, остается в тени, вытесняется. Травматический характер отношений мать-дочь может передаваться из поколения в поколение, включая дисфункциональные механизмы адаптации и обиду.

П: Будем разбираться с Вашей обидой на мать?

К: Конечно. Видимо самой мне с этим не справиться.

П: **Используем технику «Работа с обидой»**, которая поможет вспомнить старые обиды и разобраться с их последствиями с надеждой на прощение.

Инструкция:

1. Вспомните ситуацию из детства, в которой Вас обидела мама, которая до сих пор причиняет Вам боль.

2. Вытяните в открытую 1-2 карты, которые ассоциируются у Вас с этой ситуацией.

3. Вытяните вслепую 3 карты – ответы на следующие вопросы:

а) Как я вижу эту ситуацию?

б) Как видит эту ситуацию мой обидчик?

в) Как эта ситуация выглядит на самом деле?

4. По очереди переверните карты и ответьте себе на эти вопросы.

5. Вытяните вслепую еще несколько карт для ответа на вопрос: как эта ситуация могла бы выглядеть в позитивном варианте?

П: Какую ситуацию, породившую обиду Вы вспомнили?

К: Как странно, что я об этом вспомнила (карта 37)... это было очень давно. Мне было года четыре. В детском саду на «тихом часе» мы с подружкой болтали и мешали детям спать. Нам было очень весело, мы смеялись. Пришла воспитатель и почему-то наказала только меня. Вечером она пожаловалась маме, которая дома устроила мне скандал. Она оскорбила меня, побила ремнем и закрыла одну в комнате. Помню, как стыдно и страшно мне было. Я чувствовала себя как осужденная на суде (карта 38) и казалась себе очень грязной, плохой и

брошенной. С тех пор мы как-то отстранились друг от друга и живем каждая в своем пространстве.



Карта 37



Карта 38

Рисунок 10 – Карты, которые ассоциируются с травматической ситуацией, вызвавшей обиду клиентки на мать.

П: Вы плачете? Что Вы чувствуете?

К: Тоску и одиночество... Мне очень обидно... Как будто меня предали. Ведь ничего страшного я не сделала. А реакцию матери помню до сих пор.

П: Вытяните в закрытую карты и ответьте на вопросы инструкции.

Вопрос: «Как вы видите эту ситуацию?» (карта 39).

П: О чем эта карта?

К: Я воспринимаю эту ситуацию как удар матери мне в спину.

П: Следующая карта (40) – ответ на вопрос «Как видит эту ситуацию мой обидчик?».

К: Могу предположить, что в этом зеркале моя мать увидела меня-дочь, которая, как она сказала тогда, ее опозорила. Для нее всегда имело большое значение мнение окружающих.

П: Как эта ситуация выглядела на самом деле?

К: Карта 41: А на самом деле в ней не было ничего криминального. Двое детей просто веселились. А у воспитателя появился повод разрядиться и снять напряжение. Вот говорю сейчас и думаю: «А ведь я так же, как и мать, зависима от общественного мнения. В угоду ему стараюсь все делать идеально».



Карта 39



Карта 40



Карта 41

Рисунок 11 – Карты 39-41-иллюстрации к технике «Работа с обидой».

П: Вслепую вытяните еще несколько карт как ответ на вопрос: «Какой позитивный финал мог бы быть у этой истории?»



Карта 42



Карта 43



Карта 44

Рисунок 12 – Карты, иллюстрирующие позитивный финал истории.

К: Я часто чувствую себя как этот ишак (карта 42), который тащит на себе мешки с обидами и страхами. Моя мать всегда ходила несчастная и обиженная на всех без разбора. Мне жаль нас обеих. Если сбросить со спины груз обид и страхов и бросить в пространство горсточку добра и света (карта 43), появятся покой и тепло (карта 44).

П: Что Вы сейчас чувствуете?

К: Захотелось увидеть свою мать и рассказать ей об этом. Пойду обниму ее и скажу, что все понимаю и больше не держу на нее зла.

П: Что было для Вас наиболее важным моментом в нашей работе?

К: Я поняла, что очень похожа на свою мать. Мнение общества для нас важнее чувств родных людей... Мне как и моему сыну, очень одиноко.

П: Как изменится ваша жизнь и что, выйдя отсюда, вы будете делать по-другому?

К: Поговорю с мамой, похороню обиду. Постараюсь уделять больше любви и внимания сыну и мужу, сниму маску идеальной, желающей всем понравиться девочки.

П: Как Ваше самочувствие?

К: У меня пропало напряжение и я многое поняла.

Комментарии: В процессе работы женщина смогла осознать, что полученные от матери негативные родительские предписания явились причиной нарушенных взаимоотношений с матерью, с самой собой (конфликт Я – реального и Я идеального) и членами семьи. Ассоциативные карты помогли иначе взглянуть на чувство обиды на мать. Осознав сходство с матерью в поведении и убеждениях и мотивы, лежащие в основе ее жизненного сценария, женщина простила мать, приняла решение улучшить отношения с близкими людьми и наметила шаги по реализации разработанного плана.

Таким образом, оба обратившихся к нам в разное время клиента (сын и мать) осознали причины своих проблем, негативные последствия их проявлений в реальной жизни, определились со своими желаниями и разработали планы по реализации намеченных изменений. В итоге терапии оба почувствовали себя лучше.

В заключении отметим, что участникам травматической ситуации бывает стыдно, трудно и больно рассказывать о ней. Карты позволяют не только «извлечь», экстероризировать травматические переживания при работе с визуальным рядом картинок, которые клиент выкладывает перед собой, но и структурировать вытесненный в бессознательное материал, проговорить и заново в безопасной обстановке прожить травматическую ситуацию, «выплеснуть» негативные чувства, ощущения и мысли. Использование карт-слов помогло назвать произошедшее и осознать связанные с этим реакции (свои и окружающих). Разговор об изображении на карте воспринимается клиентом не как анализ его личной истории, а как обсуждение информации об изображенных на ней объектах. Происходящая при этом диссоциация дает возможность погружаться в травматическую ситуацию ровно настолько, насколько решит сам клиент. Возможность регулирования степени погружения профилактирует ретравматизацию.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. М.: Класс, 1997.-288 с.
2. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Монография. Новосибирск, 2015.-228 с.
3. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем. Учебно-практическое руководство. – СПб., Изд-во «ГАЛАРТ+». 2016.-242 с.
4. Казанская В. Г. Психологические особенности кризисов подростка: учебное пособие/Казанская В. Г.-М.:ФОРУМ;ИНФА-М, 2014.-200 с.
5. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психодинамическая психотерапия трудных клиентов.-М.: Институт консультирования и системных решений. Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2016.-208 с.
6. Кроссли М. Л. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов-Х.: «Гуманитарный Центр», 2013.-284 с.
7. Тарарина Е. В. «Обиды на мужчин и женское здоровье» / Тарарина Елена – Л.: ООО «Издательский Дом «Украинский Медиа Холдинг», 2014.-80 с.
8. Травкова М., Метафорические карты «Проститься, чтобы жить». Метафора переживания горя и утраты.-М.: Генезис, 2017.-40 с.
9. Ферро А. Психоанализ: создание историй/Перев. с итальянского А. В. Казанской.-М.: Независимая фирма «Класс», 2007.-232 с.

2.3.2. Психокоррекционная сказка в работе с обидой

Для закрепления эффекта терапии и фасилитации избавления подростка от чувства обиды на мать мы предложили придумать сказку с устраивающим его сюжетом и желаемым финальным концом.

Использовалась техника «Путь Героя» и набор карт «SAGA». Техника основана на Юнгианском анализе мифов и сказок. К. Г. Юнг установил, что все сказки и мифы, вне зависимости от культуры, к которой они относятся, используют структуру, состоящую из основных шести шагов [3]:

Придумывая сказку, основанную на этих шести элементах, можно увидеть собственный путь в этом мире и то, как мы справляемся с встречающимися на этом пути трудностями и препятствиями (рис. 1, с. 82).

1. Появление героя (рисунок 1). **Карта 1**, представляющая героя (героиню) истории.
2. Герой отправляется в путешествие для выполнения миссии или борьбы с кем-то или чем-то. **Карта 2**, определяющая, миссию героя.
3. Герой сталкивается с препятствиями. **Карта 3** демонстрирует препятствия или трудности, которые необходимо преодолеть герою.
4. Герой встречает помощников. **Карта 4** представляет, кто или что поможет герою в его странствиях.
5. Герой справляется с препятствиями. Карта 5 описывает то, как герой (героиня) преодолели эти препятствия.
6. Благополучное завершение истории. Карта 6, ассоциирующаяся с завершением истории.

Таблица 1. Техника «Путь Героя»

1. Появление героя	2. Герой отправляется в путь для выполнения миссии или борьбы с кем-то или чем-то	3. Герой встречает помощников
Выбирается карта-«Главный герой». Для детей это может быть знакомый и принимаемый сказочный герой, животное, любимая игрушка, а для взрослого – герой сказок, мифов, легенд, эпоса или предмет обихода, природное явление, природный объект	Сочиняется сказка по «законам жанра» (например, с учетом этапов развития сказочного сюжета по В.Я. Проппу). Формулируется миссия и цель, стоящая перед героем	Выбираются 3-4 карты-«Помощники». Описывается их роль в реализации миссии, достижении цели (например, восстановлении справедливости, победы над открытым и скрытым злом и др.)
4. Герой сталкивается с препятствиями	5. Герой справляется с препятствиями	6. Благополучное завершение истории
Освещаются препятствия на пути героических свершений, возможные утраты и потери. Цель этапа –вооружить клиента определенными умениями и навыками, либо реанимировать и активизировать утраченные, придать новый смысл привычным действиям, осознать особенности своего пути	Определяются поверхностные и глубокие ресурсы и результат их использования в настоящем и будущем. Рефлексия того, что произойдет, если клиент не осознает, что ему так необходимо в данный момент, что с ним случится, если это осознание к нему не придет, и он должным образом не воспользуется своими ресурсами	Уроки сказки переносятся в реальную жизнь, раскрываются смыслы произошедшего (еще неосознаваемые), оказывается помощь в понимании и принятии своей роли в определенной жизненной коллизии

Сочинение сказки с использованием данной техники помогает увидеть, как герой справляется с встречающимися на его пути трудностями и препятствиями. Рассказывая о переживаемом им чувстве одиночества, подросток сообщил, что всегда мечтал жить в большой и дружной семье, где все любят и помогают друг к другу. Мы предложили в открытую выбрать из набора шесть карт и разложить их согласно схеме. **Получилась вот такая сказка:**



Карта 1



Карта 2



Карта 3



Карта 4



Карта 5



Карта 6

Рисунок 1 – Карты 1-6 – иллюстрации к технике «Путь Героя».

Пете нравилось жить в деревне. Как здорово просыпаться от запаха свежееиспечённого хлеба, вставать и выбегать босиком в сад, где под высокими раскидистыми соснами уже накрыт стол. Парное молоко, сладкие булочки и домашний сыр. Его отец был пекарем, с утра до ночи проводя время в пекарне. Мама с бабушкой, которых он очень любил, управлялись по хозяйству и присматривали за детьми. Петя уже учился в школе и был самым старшим из троих детей, самым непоседливым и веселым **(Карта 1)**.

По вечерам, когда стихали шум и гомон, суэта уступала место неспешной вечерней прохладе, бабушка садилась в глубокое кресло у Петиней кровати и начинала рассказывать свои сказки. Ох и любил Петя эти вечерние часы! Бабушке не нужно было спешить по делам, сестры быстро засыпали и не мешали слушать истории про волшебников и драконов, про рыцарей и прекрасных принцесс, про загадочных лесных эльфов и говорящих зверей. На небе уже горели звёзды, а Петя всё упрашивал бабушку рассказать ещё и еще одну сказку!

Однажды бабушка заболела. С утра и до вечера помогал Петя маме по дому и присматривал за малышами. Он старался как мог, но похвалы так и не дождался, как не дождался и вечерних сказок. Петю попросили уложить сестрёнок спать, однако те шумели, галдели и не слушались. И в завершение всего Дашка разбила мамину любимую кружку, но мама почему-то накричала за это на Петю, обвинив его во всем **(Карта 2)**. Петя пожаловался отцу, когда тот вернулся с работы, но тот так устал за день, что ничего не сказал.

– Всё! Меня здесь все не любят! Подумал обиженный Петя.

– Я тут никому не нужен!

Сгоряча он скинул со стола кувшин с молоком, и выбежал из дома в вечерний сумрак.

Сразу за домом начинался лес. Днём такой знакомый и приветливый, вечером он казался чужим и таинственным. Петя убежал всё дальше и дальше. Глотая слёзы, он ругал глупых сестёр за то, что те всегда путаются под ногами, дразнятся и кривляются, ругал маму за нанесенную ему обиду, за ее постоянную занятость и строгость, а отца за безразличие к его проблемам... И бабушка заболела так не вовремя... нет, я их ненавижу и домой не вернусь. Вот уже скрылись за спиной последние деревенские огни, на лес опустились густые сумерки. Тропинки было почти не разобрать, а Петя всё бежал и бежал в какую-то непроглядную темень. Спотыкаясь о корни деревьев, падая и с трудом поднимаясь, он бежал все дальше и дальше. Он остановился только тогда, когда совсем выбился из сил. Огляделся вокруг и испугался...он совсем не узнал леса... Деревья окружали его высокой чёрной стеной, лес как будто умер. Он был неприветливым и небезопасным. Петя быстро вскарабкался на ближайшее дерево в надежде увидеть огни своей деревни, но увидел лишь зелёные огоньки, медленно обступающие его со всех сторон. Волки! **(Карта 3)**. И действительно, вскоре взошла луна и осветила поляну под деревом – на ней расположились волки. Они со злобой и ненавистью поглядывали наверх, на Петю. Он испугался не на шутку. Крепко обхватив дерево руками и прижавшись к нему щекой, он мечтал лишь об одном, чтобы произошло чудо и весь этот ужас оказался сном...И чудо действительно произошло! В кустах мелькнуло что-то белое. Волки насторожились принявываясь, заозирались и рванули со своих мест. Петя успел разглядеть удирающего во весь дух маленького зайчика. И тут ему на глаза попался маленький огонёк, совсем близко! Не помня себя от радости, он кубарем свалился с высокого дерева и со всех ног побежал к огоньку.

На полянке под огромным раскидистым дубом притулилась ветхая избушка. Странно, они с бабушкой часто ходили в этот лес по грибы и ягоды, но никогда раньше не видели здесь никаких избушек. Интересно, кто мог жить в такой глуши? Но сейчас это не имело значения, в домике горел свет, а значит там было спасение! Он тихонько постучал, дверь оказалась не запертой и со скрипом отворилась. У печи сидел старик **(Карта 4)** и перетирал что-то в ступке. В домике было тепло и пахло травами. «Здравствуй, Петя» – сказал старичок – «как раз и чай подоспел, наливай и садись к огню, ты весь продрог». «Вот так да, он и имя моё знает...» – подумал Петя, но удивляться уже не было сил. Он налил себе и старичку чая и сел рядом с ним в глубокое кресло. Чай был очень ароматным и вкусным,

кресло мягким и удобным, а в печи так уютно потрескивал огонь что Петя и сам не заметил как уснул.

Утром Петя начал расспрашивать старичка кто он и откуда знает его имя. «Я все о тебе знаю» – отвечал старичок, лукаво улыбаясь – «И давно тебя поджидаю. Стараястал. Помощник мне нужен, и травы к зиме заготовить, и дров нарубить. Если будешь мне помогать, а я тебя всем секретам обучу: как любую хворь вывести, да желаемое получить с помощью кореньев, да трав».

Петя даже обрадовался таким каникулам, тем более, что ни в школу, ни домой не хотелось вовсе, да и на мать с отцом он сильно обижался еще и за то, что те не ищут его совсем. Видно и правда не нужен он им. «Пусть поволнуются, поищут меня, не заслужили они пока моего прощения! А как обучусь я волшебной науке и вернусь домой, то все будет так, как я захочу! И посуду я больше мыть не буду, и в школу ходить не стану, и сестры пусть делают все сами...А пока пусть помучаются! Так им и надо!» – злорадно размышлял он.

Так прошла неделя, а потом и другая. Старичок будил Петю на заре, они уходили в лес и проводили там целый день. Копали корешки, собирали цветы, да травы, кору да диковинные шишки. Никогда раньше Петя не замечал сколько всего удивительного росло вокруг, лес был каким-то чужим и таинственным.

Постепенно Петя стал разбираться в полезных травах и ягодах, научился готовить порошки и настойки, грибные мази и густые пахучие эликсиры, и все спрашивал, когда же старичок научит варить его зелье желаний?

– Как только придет время и созреет нужная трава – отвечал тот, хитро улыбаясь.

– И когда же эта трава созреет?

– А это, Петенька, никому не ведомо, она и раннею весною из-под снега может прорасти и позднею осенью из-под палой листвы показаться.

И вот однажды нашли они ту самую травку. Сорвал ее Петя, сварил зелье, выпил, да видно в рецепте ошибся. Сморил его крепкий сон да такой странный: вроде и спит он и не спит...Глаза закрыты, а с места двинуться не может. Сколько пролежал он в таком состоянии, никто не ведал...а как проснулся, стал очень тосковать по дому, по бабушке, по её сказкам, по родителям. Уж не раз пробовал он отыскать тропинку домой, да только в какую бы сторону он ни пошел, все тропинки возвращали его к хижине старика. И спросил он однажды:

– А когда же вы меня домой отпустите?

– А я тебя и не держу вовсе – удивился старичок.

– Разве не твои обиды тебя тут держат, не твоё ли желание научиться волшебный чай готовить – чтобы все тебя слушались, да желанья твои исполняли?

– Да, наверное... – тихо ответил Петя. И отчего-то стало очень тоскливо у него на душе... а старичок все поглядывает на него да посмеивается тихонько.

И вспомнились Пете теплые мамыны руки и то, как целовала она его перед сном, и как отец учил его рыбачить и как хлеб пекли вместе, и сестры уже не казались такими глупыми, даже захотелось их обнять, и бабушка...Как там она? Вот ведь захворала, а вдруг и вовсе умрет и Пети не дождетя? «Каким же глупым я был, когда обижался, да думал только о себе!».

Петя выбежал из дома, чтобы скрыть от старичка подступающие слезы...и вдруг видит: прямо перед домом из кустов показался белый хвостик. На полянку выпрыгнул маленький светленький зайчишка, похожий на того, что спас его от волков, а может это он и был? Прыгает зайка по тропинке и оглядывается на Петю, будто за собой зовёт. Петя пустился за ним следом, пробежали то совсем ничего, а уже слышен лай собак и дымком тянет, сегодня суббота, в деревне топят баню. Оглянулся Петя, а избушки не видать, лес знакомый за спиной – тот самый в котором с бабушкой грибы собирали когда-то... Пустился Петя со всех ног к деревне, забежал домой, а дома пахнет булочками, мама накрывает на стол, кинулся он к ней, прижался крепко – крепко и говорит:

– Простите меня, я больше никогда не буду убегать из дома! Я так соскучился!

Мама обняла Петю, поцеловала в макушку и говорит:

– Вот и правильно, и не нужно впредь никуда убегать... Лучше завари чай и собери осколки, я ведь знаю, что это Даша разбила кружку. Кстати, спасибо, что уложил малышек спать. Как же быстро ты вырос! Я и не заметила, что ты уже не мальчик, а взрослый помощник, защитник, солдат! (**Карта 5**). Сказала так мама и крепко обняла Петю (**Карта 6**).

П: Понравилась ли вам ваша сказка?

К: От нее стало теплее на душе. Теперь я понял, что как бы ты не обижался на родителей, убежать от семьи нельзя. Что бы не случилось, мы любим друг друга и мы нужны друг другу.

Комментарии: В финале терапии подросток согласился с выводом о том, что выбранные им карты представляют собой разные эго-состояния его личности, воплощенные в черты характера сказочных героев, определяющие стратегии выхода из трудных ситуаций и способы решения проблем.

Архетипический анализ сказки позволил предположить наличие у клиента определенных личностных особенностей, сформированных под влиянием архетипов. Так, например, выбор карты 1 – «Шут» – архетип Трикстера – по мнению С. Биркхойзер-Оэри (2006), воплощает физические страсти и желания, не подвластные разуму. В рассматриваемом случае речь идет о поджоге дымовой шашки и упоминании подростком о желании власти и доминирования с помощью силы. На стремление удовлетворить эти потребности указывает и выбор второй карты – образ разозлившейся и накричавшей на него матери, что, по мнению того же автора (работа «Мать: Архетипический образ в волшебных сказках» (2006)), свидетельствует о наличии у подростка таких характеристик, как сверхподавление и гиперконтроль окружающих, раскрывающиеся через активацию темной, пожирающей стороны матери [1].

Выбор карты с изображением волка (**карта 3**) был так же не случайным. С точки зрения Ромэ Ж. (2016), «терапевт не ошибется, если обратит особое внимание на отношение пациента к отцовской и материнской фигурам. Образ волка находится на краю того пространства, где Я пациента должно согласиться на смерть того, чем оно стало, чтобы позволить родиться тому, чем оно может стать... чтобы возродиться с более свободным и очищенным сознанием» (2016., с. 65), [5]. Мы полагаем, что в случае с нашим клиентом речь идет о метафорической смерти девиантной субличности в структуре Я подростка и возрождении нового Я, способного к позитивным изменениям, конструктивному поведению и в том числе к избавлению от обиды на мать.

Выбор **карты 4** и образа мудреца, которого герой сказки встретил в лесу, указывает на актуализацию архетипа Великого Старца или Духа, который, по утверждению К. Г. Юнга (2012), символизирует общечеловеческую мудрость, знание, размышления, интуицию и ум авторитетного человека, но, в то же время, представляет собой серьезнейшую угрозу для личности. В таком случае человек действительно начинает верить в то, что он овладел магической мудростью, даром пророчества, исцеления или властью. Поэтому, по мнению К. Г. Юнга, помимо божественного, в этом архетипе есть и демоническое начало [7]. Подтверждением такой точки зрения является фрагмент сказки подростка, в котором он рассказывает о своей агрессии в адрес членов семьи.

Выбор **карты 5** – «Солдат», по мнению А. В. Чернышева (2011), свидетельствует о наличии таких мотиваций, как стремление к контролю, риску, обладанию и независимости [6]. Мы считаем, что архетип Героя-освободителя (образ солдата) олицетворяет желание победить обиду на мать. Этот архетип боится потерпеть поражение и проиграть. По мнению М. Марк и К. Пирсон (2005), его теньными качествами могут выступать жестокость, хвастливость и высокомерие при наличии страха оказаться слабым или ранимым [4].

Выбор финальной **карты 6** – «Женщина-мать» с нашей точки зрения, связан с произошедшей в результате терапии актуализацией у клиента таких позитивных качеств, как понимание мотивации матери, желание ее простить и выразить любовь к ней.

Учет выявленных в ходе анализа сказки личностных особенностей подростка, находящихся под влиянием архетипов, и его неудовлетворенных потребностей существенно повлиял на эффективность психокоррекции.

С помощью сказки подросток осознал разницу между негативным подтекстом (негативным влиянием архетипа «Трикстера») роли шута, в которой он пребывал до случая с поджогом дымовой шапки, и позитивным контекстом (положительным влиянием архетипа) роли героя-солдата, готового победить свои девиации и обиды. В придуманном сюжете сказки произошла позитивная трансформация образа «Шута» с его веселой и беззаботной жизнью, в образ защитника с потребностью проявлять свою силу не в доказательстве окружающей своей силы с помощью девиантных поступков, а в умении перенаправить свою энергию в конструктивное русло – в понимание своих близких и заботу о них [2].

В завершение консультации были выявлены и обсуждены ресурсы, которыми он сможет пользоваться для реализации запланированных изменений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Биркхойзер-Оэри С. Мать: Архетипический образ в волшебных сказках. – М.: Когито-Центр, 2006.-255 с.
2. Дмитриева Н. В. Левина Л. В. Феноменология отклоняющегося поведения и подходы к его коррекции. – Новосибирск: НГПУ, 2012.-283 с.
3. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем. Учебно-практическое руководство. – СПб., Изд-во «ГАЛАРТ+». 2016.– 242 с.
4. Марк М., Пирсон К. Герой и бунтарь. Создание бренда с помощью архетипов / пер. В. Домнина, А. Сухенко. – СПб.: Питер, 2005.-336 с.
5. Ромэ Ж. Словарь символики сновидений/ Пер. с фр.-М.: Когито-Центр, 2016.-496 с.
6. Чернышев А. В. Русские архетипы в брендинге и эффективность рекламы: автореф. дис. ... канд. социол. наук: 22.00.03. – Нижний Новгород: Нижегородский гос. ун-т им. Н. И. Лобачевского, 2011.-32 с.
7. Юнг К. Г. Психология и поэтическое творчество / Самосознание европейской культуры XX века. – М., 2012. – С. 103–118.

2.4. «Мертвая» мать и страдающая дочь (Коррекция отношений на примере работы со страхом одиночества)

Страх одиночества. Алгоритм и техники коррекции

«Один идет к ближнему, потому что он ищет себя, а другой – потому что он хотел бы потерять себя. Ваша дурная любовь к самим себе делает для вас из одиночества тюрьму»

Ф. Ницше

*Разговаривать с великими,
Примеряя их вериги.
Переписываться с книгами,
Переписывая книги.
Редактировать синодики
И порою полуночной
Перестукиваться с ходиками
Во вселенной одиночной.*

В. Павлова

Чувство страха знакомо каждому человеку. Оно – такое же неотъемлемое проявление эмоциональной жизни, как радость, удивление, восхищение. Боязнь того, чего действительно стоит бояться, на протяжении миллионов лет помогала нашим предкам выживать. Однако в современную эпоху, когда угрозы не подстерегают на каждом шагу, страх может возникать в отношении объектов и ситуаций, не представляющих реальной опасности для жизни. Одним из таких страхов является страх одиночества. Под ним может скрываться страх незащищенности, боязнь не справиться с проблемами, страх того, что мир большой и опасный, страх неизвестности, старости, боязнь стать никому не нужным и пр.

Современная эпоха информационных технологий и постоянное давление, которое оказывают масс медиа на личность, делают ее пассивным наблюдателем, а не активным субъектом деятельности. Ежедневный контакт с огромным объемом информации, пребывание в сети Интернет, концентрация на социальных контактах в сети подменяет реальное общение виртуальным. Рост числа взаимодействий в Интернете ослабляет связи с реальными людьми. Утрата навыков общения приводит к трудностям в поддержании контактов с реальностью, к ощущению отчуждения, обособленности. Происходит эскалация чувства одиночества. Страх одиночества становится распространенной жалобой, с которой все чаще обращаются клиенты.

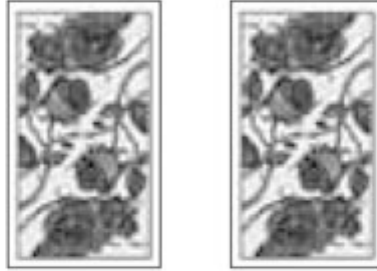
Таким образом, распространенность данного страха, тяжесть его последствий в виде панических атак, актов самоповреждающего, суицидального поведения и др., делают особенно актуальным использование в его коррекции эффективных методов, к числу которых относятся ассоциативные карты и специальные техники.

В работе со страхами мы используем ассоциативные карты и модифицированную нами технику Е. Абрамовой «Дом моего страха» [1]. Клиенту предлагается построить дом его страха из 5 уровней (рисунок 1). Первый (снизу вверх) – самый нижний – фундамент – состоит из 5 карт, анализ которых выявляет скрытые в бессознательном причины страха. Следующий над ним более высокий уровень – подвал (4 карты) – позволяет обнаружить реальные события, ставшие причиной страха. Над ним (третий уровень) располагаются 3 карты – комнаты (внутренние процессы, спровоцированные внешними обстоятельствами) и окна (четвертый уровень) – 2 карты – (причины страха и его внешние проявления). Самый верхний пятый уровень – это вершина дома – крыша – 1 карта – ресурс, взгляд на ситуацию с другого ракурса. Карты, составляющие этажи – уровни дома, выбираются вслепую и кладутся рубашками вверх, начиная с нижнего уровня (рисунок 1.). Карты открываются по одной, начиная с фундамента дома.

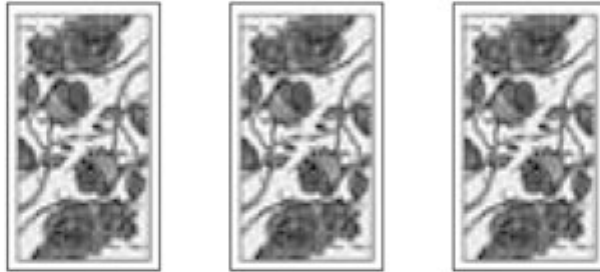
Приведем фрагменты терапии клиентки, обратившейся с жалобой на страх одиночества, возникший после измены мужа.



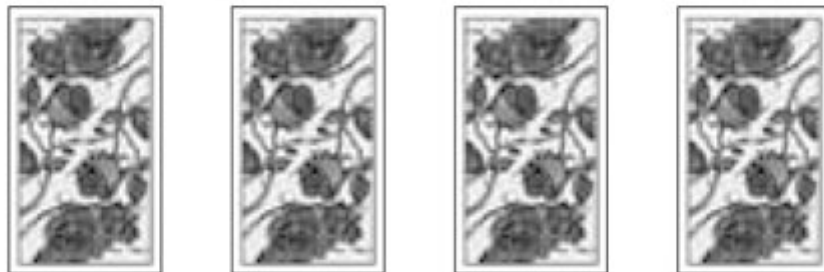
Пятый уровень – крыша



Четвертый уровень – окна



Третий уровень – комнаты



Второй уровень – подвал



Первый уровень – фундамент

Рисунок 1 – Карты-иллюстрации к технике «Дом моего страха».

К нам обратилась женщина 43 лет. Руководитель небольшой фирмы. Замужем, имеет сына 24-х лет. Предъявляет жалобы на «предателя» мужа, который ее бросил, невозможность его простить и страх одиночества. Три года назад муж ушел к любовнице. Потом попросил прощения и вернулся. Причина обращения – страх остаться одной.

Клиентка воспитывалась «мягким, добрым, но слабым, как личность» отцом и эмоционально холодной и безразличной матерью. После рождения дочери мать долго «не могла выбраться из депрессии», потом вышла на работу, но ее постоянные болезни и «вечно сниженный фон настроения» раздражали начальника, и она уволилась. Большие нигде не работала, раз в год лечилась в стационарах «то от депрессии, то от невроза». Клиентка отмечает, что ее отношения с мужем и сыном пронизаны такой же прохладой. Главным для нее является собственный внутренний мир. Интересы мужа всегда отходили на задний план, ее отношение к нему было нейтральным. Женщина с трудом выражает свои эмоции. Отстранена, считает, что воспроизводит модель поведения матери. Предъявляет жалобы на «плохое настроение, постоянную тоску и грусть». Ярко выражен акцент на работе, карьере и своих интересах. Близость с мужем утеряна. Ведет себя по отношению к нему сдержанно, порой безразлично. Отмечает, что по этой причине муж замкнулся и ушел к любовнице. Вернувшись в семью, стиль отношений почти не изменил. «Глубокие, личные» отношения между супругами отсутствуют. Сын называет мать «Царевной Несмеяной», отмечая, что скоро, как и его отец, «наконец-то покинет дом».

Психолог (П): Чего вы хотите?

Клиентка (К): Избавиться от страха одиночества, простить мужа и наладить с ним отношения.

П: Чего вы боитесь?

К: Боюсь остаться одна, без мужа.

П: Почему вам важно избавиться от этого страха?

К: Потому, что после предательства мужа, наши отношения окончательно испортились.

П: если я помогу вам справиться со страхом, что произойдет?

К: Уйдет страх, и отношения изменятся к лучшему.

П: Что плохого в ваших отношениях?

К: Во-первых, у меня постоянно плохое настроение, потому что я не могу простить его, и от этого страдают наши отношения. Во-вторых, я недовольна собой, я не проявляю в его адрес любви, т. к. в голове один страх.

П: Правильно ли я поняла, что основа вашего страха в боязни остаться одной, в непринятии позиций друг друга (вы не даете ему эмоционального тепла, а он в ответ «закрывается от вас»). Если вы измените эти позиции, появится возможность договориться, примириться. И вы либо перестанете бояться одиночества, либо выйдете на новый уровень осознания страха, либо страх уйдет или обесценится?

К: Да.

П: Как вам удалось справиться с переживаниями, вызванными изменой мужа?

К: Да никак. Стараюсь об этом не думать, но не получается.

Поскольку клиентка сформулировала два запроса: простить мужа и избавиться от страха одиночества, мы предположили, что одной из причин нарушенных отношений с мужем является непроработанная травма измены. Поэтому мы использовали техники «**Дом моего страха**» [1] и «**Работа с изменой**» [7], направленные на трансформацию состояний клиентки от «*Что было не так?*» к «*Я – человек с принципами*»

Мы предложили клиентке с помощью карт, извлекаемых вслепую, построить дом ее страха, состоящий из 5 этажей. Каждый уровень описывался в контексте ответов на один вопрос (по Мэгги Кэрри) [7]. Инструкция для клиента выглядела так:

1) Открывайте по одной последовательно каждую из пяти карт самого нижнего уровня дома (фундамент) и с их помощью отвечайте на вопрос: «Что я не так делала или сделала и каково мне сейчас?»

2) Открывайте по одной 4 карты второго снизу уровня дома (подвал – «Моя реакция на событие – это сопротивление ему») и с их помощью отвечайте на вопрос: Какие ценности попорчены? Что важного предано и утеряно?»

3) Открывайте по одной 3 карты третьего снизу уровня дома (комнаты) и с их помощью вспомните эпизод(ы) из вашей жизни, в которых эта ценность вами проявлялась и

поддерживалась. Какие карты отображают ваши чувства?

4) Открывайте по одной 2 карты четвертого снизу уровня дома (окна) и с их помощью отвечайте на вопрос: «есть ли люди, которые ничуть бы не удивились, скажи вы им, что вы – носитель таких принципов? Что они могли бы рассказать о вас? В каких ситуациях они вас видели, чтобы подтвердить, что эти принципы действительно важны для вас?»

5) Откройте карту самого верхнего уровня дома (крыша) и ответьте на вопрос: «Как именно вы собираетесь воплощать свою ценность в жизни? Какой будете вы и ваша жизнь, если в ней будет то, что для вас важно?»

6) «Войдите» в эту карту и взгляните из этой позиции (крыша дома) на самый нижний ряд карт (фундамент). Что поменялось?

Клиентка выбрала в закрытую 15 карт из набора М. Травковой «Проститься, чтобы жить» и начала отвечать на вопросы (рис. 2, с. 96).

П: Первый, самый низший уровень дома – фундамент – это психическое содержание, которое лежит в бессознательном и является основанием вашего страха. Открывайте по одной все пять карт и с их помощью ответьте на вопрос: «Что я не так сделала и каково мне сейчас?»

К: **Первый уровень – фундамент. На первой карте я.** Мне грустно от хаоса в голове. Так много печальных мыслей и вопросов о том, как от них избавиться. Я не очень доверяю себе, мужу, людям. От этого тяжело и на работе. Мне трудно радоваться, найти какое-нибудь хобби, моя жизнь серая и унылая.

П: Сегодня в Интернете увидела строчку: «С утра на нее как всегда напали веселые мысли. «ерунда», – решила она и стала как обычно думать о грустном». Как вам такая мысль?

К: К сожалению, это про меня. Никак не могу выбить их из головы и избавиться от депрессивности.

П: Дайте название своему состоянию. Обращались ли вы по этому поводу к специалистам?



Пятый уровень - крыша (карта 15)



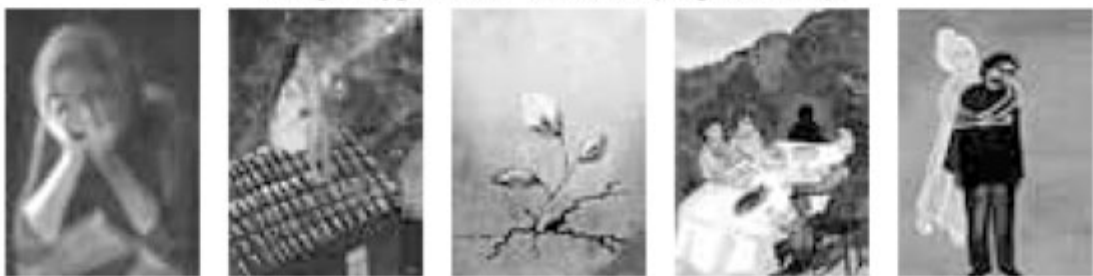
Четвертый уровень - окна (карты 13, 14)



Третий уровень - комнаты (карты 10, 11, 12)



Второй уровень - подвал (карты 6-9)



Первый уровень - фундамент (карты 1-5)

Рисунок 2 – Карты (1-15) – иллюстрации к техникам «Дом моего страха» и «Работа с изменой».

К: Я называю его «депрессивность». Врачей боюсь, поэтому стараюсь справляться сама.

П: Почему именно эта карта легла в основание вашего страха?

К: Возможно, потому что грусть и тоска – это то, с чем я живу постоянно.

П: Что вы не так делали и каково вам сейчас?

К: Мало того, что своим кислым видом я портила настроение мужу, я ведь еще пыталась его подавлять. Мне тяжело вспоминать об этом.

П: Почему эта информация спрятана от вас в бессознательном (в фундаменте)? Почему вы не пользуетесь ею и не избавляетесь от депрессивности, которая мешает строить отношения?

К: Я понимаю, что муж не хочет видеть меня такой, но стать другой не получается.

П: Давайте попробуем понять почему и уберем эту карту на край стола. Что вы при этом чувствуете и каково вам сейчас?

Клиентка пыталась расстаться с картой 1 – депрессивность, то откладывая ее подальше от себя, то возвращая обратно, до тех пор, пока не нашла ответа на вопрос о том, какие выгоды дает ей это состояние.

К: Я хочу избавиться от него, но только в отношениях с сыном и с коллегами, а вот с мужем, пожалуй, нет. Пусть останется.

П: Что дает вам ваша депрессивность?

К: Когда мне грустно, муж относится ко мне как к ребенку. Окружает заботой, вниманием, готовит что-нибудь вкусное, приносит подарки. Мне становится так хорошо! Ведь в детстве я была этого лишена.

П: Что означает для вас **вторая карта**?

К: На ней девочка, которая сидит на крыше и ждет. Это я. Мне всегда нравилась такая роль. Такой любил меня папа. Но жизнь заставляла работать и быть не девочкой, а деловой женщиной. Муж у меня скромный и непритязательный. Мне же всегда хотелось чего-то большего, но все давалось с большим трудом. В результате хотелось остаться ребенком, а приходится быть сильной работающей женщиной.

П: Что чувствует эта девочка?

К: Она растеряна потому, что должна выбрать, какой ей теперь быть и как себя вести. Ведь она слабая, нерешительная и сомневающаяся. А мой внутренний голос заставляет ее быть деловой.

П: А чей это голос?

К: Моей матери. Он вроде бы тихий и почти не слышный, но все время шепчет: «Чтобы стать счастливой, не будь как я».

П: Почему же девочка на крыше не делает выбор?

К: Привычка... Сидит по обыкновению на крыше, ничего не делает и ждет, пока в муже проснется мужчина и скажет ей, как быть. Так хочется загрузить ответственностью кого-нибудь другого.

П: Как вы считаете, на какую часть вашей личности (Ребенка или Родителя) нужно было опираться до измены в отношениях с мужем? Что вы не так делали и каково вам сейчас?

К: Я ошиблась. Мне не надо было метаться из крайности в крайность (от девочки к матери), что очень раздражало мужа.

П: Как часто звучит мамин шепот?

К: Бубнит постоянно.

П: Обратимся к **третьей карте**. Как она связана с вашими страхами?

К: Цветок на карте – это любовь, которой больше нет. Я должна вновь его вырастить. Пустынная почва, из которой он растет, – мое сегодняшнее состояние, которое я уже не могу выносить.

П: Что вы не так делали и каково вам сейчас?

К: Я была слишком эмоционально «суха», спровоцировав тем самым измену. Я ощущаю опустошенность, усталость и нехватку сил.

П: А есть ли внутри вас нечто, что может исправить ситуацию?

К: Да, моя любовь и желание принять мужа могут помочь. Во мне, как и в этом цветке, еще есть живительная влага.

П: Давайте перейдем к **четвертой карте** фундамента. О чем она?

К: На ней изображена семья за столом, а мужа физически нет, есть только его тень. Это опять про меня. Я никогда не обращала на него должного внимания. Всегда пребывала в своих грустных мыслях и упадническом настроении, отодвигая его в тень.

П: Что вы не так делали и каково вам сейчас?

К: Я была с ним холодна, вот он и ушел. А теперь мне страшно и одиноко.

П: Как бы вы могли охарактеризовать свой страх? Это страх отношений или же боязнь остаться без них?

К: Боюсь остаться без мужа.

П: Зачем он вам?

К: Хочу передать ему ответственность и чаще чувствовать себя девочкой. Мне нравится это состояние.

П: Посмотрите на **пятую карту**.

К: В этой девушке, повисшей на шее мужчины, я вижу себя. Я пытаюсь завладеть им и удержать его навсегда.

П: Что вы не так делали и каково вам сейчас?

К: Я не пыталась договориться, настаивала на своем, заставляла его делать то, что нужно мне. Чувствую себя разрушенной и покинутой.

П: Что можно сделать, чтобы изменить ситуацию?

К: Нужно дать ему свободу, принять его, начать больше думать о нем, избавляться от плохого настроения, от депрессивных мыслей и чувств, проявлять любовь и нежность, которые, как оказалось, я к нему испытываю.

П: **Второй уровень – подвал**. После анализа причин вашего страха перейдем ко **второму уровню карт (подвал)**. В нем хранится то, что вы когда-то выбросили, решив, что вам это не нужно. Посмотрим на то, что вы там храните или прячете; на то, что можно извлечь и использовать как ресурс. Здесь хранится и прошлое и настоящее в виде основы, которая питает ваш страх. Давайте изучим содержимое подвала? Начинать открывать по одной карте, отвечая на вопрос: «Какие ценности попораны в результате измены? Что важного предано и утеряно?»

К: **На шестой карте** изображены мужчина, женщина и стена, отделяющая их друг от друга. Преданы любовь и теплота, утеряна близость в отношениях. Они отдалены друг от друга.

П: Кто в этом виноват?

К: Мужчина. Он вернулся чужим из другой семьи.

П: Что чувствует женщина?

К: Она не хочет оставаться одна.

П: Откроем **следующую карту (7)**. Что на ней изображено?

К: Объявление «пропал» – это мой муж. Карта о том, что он бросил меня. Люди проходят мимо, не обращая внимания. Все безразлично. Идет дождь и от карты веет холодом и тяжестью, ощущением безнадежности и одиночества. А главное, неоткуда ждать помощи.

П: На кого можно надеяться в этой ситуации?

К: Только на себя.

П: Какие главные из ваших ценностей попораны? Что важного предано и утеряно?

К: Пропало доверие. Мне трудно полагаться на того, кто предал меня, ведь это может повториться вновь. Я потеряла уверенность в муже.

П: Что Вы можете сказать про третью карту вашего подвала?

К: На ней я и моя мама (**карта 8**). Когда я была маленькой, ее никогда не было «эмоционально» рядом, особенно в трудную минуту. Вот и сейчас я обратилась к ней за поддержкой, а она сказала, что это мои проблемы, и у нее нет ни сил, ни желания в них вмешиваться.

П: О чем эта карта?

К: Карта про отсутствие между нами близости. Мать не вмешивается в мою жизнь, но и не поддерживает меня.

П: Кто стоит рядом с коляской?

К: Это мой сын, по отношению к которому, как и ко мне, мать была холодна.

П: А что лежит в коляске?

К: Мои амбиции и желания достичь большего.

П: Правильно ли я поняла, что главной, утерянной в результате измены ценностью, является доверие?

К: Да, но помимо доверия пропала вера в возможность установления близких отношений с матерью, с близкими людьми, в том числе с мужем. Утеряна чистота и интимность семейного пространства.

П: Какая из этих ценностей для вас самая главная? Что в первую очередь будем возвращать в ваши отношения?

К: Главная потеря – это утрата ощущения чистоты и интимности пространства семьи.

П: Что будем делать для ее обретения?

К: Буду восстанавливать интимность и близость в отношениях с мужем.

П: Откройте **последнюю карту вашего подвала (9)**. Расскажите о ней.

К: На ней изображена буря – ураган, надвигающийся на наш дом. Кажется, что его может снести даже ветром. Чего же ожидать от сильного удара волны? Я думаю, что это про утрату чувства безопасности, надежности дома и семьи. Семья перестала быть крепостью, защищать. В ней я не чувствую опоры и спокойствия.

П: **Третий уровень – комнаты** – внешнее проявления переживаемого вами страха и его причины. Давайте откроем первую карту. Постарайтесь вспомнить эпизод(ы) из вашей жизни, в которых проявлялись бы ценности, которые вы транслировали в семье, и связанные с ними чувства.

К: Я несу в дом заработанные мною деньги (**карта 10**). Они – основа жизни семьи и почва для роста ценностей.

П: Какие чувства появляются при взгляде на эту карту?

К: Человек на карте выглядит утомленным. Эти деньги явно давят на него, ему тяжело. Однако это еще один способ сохранить семью и ее ценности. Чувствую усталость и печаль.

П: Обратимся к **следующей карте (11)**.

К: Тут какие-то яркие краски, кисти, карандаши. Они связаны с творчеством в организации семейных торжеств. Я старалась устраивать небольшие праздники даже по незначительным поводам. Любое достижение, событие отмечалось вниманием, делала всем подарки в стиле «hand made», пыталась объединить семью, создать чувство сплоченности.

П: Что вы видите, чувствуете и ощущаете по этому поводу?

К: Радость и гордость за семью. Ведь таких праздников было много.

К: На **следующей карте (12)** изображено окно дома, из которого струится теплый свет. Я всегда старалась поддерживать уют, несмотря на занятость на работе. Готовила вкусную еду, в доме были порядок и чистота.

П: Какие чувства вызывает карта?

К: Чувство соучастия, сопричастности, единения. Хотелось создать хорошую крепкую семью.

П: Перейдем к **следующему уровню**. Можем ли мы выглянуть из окна и увидеть там людей, которые ничуть бы не удивились, скажи я им, что Вы – носитель таких принципов? Что они могли бы рассказать о Вас? В каких ситуациях они Вас видели, чтобы подтвердить, что эти принципы действительно важны для Вас?

К: Да. Это мои мать и отец. На этой **карте (13)** изображены висящие на стене фото из семейного альбома. Это моя мать, фотография которой, как и в жизни, больше и выше всех. Ее лицо надменное и холодное. Она всегда отстранялась от семьи. Больше всего на свете ее интересовала какая-то тайная, скрытая сторона ее жизни, о которой мы только догадывались. Казалось, что она присутствует с нами формально. Тело ее бродило по квартире как тень

отца Гамлета, а душа и мысли были где-то далеко. Ниже изображен мой отец, которого она постоянно шпыняла и третировала. Вот говорю вам об этом и становится страшно. До чего же я, оказывается, на нее похожа! Даже семейный альбом на этой карте (у нас был примерно такой же) начинался с написанного ею вступления и комментариев к каждой фотографии, как будто без нее мы не знаем, что в этом альбоме и как им нужно пользоваться.

К: На следующей **карте (14)** изображена любовница мужа. Город в облаках – это наш семейный очаг, и она уже близко подошла к нему. Город легкий, сказочный, он ее манит. Но вместе с этой легкостью ощущается его неустойчивость, зыбкость. Нет никаких орудий защиты, границ. Он открыт для любого посягательства. Вот она этим и воспользовалась. А виновата в этом я. Долгие годы она была моей приятельницей. Когда я осознала свою ошибку, было поздно.

П: Что Вы сделали в тот момент?

К: Я попыталась ее отдалить, думая, что она уйдет из нашей семьи, но этого не произошло. Она сблизилась с моим мужем. Я была в шоке.

П: Обратимся **к последнему уровню – крыше**. Она поможет взглянуть на ситуацию с другого ракурса. Взгляните на карту и ответьте на вопрос: как именно вы собираетесь воплощать вашу главную (утраченную в результате измены) ценность в Вашей жизни? Какой будете Вы и Ваша жизнь, если в ней будет то, что для Вас наиболее значимо?

К: **Карта (15)** изображает две руки и дирижерскую палочку. Руки легкие и изящные. Они парят в воздухе. Как мне не хватает ощущения такого «парения»! Я была слишком тяжеловесной в семейных отношениях. Нужны перемены и мягкость в отношениях с мужем. Надо дать ему свободу. Пусть будет тем, кем хочет. А я наконец-то стану девочкой. Жизнь наполнится любовью и взаимопониманием, не будет поводов для давления. Вместо того, чтобы решать все силой, я смогу дирижировать мужем с легкостью и грациозностью. Пора будить заснувшую женскую энергию.

П: «Войдите» в эту карту (15) и взгляните «с крыши на фундамент» – на самый нижний ряд карт. Изменился ли ваш взгляд на ситуацию теперь? Не поменялось ли ваше восприятие ситуации?

К: Какое странное ощущение! Я вижу все другими глазами! если раньше я все искала ответ на вопрос «почему так случилось и в чем я виновата?», то теперь я поняла, что, в общем, ничего страшного не произошло. Муж сходил на выполнение «второй биологической программы». Я читала статью про то, что женщины моногамны и запрограммированы природой на одну биологическую программу и жизнь в одной семье, а мужчины полигамны, поэтому могут реализовать свои сексуальные потребности с другими женщинами. Буду относиться к этому проще. С другой стороны, мне теперь стало так хорошо от того, что я поняла, что с мужем или без мужа (лучше конечно бы с ним), я смогу стать счастливой.

Начну строить отношения заново. Буду учиться доверять ему. Ведь когда ты доверяешь, тебе не нужно быть сильной и контролировать мужа, пытаюсь что-то ему доказать. Буду радоваться тому, что он рядом. Буря прошла, мы ее пережили.

П: И тогда вы и ваши отношения станут какими?

К: Я повернусь лицом в сторону доверия и любви.

П: Что поможет вам в этом? **В чем Ваш ресурс?** Куда Вы пойдете и где достанете живительную влагу цветка женской энергии, о которой Вы говорили?

К: Надо принять ситуацию. Муж имеет право быть таким, каким хочет – любимым и свободными во всем. Я буду искать ресурс в отношениях, в любви к мужу, к сыну, к матери, стану гармоничной женщиной, в которой девочка больше не будет бороться с родителем (моей матерью) за власть. Эта девочка больше не будет сидеть на крыше и ждать манны небесной. Ведь бесплатный сыр бывает только в мышеловке. За все надо платить, и за внимание мужа в том числе. Пора слезать с крыши и идти дальше.

П: Какие карты были для вас самыми важными?

К: Главная – девочка на крыше. Вторая по важности – руки, организовывающие новую жизнь. Эта карта очень волнует. Пластичность и грациозность, чуждые мне, поразили меня.

Я ощутила то состояние, к которому хочу прийти в отношениях с мужем – воздушное, парящее, свободное.

П: Сфотографируйте эту карту, почаще смотрите на нее и воплощайте свои решения.

П: Как вы теперь себя чувствуете?

К: Прекрасно!

П: Что Вы уносите с собой с сегодняшней встречи?

К: Понимание того, что я веду себя в отношениях с мужем точно так же, как моя мать с отцом. Она была нейтральной и холодной. Ее не трогали его интересы, она лишала его эмоционального тепла и поддержки. К сожалению, я на нее похожа. Постараюсь все изменить, пока не поздно. У меня все получится.

П: А как поживает ваш страх?

К: (Смеется). Сейчас не до него. Побегу готовить мужу праздничный обед. Спасибо Вам!

Комментарии: Использование вышеописанного алгоритма работы со страхом одиночества и техник «Дом моего страха» и «Работа с изменой» позволило выявить наличие у клиентки двух видов конфликта. Первый – конфликт между двумя субличностями (сильным доминирующим внутренним родителем-матерью и слабым внутренним ребенком) [2-6], и второй конфликт между вынужденной и желаемой стратегиями поведения. С одной стороны, клиентка приняла вынужденное решение простить измену мужа из-за страха остаться одной и, неосознанно следуя модели поведения своей матери, использовала психологическую выгоду от депрессии, в которую она периодически погружалась с целью контролировать поведение мужа, получать заботу и внимание. А, с другой стороны, желаемое поведение состояло в стремлении наладить отношения с мужем, проработать травму, вызванную изменой, и избавиться от страха.

Причинами проблемы клиентки явились деструктивный жизненный сценарий [6], негативные материнские предписания [2] и комплекс «мёртвой матери» с «ощущением бессилия выйти из конфликтной ситуации» [7]. Согласно А. Грин, женщины с таким комплексом переживают разочарование, потерю любви и смысла. В детстве они хорошо учились, но не для себя, а для получения похвалы от матери. Отца считали никчемным слабаком. В период взрослости они находятся в поиске чувственного удовольствия, без нежности, без чувств к другому человеку [7].

Парадоксально, но испытываемый клиенткой страх одиночества препятствовал эмоциональному сближению не только с мужем, но и с сыном, и с матерью.

К концу терапии у клиентки сформировался позитивный образ Я, наполненный ресурсами. Отказ от позиции жертвы и организованный нами диалог субличностей нейтрализовал внутриличностный конфликт, привел к интеграции и целостности ее личности. Женщина осознала опасность для отношений доминантной позиции и вторичную выгоду от депрессивности (возможность в ситуации бездействия реализовывать свои потребности), обнаружила ресурсы (любовь к мужу и надежду на возможность стать счастливой, опираясь только на себя), составила план поведения по выходу из ситуации. Принято решение «подрачивать» мужские качества в муже посредством проявления в общении с ним женских качеств (женственности, сексуальности, мудрости), демонстрации любви и уважения к нему. Понимание главной ценности – охраны интимности семейного пространства – помогло наметить шаги по оздоровлению отношений с мужем (а в дальнейшем с матерью и сыном).

С помощью модифицированной нами техники «Дом моего страха» удалось создать образ страха в виде пирамиды, выявить неосознаваемые причины страха и его проявления. Клиентка перестала бояться одиночества и скорректировала цели и действия по изменению отношений с близкими людьми.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абрамова Е. Техника «дом моего страха» с применением МАК [Электронный

ресурс] // b17.ru: источник психологической помощи и информации о психологах, 2008. URL: <https://www.b17.ru/blog/34897/> (дата обращения 14.12.2016).

2. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. М.: Класс, 1997.-288 с.

3. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем. Учебно-практическое руководство. – СПб., Изд-во «ГАЛАРТ+». 2016.-242 с.

4. Дмитриева Н. В., Лагунова А. И., Козырева Т.С. Ассоциативные карты в коррекции травматических отношений дочери и отца. Международный научно-практический и методический журнал «Смальта», 1 (2017). С. 40–45.

5. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., Богачек И. С. Малоизученные психические состояния и нарушения и их коррекция с помощью ассоциативных карт/ Ц. П. Короленко. – СПб., «ГАЛАРТ+», 2017.-296 с.

6. Макаров В. В., Макарова Г. А. Сценарии персонального будущего. – М.: Академический проект; Гаудеамус, 2008.-383 с.

7. Травкова М. Метафорические карты «Проститься, чтобы жить». Метафора переживания горя и утраты. – М.: Генезис, 2017.-40 с.

8. Грин Андре. Мёртвая мать (С. 333-361) // Французская психоаналитическая школа. Под ред. А. Жибо, А. В. Россохина. – СПб: Питер, 2005.-576 с.

2.5. Убивающая мать. Дочь, склонна к агрессии и психическим нарушениям

2.5.1. Синдром Мюнхгаузена прокси (искусственно вызываемое расстройство)

*Эй, не стой на пути,
Видишь, иду в ад
По трупам, чтобы найти
Дорогу назад.*

В. Павлова

Примером матери, «убивающей» свою дочь, являются женщины, страдающие описанным нами ранее (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2014) синдромом Мюнхгаузена прокси. Яркий, убедительный и наглядный пример этого синдрома мы недавно обнаружили в интернете (<https://meduza.io/feature/2016/12/27/riga-balsam>).

«В маленьком городе в американском штате Миссури жила семья, состоящая из сердобольной матери Ди Ди Бланчард и ее тяжело больной дочери Джипси, страдавшей сразу несколькими тяжелыми заболеваниями одновременно. Их отец и прочие родственники относились к ним скверно, поэтому вскоре после урагана Катрина Ди Ди и Джипси переехали из родной Луизианы в Миссури, где жили в доме, построенном для них благотворительной организацией. Они хорошо общались с соседями; их неоднократно показывали на местном телевидении. А потом Ди Ди обнаружили в собственном доме убитой. А потом выяснилось, что убил ее бойфренд Джипси. А потом выяснилось, что у Джипси никогда не было проблем со здоровьем – ее мать просто их придумывала и тем самым полностью подчинила себе жизнь дочери, сумев обмануть даже подавляющее большинство врачей (когда кто-то что-то начинал подозревать, Бланчард просто переезжала). Вся история болезни дочери была выдумкой матери.

История феноменального обмана, который не перестает казаться невероятным, даже когда узнаешь, что у всего этого есть медицинское обоснование – делегированный синдром Мюнхгаузена, психологическое расстройство, при котором человек воображает у других проблемы со здоровьем и готовы пойти на самые вопиющие фальсификации, чтобы им поверили. Сейчас Джипси в тюрьме – но говорит, что чувствует там себя свободнее, чем когда жила с матерью».

Серьезность нарушения подтверждают следующие данные. Согласно Shreier et al. (1993), описания случаев преднамеренно вызываемого заболевания появились в медицинской литературе еще в 1800 г.

Термин «синдром Мюнхгаузена» впервые использовался доктором Asher в 1951 году в качестве диагноза умышленно вызванного у себя взрослыми индивидуумами заболевания, с целью привлечь внимание медицинского персонала. Подробное описание термина «синдром Мюнхгаузена прокси» появилось в 1976 году.

По данным Abdulhamid (2008), синдром Мюнхгаузена прокси (СМП) или факсисиозное заболевание прокси как одна из форм психической патологии был впервые описан под этим термином Meadow в 1977 году. Автор зарегистрировал два случая искусственно вызванных матерями симптомов болезненных расстройств у их детей. У одного из заболевших устанавливалась гипернатриемия, у другого в течение длительного времени периодически обнаруживалась кровь в моче. Гипернатриемия ребенка была вызвана матерью, добавляющей в пищу большое количество поваренной соли. В 1994 Meadow сообщил, что после гибели ребенка мать призналась в совершении этого преступления психиатру (Abdulhamid, 2008).

Второй случай заболевания, возникшего в результате вызванного матерью воспалительного процесса в почках, закончился выздоровлением ребенка после распознавания причины и лечения матери в психиатрической клинике.

В 1994 году СМП был введен в DSM-IV для описания факсисиозного нарушения прокси у индивидуума, умышленно вызывающего заболевание у своей жертвы.

В 1976 году Rogers et al. опубликовали статью об умышленном отравлении ребенка, в которой ссылались на сделанное годом раньше описание Meadow случая умышленного отравления ребенка матерью, зарегистрированного в больничных условиях.

СМП представляет собой особую форму насилия над ребенком, заключающуюся в целенаправленном вызывании у него симптомов медицинской патологии, соответствующих той или иной известной нозологической категории. Meadow назвал СМП «закулисным насилием над ребенком», совершаемым человеком (чаще всего матерью), осуществляющим непосредственную заботу о нем. Автор подчеркивал, что подобная фальсификация матерью медицинских симптомов у своего ребенка ранее не регистрировалась.

Meadow обратил внимание, что такие матери отличались крайне предупредительным, вежливым поведением по отношению к медицинскому персоналу, проводящему диагностику, наблюдение и лечение пострадавших детей. Они демонстрировали постоянную готовность к максимальному сотрудничеству в условиях стационара или другого медицинского учреждения.

В больничных палатах они в буквальном смысле расцветали и вели себя так, как будто больница является для них родным домом, стараясь при этом как можно чаще быть в центре внимания врачей, среднего и младшего медицинского персонала.

Матери, совершавшие насилие над своими детьми, обнаруживали прекрасную осведомленность о клинике и динамике болезни, которую сами вызывали у ребенка.

В случаях улучшения его состояния, они прибегали к разнообразным уловкам и скрытым методам усиления болезненных проявлений, причиняя ребенку дополнительные физические повреждения или вводя ему различные токсические субстанции.

Gray и Ventovim (1996) при описании подобных случаев используют термин «синдром вызванной болезни», указывая на возможность подвержения атакам взрослых, в отличие, например, от Bools et al. (1996), пользующихся термином «фактисозное заболевание прокси» только в случаях повреждения детей.

СМП обычно имеет хроническое течение, но может возникать и эпизодически, с различными интервалами между эпизодами. Степень тяжести наносимого при СМП вреда также бывает различной. Описаны варианты действий, непосредственно угрожающих жизни, например, такие, как удушение, отравление, кровопускания. Более мягкие формы могут проявляться усилением уже имеющихся болезненных проявлений или фальсификацией симптомов с целью ошибочной диагностики. Возможно целенаправленное прекращение назначенного врачами лечения для ухудшения состояния ребенка.

Ребенок воспринимается матерью или другим лицом с СМП в основном не как личность, а как объект, помогающий установить манипулятивные отношения с медицинским персоналом.

В настоящее время СМП не является, как считалось ранее, редкой формой патологии. Нарастает убежденность, что немногочисленные случаи его диагностики связаны с нераспознаванием патологии, которая до настоящего времени, к сожалению, остается неизвестной для преобладающего числа специалистов.

Рассматриваемый нами феномен может проявляться по-разному. Так, например, Ventovim (2001) анализирует наблюдаемые им случаи СМП различного содержания. Автором выделяются формы умышленно вызванной у детей инактивности в результате целенаправленного голодания; аллергических симптомов; создания впечатления о наличии у детей проблем с дыхательной функцией, в том числе приступов с задержкой дыхания. Приводятся случаи вызванных намеренным употреблением слабительных средств поносов; употребления ненужных и не назначенных врачом лекарств.

Насилие над ребенком при СМП всегда носит тщательно продуманный, детально рассчитанный и ничем не спровоцированный характер. Во многих случаях матери с СМП обладают определенной исходной информацией о проблемах здоровья и патологии, особенно в области, касающейся сферы их непосредственного болезненного интереса. В процессе вызывания болезни у ребенка мать обычно совершенствует свои знания по особенностям патологии, которую сама и вызывает.

Meadow (1988) было установлено, что фальсификации детских болезней совершались также отцами.

Schreier (1996) считает, что СМП может выражаться в ложных утверждениях о совершении сексуального насилия над детьми, с неоднократными обращениями в полицию. Присоединяясь к точке зрения исследователей данной проблемы, автор подчеркивает, что родители, совершающие правонарушения в отношении собственных детей, всегда производят внешне положительное впечатление. Они всячески демонстрируют свою привязанность к детям, заботу о них и воспринимаются как «идеальные» родители, лишенные какого бы то ни было эгоцентризма. Такое поведение родителей приводило к тому, что их действия в течение длительного времени не распознавались специалистами.

В настоящее время благодаря опубликованным патографиям лиц, оказавшихся жертвами СМП, синдром получил описание «изнутри». Иллюстрацией может служить автобиография Julie Gregory (2003), прошедшей специализацию по психиатрии в Шеффилдском университете в Англии и написавшей книгу “Sickened”. Автор описывает свое детство в категориях жертвы СМП, проходящее в условиях постоянного наблюдения и лечения в больницах и внебольничных учреждениях. Родители девочки проявляли жесткую нетерпимость к любым попыткам вести себя ассертивно (удовлетворять свои потребности, не нарушая личностных границ окружающих и не причиняя им беспокойства).

Насилие над ребенком в рамках СМП начинается очень рано, буквально с младенческого возраста и первых лет жизни. По данным McClure (1996), средний возраст жертв СМП составлял 20 месяцев.

Дети, ставшие жертвами СМП, предъявляют разнообразные жалобы, наиболее частыми из которых являются боли в области живота, диаррея, приступы удушья. Часто наблюдаются значительная потеря веса, припадки, кровотечения, необъяснимые повышения температуры, постоянная сонливость (Bools et al., 1992).

Симптомы нарушений возникают исключительно в присутствии матери и ослабевают в случае ее отсутствия. Матери (в редких случаях отцы) при появлении признаков вызванного ими заболевания иногда приглашают в качестве свидетелей соседей или знакомых, в некоторых случаях свидетелями оказываются лица с медицинским образованием. Их показания в дальнейшем используются для «объективизации» сообщаемых специалистам данных о болезни ребенка. Встречаются варианты, при которых поведение агрессора отличается от классической модели подчеркнутой заботливости, доброты и кооперации с медицинским персоналом. В ситуациях возможного реального разоблачения такие родители становятся конфликтными и агрессивными, что бывает опасным для здоровья и жизни ребенка. В случаях, когда результаты анализов и данные объективного обследования в амбулатории или в стационаре не подтверждают наличия ожидаемой матерью патологии, она обращается в медицинское учреждение другого района или уезжает в другой город.

Если СМП совершается в условиях полной семьи, другие ее члены, в том числе и отец, зачастую не принимают активного участия в совершении насилия над ребенком. Отец, как правило, отстраняется от непосредственной заботы о ребенке еще до возникновения СМП. В другом варианте пассивная позиция отца проявляется в отсутствии у него подозрений о реально происходящих в семье событиях и полной и всесторонней поддержке матери в ее манипуляциях ребенком. Правильность поведения матери сомнению не подвергается.

При рассмотрении вопроса о том, как относятся к происходящему с ними дети более старшего возраста, способные распознать, что действия матери наносят им вред, следует учитывать, что матери с СМП обладают большой силой убеждения. Ребенку внушается мысль, что он болен некой таинственной болезнью и нуждается именно в том способе «лечения», который осуществляется его/ее матерью. Жертв СМП заставляют подтверждать в контактах с посторонними лицами, и, прежде всего, с медицинскими работниками, именно ту информацию о болезни, которая выгодна матери. Дети в таких случаях боятся противоречить матери по различным мотивам, главным из которых является страх утраты эмоциональных отношений с ней. Дети боятся и того, что другие взрослые скорее поверят матери, чем ребенку, и в дальнейшем мать отомстит им за «предательство».

Если СМП начинается в младенческом периоде и продолжается в дальнейшем, ребенок может приобрести уверенность, что все предпринимаемые по отношению к

нему действия матери нормальны и, безусловно, правильны. Мать воспринимается в этом случае как идеальный объект, вне зависимости от того объективного вреда, который она причиняет здоровью ребенка.

Детектив полиции в Орландо, Флорида Artingstall (1995) на основании расследования случаев СМП приходит к заключению, что совершающие агрессию в рамках СМП матери проявляют самые разные реакции при конфронтации с полицией. Они отрицают направленные против них обвинения и утверждают, что болезнь ребенка вызвана какими-то неизвестными причинами. Утяжеление болезненных симптомов часто непосредственно связано с попытками обвиняемых доказать свою правоту в отношении наличия у ребенка болезни.

По данным Rosenberg (1984), от 9 до 31 % детей в случаях СМП погибают от рук агрессора. Этот факт подчеркивает необходимость адекватного планирования и срочных действий по защите таких детей.

Длительный промежуток времени между началом СМП и его распознаванием объясняется рядом факторов, препятствующих его ранней диагностике. К их числу, в частности, относятся:

- 1 недостаточная информированность специалистов о СМП и отсутствие личного опыта работы с такими пациентками/ пациентами;
- 2 традиционная доверчивость специалистов к информации, представляемой матерью;
- 3 убедительное ролевое поведение матери, использующей медицинские знания, касающиеся вызываемой у ребенка патологии;
- 4 предшествующая вовлеченность в диагностику врачей различных специальностей и учреждений, частично подтверждающих объективность отдельных симптомов.

В процессе диагностики СМП и определения степени его тяжести Meadow (1985, 1990) рекомендует быть осторожным и использовать разнообразные подходы. Автор считает целесообразным соблюдение следующих основных правил:

- 1 получение и верификация данных медицинского и социального анамнеза;
- 2 проведение интервью с отцом и/или другими членами семьи при обязательном отсутствии матери для выявления достоверности сообщаемой ею информации;
- 3 госпитализация ребенка с целью пристального наблюдения за характером интеракций между ним и матерью и выявления временных совпадений между возникновением симптомов и присутствием матери;
- 4 сепарация ребенка от лица, подозреваемого в СМП, с целью подтверждения факта уменьшения (исчезновения) болезненных симптомов как следствия изоляции.
- 5 скрытое видео наблюдение за взаимодействиями матери и ребенка в случаях их совместной госпитализации.

При возникновении подозрения на наличие СМП особое значение имеет установление в семье случая (случаев) внезапной смерти, которая могла быть связана с нераскрытым СМП и была ошибочно диагностирована как синдром внезапной смерти.

При угрозе разоблачения мать может попытаться возложить вину на кого-нибудь из членов медицинского персонала. Nanon (1991) описывает редкие случаи действительного вовлечения в СМП педиатров, которые вначале целенаправленно вызывали у ребенка заболевание, а потом добивались быстрого выздоровления,

выступая в роли «спасателей». Таким способом они стремились завоевать авторитет у коллег и членов семьи ребенка.

Анализ случаев СМП позволяет выделить три основных стратегии поведения матерей:

- 1 искусственное усиление уже существующего болезненного нарушения;
- 2 формирование ложного нарратива, содержанием которого является «история болезни» ребенка;
- 3 целенаправленное вызывание у ребенка болезни.

Эти три стратегии могут реализоваться одновременно в каждом отдельном случае. В то же время является опасной недооценка наличия серьезной угрозы для здоровья и жизни ребенка варианта использования только одной стратегии, например, искусственного усиления симптомов или формирования ложных нарративов. Последний вариант, как правило, является увертюрой к следующему за ним умышленному вызыванию заранее объявленной болезни.

СМП может проявляться в причинении вреда не только физическому, но и психическому здоровью ребенка. В последнем варианте матери создают у окружающих впечатление о наличии у ребенка психических нарушений. Такой имидж создается постепенно, начиная с раннего детского возраста посредством нарративов, несущих в себе информацию о клинических симптомах психической патологии. Матери, как правило, заранее изучают признаки и динамику выбранного ими варианта психического нарушения по данным специальной литературы, рассказам родственников детей с психической патологией, по результатам анализа личных наблюдений за поведением таких детей. Возможно манипулирование знакомыми или состоящими с ними в родстве специалистами в области психического здоровья детей, и, прежде всего, детскими психиатрами и клиническими психологами.

Нами наблюдались два случая СМП, при которых на начальных этапах его развития у окружающих, родственников, соседей и знакомых формировалось мнение о наличии у ребенка симптомов психического нездоровья. На конечном этапе к процессу подключались психиатры, которым сообщались сведения о неправильном поведении ребенка, его неадекватности, странностях, неуправляемости, агрессивности и др.

Вовлечение специалистов во взаимодействие с ребенком происходило по следующей схеме. Детей 4-5-летнего возраста консультировали во внебольничных психиатрических учреждениях по поводу наличия у них нарушений поведения. Организовывалось получение «объективных» сведений от лиц, ранее информированных матерью об особенностях ребенка в соответствии с нарративом того же содержания, который был предъявлен специалистам.

В дальнейшем, в связи с сообщениями об «обострении ситуации, агрессивности ребенка и/или попыткой совершить самоубийство», осуществлялась госпитализация в психиатрическую больницу, из которой через несколько дней ребенка выписывали с предположительным диагнозом прогрессивного психического заболевания. После выписки из стационара СМП «набирал обороты» с помощью активного распространения матерью прежних сюжетов, обогащенных новыми содержаниями, связанными с госпитализацией в психиатрическую больницу.

По мере достижения детьми подросткового возраста матери периодически вызывали на дом бригаду психиатрической скорой помощи. Вызовы происходили по следующему сценарию. Предъявляя к ребенку требования, вызывающие его протест, матери формировали у последнего нарастающее эмоциональное напряжение.

Непоследовательность и непредсказуемость поведения матери проявлялась в том, что за один и тот же поступок ребенок мог быть или вознагражден, или наказан в зависимости от психологического состояния матери. На фоне эмоционального напряжения ребенка легко возникал конфликт, сопровождающийся агрессивным или суицидальным поведением, спровоцированным матерью.

В одном из наблюдавшихся нами случаев у подростка была диагностирована шизофрения, в результате чего его зависимость от матери значительно усилилась. В дальнейшем этот диагноз был признан ошибочным.

В другом случае мать специально препятствовала психофизическому развитию дочери, реализовывая стратегию воспитания по типу выраженной гиперопеки, что объективно блокировало формирование необходимых для каждодневного функционирования навыков. Так, например, после поступления дочери в школу она настояла на необходимости индивидуального обучения в домашних условиях, мотивируя приглашение преподавателей на дом негативным влиянием школы на психическое состояние дочери, проявляющееся ночными страхами, кошмарными сновидениями, страхом темноты, контакта с незнакомыми детьми. Девочка неоднократно консультировалась детскими психиатрами и невропатологами, которым сообщалось о сноговорении дочери, возникновении непонятной задумчивости во время разговора, периодически возникающего неполного пробуждения со вставанием, принятием во сне сидячего положения. В рассказах об особенностях поведения и чертах характера дочери постепенно появлялся акцент на признаках психических отклонений, которые во многом совпадали с описаниями «эпилептоидности» в специальной литературе.

Несмотря на отсутствие у дочери диагноза эпилепсии, эпилептических припадков, нарушений сознания и других четких эпилептических эквивалентов (за исключением нарушений сна, интенсивность и частота которых в значительной мере преувеличивались матерью), мать говорила родственникам, знакомым и учителям, что дочь страдает эпилепсией. Девочке постоянно внушалось, что она больна эпилепсией и нуждается в постоянном контроле со стороны матери. Ее удалось убедить в том, что она не должна удаляться от матери на сколько-нибудь длительное время, и что многие виды игр и других активностей ей противопоказаны. Кроме того, мать постоянно обращалась к другим врачам (в том числе в других городах), добиваясь «правильной диагностики».

Анализ приведенных случаев показывает, что содержание данного варианта СМП включает не стремление вызвать психическое расстройство как таковое, а преувеличение элементов поведения, не достигающих уровня психического расстройства, и распространение дискредитирующих ребенка сведений о наличии у него признаков психической патологии, соответствующих клиническим проявлениям, описанным в специальной литературе.

Анализ содержащихся в литературе данных и результатов собственных наблюдений свидетельствует о необходимой осторожности в оценке данных «объективного» анамнеза, составленного исключительно со слов матери, и необходимого внимания к возможному наличию СМП в вызывающих сомнение случаях.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Личность в мегаполисе. Психология и психотерапия психических нарушений. -М.: Институт консультирования и системных решений, Общероссийская Профессиональная психотерапевтическая Лига, 2014.-288 с.
2. Abdulhamid,I. (2008) Munchausen Syndrom By Proxy. Medicine Mar.26: 1-12.

3. Artingstall, K. (1995) Munchausen Syndrome By Proxy. FBI Law Enforcement Bulletin August, 1-9.
4. Bentovim, A. (2001) In Gwen Adshead and Deborah Books (2001) Munchausen Syndrome By Proxy. Singapore. Imperial College Press.
5. Bools, C, Neale, B., Meadow, S. (1992) Co-Morbidity Associated With Fabricated Illness (Munchausen Syndrome By Proxy) Arch. Dis. Child. Januar 67(1): 77-79.
6. Gray, J., Bentovim, A. (1996) Illness Induction Syndrome. Child Abuse Negl. 20: 655-673.
7. Gregory, J. (2003) Sickened. New York. Bantam.
8. Hanon, K. (1991) Child Abuse: Munchausen Syndrome By Proxy. FBI Law Enforcement Bulletin, December, 8-11.
9. McClure, R., Davis, P., Meadow, S., Sibert, J. (1996) Epidemiology of Munchausen Syndrome By Proxy, Non-Accidental Poisoning, And Non-Accidental Suffocation. Arch. Dis. Child. July 75 (1): 57-81.
10. Meadow, R. (1977) Munchausen Syndrome By Proxy – The Hinterland Of Child Abuse. Lancet 2: 343-357.
11. Meadow, R. (1985) Management Of Munchausen Syndrome By Proxy. Arch. Dis. Child. April 60(4): 385-393., Lancet ii. 25-28.
12. Meadow, R. (1990) Suffocation, Recurrent Apnea And Sudden Infant Death. Journal of Pediatrics 117: 351-357.
13. Rogers, D., Trip, J., Bentovim, A. et al. (1976) Non-Accidental Poisoning: An Extended Syndrome Of Child Abuse. Br. Med. J. 703-796.
14. Schreier, H., Libow, J. (1993) Hurting For Love. New York. Guilford Press.
15. Schreier, H. (2004) Error In Munchausen By Proxy Defined. Pediatrics. June 113 (6): 1851-2.

2.5.2. Шизофреногенная мать

*Не знаю, не уверена –
одна я? Не одна?
Как будто я беременна,
А на дворе война.
Раздвоенность не вынести,
Не выплакать до дна...
Как будто мама при смерти,
А на дворе весна.*

В. Павлова

Существует мнение, что одной из причин шизофрении является негативное воздействие матери на своего ребенка. Немецко-американский психоаналитик Фрида Фромм-Рейхман сформулировала понятие «шизофреногенная мать», выбирающая метод воспитания с чередованием гиперопеки и пренебрежительного отношения к чувствам и желаниям ребенка.

По мнению В. Каст, «такая мать становится защищающей почти «до смерти» [1, с. 47], а у ребенка возникает «недостаточная когерентность Эго и, следовательно, повышенная склонность к психическим расстройствам» [1, с. 49].

Отвечая на вопрос, почему у одних людей возникают проблемы с распознаванием сигналов, связанных с уровнями коммуникации, а у других – нет, в 1950-х гг. американский антрополог Г. Бейтсон выявил в семейном окружении шизофреника особую роль матери, поведение которой разрушает привычные представления о материнской любви. Именно мать провоцирует возникновение шизофрении у своего ребенка. Предпосылкой развития расстройства может быть использование в семье двойных посланий. Этот механизм автор назвал double-bind (двойной связкой) [2].

Как правило, общение собеседников происходит одновременно на нескольких уровнях (вербальные, невербальные сигналы, подтекст, контекст, ирония). Даже сам говорящий не всегда различает, что он говорит осознанно, что вытесняет в бессознательное (например, негативное отношение к собеседнику и свое отношение к нему), и какое сообщение транслирует на самом деле. Поэтому информацию, полученную от такого человека, не всегда можно воспринимать однозначно. Даже здоровому человеку бывает трудно распознать эти варианты коммуникации, особенно в контакте с собеседником, который противоречит сам себе. У больного шизофренией при этом появляются проблемы, т. к. он не умеет распознавать контекст нарратива (повествования). По мнению Г. Бейтсона, это неумение появляется в детстве как адаптация ребенка к лишенным логики сообщениям родителей, транслирующим двойные послания. Например, словами они выражают любовь к ребенку, на телесном уровне отталкивают его, и при этом запрещают оценивать их поведение как нелогичное. Психика ребенка, адаптируясь к ситуации, начинает искать во всем скрытый смысл, что свойственно шизофреникам.

Мать шизофреника не выносит своего ребенка. Она вынуждена играть фальшивые роли и надевать «маски», скрывающие отсутствие искренней любви к нему. «Ради приличия» она вынуждена демонстрировать «нормальные» отношения. Ребенок, зависящий от матери, тянется к ней в ответ на ее вербальное (словесное) обращение к нему. Однако при приближении к ребенку у матери возникает напряжение, дискомфорт, отвержение и отталкивание ребенка.

Установки общества, связанные с навязыванием женщине необходимости любить своего ребенка, вступают в противоречие с отсутствием у нее любви и принятия, о которых она не может заявить прямо и поэтому маскируется, проявляя негативное отношение к нему другим, косвенным способом: например, начинает придумывать его недостатки и «цепляет» его по каждому пустяку. «Ты меня не любишь, – заявляет она, – потому, что получил двойку». Ребенок воспринимает такие противоположные послания как противоречие (притяжение – отталкивание). Возникает конфликт между двумя уровнями общения, в котором ребенок «всегда виноват» (двойная связка), например, мать говорит дочери:

– «Послушай, женщин часто игнорируют, но все-таки не будь нахальной!» [2, с. 23].

Г. Бейтсон приводит пример травматических отношений, вызванных двойными посланиями» [3, с. 23]: «Молодого человека, только что вышедшего из острого приступа шизофрении, навещает в больнице его мать». Увидев ее, он обрадовался и попытался ее обнять, но мать отшатнулась. Оцепеневший сын задает вопрос:

– «Разве ты больше не любишь меня?» На что получает ответ:

– «Милый, ты не должен так смущаться и стыдиться своего чувства».

Сын с трудом выдержал несколько минут общения и сразу же после ее ухода напал на ассистента, после чего был связан. Ему было бы проще сказать:

– «Мама, я понимаю, что ты меня не любишь и я тебе неприятен».

Но больной шизофренией привязан к матери и поэтому ответить так не может. Мать, в отличие от сына, позволяет себе любые высказывания в его адрес, навязывая ему желаемое для нее поведение.

Выделяют следующие причины возникающего при этом конфликта:

1) Мать, отвергающая сына, порицает возникшее у него при встрече с ней «ощепенение». Сын принимает ее негативное отношение, отрицая тем самым свое восприятие произошедшего.

2) Обращение к сыну «Разве ты больше не любишь меня?» означает:

«Меня надо любить».

«Ты должен любить меня, а иначе ты плохой сын и виноват передо мной».

«Ты ведь любил меня раньше, а теперь не любишь».

Таким образом, внимание переносится с особенностей проявления сыном его чувств на неспособность что-либо чувствовать. Сын чувствует вину, на которую мать отвечает словесной агрессией:

– «То, что ты только что выразил, не было любовью».

Сын делает вывод по поводу возникшего противоречия: «если я хочу поддерживать отношения с матерью, я не должен говорить ей о своей любви. Но, если я не скажу ей об этом, она меня покинет».

Возможны два варианта развития событий. Ребенок, сопротивляющийся противоречивому поведению матери, может вырасти здоровым, если сможет распознать двойные сообщения и научиться разделять две стороны одной медали «связки».

Ребенок, не умеющий сопротивляться матери, не может распознать типы ее сообщений, что приводит к развитию шизофрении. Он перестает воспринимать обвинения матери, сообщает о непонимании претензий к нему (ведь с ее точки зрения, он всегда виноват). Мать объявляет его «ненормальным». В дальнейшем этот стереотип отношений переносится на окружающих людей (возможны и другие варианты развития отношений).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Каст В. Отцы-дочери, матери-сыновья. Путь от отцовского и материнского комплексов к собственной личностной идентичности.-М. Дипак, 2016. С. 184.
2. Bateson,G., Jackson,D.D., Haley, J. & Weakland, J. (1956), Towards a Theory of Schizophrenia. in Behavioral Science, Vol 1, 251-264.
3. Bateson,G, Steps to an Ecology of Mind, Ballantine Books, N.Y., 1972.

2.5.3. Коррекция травмы отношений в системе «Мать-Дочь»

*Глаза мои,
Почему вы грустные?
Я же веселая.
Слова мои,
Почему вы грубые?
Я же нежная.
Дела мои,*

*Почему вы глупые?
Я же умная.
Друзья мои,
Почему вы мертвые?
Я же сильная.*

В. Павлова

Одним из условий развития гармоничной личности является забота и внимание родителей, удовлетворяющих базальные потребности ребенка. Ряд авторов подчеркивает особое значение в этом процессе фигуры матери (Филиппова Г. Г. (2002), Батуев А. С. (1996), Брутман В. И. с соавт (2000), Василенко Т. Д., с соавт. (2011), Исенина Е. И. (2003) и др. В этих теоретических и прикладных исследованиях для описаний феномена материнства используются такие понятия, как «материнская роль», «принятие роли», «материнское ролевое поведение», однако в существующих на сегодняшний день исследованиях отсутствует полное представление о вариантах взаимодействия матери со взрослыми детьми и влиянии их нарушенных взаимоотношений на психологическое здоровье обеих сторон.

В исследованиях Филипповой Г. Г. (2002), Василенко Т. Д., с соавт., (2011), Короленко Ц. П., Дмитриевой Н. В. (2014) описываются женщины, принимающие и не принимающие роль матери. У женщин второго типа наблюдается большое количество психологических травм и переживаний, негативно влияющих на материнско-детскую систему отношений.

Представителем французской психоаналитической школы Грин Андре (2005) описан феномен мёртвой убивающей матери. По мнению автора, «Смертоносность и убийственность матери проявляются... ..в ее бессознательном отношении к ребенку, эта убивающая энергия матери, направленная на ребенка, может проявляться как в разрушительном поведении, так и в виде заботы... Суровая, жестокая, отвергающая мать может нанести меньше вреда, чем чересчур заботливая и оберегающая. Потому что жестокая мать не маскирует свои агрессивные и убивающие тенденции под заботу и любовь».

В нашей практике встречались два противоположных типа убивающих матерей: жестокие, отвергающие, не скрывающие своих бессознательных агрессивных тенденций, и убивающие матери, маскирующие свои истинные деструктивные намерения под маску заботы и любви в контексте описанного нами синдрома Мюнхгаузена прокси (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2014).

Приводим фрагменты психотерапевтической сессии, направленной на коррекцию нарушенных отношений убивающей матери и ее взрослой дочери.

На приеме 40-летняя замужняя мать двоих взрослых детей, главный бухгалтер крупной компании. Жалобы на злость и гнев в адрес матери, которые она как правило не проявляет, и неумение выстроить с ней правильные отношения. Матери 62 года, живет в трехкомнатной квартире с молодым бойфрендом. Несколько дней назад между двумя женщинами произошла крупная ссора во время обеда в ресторане. Мать требовала от дочери увеличить получаемые ею от дочери финансовые дотации (30 тыс. руб. в месяц) под предлогом «если у тебя есть деньги, почему бы не дать матери больше?». Мать давно не работает, получает пенсию (19 тыс. рублей), «живет «на широкую ногу», употребляет алкоголь, курит». После отказа дочери увеличить ежемесячную финансовую помощь, между женщинами разыгралась ссора. Клиентка сообщила, что, с одной стороны, ее властная мать с детства проявляла необоснованную тревогу по поводу ее здоровья («Когда надо и не надо таскала меня по врачам»), а, с другой,

по рассказам бабушки, могла надолго оставить дочь, спящую на улице в коляске в то время, пока делала маникюр, стрижки и пр.». Мать вспоминала, что однажды во время визита в парикмахерскую (клиентке было около года), девочка проснулась и выпала из коляски. Мать наказывала ее за малейшую провинность, делая негативные прогнозы по поводу «печального будущего своей никчемной дочери». Между ними были постоянные конфликты. Женщина отмечает депрессивность, злобность и гневливость матери, жесткость которой и ее негативный взгляд на мир повлияли на формирование у дочери таких личностных особенностей, как неприятие себя, депрессивное отношение к жизни, низкая самооценка и ощущение себя жертвой. Страх перед матерью «сделал меня трусливым и покорным работоголиком, который до сих пор закрывается от мира деловыми бумагами».

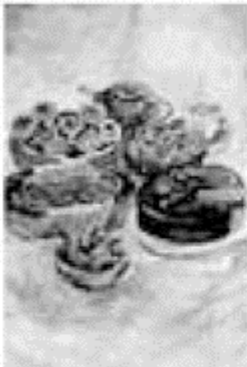
П: Чего вы хотите?

К: Хочу унять свою злость по отношению к матери и пореже впускать ее в свою жизнь.

Для работы с запросом клиентки мы использовали набор «Кнуты и пряники» и технику «Работа с травмой» Т. Ушаковой. По нашей просьбе в открытую женщина выбрала несколько карт, иллюстрирующих травматическое событие (ссору в ресторане), описала их и охарактеризовала свои чувства и ощущения.

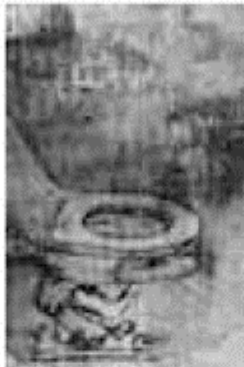
П: Расскажите, что произошло. Про что эти карты?

Ужин



Карта 1

Обвинения



Карта 2

Удар



Карта 3

Наглость



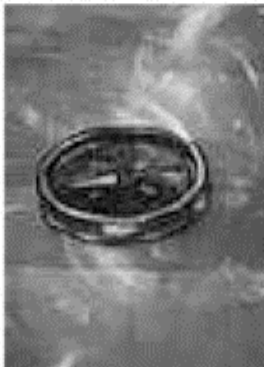
Карта 4

Бред



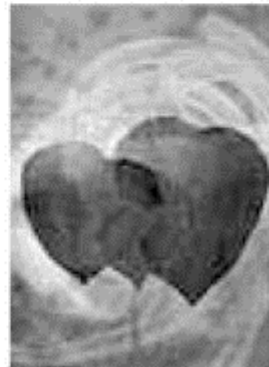
Карта 5

Дезорганизация



Карта 6

Ужас



Карта 7

Рисунок 1 – Карты-иллюстрации к первой травматической истории, рассказанной клиенткой.

История 1.

Карта 1 про ссору. У матери хроническая нехватка денег при желании, несмотря на возраст, красивой жизни и ярких впечатлений. Примерно раз в квартал по праздникам я приглашаю ее в ресторан.

Карта 2 – унитаз. Меня бесит ее контроль и забота о моей жизни. С одной стороны, она утверждает, что я важна для нее, а, с другой, – говорит гадости. В этот вечер она пугала меня полным одиночеством, которое меня ждет, потому, что «я – жадная». Я испытывала страшное раздражение и просто взревела, поскольку она давно не работает, живет на пенсию и мои ежемесячные выплаты в размере 30-40 тысяч рублей. Я обвинила ее в том, что она живет не по средствам, с легкостью распоряжается деньгами, не отказывая себе в алкоголе и сигаретах. Я сказала, что нельзя спускать деньги в унитаз.

Карта 3 – палач. Мать обвинила меня в жестокости, сказав, что скоро я получу наследство в виде ее квартиры, так что на моем месте она бы давала своей матери больше денег. Я сказала, что если она не перестанет лезть со своим контролем, наши отношения умрут так же, как это случилось с ее матерью. Мать не встречалась с моей бабушкой и пришла к ней только на похороны. Мать сообщила, хочет поменять свою квартиру на меньшую, а разницу в деньгах «проесть». Я напонила, что когда я и мои дети «поднимали ее после инсульта», она обещала подарить квартиру внукам. Мать рассмеялась и сказала: «Я слово дала, я его и обратно взяла». От гнева и беспомощности я почувствовала, что меня разрубили надвое.

Карта 4 ласточка. «Ты не здорова и при этом много путешествуешь, – сказала мать, – летаешь по свету (как эта ласточка), могла бы давать мне больше денег. К тому же тебе лучше обратить внимание на свой брак, который давно под угрозой (карта 5 – объятия). Должна тебе сказать, что много лет назад, когда ты была в командировке, бросив мужа на «произвол судьбы», он вступил с твоей подругой в интимные отношения. Я сохранила тайну и уберегла твою семью от распада. Неужели я не заслуживаю большего внимания?».

Карта 6 карта (компас). От таких новостей у меня «снесло крышу», я потеряла моральные ориентиры и наговорила ей много гадостей. Мы поссорились.

Карта 7. Несмотря на сложные отношения с матерью (такие скандалы у нас случаются нередко), мы обе страдаем от этой ссоры. Мое сердце разбито.

П: оцените субъективно болезненность выложенной перед вами в картинках истории по шкале от 0 до 10 баллов (0 – если она абсолютно безболезненна, 10 – если вызывает непереносимую боль).

Рассказ о ссоре вызвал у женщины много тяжелых переживаний, она громко возмущалась и много плакала, оценив болезненность своей истории в 9 баллов. Когда она успокоилась, мы спросили, можно ли продолжать дальше, и, получив согласие, попросили дать название каждой картинке. Иллюстрация придуманных клиенткой названий представлена на рисунке 1, с. 126. (Карты 1-7 были названы соответственно: «Ужин, обвинения, удар, наглость, бред, дезориентация и ужас»).

На следующем этапе терапии предлагаем клиентке собрать все карты, перемешать, разложить их так же в два ряда (рисунок 2) и рассказать историю еще раз с учетом новых ассоциаций, чувств, ощущений и новых нюансов.

История 2.

П: Вы назвали первую карту из первой истории «Ужин». Что первая карта из второй истории (унитаз) добавляет к слову ужину?

К: Мне всегда казалось, что, несмотря на тревогу и заботу обо мне, мать считала меня дерьмом, которое ей хотелось спустить в унитаз.

П: Вторую карту первой истории вы назвали «Обвинения». Что изображение на карте 2 (ласточка) добавляет к тем событиям и вашим ощущениям из первой истории?

К: если я не ограничу ее злобное вмешательство в мою жизнь и ее оскорбления, нам будет невыносимо трудно общаться и мы, как птицы, разлетимся в разные стороны.

П: Вы назвали третью карту первой истории «Удар». Что третья карта из второй истории (компас) добавляет к этому названию?

К: Чтобы не потерять голову и способность адекватно реагировать на ее поведение, надо уметь ориентироваться в ситуации.

П: Четвертая карта второй истории (сервиз) обозначена как «Наглость». Что она добавляет к этому названию?

К: Нельзя плевать в чайник, из которого пьешь. Несмотря на мою злость на мать, она меня родила. Хотя как-то, прилично выпив, рассказала, что не хотела меня рожать и, будучи беременной, специально поднимала тяжести и пила специальные средства, чтобы избавиться от меня.



Рисунок 2 – Карты-иллюстрации ко второй травматической истории, рассказанной клиенткой.

П: Следующую пятую карту истории 1 вы назвали «Бред». Что пятая карта из второй истории (палач) добавляет к слову бред?

К: Чтобы не было бредовых мыслей (а иногда нам хочется убить друг друга), надо «разрубить» интимно-личностные отношения и установить формально деловые-договорные. Я составила с ней устный контракт моей помощи и ее невмешательства в жизнь моей семьи. Теперь, надеюсь, все наладится.

П: Шестую карту вы назвали «Дезориентировка». Что карта 6 (объятия) добавляет к этому слову?

К: Чтобы не было тяжело на душе, придется помириться и восстановить с матерью формальные отношения.

П: Седьмая карта у вас называлась «Ужас». Что седьмая карта из второй истории (три сердца) добавляет к этому слову?

К: Ужасно, когда родная мать так разрушает сердце дочери.

П: Как вы относитесь к этой истории сейчас? Оцените болезненность ваших переживаний по шкале от 0 до 10 баллов.

Клиентка оценила степень выраженности душевной боли в 7 баллов.

П: Что вы чувствуете?

К: Гнев и злость в адрес матери и одновременно недовольство собой.

П: Перемешайте карты еще раз и расскажите свою историю в третий раз.

К: Да вы что, с ума сошли?! Зачем вы занимаетесь этой работой, если не можете с первого раза запомнить то, о чем вам говорят! Развалились тут в кресле, развесили уши, а мне приходится из-за вас страдать!

П: И все же давайте попробуем сделать это еще раз.

История 3.

П: Первая карта в первой и второй рассказанных вами историях у вас называется «Ужин». Какие подробности первая карта из третьей истории (три сердца) добавляет к слову «ужин»?

К: Нам надо помириться.

П: Вторую карту вы назвали «Обвинения». Что картинка на второй карте из третьей истории добавляет к этому названию?

К: Непонимание. Зачем рожать ребенка, а потом портить ему жизнь? Зачем делать все, чтобы медленно лишать его здоровья и ощущения счастья? Хотя, с другой стороны, не надо было мне участвовать в этой ссоре. Ведь как бы мы не обвиняли друг друга, я хочу восстановить отношения.

П: Вы назвали третью карту первой и второй историй «Удар». Что первая карта из третьей истории (палач) добавляет к слову «удар»?



Рисунок 3 – Карты-иллюстрации к третьей травматической истории, рассказанной клиенткой.

К: Она ведет себя по отношению ко мне как палач. Чувствую гнев и желание разорвать эти отношения. Я устала.

П: Четвертую карту вы назвали «Наглость». Что четвертая карта из расклада 3 (сервис) добавляет к слову «наглость»?

К: Несмотря на то, что мать ведет себя отвратительно, я бегу к ней как кролик к удаву, чтобы попить чайку и пообщаться. Не знаю зачем, но мне для чего-то нужно поддерживать с ней отношения, в которых я всегда ощущала себя жертвой. С ней я не чувствую себя одинокой. У мужа свои интересы, детей никогда нет дома, а подруг у меня нет. Мама всегда говорила, что все зло – от подруг и добавляла: «Бойся друга, а не врага. Не враги нам ставят рога». Она права. Именно с подружкой мне когда-то изменил мой муж. Надо слушать мать.

П: Вам не кажется, что таким поведением вы превращаете себя в жертву?

К: есть немного.

П: Зачем вам быть жертвой?

Женщина надолго замолчала, а потом сообщила, что в ее семье в каждом поколении были сложные отношения между матерями и детьми. Подумав, она поняла, что

привязана к матери и мать не отпускает ее от себя, любыми способами привязывая ее к себе (жалобами на депрессию и тревогу, на необходимость «отработать» то, что мать в нее вложила). Таким образом мать пытается получать и психологическую и материальную поддержку от дочери.

К: Страшно то, что я поняла, что отчасти поступаю так же, как и моя мать со своими детьми. Своим жертвенным поведением я показываю им необходимость так же заботиться обо мне в старости. Мы никогда не говорим об этом, но я чувствую, что посылаю им сигналы о том, что когда-нибудь они должны взять на себя груз заботы о старых родителях.

П: Что вы чувствуете, говоря об этом?

К: Меня даже затошнило. Получается, что я лишая своих детей права выбрать другие варианты отношений.

П: Расскажите об этих вариантах подробнее.

К: У моей матери хорошее чувство юмора. Помню в детстве я часто слышала от нее стихи, автора которых не знаю. Их значение я поняла много позже:

*«Четыре сына было у отца
Четыре славных дюжих молодца.
Завидовали люди старику:
Забот не знает на своем веку.
Сидел старик однажды за столом
И сыновья сидели вчетвером.
И вот старик обед свой вдруг прервал
И, поперхнувшись, старшему сказал:
«Я поперхнулся, дорогой Патос,
Воды напиться ты бы мне принес!»,
Но тот, не отрываясь от еды,
Другому буркнул: «Принеси воды!»...
На младшего спихнули наконец
И тот ответил: «Дорогой отец,
Пойди напейся, братьев не проси и,
Кстати, мне водички принеси».*

Вот вспомнила и поняла, пора менять отношение к матери и перестать обременять своих детей чрезмерными обязательствами.

П: Как вы себя чувствуете?

К: Как рюкзак с плеч упал.

П: Оцените болезненность ваших переживаний по шкале от 0 до 10 баллов.

Клиентка оценила степень их выраженности в 4 балла.

П: Будем работать дальше?

К: Конечно.

П: Пятую карту первой и второй историй вы назвали «Бред». Что пятая карта из третьей истории (компас) добавляет к этому слову?

К: Пока не выскочу из этих нарушенных отношений и не обозначу свою нишу, буду продолжать жить как в сумасшедшем доме.

П: Шестую карту вы назвали «Дезориентировка». Что ласточка (карта 6) добавляет к этому названию?

К: Птица летит к какой-то цели. Моя цель – помочь матери нормально прожить последний период ее жизни. Надо выработать новые правила отношений и поведения и строго их соблюдать, чтобы не разрушить нас обеих.

П: Седьмая карта у вас называлась «Ужас». Что седьмая карта из третьей истории (унитаз) добавляет про ужас?

К: Ужасно, когда с грязной водой можно по ошибке выплеснуть и ребенка. Нельзя «смыть» главные семейные ценности заботы и поддержки близких. Какой пример мы подадим нашим детям? Главное, чтобы эта поддержка осуществлялась добровольно и не превращалась в петлю на шею. Кстати мать уже звонила и сказала, что простила меня.

П: Правильно ли я поняла, что вы с детства лишены «нормальных» отношений с матерью. При этом даже во время ссор вы не позволяете себе проявлять агрессию, загоняя ее внутрь и разрушая себя трудовоголизмом. Несмотря на несправедливое, с вашей точки зрения, отношение к вам (позиции жертва-преследователь), вы любите мать (как мазохист своего садиста), прощаете ей эгоизм и жестокость и испытываете желание общаться с ней потому, что не доверяете окружающим и чувствуете себя одинокой. Кроме того, у вашей матери отсутствует адекватный опыт отношений со своей собственной матерью, что мешает ей выстроить с вами здоровые отношения.

К: Все правильно.

П: Как вы себя чувствуете? Сколько баллов вы присвоите уровню своих переживаний после рассказа третьей истории?

К: Около двух. Теперь я переживаю, что наорала на вас.

Сделанные нами комментарии по поводу ожидаемого нами выплеска подавляемой клиенткой агрессии и восприятия обращенного на нас гнева как не просто нормального, но и позитивного явления, успокоили женщину и улучшили ее состояние. Плечи ее расправились, дыхание стало ровным, движения плавными.

К: Вот прокричалась на вас (вы уж извините) и стало легче. Много стало понятно. Я решила простить мать, но обозначить свои границы.

Комментарии: Проведенная терапия травматических переживаний базировалась на когнитивно-бихевиоральном подходе в виде непосредственной конфронтации (столкновения) клиентки в ситуации *in vivo* (в кабинете психолога в данный момент «вживую») с беспокоящим ее триггером (пусковым механизмом, инициирующим, дающим старт негативным переживаниям). Проговаривание созданных клиенткой трех историй помогло повысить уровень переносимости вызывающих ранее негативное состояние триггеров. Анализ изображений на картах и взгляд на ситуацию «со стороны» снизили негативность эмоционального восприятия травмы и болезненность переживаний с помощью многократного отреагирования в историях.

Дальнейшая работа была направлена на обучение способам психоэмоциональной регуляции, техникам управления агрессией и способам ее отреагирования, на выстраивание личностных границ.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Батуев А. С. Психофизиологическая природа доминанты материнства // Психология сегодня. Ежегодник Рос. психол. об-ва. 1996. Т. 2. Вып. 4. С. 69–70.

2. Брутман В. И., Варга А. Я., Хамитова И. Ю. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери. // Психол. журн. 2000. Т. 21. № 2. С. 79–87.
3. Василенко Т. Д., Ившина М.е. Место материнской роли в системе социальных ролей у беременных женщин / Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения: Материалы Всероссийской юбилейной научно-практической конференции Москва, 23 сентября 2011 г/ под ред. Н. В. Зверевой, И. Ф. Рожиной. – Москва, 2011.-203с. (С. 40-45).
4. Грин Андре. Мёртвая мать (с. 333-361) // Французская психоаналитическая школа. Под ред. А. Жибо, А. В. Россохина. – СПб: Питер, 2005.-576 с.
5. Исенина Е. И. О некоторых понятиях онтогенеза базовых качеств матери. // Журн. практ. психол. 2003. № 4-5. С. 49–63.
6. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Личность в мегаполисе. Психология и психотерапия психических нарушений. – М.: Институт консультирования и системных решений. Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2014.-288 с.

Глава 3. Излечение последствий травматических отношений дочери и отца

3.1. Коррекция нарушенных отцовско-дочерних отношений

*Виновных нет: все люди правы,
Но больше всех – простивший прав!*

Игорь Северянин

У читателя может возникнуть вопрос: почему мы описываем только типы отношений мать – дочь? Разве отцовская любовь не может быть созидающей или разрушающей? В последнее время появляется большое количество публикаций, констатирующих происходящее в обществе разрушение института семьи. Семей с одним родителем становится все больше, роль отца нивелируется. Яркая выраженность этой тенденции наблюдается в межпоколенческих парах, в которых отсутствует муж и отец. Присутствие отца или другого мужчины снижает риск возникновения проблемных отношений у матери и дочери. Наличие незрелого, аддиктивного и агрессивного отца нередко становится причиной травмы, полученной дочерью.

Результаты проведенных в последние годы исследований подтверждают рост количества эмоциональных травм в отношениях дочери и отца, что, по мнению Леонард Линды Ш. (2015), «отражает проблему всей нашей культуры между доминирующим началом отца и подчиненным дочерним началом [4., с. 29]. «Образ женской идентичности у этих женщин искажен, их связи с маскулинностью нарушены» [4., с. 21]. Характер отношений с отцом влияет на развитие творческих способностей дочери, на ее социальную успешность, на проявление здоровой сексуальности и формирование зрелых отношений с мужчинами [4., с. 4].

Практика показывает эффективность использования ассоциативных карт в коррекции травмы отношений [1,2].

Приведем пример терапевтической работы с эмоциональной травмой клиентки, вызванной нарушенными отношениями с отцом:

К нам за помощью обратилась женщина 28 лет, проживающая в гражданском браке с нелюбимым мужчиной, который «ее содержит». Со слов клиентки, с теми, в кого она влюбляется, отношений не получается. Предъявляет жалобы на «тяжелое детство», ненависть к отцу, чувство опустошенности, нарушение сна, бессонницу, внезапные (возникающие примерно раз в пол года) панические атаки с ощущением удушья, вызванные частыми ринитами. Беспокоят трудности в установлении продолжительных, близких отношений с мужчинами, отсутствие доверия к ним и к миру.

Психолог (П): Чего вы хотите?

Клиентка (К): Хочу наладить отношения с отцом и избавиться от панических атак.

С целью диагностики характера нарушенных отношений используем технику «**Мои субличности**» [1,2] и просим выбрать из набора «Фэйсбук» Е. Морозовской две карты, характеризующие ее и отца.

Клиентка выбирает в открытую две картинки и кладет одну под другой, что свидетельствует о доминировании верхней карты (субличности Внутреннего родителя. Карта 1, с. 138) над нижней (субличностью Внутреннего ребенка. Карта 2).

Клиентка описывает изображения на картах и связанные с ними ассоциации, мысли, эмоции, желания и побуждения. Данные женщиной характеристики имеют негативное содержание. На следующем этапе организуем диалог между субличностью Внутреннего ребенка и Внутреннего родителя (отца). Клиентка отвечает на вопросы «Кто это, почему один находится выше другого, по каким причинам так себя ведет, кому из них хуже/лучше? и др.». В конце диалога Внутренний отец «сообщает» ребенку, что он ему безразличен, поэтому он ведет себя так, как будто его не существует.



Рисунок 1 – Карты – иллюстрации к технике «Работа с субличностью».

Комментарии: Так как «отвергнутая дочь испытывает огромную потребность в любви» [4., с. 122], задача терапии – примирение двух противоборствующих субличностей (Ребенка и Родителя), конфликт между которыми «стягивает» на себя

большое количество жизненной энергии. Разрешение конфликта и освобождение энергии может привести к насыщению неудовлетворенных потребностей, внутреннему равновесию и решению проблемы.

Далее используем **технику работы с травмой** М. Травковой [7], состоящей из нескольких этапов.

На первом этапе просим вытащить из набора «Травма» Е. Морозовской любые 6 карт в открытую и рассказать с их помощью историю травмы, в которой были бы начало, середина и конец.

История 1.

К: Карта 3. Это я в раннем детстве. Я очень любила своего отца; поначалу он был для меня всем, пока он не начал пить, драться и скандалить.



Карта 3



Карта 4



Карта 5



Карта 6



Карта 7



Карта 8

Рисунок 2 – Карты 3-8 – Иллюстрация к первой истории травмы, рассказанной клиенткой.

Карта 4. Когда мне было 3 года, все изменилось. Однажды он пришел за мной в садик, на меня пожаловалась воспитательница. Вытащив меня на лестничную клетку, он стал орать. Я сказала что-то такое, что ему не понравилось. Он схватил меня за шарф и протащил волоком по лестнице до первого этажа. Помню, что он чуть было меня не задушил. Я так испугалась, что мне до сих пор снится этот кошмар, и я просыпаюсь от удушья.

Карта 5. Когда мы пришли домой, я пожаловалась матери. Она боялась перечить отцу, но тут заступилась за меня, началась драка. Мать не выдержала и убежала из дома.

Карта 6. Она ушла не одна, а вместе со мной. Она всегда меня жалела, т. к. не могла уделять мне много внимания и была вынуждена «пропадать» на работе. До обеда она была дома, кормила меня, укладывала спать и убегала на работу. Помню, как я маленькая просыпалась в одиночестве и до вечера была одна. Матери было трудно, ей никто не помогал, отец часто был в командировках.

Карта 7. Мои чувства заржавели как у железного дровосека. Отец перестал для меня существовать. Я его ненавидела. С тех пор я не доверяю мужчинам, и отношения с ними не складываются.

Карта 8. До сих пор ощущаю, что в общении с мужчинами так и не могу встать с колен.

П: Что вы чувствуете и ощущаете, глядя на эти карты?

К: Напряжение и страшную ярость по отношению к отцу (плачет).

На втором этапе просим перемешать эти же 6 карт, перевернуть рубашкой вверх и, открывая их по одной, рассказать с их помощью эту же травматическую историю. На этот раз карты легли вот в такой последовательности.

История 2.

К: Карта 3. Это мое ощущение незащитности и обнаженности.

Карта 4. Чтобы избавиться от этого ощущения, в 14 лет я «убежала» из под влияния отца, ответив на чувства влюбившегося в меня мужчины, который был на 15 лет старше меня. Я нашла человека, который был полной противоположностью моего отца.

Карта 5. Мама разрешила нам жить с ней в те периоды, когда отец был в разъездах. Мы жили вместе, но мои ощущения были плохими.

Карта 6. Чтобы избавиться от невыносимой психической боли, примерно до 14 лет где-то раз в неделю я щипала себя до синяков, царапала себя, повреждая кожу. После «замужества» желание наносить себе физические повреждения пропало, но вместо него появились внезапные панические атаки и ощущение удушья, вызываемое, по мнению врачей, частыми ринитами.

Комментарии: органической причиной панических атак являлось затрудненное дыхание, вызванное хроническим ринитом. Психологической причиной – страх прорыва (выхода) из бессознательного связанных с полученной травмой вытесненных материалов негативного эмоционально-когнитивного комплекса, состоящего из содержания травмы, образов, эмоций и мыслей.



Карта 3



Карта 4



Карта 5



Карта 6



Карта 7



Карта 8

Рисунок 3 – Карты 3-8 – Иллюстрация ко второй истории травмы, рассказанной клиенткой.

К: Карты 7-8. Однако избавиться от чувства жуткого одиночества и незащищенности не удалось. Поэтому я и ушла к мужчине, который меня любил.

П: Что вы чувствуете, глядя на эти карты?

К: Жуткий гнев в адрес отца (плачет).

Комментарии: Проводимая в дальнейшем психокоррекция была направлена на работу с агрессией, поскольку непроявленный гнев может трансформироваться в симптом: хронический ринит и панические атаки [3, 5].

На третьем этапе просим еще раз перемешать эти же 6 карт, перевернуть рубашкой вверх и, открывая их по одной, рассказать с их помощью эту же историю. Карты легли вот в такой последовательности.

История 3.



Карта 3



Карта 4



Карта 5



Карта 6



Карта 7



Карта 8

Рисунок 4 – Карты 3-8 – Иллюстрации к третьей истории травмы, рассказанной клиенткой.

К: Карта 3. Когда я узнала, каким несчастным в детстве был мой отец (его бросили пьяницы-родители, которых лишили родительских прав), мне стало его жаль. По воспоминаниям отца, его отец (мой дедушка) также часто бил его и мать (мою бабушку). В 12 лет отца направили в детский дом. Отношений с родителями он не поддерживает. Где они и что с ними, он не знает.

Карта 4. Отец до сих пор чувствует себя одиноким и покинутым.

Карта 5. Я, чтобы избежать новых обид, сформировала панцирь неуязвимости, но все равно продолжаю себя колоть иголками через железо.

Карта 6. Так тяжело вспоминать об этом, что хочется сбежать. Однако в последнее время мне стало трудно думать о своих «пропавших в никуда» бабушке и дедушке. Чувствую, что им было очень плохо.

Карты 7-8. Это мои дедушка и бабушка, которые часто снятся мне в кошмарных снах. Мой отец вычеркнул их из своей жизни, и я переняла его отношение к ним. Это не дает мне покоя.

П: Что вы чувствуете, глядя на эти карты?

К: Я начинаю сочувствовать отцу. Мне его жалко.

П: Не хотите ли еще раз посмотреть на свою травму «со стороны»?

К: Хочу.

Женщина перемешивает эти же 6 карт, кладет их рубашкой вверх и, открывая их по одной, еще раз рассказывает историю травмы. Карты легли вот в такой последовательности.

История 4.

К: Карта 3. Это я со своими воспоминаниями.

Карта 4. Я укрываюсь от страха того, что мой сын не дай Бог попадет в подобную ситуацию. Эта мысль ломает меня.

Карта 5. Чтобы этого не случилось, надо повернуться спиной к прошлому, оставить весь негатив за порогом и начать новую жизнь.

Карта 6. Это – я, лечу свою растерзанную душу с помощью лечебных иголок (иглоукальвание). Я ввожу их себе вместо щипков и царапания тела. Иголки лечат тело и душу.

Карта 7. Я поняла, что пора прекратить убегать от своих воспоминаний и от себя.

Карта 8. Это – мой сын, которого надо любить, чтобы не допустить повторения моей жизни (этого сценария) в следующем поколении. Ребенка нельзя лишать бабушки и дедушки. Я очень страдаю от отсутствия любви.

П: Как Вы себя сейчас чувствуете?



Карта 3



Карта 4



Карта 5



Карта 6



Карта 7



Карта 8

Рисунок 5 – Карты 3-8 – Иллюстрации к четвертой истории травмы, рассказанной клиенткой.

К: Спасибо, мне стало полегче.

Комментарии: Создание и проговаривание нескольких историй травмы привело к разрыву связей между травматическим событием, образом, эмоциями и мыслями, облегчив отреагирование ярости, на смену которой пришли сочувствие страданиям отца, появление добрых, понимающих чувств.

Причинами нарушения баланса взаимоотношений с отцом послужило не только его негативное и безразличное отношение к дочери, но и «идентификация с представителями предыдущих поколений, перенятые от них чувства и прерванное движение к любви» [5., с. 42].

Подтверждением наличия детско-родительской травмы, передающейся из поколения в поколение, послужили:

1. Жалобы клиентки на неполноценные отношения с отцом и данные анамнеза, из которых выявлено нарушение детско-родительских отношений в семье ее отца.
2. Потребность клиентки ощутить принадлежность (лояльность) к семейной системе, найти свое место в системе родовых связей, хотя бы на символическом уровне гармонизировать отношения между поколениями, чтобы получать «энергию рода», а не быть просто «вплетенной» в травму, полученную от своих родителей ее отцом.
3. Результаты анализа выбранных клиенткой карт, например, карты 3, на которой она увидела тележку и всадников. По мнению К. Г. Юнга, образ всадника выражает «страх и панику и содержит в себе жестокость... [6., с. 74]. З. Фрейд рассматривает всадника как выражение «старых страхов, связанных с жесткостью отца» [6., с. 75].
4. Негативные чувства и мысли, направленные в адрес отца. Разрыв отношений с ним привел к отрицанию одной из частей личности клиентки (Внутренний Родитель).
5. Выявление в структуре личности клиентки иррациональной агрессивной субличности (ярость и гнев к отцу), диалог с которой был необходим для принятия «мучительной темной стороны себя» [6., с. 13].
6. Страх повторения проживаемого ею сценария сыном (клиентку лишили общения с бабушкой и дедушкой; сейчас она пришла к пониманию того, что необходимо заново «сплести» семейную цепочку и стать связующим звеном между собственными отцом и сыном).

Таким образом, главной мишенью психокоррекции стала травма детско-родительских отношений отца и дочери, проработка которой могла бы избавить ее от панических атак.

В ходе терапии была поставлена задача возродить разорванные отношения с отцом, помочь сформировать его новый положительный образ; освободить энергию, удерживающую травму в бессознательном, направить ее на повышение самооценки, ощущение внутренней силы; осознать значение феминности для улучшения отношений с другими людьми, собственным Анимусом и мужчинами из внешнего мира [8].

Информирование клиентки о причинах, проявлениях и последствиях травмы способствовало осознанию того, как отсутствие отношений с отцом повлияло и может дальше влиять на ее жизнь и жизненный сценарий ее ребенка.

П: Как вы себя чувствуете?

К: Мне стало легче дышать! (Появилась надежда на избавление от панических атак).

Осознание значимости обеих частей личности (внутреннего ребенка и внутреннего отца), нейтрализация конфликта между ними в процессе диалога устранило эмоциональный и телесный дискомфорт клиентки. Клиентка осознала

необходимость изменения отношения к отцу, важность отказа от обвинений, обид и сожалений. Высвободив «замороженную в конфликте» энергию и изменив отношение к отцу (с гнева и ярости на понимание, принятие и сочувствие), клиентка завершила, что наладит контакт с отцом, и высказала надежду на развитие более близких отношений между ними.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Монография. Новосибирск, 2015.-228 с.
2. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем. Учебно-практическое руководство. – СПб., Изд-во «ГАЛАРТ+». 2016.-242 с.
3. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психодинамическая психотерапия трудных клиентов.-М.: Институт консультирования и системных решений. Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2016.-208 с.
4. Леонард Линда Ш. Эмоциональная женская травма: Исцеление детской травмы, полученной дочерью в отношениях с отцом /Пер. с англ. В. Мершавки. – Независимая фирма «Класс», 2015.-224 с.
5. Маркова И. Мамочка, пожалуйста... СПб.: ИГ «Весь», 2013.-160 с.
6. Ромэ Ж. Словарь символики сновидений/Пер. с фр.-М.:Когито-Центр, 2016.-496 с.
7. Травкова М. Метафорические карты «Проститься, чтобы жить». Метафора переживания горя и утраты.-М.: Генезис, 2017.-40 с.
8. Юнг К. Г. Архетип и символ. М.: Ренессанс, 1991.-304 с.

3.2. Коррекция нарушений пищевого поведения (переедания), вызванных сексуальным насилием

*Или опять подвели тормоза?
Или стихи до греха довели?
Жизнь человеческая – слеза,
Размазанная по лицу земли
Перепачканная кулаком
Падшей с велосипеда в грязь
Девочки В горле нетающий ком
Даже брови и лоб в слезах*

В. Павлова

Сексуальная травма, полученная в подростковом возрасте, может иметь самые разнообразные последствия, к числу которых относится нарушение пищевого поведения. Проблемной сферой у таких лиц являются конфликты в сфере межличностных отношений. Согласно нашим наблюдениям, в семьях лиц, например, с перееданием, нехватка прямых проявлений любви компенсируется оральными привычками, а негативные переживания, вызванные неудовлетворенной потребностью в сексе и любви, «заедаются».

Приводим фрагменты терапии переедания с помощью ассоциативных карт.

К нам обратилась 56-ти летняя женщина с жалобами на депрессию, упадок сил, быструю утомляемость, раздражительность, нервозность, повышенную тревожность. Главными проблемами считает избыточный вес, ежевечерние приступы переедания и низкую сексуальную активность (при росте 162 см женщина весит 91 кг). Со слов клиентки, лишний вес является причиной гипертонической болезни и низкой сексуальной активности. Замужем 31 год. Мужа любит и считает себя «фригидной виновницей более чем скромных сексуальных отношений». В 12 лет, когда мать уехала в командировку, была изнасилована отцом, после чего стала считать сексуальные отношения «делом грязным, постыдным и ненужным». После возвращения матери рассказала ей о случившемся, но та сделала вид, что ничего особенного не произошло и посоветовала впредь вести себя скромнее. Родители умерли несколько лет назад, но ненависть к отцу и обида на мать сохраняются.

Психолог (П): Чего вы хотите?

Клиентка (К): Хочу простить отца, прекратить ежевечерние объедаловки и хотя бы «на излете климакса» почувствовать интерес к сексу.

П: Выберите из набора «TANDOО» в открытую две карты, ассоциирующиеся с актуальным и желаемым состояниями, и расскажите о них и своих чувствах.



Карта 1



Карта 2

Рисунок 1 – Карты 1,2, ассоциирующиеся у клиентки с актуальным и желаемым состояниями.

К: На первой карте я после сытного ужина. Смотрю с вожделием на еду в тарелке и прикрываю рот рукой (как будто это поможет!). На второй карте – моя мечта. Я (только легче на 20 килограммов) в танце с интересным партнером.

П: Что мешает смене состояний?

К: Я боюсь мужчин и им не доверяю. Какие уж тут танцы? Мерзкий поступок отца спровоцировал во мне ненависть к мужчинам.

П: Выберите из набора «TANDOО» в открытую любое количество карт, отзывающихся на перенесенную вами сексуальную травму, и расскажите о ней «в картинках» историю, в которой были бы начало, середина и конец (**Техника «Травматическая история»**).

Клиентка выбирает такие карты:



Карта 3



Карта 4



Карта 5



Карта 6



Карта 7



Карта 8

Рисунок 2 – Карты 3-8, ассоциирующиеся у клиентки с перенесенным сексуальным насилием.

Комментарии: Перед выбором карт, связанных с сексуальной травмой, мы просим выбрать ресурсную карту и положить ее чуть поодаль от себя. К ней клиентка сможет обратиться в случае ухудшения психоэмоционального состояния. Работа по излечению последствий травмы включала создание нарратива – личной истории преодоления травмы и смирения с ситуацией, которую невозможно изменить. Создание метафорической истории с помощью карт, выражение и отрефлексирование чувств, многократное проговаривание истории приводит к принятию произошедшего и примирению с травмой. Существует мнение, что человек цепляется за травму и не прощается с ней по следующим причинам:

- 1) неприятие травматической истории,
- 2) несогласие с историей из-за чувства несправедливости (почему это случилось именно со мной?).
- 3) выгоды от поведения жертвы (возможность пожалеть себя, «обвиновать» других с целью дальнейшей манипуляции ими, страх перед будущим и пр.).

Принятию, согласию и примирению со случившимся способствует нарративная история и выражение чувств (и чувств на чувства) и ощущений по отношению к выбранным картам.

В задачи данной статьи не входит подробное описание техник работы с сексуальным насилием. Техники коррекции травмы описаны в нашей монографии «Малоизученные психические состояния и нарушения и их коррекция с помощью ассоциативных карт (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., Богачек И. С. СПб., «ГАЛАРТ+», 2017.-296 с).

Коротко отметим, что работа с травмой была направлена на снижение ее «болезненности». С этой целью мы просили клиентку несколько раз рассказать историю травмы для экстероризации переживаний и снижения их остроты. Вызванный травмой интериоризированный негатив, хранящийся «внутри», был экстероризирован с помощью карт в процессе нарративов, позволивших «извлечь из психики» травматические переживания, проработать их, «выложив» перед собой в виде карт. Рассказанная в пятый раз история травмы была небольшой по объему (по сравнению с первым повествованием) и выглядела так:

К: Когда он меня изнасиловал (3), я думала, что сойду с ума. Хотелось выскочить из дома и бежать куда глаза глядят (4). Я бы убила его (5), но боялась огорчить мать. Когда она вернулась из командировки и узнала о случившемся, они с отцом вели себя так, как будто ничего не произошло (6). Она боялась, что он уйдет и всю жизнь унижалась перед ним (7). Смотреть на это было невозможно. С тех пор я не доверяю мужчинам (8).

Использованный план исцеления травмы включал следующие шаги:

1. Понимание происходящего.
2. Исследование последствий травмы (избавление от симптомов травмы).
3. Формирование ощущения безопасности, поиск безопасного окружения, утешения.
4. Упорядочивание хаоса. Создание нарратива с помощью набора «TANDO».
5. Контроль над сознанием, чувствами, телесными проявлениями.
6. Поиск ресурсов и целительного окружения (возможность выговориться, быть услышанной).
7. Принятие изменений (новые привычки, новые люди, новый опыт, новое Я).
8. Терапия травмы ранней привязанности.
9. Формирование доверия себе, ощущения самоценности и полноценности.
10. Построение сценария позитивного будущего.

Последовательное выполнение плана потребовало нескольких сеансов терапии и привело к улучшению состояния клиентки.

Е. Морозовская предлагает использовать в излечении последствий психологических травм следующий алгоритм:

- 1) Просим оценить уровень боли по 10 бальной шкале, выбрать любые 6 карт в открытую (ВО) и рассказать историю травмы.
- 2) Просим перемешать те же самые карты, перевернуть рубашкой вверх, выложить их в другой последовательности и рассказать ту же самую историю, но другими словами (т. к. карты легли по-другому) и оценить уровень боли (и так до 6 раз). История выглядит короче и жизнерадостнее. Уровень психалгии (психической, душевной боли, связанной с травматическим событием в прошлом) снижается.
- 3) Просим перемешать те же самые карты, перевернуть рубашкой вверх. Поскольку каждый раз карты ложатся в новом порядке, это разрывает старые прочные связи между событием, чувством и образом, которые отдаляются друг от друга. История становится еще короче. Состояние клиентки улучшается.
- 4) Просим еще раз все карты перемешать, перевернуть и рассказать историю заново. Клиенту это надоедает. Ему не хочется испытывать такие запутанные чувства по поводу одних и тех же фрагментов повествования. Желая эмоционально отдалиться

от этих событий как можно дальше, он рассказывает более короткую историю. Уровень боли снижается.

5). Психолог выражает одобрение действиями пострадавшего, давая им позитивную оценку (Молодец! Как хорошо спасался!). Даже если клиент высказывает ужасные мысли, например, желание отомстить, психолог поддерживает человека, говоря, что это нормально, т. к. в такой ситуации отреагирование таких негативных чувств как, например, месть – позитивный процесс, способствующий восстановлению душевного здоровья пострадавшего. Е. Морозовская считает, что это разрушительное чувство в данном случае является лекарством, т. к. направлено на благо клиента.

6). В случае сохранения уровня боли в 3 балла задаем вопрос: каких ресурсов вам не хватает, чтобы окончательно проститься с этой историей, пережить ее до конца и оставить все в прошлом?

7) Клиент выбирает ресурсные карты, символизирующие, например, необходимые личностные качества: мужество, стойкость, терпение и др.

Если клиент испытывает трудности с выбором необходимых слов, предлагаем карты-слова из наборов «ОХ» и других наборов карт, изданных в издательстве «Генезис».

Исследование привычных для клиента механизмов (ресурсов) преодоления травмы, позволяет определить:

1. какие из них используются часто (редко);
2. эффективен ли такой выбор ресурсов;
3. какие из менее развитых ресурсов следует развить и совершенствовать;
4. как рациональнее комбинировать привычные способы поведения и развивать новые с целью изменения копинг-стратегий, направленных на преодоление травмы.

Выбор в финале последней из рассказанных клиенткой историй ресурсных карт и ответ на вопрос: «Какой конец истории был бы желателен для вас?» позволяет придумать новый счастливый конец неприятной истории и пережить ее заново. Новый воображаемый счастливый конец фиксируется в памяти и освобождает психическую энергию посредством выражения негативных чувств, связанных с проблемой. Новая переписанная история закрепляется, освобожденная энергия направляется на решение других актуальных задач.

Следующая встреча с клиенткой началась с вопроса:

П: Пробовали ли вы решать заявленные вами проблемы раньше?

К: Нет. Я стараюсь о них не думать.

П: Понимаете ли Вы, что большую часть жизни вы тратили психическую энергию на негативные переживания? Выберите в открытую из набора «Про тебя» три карты, напоминающие вас до и после насилия и ваш актуальный сегодняшний образ и опишите изображения на картинках и свои чувства (**техника «Моя сексуальность»**).

Клиентка выбирает такие карты:



Карта 9



Карта 10



Карта 11

Рисунок 3 – Карты 9-11, ассоциирующиеся у клиентки с ее образами до насилия (9), после насилия (10) и актуальный сегодняшний образ (11).

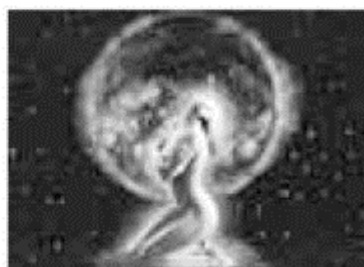
К: До насилия я чувствовала себя как этот одинокий брошенный мишка (9). После насилия живу с ощущением ножа, пронзающего не только руку, но и все тело и душу (10). На карте 11 – такой я стала теперь. Я спрятала свою сексуальность в ларец и зарыла его очень глубоко.

П: Сейчас вам предстоит сделать выбор. Найдите в наборе «Et sexus» в открытую две карты, отражающие два варианта возможного решения. Одна из карт – это вы в случае отказа от решения проблемы (12), вторая – ваш образ в будущем, если примите решение избавиться от проблемы (13).

Клиентка выбирает такие карты:



Карта 12



Карта 13

Рисунок 4 – Карты 12, 13, ассоциирующиеся у клиентки с двумя вариантами выбора.

Карта 12 – образ клиентки в случае отказа от решения проблемы.

Карта 13 – образ клиентки в случае решения избавиться от проблемы.

К: если я оставлю все как есть, то так и проживу всю жизнь с закрытыми повязкой глазами. По этому поводу не могу не вспомнить слова Машкова из моего любимого фильма «Ликвидация». Помните его совет? «Открой глаза и трезво содрогнись». Что-то вроде этого мне и предстоит сделать. Моя сексуальная закрытость и

закомплексованность лишила меня многих радостей, как в старом анекдоте. Встречаются две подруги:

- Как жизнь? – Спрашивает одна.
- Идет, но мимо, – отвечает другая.

Пока не поздно, нужно повернуться лицом к этому важнейшему аспекту жизни. Это же целая планета! Наконец-то стану счастливой и удовлетворенной (карта 13).

П: Вы живете с этой проблемой много лет. Изменялось ли отношение к ней за эти годы? Влияло ли оно на ваше сексуальное и пищевое поведение? Опишите периоды улучшения и ухудшения вашего состояния, с чем они были связаны? Какие периоды были пиковыми и почему?

Для ответа на эти вопросы выберите в открытую из набора «Et sexus» 5-6 карт-слов и в закрытую такое же количество картинок, отражающих динамику вашей сексуальности за эти годы. Положите в открытую карты-слова, а на них в закрытую вторым слоем картинки. Открывая карты по одной, опишите чувства и ощущения, связанные с изображениями.

Клиентка выбирает такие карты:



Рисунок 5 – Карты-слова 14-18, ассоциирующиеся у клиентки с динамикой ее сексуальности.

К: После того, что сделал со мной отец, я так ненавидела и злилась на него, что хотела его смерти (14). Эта сцена постоянно стояла у меня перед глазами, поэтому я стала фригидной (15). Сексуальных отношений я боялась и избегала (16). Мысли о

потере интереса к сексу и доверия ко всем мужчинам «убивали» (17). Избавлению от них и от связанного с ними напряжения помогала еда (18).

П: А теперь открывайте по очереди по одной из выбранных в закрытую пяти картинок (набор «Et sexus»), отражающих динамику вашей сексуальности, кладите их по одной на карты-слова (14-18) вторым слоем и рассказывайте про свои чувства и ощущения.



Рисунок 6 – Карты-слова (14-18) и положенные на них сверху картинки (19-23), ассоциирующиеся с динамикой сексуальности.

К: Испытывая ярость и агрессию (14) к отцу, мне хотелось вот так связать его и уничтожить (19). Теперь я поняла, что работала как лошадь (20), для того, чтобы не думать о своей фригидности (15). Поскольку я боялась секса и избегала его, это не могло не сказаться на отношениях с мужем (16,21). На карте 22 – мои слезы, которые я проливали, думая о потерянных возможностях (17). Избавлению от негативных переживаний помогала еда (18). Кайф, получаемый от переедания, смягчал раздражение и напряжение. Взаимоотношения этих двух потребностей подошли друг к другу как ключ к замку (23).

П: Что вы чувствуете?

К: Очень обидно, что с сексом не сложилось.

П: Выберите из набора «Персона» портреты людей, которые могли бы вам помочь в развитии зрелой сексуальности.

Клиентка выбирает такую карту:

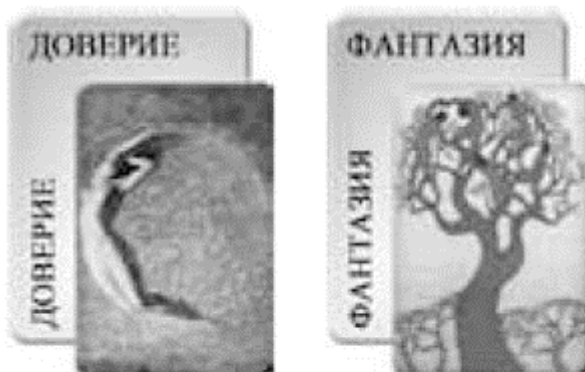


Карта 24

Рисунок 7 – Карта 24, ассоциирующаяся с образом подруги-помощницы.

К: Мне могла бы помочь подруга (24). Она очень сексуальна и могла бы передать мне богатый опыт по этой части.

П: Для ответа на вопрос, как бы она это сделала и что бы вам сказала, выберите в закрытую из набора «Et sexus» две карты – слова (25, 26) и две картинки, которые, не открывая, положите на карты-слова. Первым «слоем» станут карты-слова, а сверху лягут картинки (27,28). Открывая карты по одной, опишите чувства и ощущения, связанные с изображениями.



Карта 25, 27

Карта 26, 28

Рисунок 8 – Карты 25-28, ассоциирующиеся с советами подруги клиентки по развитию сексуальности.

К: Моя подруга – очень умная женщина. Мы дружим давно, но, зная мою закрытость и закомплексованность в вопросах секса, она никогда не «лезла» с вопросами. Предполагаю, что, обратившись к ней за советом, она спросила бы меня о том, чего я хочу и что является для меня в этом возрасте самым главным. Сейчас от ее имени я задаю себе этот вопрос и понимаю, что никогда не доверяла мужчинам. Признаваться в этом страшно. Думаю, что главным сегодня для меня является не секс (поставим его на второе место), а ощущение доверия. Имея его, я получу ощущение легкости, полета и невесомости (25,27). Мысли о ярком сексе пусть воплощаются в фантазии как на картах 26, 28. В образе дерева я вижу основу своей жизни – моего мужа. А устраивающая оргии группа мужчин пусть радует меня в мечтах.

П: А если попробовать сделать объектом сексуального внимания вашего мужа?

К: Бесполезно. Мы так давно знакомы, что, к сожалению, стали почти родственниками. Придется оставить все, как есть.

П: Что вы чувствуете?

К: Некоторое беспокойство.

П: Чего вы хотите?

К: Хочу простить отца, несмотря на то, что он сделал меня фригидной и испортил жизнь. Хочу все забыть и избавиться от этого жуткого груза.

П: Почему всю ответственность за свою фригидность вы перекладываете только на отца? Почему вы до сих пор никак не решали эту проблему?

К: Я пыталась обсуждать это с матерью, но она меня не слышала, а обращаться к кому-то за помощью и «выносить сор из избы» она не разрешила.

П: Как вы думаете, если бы ваша сексуальность раскрылась по максимуму и связанные с ней комплексы и фрустрации исчезли, как бы это повлияло на ваши супружеские отношения?

К: Не знаю, но могло бы случиться всякое. Вот, например, мой брат женат уже в третий раз и о детях от первых браков даже не вспоминает.

П: Вы считаете, что отец «навредил» не только вам, но и брату?

К: Конечно. Он любил выпить и погулять и брат, глядя на него, выбрал веселую и разгульную жизнь. Теперь расплачивается одиночеством и болезнями. Кстати, на его месте могла оказаться я. И со мной могло случиться что-нибудь подобное. Втайне я всегда завидовала ему.

П: У меня сложилось впечатление, что вы не работали над своими проблемами и, в том числе, над сексуальностью потому, что это требовало времени и сил. Проще обвинять отца и «заедать» проблему вкусной едой.

К: Выходит, что так.

П: Посмотрите на карту 11. О чем она для вас?

К: Девушка спрятала свою сексуальность в ларец. Она собирается его зарыть, но перед этим поворачивает голову, видит своего отца и говорит, что хочет передать ларец ему. Ей не нужны грязные и очень болезненные воспоминания. Она отказывается от них и от своей неполноценной сексуальности и отдает ларец отцу, предлагая ему тащить эту тяжелую ношу.

П: Таким образом, блокировка сексуальности, фригидность и их последствия в виде переедания вызваны возложением ответственности за эти проблемы на отца. Заблокировав развитие сексуальности, вы получили прямые выгоды: сохранили семью и получили возможность «ловить кайф» от переедания, вместо поиска других способов снятия напряжения. Вы согласились, что объедаться приятнее, чем работать над телом и здоровьем, а отец в данном случае – удобный повод для снятия с себя ответственности за свою жизнь и перекладывания этой ответственности на него. Получается, что вы живете так, как хотите и ваша проблема отчасти (условно) вам выгодна.

К: Я нашла еще одну выгоду. Я всегда считала главной ценностью – хорошую семью. Мне хотелось, чтобы и моя дочь думала, что главное-это семья, а не удовлетворение сексуальных потребностей, которые, как оказалось, легче и удобнее заблокировать, чем развивать.

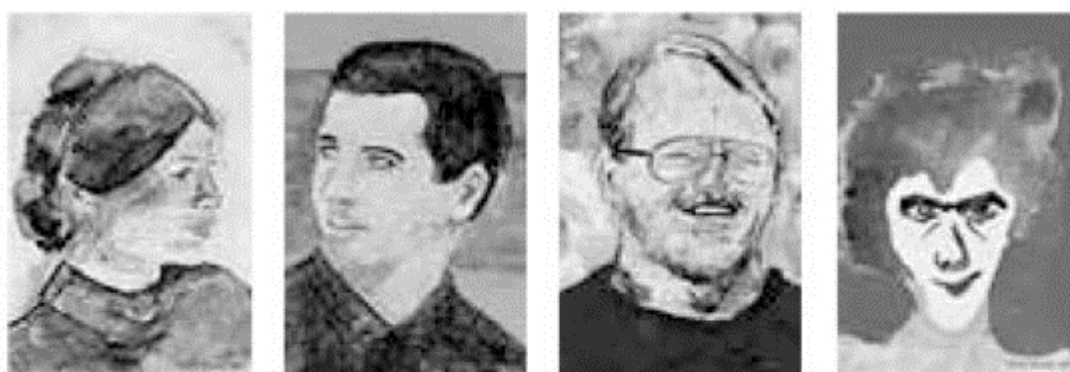
П: Почему именно сейчас к вам пришло осознание необходимости оживить свою сексуальность?

К: Меня, в отличие от брата, воспитывали жестко и строго. Большое количество запретов привело к неврозу. Захотелось освободиться и встрепенуться (**техника «Прощение»**).

П: Вы решили простить отца. Выберите из набора «Персона» в открытую карты, напоминающие вас и членов вашей семьи на момент травмы (родители и брат) и расположите их по степени близости друг к другу.

Клиентка кладет близко друг от друга карты «Я» и «Мой отец» и на максимально далеком расстоянии от этих двух карт картинки-образы матери и брата.

П: Что вы чувствуете, глядя на них?



Карта 29

Карта 30

Карта 31

Карта 32

Рисунок 9 – Карты 29-32, ассоциирующиеся с образами себя (29), отца (30), брата (31) и матери (32).

К: Потрясение! Несмотря на ненависть к отцу, мне хочется быть рядом. Долгие годы я его презирала. Он вел себя как последняя скотина и иногда мне хотелось его убить. Карту матери хочу отложить от себя как можно дальше.

П: Было ли в отце что-то хорошее? За что его можно поблагодарить?

К: Как это ни странно, но за многое. Он всегда был сильной личностью, много и красиво работал, был профессионально успешен. Он преподнес мне хороший пример. Свой работоголизм он оставил мне в наследство и, благодаря ему, я многого добилась в жизни. Однако, он являл собой тип мужчины, рядом с которым даже самая терпеливая женщина будет несчастной. Поэтому я искала себе в мужа его полную противоположность.

П: Правильно ли я поняла, что вы можете поблагодарить отца за отношение к работе, трудолюбие, профессиональную успешность и модель выбора брачного партнера методом «от противного»?

К: Да.

П: Отца уже нет, но вы положили карту с его образом рядом с собой. Это подтверждает чувство близости, которое вы испытываете к нему. Есть ли в вашем окружении какой-то другой близкий человек, который мог бы помочь в избавлении от полученной травмы? Карту с каким образом вы могли бы положить на место карты отца? Выберите того, кто сможет помочь «переварить» последствия травмы и вывести их за пределы психики?

Клиентка выбирает такую карту: (рисунок 10, с. 162).

К: Мне поможет мой муж. Он меня поддерживает, вдохновляет и успокаивает.

П: Что вы при этом чувствуете и ощущаете?

К: Мне хорошо, спокойно, но скучновато. Хочется ярких переживаний (карты 2,26, 28).

П: если я вас правильно поняла, вы решили оставить все, как есть. Поэтому давайте вернемся к членам вашей семьи. Выберите в закрытую из набора «ОХ» 4 карты-слова (34-37), которые «подскажут» за что вы можете простить себя и своих близких, и, открывая их по одной, положите на каждую из них сверху карты с образами себя и членов вашей семьи (29-32).



Карта 33

Рисунок 10 – Карта 33, ассоциирующаяся с образом мужа клиентки как помощника в избавлении от травматических переживаний.

Клиентка выбирает 4 карты и раскладывает их таким образом:



Карта 29, 34

Карта 30, 35

Карта 31, 36

Карта 32, 37

Рисунок 11 – Карты, ассоциирующиеся с образами себя (29), отца (30), брата (31) и матери (32), и карты-слова (34-37).

П: Как эти картинки связаны с анализируемой проблемой и за что вы можете простить родителей?

К: Слово «смех» связано с моим отношением к брату. Его высокомерие при непутевом образе жизни вызывает улыбку, хотя я понимаю, что он скрывает за своей

гордыней инфантильность и ранимость, поэтому я прощаю его. Глядя на карту матери, вижу лживую, фальшивую, меняющую маски женщину, которая выпила из меня много крови и вела себя неправильно.

П: За что вы можете ее простить и поблагодарить ее?

К: За то, что дала мне жизнь.

П: Какие качества в вас сформировались и чему вы научились, благодаря ей?

К: Она показала пример того, как не надо относиться к детям. Поэтому с моей дочерью у меня прекрасные отношения.

П: Попробуйте представить, что у вас было благоприятное и не травматичное детство. Если бы у вас были другие родители, чего бы в вашей жизни не было?

К: Постоянной борьбы за выживание и моих бойцовских качеств. Я, как в романе Гончарова «Обломов», живу активной жизнью Штольца. Если бы меня баловали и любили родители и мое детство было бы безоблачным, я бы так инфантильно и пролежала всю жизнь на диване, предаваясь приятным воспоминаниям и психологически оставшись ребенком, который так и не повзрослел.

П: Значит ли это, что, благодаря матери, вы сформировались как личность с активной жизненной позицией, и стали во многом «лучше других»? Является ли перенесенная вами травма платой за ощущение самодостаточности и успешности?

К: Да!

П: Что вы в связи с этим чувствуете?

К: От осознания полученной компенсации мне стало легче.

П: Какие ассоциации, связанные с отцом, вызывает у вас слово «зависимый»?

К: Я вспомнила его рассказы о детстве. Оно было тяжелым. Мать – «постоянно пьяная, не работающая и меняющая половых партнеров, которые его били», «пустой холодильник и ощущение голода». Он был вынужден всегда от кого-нибудь зависеть. Даже моя мать, с виду тихая и скромная умело манипулировала им. Эти воспоминания помогают взглянуть на отца по-другому. Хочется пожалеть и простить его. Он поступал как животное потому, что никто не учил его правилам «человеческой» жизни.

П: Представьте, что этой травмы в вашей жизни бы не было...

К: Я устала от ваших «вообразите» и «представьте»...зачем это мне?

П: Недавно у Чингиза Абдулаева («Три четверти его души») я прочла о синдроме Кинга – самого известного мастера ужасов в мире. Автор описывает реальный факт из жизни американского писателя Стивена Кинга. Когда он был маленьким, его отец, вернувшись с работы, улегся на диван в майке и брюках. Мать попросила отца сходить за хлебом. Он не хотел, но под влиянием матери недовольно поднялся и ушел в одной майке в магазин. С тех пор его никто и никогда не видел, а тело так и не нашли. Пережив сильное потрясение, Стивен начал воображать и придумывать, что же могло с ним случиться. Так сформировался известный писатель, книги которого читает весь мир. Вывод ясен: потеря отца – большое горе. Но, из каждого драматического события нужно уметь извлекать пользу и воображение в таком случае – первый помощник. Ваш случай – не исключение. Давайте поищем плюсы в том, что дал вам отец. Представьте, что этой травмы в вашей жизни бы не было и ваша сексуальность стала бы такой, как вы хотели. Какое влияние это оказало бы на вашу жизнь?

К: Я, как и моя бабушка, могла бы «пойти по рукам» и не встретила бы такого уникального мужа. У меня могло бы быть несколько мужей (пример бабушки, отца и брата) и много несчастных детей. Мать «загрызла» бы меня, считая такую жизнь неприличной. Она ненавидела мою бабушку и называла ее шлюхой.

П: Осознали ли вы прямые выгоды от заблокированной сексуальности, представив какой могла бы стать ваша жизнь в противном случае?

К: Конечно.

П: О чем для вас карта-слово «сон»?

К: О сказке про спящую царевну и семь богатырей. Вспомнила, как они домогались ее, но она не поняла их сексуальных намеков и уснула. Проснувшись от поцелуя принца и ответив на его любовь, она стала счастливой. Я поняла, что мой «эротический» сон длиною в жизнь спас меня от многих неприятностей и позволил прожить хорошую и интересную жизнь с мужем. Поэтому и я прощаю себя за лень и долгий «сон», которые уберегли меня от возможных неприятностей.

П: Что нужно сделать, чтобы вы проснулись для работы над телом и правильным режимом питания?

К: Надо посмотреть на себя со стороны, вспомнить про высокое артериальное давление и перестать объедаться.

П: Правильно ли я поняла, что ваша травма во многом для вас **ресурсна**. Вы прятались за нее как за способ стать профессионально успешной, выбрать хорошего мужа и сохранить семью даже ценой подавления своей сексуальности. Многие из того, что вы умеете и имеете, вы получили благодаря травматическому эпизоду, за память о котором вы держались как за спасательный круг, не предпринимая усилий по избавлению от проблем. Но сейчас вы проснетесь и, прежде всего, для того, чтобы попроситься с родителями, простить их и сказать то, что вы не могли сказать им при жизни.

Клиентка заплакала и, успокоившись, сказала, что не может произнести ни слова.

П: А, если я предложу вам повторять за мной фразы, которые, с моей точки зрения, помогут завершить отношения с родителями, а вы внесете в них изменения, которые сочтете необходимыми?

Согласившись, женщина повторила за нами вот такой текст: «Дорогой папа, всю жизнь я злилась и ненавидела тебя, считая, что ты принес мне много горя. Но прошло время, и я поняла, что ты прожил несчастную жизнь. Тебя не любили и не научили жить «по-человечески». Ты поступил со мной как скотина, но я прощаю тебя потому, что ты дал мне жизнь и много полезных качеств. Я стала сильной и успешной. Мне жаль, что нам не удалось попросить друг у друга прощения. Я ненавидела тебя и не видела в тебе ничего хорошего. Сейчас, посмотрев на ситуацию со стороны, я прощаю тебя».

Клиентка снова заплакала. Чуть позже она произнесла несколько фраз в адрес матери:

К: Я прощаю тебя, мама. Спасибо, что дала мне жизнь и показала, как не надо вести себя с дочерью. Спасибо, что сохранила брак, благодаря смирению и терпению. Твой пример позволил мне прожить интересную жизнь в браке. Я прощаю тебя. Завтра поеду на кладбище, скажу тебе это еще раз и посажу твои любимые цветы.

П: Что вы чувствуете?

К: Тяжесть и одновременно легкость от выплаканных слез. Я рада тому, что сказала и простила мать и отца.

П: В том, что вы перестали осуждать родителей, приняли, простили и «отпустили» их, содержится мощный позитивный ресурс, направленный на подрачивание вашего внутреннего ребенка и вашей сексуальности. Пережитые травмы сделали вас сильнее, помогли добиться решения многих задач. Благодаря травматическому опыту, вас сложно обидеть, уязвить и фрустрировать. С чем вы уходите, какая карта и какие выводы стали для вас самыми важными?

К: Самой впечатляющей была карта 2 с изображением желаемого состояния. Главным стал полученный от случившегося «просветления» результат. Если в начале терапии я видела в танцующем рядом со мной мужчине будущий объект страсти, то в конце я поняла, что этим партнером является мой муж.

П: Что вы чувствуете?

К: Желание похудеть и улучшить отношения с мужем, которого я недооценивала.

П: Сфотографируйте эту карту и поставьте фото в телефон на заставку. Пусть она будет с вами до тех пор, пока не наступят изменения, которых вы ждете.

П: Теперь взгляните на карты с изображением родителей (карты 30, 32). Что вы чувствуете?

К: Моя память о них изменилась. Хочу выбрать другие карты.

П: Выбирайте (женщина выбрала карты 38-40, рисунок 12).



Карта 38



Карта 39



Карта 40

Рисунок 12 – Карты 38-40, ассоциирующиеся с новыми образами себя (38), отца (39) и матери (40).

Комментарии: перенесенное в подростковом возрасте сексуальное насилие привело к недостатку силы Я, доминированию травмированной субличности внутреннего ребенка, ощущению эмоционального отвержения и многочисленным фрустрациям, которые нейтрализовались перееданием. Пищевое подкрепление стало защитой от негативно окрашенных эмоций, ощущения нехватки любви и сексуальной «несостоятельности». Причинами переедания стали подавленность, гнев, агрессия (в адрес родителей), чувство пустоты, профессиональная усталость. Ежевечерний прием большого количества пищи выполнял функцию замещающего удовлетворения потребностей в безопасности, любви, принадлежности, снижал интенсивность психалгии (психической боли), ослаблял чувство утраты доверия и разочарования. В силу значительной представленности в структуре личности клиентки части внутреннего ребенка ею использовались такие незрелые защитные механизмы, как **регрессия** – инфантильные формы реагирования с трудностью выбора альтернативных вариантов поведения (страх перед обращением к психологу

и фиксация на незрелой сексуальности) и **проекция** – перенос на окружающих присущих личности отрицательных представлений (в виде обвинений отца и брата в многочисленных адюльтерах (супружеских изменах)). Подтверждением наличия регрессии является регресс с оральной фиксацией (переедание), нейтрализующий ощущение нехватки материнской любви и негативные травматические переживания. Вышеперечисленные симптомы стали мишенью психотерапии, основанной на концепции о том, что последствия психической травмы необходимо метаболизировать («переварить»), элиминировать («вывести» из психики) и ассимилировать (сохранить и использовать полученный опыт). Задачей терапии явился поиск конструктивных стратегий совладания с травматическими переживаниями, последствиями внутриличностных и межличностных конфликтов с целью поиска здоровых способов удовлетворения потребностей и получения удовольствия (от нового образа своего «похудевшего» тела и улучшения отношений с мужем). В дальнейшем планировалась поведенческая терапия переедания с акцентом на:

1. Письменное описание поведения во время еды.
2. Контроль стимулов, предшествующих акту еды.
3. Замедление процесса еды.
4. Усиление сопутствующей активности.
5. Когнитивную терапию.

ЛИТЕРАТУРА:

Королева Е. Г. Личностные особенности и психотерапия в психосоматике: пособие для студентов медико-психологического факультета, психологов, интернов, клинических ординаторов и врачей психиатрического профиля/Е. Г. Королева. – Гродно: «ГрГМУ», 2011.-204 с.

3.3. Краткосрочная коррекция психогенного переедания с помощью игры «Психосоматика»

Основной вопрос философии:

Слово или таблетки.

Психосоматика совести.

Скучные тайны кушетки.

Лучше сидеть себе тихонько

И пересчитывать звезды,

Если Психея и Психика –

Однофамильцы, не сестры.

В. Павлова

В МКБ-10 выделено «Переедание, связанное с другими психологическими расстройствами» F50.4, которое приводит к тучности и является реакцией на дистресс. Психогенное переедание и реактивная тучность могут следовать за утратой близких, несчастными случаями, хирургическими операциями и эмоциональным дистрессом, особенно у лиц, предрасположенных к полноте. В отличие от булимии переедание не сопровождается искусственно вызываемой рвотой. За помощью обращаются властные, уверенные в себе люди, стремящиеся подавлять

окружающих. Сексуальная активность таких лиц повышена, с тенденцией к промискуитету [19].

Для определения степени ожирения пользуются индексом Брока: масса тела в килограммах равна росту в сантиметрах минус 100. Сегодняшние идеалы требуют отнять от полученной цифры 10 % для мужчин и 5 % для женщин. Начальную стадию ожирения констатируют при увеличении массы тела на 15–20 % от нормального показателя с учетом роста и возраста. При увеличении массы тела на 30 % ожирение становится очевидным [19].

Акт поглощения еды уменьшает ситуационную тревогу и подавленность за счет смещения внимания на тело, вес которого контролировать легче, чем ситуацию и свое эмоциональное состояние. В дальнейшем этот стереотип становится реакцией на эмоциональную фрустрацию. Ожирение служит «поясом целомудрия», демонстрируя отказ от сексуальной привлекательности и половой роли. В основе экзистенциальной мотивации лежит чувство внутренней пустоты и скуки. Пища заполняет рот и живот, вызывая эйфорию, которая не может заменить наполненной внутренней жизни. Каждый приступ переедания усиливает чувство неполноценности и потребность в самонаказании. Таким извращенным карающим наслаждением становится следующий приступ. В результате снижается самооценка, которую пациент пытается повысить за счет достижений в других сферах. Будучи не в силах вынести расщепления на внешнюю благополучную и скрываемую плохую самооценку, личность прибегает к спасительному перееданию [19].

Приводим фрагменты нескольких сеансов психотерапии переедания с помощью ассоциативных карт и психологической игры «Психосоматика» (А. Колендо-Смирновой).

К нам обратилась 58-летняя женщина, педагог с многолетним стажем, зав. кафедрой одного из вузов с жалобами на «многолетнее использование чрезмерного количества пищи как способа «заедания» хронического стресса, избыточный вес, утрату сексуального интереса к мужу, внутренний дискомфорт, усталость, недовольство собой, конфликтные отношения с членами семьи и, в основном, с матерью. Жалобы на выраженное пристрастие к употреблению «большого количества еды», ежевечерний прием которой «является единственным средством, приносящим ощущение счастья, расслабления и покоя». Клиентка сообщила о трудностях в принятии окружающих, о негативных чувствах, которые испытывает к матери, братьям и мужу как к «нахлебникам», которые долгие годы кормятся за счет ее работоголизма. Она призналась, что всегда считала и считает других ниже себя и испытывает агрессию по отношению ко всем, имеющим отличную от ее точку зрения. Ее беспокоит выраженное желание контролировать, управлять, поучать, советовать и ухудшение отношений с мужем. Состоит в браке «с единственным в ее жизни сексуальным партнером» в течение 39 лет. Отношения с мужем стабильные, но скучные, надоевшие, не яркие. Хочет избавиться от внутренних комплексов, запретов, ограничений и стать более открытой в интимных отношениях с мужем.

Согласно А. Колендо-Смирновой, работа с симптомом должна включать несколько этапов (техника «**Разговор с симптомом**»).

1 этап. Знакомство с симптомом.

Психолог: (П): Как давно беспокоит вас переедание?

Клиентка (К): 7-8 лет.

Выберите в открытую две карты, ассоциирующиеся с актуальным (карта 1 – наличие переедания) и желаемым (карта 2) – отсутствием симптома) состояниями, и опишите их.

П: Что хотите получить в результате сегодняшней встречи и каковы ваши ожидания от сеанса?

К: Хочу отказаться от приема жирной и нездоровой пищи, снизить вес и выглядеть как женщина на карте 2.



Карта 1



Карта 2

Рисунок 1 – Карты-иллюстрации актуального (наличие симптома – переедание) и желаемого (отсутствие симптома) состояний клиентки.

П: Что означает для вас еда? В чем она вам помогает?

К: Люблю вкусно поесть. Набрала много лишних килограммов потому, что «Дьявол действует искусно. То, что вредно, то и вкусно». С помощью еды я снимаю стресс.

П: Хотите ли вы понять, почему вы это делаете?

К: Хочу понять причины переедания и снизить вес. Полагаю, что это приведет к улучшению интимных отношений с мужем.

П: В чем ограничивает вас лишний вес и что не позволяет вам делать?

К: От него у меня плохое самочувствие. Он может снизить продолжительность моей жизни.

П: Когда вы себя плохо чувствуете, что происходит?

К: Мне становится трудно работать.

П: Что еще не дает вам делать симптом?

К: Лишний вес мешает заниматься сексом и поэтому я не могу полноценно удовлетворить свою сексуальную потребность.

П: Вы упомянули, что ваши сексуальные отношения с мужем далеки от идеальных. С ваших слов, у вас есть сексуальные фантазии, героями которых являются другие мужчины, но, поскольку вы любите мужа и стесняетесь своего веса, вы не позволяете себе реализовывать их в жизни. Получается, что избыточный вес является психоклеем, который склеивает ваши отношения с мужем и препятствует возможному распаду семьи.

К: Да.

П: Что еще не дает делать избыточный вес?

К: Не дает проявлять повышенную активность на работе, заземляет и притормаживает меня.

П: Зачем вам нужно заземляться и вести более спокойный образ жизни?

К: Я устала от большого объема работы и гиперответственности, но не могу остановиться. Для меня работа всегда была на первом месте.

П: Таким образом, ваш избыточный вес вам выгоден. Симптом помогает выкраивать время на отдых и блокирует развод. Что еще дает вам лишний вес?

К: С тех пор, как муж стал пенсионером, мы отдалились друг от друга. Когда я возвращаюсь с работы, совместные вечерние «обжираловки» сближают нас. В последнее время мы мало общаемся, а мой вес – это еще одна тема для разговоров. Муж постоянно критикует меня и таким образом сливает свою агрессию, от которой не может избавиться другим способом.

П: Что вы при этом чувствуете?

К: Меня это раздражает, и я на него кричу.

П: Правильно ли я поняла, что вы обижаетесь на его критику и для снятия напряжения «сливаете» на него свою агрессию, избавляясь таким образом от обиды.

К: Да.

П: Таким образом, избыточный вес помогает вам обоим проявлять агрессию, снимать напряжение и склеивать ваши отношения. А чему препятствует лишний вес?

К: Возможности носить красивую и привлекательную одежду.

П: если вы похудеете и позволите себе это, что произойдет?

К: Я буду выглядеть моложе и ярче. Это может привлечь внимание мужчин, например, на работе, что не входит в мои планы. Я люблю мужа и хочу сохранить семью. Он очень много делает для меня.

П: Как вы относитесь к своему симптому?

К: После еды я чувствую себя спокойнее, становлюсь добрее, вспоминаю фразу, что хорошего человека должно быть много. Меня становится больше, возникает ощущение всемогущества и высокой статусности.

П: Могу ли я предположить, что лишний вес позволяет вам проявлять любовь к себе? Вы сказали, что, когда вес начинает особенно раздражать, вы начинаете обращать на себя внимание, появляется время на визиты в бассейн, которое обычно занимает работа. Вы начинаете заботиться о себе, больше двигаться и правильно питаться.

К: Да.

П: В чем еще помогает вам еда?

К: Я часто конфликтую со своими родственниками. Еда после общения с ними утешает и успокаивает.

П: Почему вы не меняете характер отношений, если он вас не устраивает?

К: В этих отношениях все так сложно, что пока мне страшно даже подумать о переменах.

П: Выдержали бы вы конфликты и стрессы повседневности, если бы были в другом весе?

К: Не знаю.

П: Является ли ваше «весомое» тело для вас ресурсом? если бы вы были хрупкой женщиной, как бы вы переживали стресс?

К: С помощью секса и танцев, хотя я такая ленивая!

П: Подведем некоторый итог. Вы можете изменить режим питания и начать вести активный образ жизни, но вы ищите причину, чтобы ничего не менять в своей жизни. Вес является удобным оправданием для всех достижений, которых вы не совершаете. Он дает вам право оправдывать бездействие, выступая удобной ширмой, прикрывающей лень, и это, несмотря на то, что вам это не нравится. Лишний вес позволяет проявлять гнев и при этом ничего не менять в жизни, он удерживает вас в браке. Вы не готовы менять отношения с мужем и родственниками. Заедание проблем блокируют мысли о назревших переменах.

К: Согласна. Я так привыкла к своей размеренной и спокойной жизни, в которой муж решает мои проблемы, что как-то незаметно превратилась в дезадаптантку. За пределами семьи и работы я совершенно беспомощна.

П: Вы сознательно делаете себя беспомощной и перекладываете на свой симптом и на своих близких последствия своей лени.

К: Да.

П: Какую цену вы за это платите?

К: Расплачиваюсь своим здоровьем и ощущением несвободы. Но, к сожалению, ничего не могу с этим поделать.

П: Давайте заменим «не могу» на «не хочу». Почему вы не хотите быть здоровой и свободной?

К: Боюсь последствий. Это рискованно.

П: Могу предположить, что лишний вес необходим, чтобы заземлиться и удержаться в рамках созданной вами консервативной и привычной системы выживания. Поскольку вы сами назвали себя дезадаптанткой, то, как бы вы не говорили, что хотите независимости и свободы, на самом деле вы ее не хотите. Поэтому вам выгодно переедание и избыточный вес как оправдание бездействия. Вы привыкли жить в системе созависимых отношений, за которые вы держитесь с помощью веса. Вам трудно проститься с симптомом потому, что он дает вам много выгод.

2 этап. Появление симптома

П: С чем связано появление вашего симптома?

К: Слишком много в моей жизни конфликтов.

П: Внутренних или внешних?

К: И тех и других. Я недовольна своими отношениями с мамой, мужем и братьями.

П: Расскажите о последнем конфликте. Выберите из набора «Персона» в закрытую две карты и опишите суть и участников конфликта.

П: Что за человек изображен на карте 3? Что вы видите и чувствуете, глядя на эту карту?



Карта 3



Карта 4

Рисунок 2 – Карты-иллюстрации участников конфликта. Карта 3-клиентка, карта 4-ее младший брат.

К: Вижу человека, который насильно навязывает всем свою «правильную» модель жизни, стремится всех контролировать, полагая, что только он знает, как будет лучше для всех. Это – мой брат, который меня ненавидит (карта 4).

П: Почему?

К: Потому, что он лодырь и неудачник, обвиняющий в своих проблемах весь мир. Он всю жизнь испытывал по отношению ко мне зависть.

П: На этой карте (3) изображены вы до появления симптома. А зависть и ненависть – это присущие вам чувства, в которых вы боитесь себе признаться и поэтому вытесняете их, пряча от осознания. В чем вы завидуете своему брату?

К: Звучит страшно, но что-то в этом есть. Я всегда хотела жить легко и беззаботно как он, манипулируя близкими и делая не то, что надо, а то, что хочется.

П: Таким образом, вы до появления симптома – это человек, который хочет контроля и власти, знает, как надо жить, поучает других, завидует свободной жизни брата и не позволяет себе делать то, что хочется.

К: Получается, что так.

П: Человек на карте 4 – это вы после появления симптома. Что вы чувствуете, глядя на карту?

К: Тревогу и страх, поэтому я надеваю темные очки, чтобы не видеть того, что видеть не хочу.

П: А на что конкретно вы «закрываете глаза»?

К: На мать, братьев, свое тело и свой внешний вид.

П: Получается, что лишний вес дает вам право закрывать глаза на такие важные проблемы, как отношения близкими и с собой?

К: Да.

Для выявления внутреннего конфликта (между Персоной и Тенью) предлагаем клиентке в открытую извлечь из набора Р. Шварца «Inner Active Cards» две карты и описать их.

Клиентка достает следующие карты.



Карта 5



Карта 6

Рисунок 3 – Карты, ассоциирующиеся у клиентки с Персоной (карта 5) и Тенью (карта 6).

В связи с наличием серьезного конфликта между собственной Персоной и Тенью, клиентка положила данные карты на значительном расстоянии друг от друга.

К: На карте 5 я вижу счастливую спокойную женщину на диване. Она удовлетворена своей жизнью.

П: Можно ли предположить, что люди, которые не знают о ваших проблемах, воспринимает вас именно такой?

К: Да.

П: Это – персону, которую вы показываете миру. А что вы видите на карте 6?

К: Мерзкую «училку», которая учит всех тому, как надо жить.

П: Карта 6 – это ваша Тень. Она обладает неприятными для вас качествами, которые вы прячете от окружающих. Как вы думаете, почему?

К: Потому, что ее поведение и она сама невыносимы. Женщину на льдине окружают ледяные лица близких для нее людей. Она примерзла ногами к льдине, на которой стоит. Ее ноги замерзли и одеревенели настолько, что она не может двигаться.

П: Как это связано с вашей жизнью и есть ли у вас какие-нибудь проблемы с ногами?

К: Артрит.

П: Кто может помочь ей сдвинуться с места?

К: Никто. Она испортила отношения со всеми.

П: Как ей изменить ситуацию?

К: ей надо разуться, встать ногами на холодную поверхность, часть льдины оттаяет и она сможет убежать.

П: Куда?

К: На поиски доброты, человечности и женственности. Она – мужик в юбке и от этого страдает.

П: Почему она продолжает стоять на льдине?

К: ей кажется, что все без нее пропадут.

П: Посмотрите на карты 5 и 6 и представьте, что бы случилось, если бы эти две женщины встретились, например, случайно на улице и между ними произошел бы конфликт. По какой причине он мог бы возникнуть?

К: «Училка» сказала бы той, что сидит на диване, что она зря тратит время и напрасно сидит и ничего не делает. «Надо работать, а ты сидишь и читаешь!»

П: А откуда она знает, что правильно, а что нет? Это ведь только ее мнение? При этом она призывает к активности, а сама пассивно стоит на льдине без движения.

К: В такой ситуации она может только орать и махать руками.

П: Выберите из набора «Персона» карту с изображением человека, который страдает от приказаний «училки» больше всех и опишите ее.

Клиентка выбирает вот такую карту (рисунок 4, с. 178).



Карта 7

Рисунок 4 – Карта 7, ассоциирующая у клиентки с человеком, который страдает от приказаний Тени – «училки» больше всех.

К: Эта маленькая девочка похожа на меня в детстве. А «училка» – точная копия моей мамы.

П: Ваш конфликт между Персоной и Тенью заключается в том, что у вас нарушен баланс «дать-брать». С одной стороны, вы устали от своего рогоголизма, вы считаете своих близких «нахлебниками», а, с другой стороны, отдавая больше, чем получая, вы подпитываете свою гордыню, повышаете самооценку и получаете любовь матери, которой, с ваших слов, вы были лишены в детстве. Второй конфликт заключается в том, что вы хотите жить гармоничной и наполненной жизнью самодостаточной женщины, сидящей на диване, но не позволяете себе такую жизнь потому, что все время заставляете себя куда-то бежать. В реальности ваша гонка за результатом в ущерб спокойному проживанию процесса-это малопродуктивная для вас деятельность, которая не дает желаемого результата, т. к. в реальности вы давно примерзли к льдине, ведете стереотипную, ригидную жизнь, которая вам не нравится, но которую в то же время вы не хотите менять. Возникающие от осознания своего бездействия негативные чувства и ощущения заедаете чрезмерным количеством пищи. Несчастливая девочка – ваш травмированный внутренний ребенок (карта 7) не получает необходимого душевного тепла и заботы. Она хочет, чтобы вы соскочили с льдины, чтобы ваши ноги (и душа) согрелись и расслабились и вы наконец-то уделили ей внимание. Как вы можете выбраться с льдины? Помощников нет, вы одна, а вода холодная.

К: Я должна проскочить по головам близких, но не могу. Придется и дальше стоять на льдине.

П: Но тогда вы умрете. Вы понимаете, что вы «включили» программу саморазрушения и ваш симптом помогает вам в этом? Вы можете «наступить им на головы» и выбраться, но вы не хотите этого делать. Подведем итог.

Вы примерзли к льдине, но, чтобы выжить, вы должны двигаться (сломать привычные жизненные стереотипы, прекратить переедать и начать движение к здоровью). Основной мотивацией вашего движения является желание всех воспитывать. Но вам уже давно надо не поучать, а начать просить окружающих о помощи. Девочка хочет отогреть ножки и оказаться на диване в тепле рядом с умиротворенной женщиной. Но девочке дан приказ: лучше погибнуть, чем наступить на головы близким и поэтому она погибает. Как по-вашему, это правильно? А вы, вместо того, чтобы помочь своему травмированному внутреннему ребенку, перекармливаете ее сверх меры, чтобы хоть как-то успокоить.

К: Я понимаю, что это плохо, но не знаю, что делать.

П: Что еще мешает учительнице соскочить с льдины?

К: Тяжелая сумка, в которой моя работа. Я ее люблю и не хочу бросать.

П: И это, несмотря на то, что после тяжелой работы вы заедаете стрессы, увеличивая свой вес! Понимаете ли вы, что для того, чтобы выжить, надо пройти по головам, бросить сумку и бежать к новой жизни?

К: Я не могу.

П: Вы настолько застоялись и приросли к привычной и нездоровой модели жизни, что ваши ноги гибнут (артрит) и прогибаются под тяжестью лишнего веса, но сделать даже один шаг в сторону вы не хотите. А теперь представьте, что вам это удалось. Куда вы пойдете?

К: Не знаю. Мне страшно делать этот шаг. Мне хорошо с этой сумкой и с моей работой.

П: Но она мешает вам заботиться о себе. Надо отказаться от чрезмерной работы, согреться и позаботиться о своих отношениях к миру, к себе, к своим близким. Надо наладить пищевой режим. А когда появятся свежие силы и ресурсы, вы будете полны сил и здоровья, вы вернетесь к работе и снова возьмете свою сумку. Но вы не разрешаете себе движения к переменам. Вы понимаете, что у вас серьезные проблемы, видите, что вы заморожены, жалуетесь на то, что вас все достали, и при этом НЕ ХОТИТЕ сделать нужный шаг потому, что заменить ваши аддикции (переедание, работолюлизм и созависимость-как аддикцию отношений) вам нечем.

К: Да, это так.

П: Для исследования конфликта со страшим братом предлагаем извлечь из набора «Персона» две карты и описать их.

Клиентка достает следующие карты.



Карта 8



Карта 9

Рисунок 5 – Карты-иллюстрации участников конфликта. Карта 8-клиентка, карта 9-ее старший брат.

П: Какая вы в конфликте с братом?

К: Я мудрая и идеальная. Я умнее и состоятельнее как личность. Я чувствую себя королевой, а он – ребенок, которого надо воспитывать.

П: Зачем?

К: Мой брат очень несчастен. Он – толстый, одинокий, депрессивный алкоголик.

П: Как вы к нему относитесь?

К: Мы постоянно ссоримся, но я его люблю и жалею и по просьбе матери помогаю во всем.

П: Как влияет ваше переживание и избыточный вес на отношения с братом?

К: Он заземляет меня, делает похожим на брата. Помните как у «Маугли»? «Мы с тобой одной крови». Объедаясь, я чувствую, что превращаюсь в свинью и становлюсь похожей на брата. А моя гордыня и завышенная самооценка, которые проявляются в отношениях с братом, засыпают.

П: Получается, что переживание, с одной стороны, помогает подлечить гордыню, делая вас хоть в чем-то неидеальной, а, с другой, сближает вас с братом, укрепляя чувство принадлежности к семейной системе. Зачем вашему внутреннему ребенку выстраивать горделивые конструкции своей крутизны и идеальности?

К: Чтобы хотя бы сейчас получить любовь и одобрение матери, которого я была лишена в детстве.

П: если вас погубит симптом и вы умрете, что станет с братом?

К: Он без меня погибнет.

П: При таком образе жизни он в любом случае погибнет. Возможно ли предположить, что когда вас не станет, он начнет хоть что-то менять в своей жизни? Задумывались ли вы хоть раз о том, какой вред нанесли ему постоянным желанием поучать и подставлять свое плечо?

К: Я виновата в том, что помешала ему вырасти. Он так и остался ребенком, несмотря на возраст, надеясь на меня. В погоне за одобрением матери, которая просила о такой поддержке, я сделала его психологическим инвалидом.

П: Конфликт, который вы заедаете, состоит, с одной стороны, в желании получить одобрение, любовь и внимание матери, а, с другой – в понимании того, что вы

получаете эту любовь нездоровым способом, утешая свою гордыню словами: «Вот какая я хорошая!». Это укрепляет вашу самооценку и подрачивает вашего внутреннего ребенка, на которого вы не обращаете внимания.

К: Буду учиться по-другому общаться с братьями и попробую простить себя за то, что навредила братьям своей помощью.

П: Но ведь вы подпитывали свою самооценку осознанием того, что вы – хорошая, что вы – королева. Получается, что Вам нужен этот конфликт. Вы получаете выгоды от него. Кого еще хотите простить?

К: Себя, мать и братьев. Себя за то, что лезла в их жизнь и поучала.

П: Зачем вы это делали?

К: Хотела ими гордиться.

К: Чего вы хотели больше: иметь братьев или ими гордиться?

К: Гордиться, чтобы ощущать себя королевой.

П: Зачем вам корона?

К: Родители с детства опускали мою самооценку. Для них я была никто, и звали меня нянькой, прачкой и домработницей. Приходилось воспитывать братьев. Родители часто уезжали.

П: Может быть вам так казалось? Совсем не обязательно, что это было именно так. Зачем вы держитесь за эту обиду?

К: Хочу, чтобы полюбили и пожалели.

П: Получается, что вашей «училке» нужно постоянно кем-то гордиться, в крайнем случае – самой собой. Но пока ее ноги пристыли к льдине, ее желание гордиться тоже замерзло. Она хочет, но не может показать себя миру во всей красе. А как вам кажется, вот у этой женщины на диване есть потребность гордиться?

К: Нет. Ей и так хорошо. Она сидит дома, ей хорошо и ее не волнует мнение среды.

П: Попробуйте принять эту женщину – свою гармоничную субличность. Позвольте себе быть ею и все встанет на свои места. Исчезнет желание что-то доказывать, пропадет ощущение тревоги и угрозы со стороны родственников.

К: Да, она – мой идеал.

П: Почему же вы к нему не идете?

К: если я запроу себя дома, то утрачу интерес к жизни. Работая, я чувствую себя наполненной, я радуюсь контактам с людьми.

П: Но ведь вам на диване хорошо и спокойно.

К: Да, но мне также нужен адреналин, который я получаю при смене тяжелой работы на расслабление. Ощущение счастья приходит в момент переживания этого контраста и оно мне нравится.

П: И это, несмотря на то, что приходя с работы, вы с ваших слов, съедаете недельный запас еды? Как вы пробовали решать свою проблему?

К: Сидела на диетах, но безрезультатно. У меня от природы широкая кость и поэтому я выгляжу полногабаритно. Когда у меня портится настроение, утешаюсь словами И. Губермана:

«Зачем вам, мадам, так сурово

*Сидеть на диете ученой?
Не будет худая корова
Смотреться газелью точеной».*

П: Утешение – вещь хорошая, но ведь вы от этого страдаете.

К: Да.

П: Вот вам еще одно подтверждение выгоды от конфликтов и причина нежелания расставаться с симптомом. Представьте последний день своей жизни. Какими вы видите свои похороны?

К: Меня окружают муж, дети, внуки и друзья.

П: Представьте себя в гробу. О чем вы будете сожалеть?

К: О том, что так и не смогла ощутить восторга от созерцания красоты собственного тела. Печаль от того, что все, кого я учила правильно жить, плевали на меня и делали, что хотели; о том, что куда-то бежала всю жизнь и прожила короткую и неяркую жизнь.

П: Может быть, пока вы еще не умерли, есть смысл встать на путь перемен? Ну, а если серьезно, планируете ли вы что-либо менять?

К: Начну делать то, что нравится мне, а не то, что от меня ждут другие. Буду меньше работать.

П: Зачем вы много работаете?

П: Боюсь старости, боюсь стать никому не нужной пенсионеркой.

П: Возьмите набор «Про тебя» и выберите карту своего страха. На что он похож?



Карта 10

Рисунок 6 – Карта 10, ассоциирующаяся у клиентки со страхом старости

К: На мою мать, в которую я боюсь превратиться.

П: Но она – это она, а вы – это вы. Даже если вы этого захотите, вы не сможете стать ею. Вы уже настолько наполнили своей энергией всех, что пора наконец полюбить себя, начать жить для себя и больше отдыхать. А те, кто вас искренне любит и в вас нуждается, будут приходить к вам как к источнику мудрости и спокойствия. Этот страх питается вашим симптомом. Если бы вы встретили человека с таким страхом, что бы вы ему сказали?

К: Спасибо за то, что не даешь мне стареть.

П: Что вы прояснили для себя?

К: Как оказалось, я нуждаюсь в переедании и поэтому с ним не расстаюсь. Если я позволю себе делать то, что хочу, и буду меньше работать, я начну больше заниматься собой. Но жить для себя я не умею, потому что себя не люблю.

П: Кто является самым главным человеком, способным вас полюбить?

К: Я сама. Осталось только позволить себе это сделать.

3 этап. Карта чувств.

П: Давайте поговорим о ваших чувствах. Какие чувства вы испытываете часто, редко и никогда?

К: Я часто испытываю агрессию и гнев в адрес близких.

П: Однако уходить от них, наступив им на головы (карта 6), вы не собираетесь. Какие еще чувства вы испытываете часто?

К: Любовь, нежность, ощущение полета.

П: Когда они пробуждаются?

К: Когда получаю удовольствие от работы и общаюсь с близкими людьми.

П: Когда вы переживаете телесный комфорт и расслабление?

К: На контрасте: после тяжелой работы люблю хорошо и много поесть, лечь в кровать и расслабиться.

П: Получается, что вы ощущаете эмоциональный и телесный комфорт только после напряженной работы. Она дает возможность натянуться как струна, а потом расслабиться. Поэтому вы и не хотите сидеть на диване (карта 5) и вынуждены получать релакс таким нездоровым способом.

П: Какие чувства вы испытываете редко?

К: Удовольствие от секса и свободу выбора.

П: Вы бесконечно лезете в чужую жизнь и при этом говорите, что вас достали. Зачем контролировать всех и при этом говорить, что давно не чувствовали удовольствия и свободы выбора?

К: Мне необходимо ощущение власти и контроля для порядка в семье.

П: Ваша семья – это муж. Ваши близкие – это не ваша семья, однако, вы продолжаете искать повод для «наведения порядка», чтобы в очередной раз сказать себе, что вы – молодец! Таким образом вы удовлетворяете потребность в признании и одобрении и чувствуете себя полезной, убегая от старости. Вы лезете в чужую жизнь и приобретаете проблемы, которые вам нужны, так как они вас держат в тонусе. Представьте, что эти проблемы исчезли. Какой будет ваша жизнь?

К: Тогда я займусь собой.

П: А что вам мешает сделать это сейчас? Понимаете ли вы, что если эти проблемы уйдут, вы придумаете себе новые, для ощущения наполненности и активности жизни.

К: Да, я предпочитаю жить так, чтобы видеть свет в конце тоннеля.

П: Правда «иногда этот свет может оказаться огнями идущего навстречу поезда». Вы боитесь неактивности, поэтому любая ситуация стимулирует вас к активности. А кто мешает перенаправить свою энергию в русло заботы о себе? Почему вы этого не делаете?

К: Потому, что, если я стану стройной, свободной и красивой, мне придется сделать шаг в новую жизнь, а я боюсь перемен.

П: Получается, что вы не берете на себя ответственность за шаг в новую жизнь из-за страха. Вам страшно, потому что привычнее стоять на льдине с пристывшими ногами. Вы переживаете, вам плохо, но при этом вы чувствуете себя королевой, а ваша мать хвалит вас и смотрит на вас как на Божество.

К: Именно так.

П: Какие чувства вы не испытывали никогда?

К: Радость от ощущения самодостаточности.

П: Таким образом вы испытываете агрессию и гнев и в то же время восторг от работы и похвалы матери. Вы агрессивны на близких, они вас бесят, но миру вы демонстрируете противоположные позитивные чувства. Вытесненные негативные чувства приводят к переживанию, которое мешает испытывать телесный комфорт. Потребность всех контролировать, поучать и лезть в чужие жизни напрямую связана с вашим переживанием. Вы находитесь в постоянном напряжении, ваши тело и чувства зажаты. Причиной появления симптома являются тревога, страх, сексуальная неудовлетворенность, отсутствие свободы выбора и ощущения себя здоровой. Для того, чтобы симптом ушел, нужно восстановить силы и взять на себя ответственность за новую жизнь. Вы этого не хотите, так как старая модель жизни вам удобна. Перестать вторгаться в чужую жизнь вы тоже не хотите по причине неудовлетворенных потребностей в любви, признании, одобрении, контроле и власти.

К: Я в замешательстве. Все чувства перепутались.

П: Возьмите из набора «Проститься, чтобы жить» шесть карт в закрытую. Две из них отображают чувства, которые вы испытываете часто (карты 11, 12). Следующие две – чувства, которые вы испытываете редко (13, 14), и последняя пара карт (15, 16) – чувства, которые вы испытывали давно или вообще не испытывали. Опишите первые две карты – чувства, которые испытываете часто.

К: На карте 11 отражено мое желание ударить тех, кто меня обижает (агрессия к родственникам). На карте 12 – стремление им помочь и желание похвалить себя за то, что я молодец, хотя меня пугает пропасть между нами.



Карта 11



Карта 12

Рисунок 7 – Карты 11, 12 – иллюстрации чувств, которые клиентка испытывает часто.

П: Получается, что человек на краю пропасти может в нее и не упасть, а вот вы со своим тяжелым весом можете в нее свалиться. А вы уверены, что тот, кому вы помогаете, нуждается в вас?

К: Не знаю.

П: Откройте и опишите две карты 13 и 14 – чувства, которые вы испытываете редко (см. рисунок 8, карты 13, 14, с 188).

К: На карте 13 – ощущение здоровья. Я скована лишним весом как коркой сухой земли и этот росток жизни и здоровья с большим трудом пробивается к солнцу.

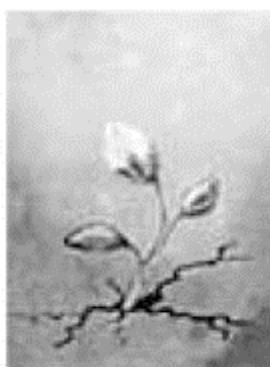
П: Что заставляет его пробиваться сквозь землю?

К: Желание жить. В нем много ресурсов, которые надо куда-то тратить. Как оказалось, я трачу их не на себя, а на близких.

Карта 14 про то, что я редко чувствую себя дирижером своей жизни. Мною руководят муж и мать.

П: И как вам от этого?

К: Тяжело, но я привыкла.



Карта 13



Карта 14

Рисунок 8 – Карты 13, 14 – иллюстрации чувств, которые клиентка испытывает редко.

П: Постарайтесь увидеть в картах 15 и 16 чувства, которые вы вообще не испытывали.



Карта 15



Карта 16

Рисунок 9 – Карты 15, 16 – иллюстрации чувств, которые клиентка не испытывала вообще.

К: На карте 15 я вижу младенца в безопасном пространстве маминых рук. Такого чувства безопасности я не испытывала-никогда. Я испытываю безопасность, когда у меня есть деньги.

П: И поэтому вы много работаете?

К: Да.

П: То есть, вы много работаете потому, что в реальности у вас нет чувства безопасности. Могу ли я предположить, что вы наедаетесь и запасаетесь жирком на случай возможной опасности?

К: Да, я не испытываю чувства безопасности и поэтому подьедаю.

А на карте 16 я обнимаю своего мужа, с которым мы часто ссоримся. Никогда не испытывала с ним чувство близости, интимности....

П: Как обычно происходит примирение?

К: Мы садимся за общий стол, разговариваем, выпиваем и закусываем. Когда я наедаюсь «до отвала», приходит спокойствие и благодать.

П: еда скрепляет ваши отношения и создает ощущение отсутствующей интимности.

К: Да.

П: Ребенок на карте 15 – это один из образов вашего внутреннего ребенка (после перенесенной травмы или стресса их может быть несколько). Как женщина на диване могла бы о нем позаботиться?

К: Взяла бы его на руки, покормила и успокоила.

П: Как бы «училка» позаботилась о нем?

К: Никак. Она бы ему сказала: «Давай распишем план твоей жизни. Ты же понимаешь, что так жить нельзя!»

П: Что чувствует ваш ребенок?

К: ему хочется убежать и спрятаться от нее.

П: Поэтому вы редко бываете в состоянии ребенка. Контроль агрессивного родителя («училки») очень силен. Есть ли у ребенка шанс защититься от внутреннего агрессивного родителя?

К: Да. Он должен подождать, пока она не замерзнет на льдине и не утонет. Тогда он получит любовь и заботу.

П: Возникает ощущение, что вы специально изматываете себя работооголизмом и перееданием, чтобы заболеть и упасть. Другого способа ослабить контроль и помочь своему ребенку у вас нет.

К: Наверное так.

4 этап. Отношение к симптому.

П: Давайте исследуем ваше отношение к симптому. Что он для вас значит и что он вам дает?

После обсуждения высказанных женщиной вариантов ответа, она сделала вывод, что ее переедание является для нее другом, помощником, наказанием и

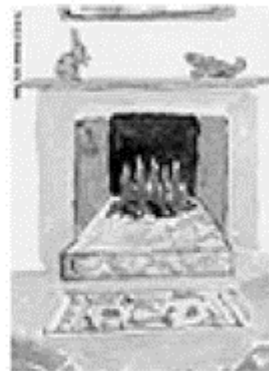
препятствием. Для анализа каждой из четырех функций симптома мы предложили выбрать из набора «ОХ» три карты (17-19) для ответа на вопрос: В чем состоит помощь симптома и как вы можете ее получить другим способом, не прибегая к перееданию? В чем помогает вам симптом?



Карта 17



Карта 18



Карта 19

Рисунок 10 – Карты 17-19 – иллюстрации отношения клиентки к своему симптому.

К: Он дает ощущение покоя, комфорта и расслабление. На карте 17 – я и мой ребенок.

П: Можно предположить, что они – ваши внутренние взрослый и ваш ребенок?

К: Да.

П: Когда вы переедаете, что происходит с вашим ребенком?

К: ему становится хорошо.

П: В реальности вы вместо заботы о своем внутреннем ребенке «кормите» его указаниями и командами «Надо!». Когда внутренний взрослый объедается, он перестает командовать и оставляет ребенка в покое. Поэтому вы будете удерживать симптом до тех пор, пока не научитесь по-настоящему заботиться о своем ребенке.

К: На карте 18 мой муж и какой-то ребенок рядом.

П: если предположить, что это ваш муж общается с вашим внутренним ребенком, то в чем в таком случае помогает вам симптом?

К: Помогает мне встать в позицию ребенка и говорить с мужем из состояния ребенка, а не контролирующей тетки.

П: Таким образом вы позволяете мужу заботиться о вас и отыгрывать ту роль, которую часть учителя внутри вас не позволяет ему проявлять. Он переживает за ваше здоровье, у вас налаживается дружеская беседа, появляются позитивные эмоции, происходит сближение. При отсутствии желаемого уровня близости, о котором вы говорили, он старается сблизиться с вами другим путем – через проявление заботы о вас. Так выглядит его участие в работе над улучшением ваших отношений. А вы вкладываетесь в эту работу своим перееданием, делающим вас спокойнее, добрее и отзывчивее. При этом на сцене интимных отношений (персона) появляется женщина на диване, а обозленная учительница уходит на второй план (в тень). Но, поскольку переедание вас разрушает, надо искать более здоровые способы заботы о себе и улучшения отношений с мужем.

П: Вы сказали, что считаете симптом наказанием? Опишите карту 19.

К: Я вижу на этой карте (19) камин и огонь. Они про душевное тепло, общую беседу, сплоченность и интимность. Симптом наказывает меня за то, что я не даю всего этого в достаточной степени мужу.

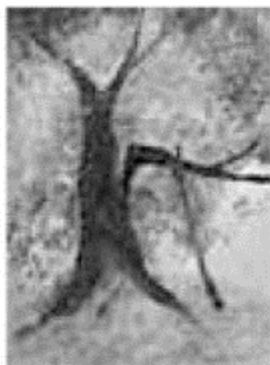
П: Почему вы воспринимаете симптом как препятствие? В чем оно заключается?

К: Я увидела в карте 18 другой ракурс. На ней маленькая, обиженная родителями девочка, которая не может их простить. Рядом – толстый дядька – это мой лишний вес. Вместо того, чтобы наладить отношения с родителями и успокоиться, я успокаиваюсь, когда обедаю. Симптом мешает простить моих родителей. Он препятствует этому.

Комментарии: Клиентка осознала, что ее гнев является одной из причин ее проблемы. Теоретическое обоснование этого факта мы находим в работах многих исследователей, так, например, Леонард Л. Ш. отмечает, что «гнев, обращенный внутрь, проявляется в виде телесных симптомов» [20, с. 155].

5 этап. Лучше. Хуже.

П: Составьте список ситуаций, в которых вам хорошо без помощи пищи. Выберите три карты, напоминающие ситуации, в которых вам становится лучше и для этого вам не надо прибегать к еде.



Карта 20



Карта 21

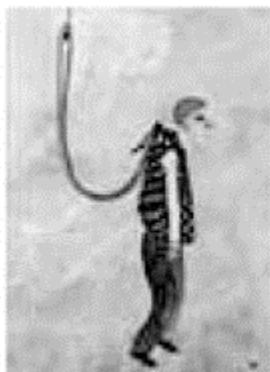


Карта 22

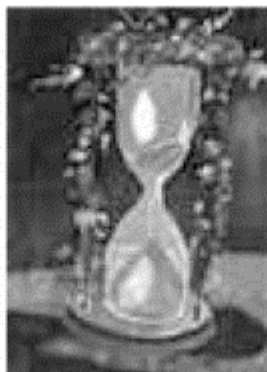
Рисунок 11 – Карты 20-22 – иллюстрации ситуаций, в которых клиентке становится лучше без помощи еды.

К: Я гуляю в лесу (карта 20), читаю интересную книгу (карта 21) и я на работе, где мне хорошо (карта 22).

П: Перечислите ситуации, в которых вам становится хуже, и для улучшения состояния вам надо прибегать к еде. Выберите три карты (23-25), напоминающие эти ситуации.



Карта 23



Карта 24



Карта 25

Рисунок 12 – Карты 23-25 – иллюстрации негативных состояний, для коррекции которых используется переедание.

К: Я начинаю объедаться при появлении тревоги, связанной с получением негативной информации о близких (карта 23). Меня тревожат стремительно убегаящие годы (карта 24), приближение старости и свой внешний вид (карта 25).

П: Почему возрастает тревога?

К: Потому, что в голову начинают лезть мерзкие мысли.

П: Давайте в связи с этим исследуем ваши ментальные ловушки, связанные с симптомом.

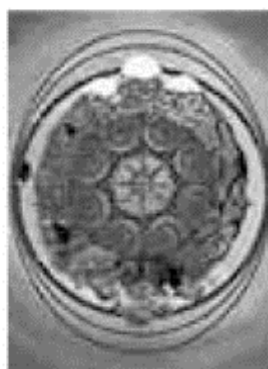
6 этап: Ментальные ловушки.

К: Меня преследуют две негативные мысли: «я не излечусь никогда» и «лишь бы не стало хуже».

П: Достаньте из набора «Про тебя» вслепую две карты-ответы на вопрос: «Как исправить установку «я не излечусь никогда»?»



Карта 26



Карта 27

Рисунок 13 – Карты 26, 27 – способы работы с установкой «я не излечусь никогда».

К: Танец на карте (26) поможет избавиться от этой установки. Это прыжок в новую жизнь. Надо больше двигаться и меньше погружаться в негативные переживания.

На карте 27 – мандала. Надо отказаться от всех конфликтов и обрести внутреннюю гармонию. Тогда отпадет необходимость заедать стрессы.

П: Как будете исправлять установку «лишь бы не стало хуже»? Достаньте вслепую еще две карты-подсказки.

К: Чтобы не стало хуже, надо бежать вперед, работать, зарабатывать деньги, чтобы всей семье было хорошо (карта 28).



Карта 28



Карта 29

Рисунок 14 – Карты 28, 29 – способы работы с установкой «лишь бы не стало хуже».

На карте 29 вижу себя в образе маленького ребенка и своего отца. Он меня хвалит за то, что много работаю и помогаю другим. Он говорит, что я – молодец и он мной гордится.

П: Что чувствует при этом ваш внутренний ребенок?

К: Когда его хвалят, ему очень хорошо. Он таким образом как бы становится старше.

П: Получается, что ваш внутренний ребенок не является для вас ресурсом. Вы получаете ресурс только помогая и вмешиваясь в жизнь других. Так вы себя реализуете и получаете повод чувствовать себя сильной. Вам выгодно жить по принципу «догнать и осчастливить», т. к. такая активность не дает вам полностью уходить в симптом. Вам некогда заниматься собой, вам нужно постоянно кому-то помогать и это держит вас в тонусе. Что вы при этом чувствуете? Что приходит к осознанию?

К: Чувствую, что на потребности моего ребенка никто не обращает внимания. О каких чувствах и каком здоровье можно в таком случае говорить? ему не дают проявить ни чувства, ни желания.

7 этап. Вторичные выгоды.

П: Давайте обсудим возможные выгоды от вашего переедания. Что оно позволяет вам делать или не делать, чувствовать или не чувствовать?

После обсуждения высказанных женщиной вариантов ответа, она сделала вывод, что ее переедание позволяет ей:

- 1) заземляться
- 2) обращать на себя внимание близких пусть и не совсем здоровым способом
- 3) отдохнуть

- 4) сохранить семью
- 5) ощутить принадлежность к семейной системе путем внешней идентификации с братом
- 6) бороться с гордыней
- 7) получить одобрение родителей
- 8) получить заботу от мужа, т. к. Его беспокоит ее здоровье
- 9) привлекать внимание мужа
- 10) не делать шаг в будущее
- 11) проявлять агрессию.

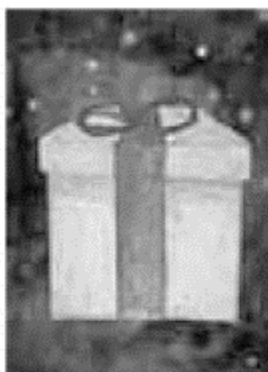
П: Получается, что такое большое число выгод делает ваше переживание притягательным для вас. Когда вы агрессивны к родным, вы таким образом заявляете о себе и просите у них любви. Ваш нарушенный баланс дать – брать восстанавливается. Вы даете больше, чем получаете. Агрессия – это способ попросить любовь, но другим способом. Вы агрессивны к близким, и в то же время вы их любите. Вы не позволяете себе открыто признаться в том, что нуждаетесь в их любви. Вы хотите выглядеть королевой: сильной и независимой женщиной. Агрессия – это способ достучаться до них и сказать о своих чувствах, но в другой форме. Вторичная выгода от симптома – возможность с помощью гнева попросить любви. А поскольку ваш анимус (мужская часть психики) слишком силен, то вы не можете позволить себе просить, поэтому начинаете раздражаться и кричать, выпрашивая таким способом любовь близких людей.

К: И что же мне делать?

П: То, что делают родители в отношении ребенка, который злится на них – уделять ему больше внимания и любви. Чтобы раненные части вашей психики исцелились и отказались от симптома, вы должны позволить себе проявлять все чувства и полноценно удовлетворять потребности в любви, признании, сексе, одобрении и заботе. Тогда вы перестанете прибегать к еде как к единственному средству удовлетворения неудовлетворенных потребностей. Успокойте своего измученного ребенка, который много дает, но мало получает. Если представить любовь к себе в виде 10-ти балльной шкалы, где на этой линии расположена точка, отражающая степень выраженности в баллах вашей любви к себе?

К: На 4 баллах. Думаю, что мой симптом возник от нелюбви к себе.

П: Если бы мы подрастили ваше чувство любви к себе до 7-9 баллов, как бы изменилась ваша жизнь и что бы вы начали делать по-другому? Выберите из набора «Проститься, чтобы жить» три карты, отвечающие на эти вопросы.



Карта 30



Карта 31



Карта 32

Рисунок 15 – Карты 30-32 – иллюстрации возможных действий клиентки, направленных на «подращивание» чувства любви к себе.

К: Я бы начала делать себе подарки (карта 30), занялась бы здоровьем, выползла из под колпака – работы (карта 31) и перестала бы подкручивать гайки другим (карта 32).

8 этап: Зачем вам быть здоровой?

П: Возьмите карты-ответы на этот вопрос.

К: Чтобы прожить интересную жизнь, реализовать мечту о путешествиях (карта 33), быть красивой, привлекательной (карта 34) и востребованной на работе (карта 35).

9 этап: Метафора симптома.

П: С каким словом или образом ассоциируется ваше переживание?

К: Лед.



Карта 33



Карта 34



Карта 35

Рисунок 16 – Карты 33-35 – иллюстрации ответов на вопрос «Зачем клиентке быть здоровой?»

10 этап. Новое имя симптома. Планируемые шаги.

П: Придумайте своему симптому новое имя, которой будет вас успокаивать.

К: Пламя.

Т.к. суть терапии заключается в понимании клиенткой функции своего симптома, озвучив его имена, она поняла амбивалентность отношения к своему симптому. С одной стороны, симптом приносит ей состояние замороженности в отношениях с близкими, скованности в движениях к изменениям, чувства стыда, вины, страха, опасности. А, с другой стороны, клиентка понимает, что симптом заставляет ее гореть и сгорать, причиняя ей боль, создавая иллюзию нужности, важности, собственной значимости в семье и обществе. На самом деле – это всего лишь имитация полноценной жизни.

П: А за что симптом можно поблагодарить?

К: За то, что он помогает проявлять любовь и нежность к мужу, спасает наш брак, подпитывает чувства, дает возможность заботиться о внутреннем ребенке, которому после переживания становится лучше. Как выяснилось, любить себя и заботиться о себе другими способами я не умею.

П: За что еще вы можете поблагодарить свой симптом?

К: Он помогает притормозиться и понять, что я неправильно живу. Он сохраняет мои отношения. Иначе легко потерять то, что терять не хочу.

П: Посмотрите еще раз на карты 33-35. Как вы будете воплощать эти мечты в жизнь?

К: С помощью мужа.

П: Почему кто-то другой должен реализовать ваши ожидания?

К: Потому, что я не чувствую себя достаточно самостоятельной в быту и социуме.

П: Получается, что для того, чтобы начать новую жизнь, вам нужно сделать всего лишь один важный шаг – научиться быть самостоятельной, взять ответственность за свою жизнь на себя и не перекладывать на мужа свои проблемы. Какие шаги вы собираетесь сделать в этом направлении? Подумайте, где, начиная с завтрашнего дня и как, вы начнете проявлять самостоятельность. Выберите из набора «Про тебя» карты – отражающие планируемые перемены.

Клиентка выбирает такие карты (рисунок 17, карты 2,36-39):

К: Чтобы нравиться себе и стать вот такой красавицей (карта 2), нужно закрыть дверь в прошлое, перестать психологически зависеть от матери (карта 36), меньше жрать, больше гулять (карта 37), ходить в бассейн, подрастить свою женскую часть (карта 38) и наладить интимные отношения с мужем (карта 39). Как только начну вкладываться в интимные отношения с мужем, не будет времени вмешиваться в жизнь братьев.

П: Составьте дома пошаговый план ваших действий на 30 дней и подробно распишите ежедневные шаги по реализации заботы о себе, своем внутреннем ребенке, план по реализации неудовлетворенных потребностей и пообещайте себе его выполнять. Распишите критерии выполнения плана. Через 60 дней сформируются новые привычки, которые вы будете закреплять. С чем вы уходите с сеанса и что самое важное вы прояснили для себя?

К: Ухожу с хорошим настроением, пониманием причин переживания и желанием начать новую жизнь. Вроде все хорошо, главное теперь – побороть свою лень.

П: Вы полагаете, что она мешает заботе о себе и внутреннем ребенке?

К: Да.



Карта 2



Карта 36



Карта 37



Карта 38



Карта 39

Рисунок 17 – Карты 2, 36-39 – иллюстрации планируемых перемен.

П: Для работы с ленью (техника «**Эмоционально-образная терапия лени**») попрошу вас откинуться на спинку кресла и расслабиться. Что делает с вами лень и как она мешает достичь желаемого?

К: Она помогает расслабиться и ничего не делать.

П: Как выглядит ваша лень и чем она питается?

К: едой. Она приятная и толстенькая.

П: если вы попроситесь с ней, что изменится?

К: Вместо лени буду делать упражнения.

П: Поисследуйте свое тело. Где она живет в теле?

К: Везде, но в основном в голове.

П: Представьте, как она спускается из мозга и растекается по телу... на что она похожа?

К: Это мягкая, приятная резиновая пастилка, которая заполняет каждую клетку.

П: Как она пахнет?

К: Приятно.

П: Каково вашим глазам на это смотреть?

П: Плохо. Глазам страшно видеть себя в чехле.

П: Зачем лень к вам пришла?

К: Чтобы остановить меня в работе.

П: если я ее уберу, как изменится ваша жизнь?

К: Буду меньше работать.

П: Обещаете ли вы, что, если я уберу этот образ лени, то появившуюся энергию вы будете расходовать не на работу, а на себя, на реализацию поставленной цели?

К: Да.

П: Закройте глаза и представьте место в голове, в котором находится ваша лень. Видите ее? Какая она?

К: Она, как шапочка, охватившая весь мозг.

П: Представьте, что вы ее трогаете руками. Что хочется с ней сделать?

К: Снять эту шапку и выбросить.

П: Что вам для этого нужно и куда вы ее хотите выбросить?

К: Взять в руку и сорвать с головы.

П: Сорвите. Представьте, что я даю вам тазик. Вы бросили ее в этот таз и слышите, как она туда шлепнулась. Что с мозгом произошло?

К: Он встрепенулся, взбодрился.

П: Что в нем происходит? Что чувствует тело?

К: Почему-то вспомнила рекламу: «Как я люблю свое тело и как ненавижу жир, который его скрывает».

П: Этот жир в тазу на что похож? Выберите карты, связанные с этим образом (рисунок 18, карты 40, 41).

К: Мой жир похож на чехол, который хочется немедленно сбросить (карта 40).

П: Вы можете представить, что вы выбираетесь из жирного чехла, расстегивая замок на спине и на животе?

К: Могу.

П: Очистите свое тело от жирного чехла и бросьте его в этот же тазик. Что чувствуете?

К: Стройность и легкость.



Карта 40



Карта 41

Рисунок 18 – Карты 40, 41 – иллюстрации к эмоционально-образной терапии лени.

П: Представьте, что этот таз с жиром стоит перед вами.

Я даю вам кувшин «мертвой воды», которая все замораживает, делает каменным, неживым, застывшим. Полейте этот жир в тазу мертвой водой. Что видите?

К: Он превращается в твердую массу.

П: Положите содержимое таза в маленький гробик и похороните его. Что чувствуете?

К: Спасибо вам огромное! Мне хорошо.

Комментарии: Таким образом, в ходе терапии были выявлены причины появления переедания и выгоды от него. Клиентка осознала, что симптом помогает ей и мужу проявлять агрессию, снимать напряжение, склеивать отношения, он помогает ей заземлиться и удерживаться в рамках консервативной и привычной системы выживания. Женщина поняла, что использует переедание как оправдание бездействия и, в том числе в сохранении созависимых отношений, за которые она держится с помощью лишнего веса. Ей трудно проститься с симптомом потому, что он дает много выгод.

В ходе терапии удалось проработать несколько конфликтов (**техника «Работа с конфликтом»**).

Первый конфликт между Персоной и Тенью. Клиентка осознала, что ее конфликт между Персоной и Тенью заключается в нарушении баланса «дать-брать». С одной стороны, она устала от рабочего гомизма, а, с другой, отдавая больше, чем получая, она подпитывает свою гордыню, повышает самооценку и получает любовь матери, которой была лишена с детства.

Второй конфликт заключается в противоречии между желанием жить гармоничной и наполненной жизнью самодостаточной женщины, и невозможностью реализовать это желание из-за страха старости. Возникающие как результат неразрешенных конфликтов негативные чувства и ощущения клиентка заедает чрезмерным количеством пищи.

Третий конфликт заключается в дисгармоничных отношениях внутреннего родителя («училки») и травмированного внутреннего ребенка, не получающего душевного тепла и заботы.

Четвертый конфликт состоит в деструктивных отношениях между ею и братом, к которому она относится свысока. Таким образом, переедание, с одной стороны, помогает ей подлечить свою гордыню, делая ее хоть в чем-то неидеальной и похожей на брата, к которому она относится пренебрежительно, а, с другой, сближает ее с братом, укрепляя чувство принадлежности к семейной системе. Женщина постоянно испытывает противоречивые чувства: агрессию и гнев в адрес близких людей и в то же время восторг от работы и похвалы от матери. Она агрессивна на близких, они ее «бесят», однако миру она демонстрирует противоположные позитивные чувства. Вытесненные негативные чувства приводят к перееданию. Потребность всех контролировать и поучать является еще одной причиной переедания. Клиентка находится в постоянном напряжении, ее тело и чувства зажаты. Причинами появления симптома являются тревога, страх, сексуальная неудовлетворенность, отсутствие свободы выбора, неудовлетворенные потребности в любви, признании, одобрении, сексе, контроле и власти, которые привели к возникновению аддикций (переедание, рабочий гомизм и созависимость – как аддикция отношений).

Клиентка «призналась», что использование игры «Психосоматика» и эмоционально-образной терапии лени произвели на нее сильное впечатление и подтвердила свое желание следовать плану намеченных изменений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антилогова Л. Н., Дмитриева Н. В., Лопатина Е. А. Коррекция агрессивности личности посредством техники «Круг злости». Журнал «Психолого-педагогические исследования в Сибири», 2017. № 1. С. 14–18.
2. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Монография. Новосибирск, 2015.-228 с.
3. Дмитриева Н. В., Перевозкина Ю. М., Качкина Л.С, емельяненко А. А. Использование ассоциативных карт в коррекции нарциссической депрессии. Интерактивное образование. Выпуск 64, апрель 2016. (<http://io.nios.ru/articles2/80/2/ispolzovanie-associativnyh-kart-v-korrekcii-narcissicheskoy-depressii>)
4. Дмитриева Н. В., Перевозкина Ю.М, Лопатина Е. В. Анализ частей личности индивида посредством системной семейной терапии субличностей Р. К. Шварца. Международный научно-практический и методический журнал «Смальта», 3 (2016). С. 41–47.
5. Дмитриева Н. В., Заширинская О. В., Перевозкина Ю. М., Доминова Т. А., Остякова О. В. Коррекция травматических переживаний, вызванных супружеской изменой, с помощью ассоциативных карт. Международный научно-практический и методический журнал «Смальта», 4 (2016). С. 18–30.
6. Дмитриева Н. В., Перевозкина Ю. М., Левина Л. В., Козырева Т. С. Психотерапия нарушений интимности с помощью ассоциативных карт. Международный научно-практический и методический журнал «Смальта», 4 (2016). С. 31–40.
7. Дмитриева Н. В., Перевозкина Ю. М., Левина Л. В. Ассоциативные карты в пространстве сказкотерапии интимофобии. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Развитие человека в современном мире»(г. Новосибирск, 19–21 апреля 2016 г. Часть 1.) С. 29–43.
8. Дмитриева Н. В., Перевозкина Ю. М., Левина Л. В., Миноходова Е. А. Использование техники «Актуальный образ моего Я» в коррекции сексуальных проблем. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Развитие человека в современном мире» (г. Новосибирск, 19–21 апреля 2016 г. Часть 1.) С. 44–55.
9. Дмитриева Н. В., Качкина Л.С, Миноходова Е. А, Лопатина Е. В. Использование системной семейной терапии субличностей Р. Шварца в коррекции суицидальных намерений. Электронная газета «Интерактивное образование» Выпуск 67 (октябрь, 2016 г.) – <http://io.nios.ru/articles2/84/2/ispolzovanie-sistemnoy-semeynoy-terapii-sublichnostey-r-shvarca-v-korrekcii>.
10. Дмитриева Н. В., Левина Л. В. Коррекция сексуальных проблем с помощью ассоциативных техник. Эпоха психоанализа: теория и практика. Книга 1 серия «Эпоха психоанализа». Сб. научных статей по материалам конференции 30.05.2016 г., посвященной 160-летию юбилею со дня рождения З. Фрейда, 25-летию Восточно-европейского Института Психоанализа и 10-летию Студенческого научного общества ВЕИП.-СПб: ВЕИП, 2016. С. 228–238.

11. Дмитриева Н. В., Миноходова Е.А, Кулькова Е. Я. Использование ассоциативных карт в коррекции сексуальных дисфункций, вызванных неврастениями. Ученые записки СПбГИПСР, Выпуск 2. Том 26.2016. С. 7–12.
12. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем. Учебно-практическое руководство. – СПб., Изд-во «ГАЛАРТ+». 2016.-242 с.
13. Дмитриева Н. В., Перевозкина Ю. М., Миноходова Е. А, Лопатина Е. В. Возможности использования ассоциативных карт в коррекции негативных родительских предписаний. Международный научно-практический и методический журнал «Смальта»., 1 (2017). С. 33–39.
14. Дмитриева Н. В., Лагунова А. И., Козырева Т. С. Ассоциативные карты в коррекции травматических отношений дочери и отца. Международный научно-практический и методический журнал «Смальта»., 1 (2017). С. 40–45.
15. Дмитриева Н. В., Перевозкина Ю. М., Миноходова Е.А, Лопатина Е. В. Психоаналитические механизмы формирования булимии и способы ее коррекции. Международный научно-практический и методический журнал «Смальта»., 2 (2017).
16. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психодинамическая психотерапия трудных клиентов.-М.: Институт консультирования и системных решений. Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2016.-208 с.
17. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., Богачек И. С. Малоизученные психические состояния и нарушения и их коррекция с помощью ассоциативных карт/ Ц. П. Короленко. – СПб., «ГАЛАРТ+», 2017.-296 с.
18. Леонард Линда Ш. Эмоциональная женская травма: Исцеление детской травмы, полученной дочерью в отношениях с отцом /Пер. с англ. В. Мершавки. – Независимая фирма «Класс», 2015.-224 с.
19. Перевозкина Ю. М., Ветерок Е. В., Дмитриева Н. В. Репрезентации сексуальности и психотерапевтическая работа с ней. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Развитие человека в современном мире»(г. Новосибирск, 19–21 апреля 2016 г. Часть 1.) С. 168–177.
20. Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела / Г. В. Старшенбаум. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.-350 с.

Глава 4. Техники и алгоритмы использования ассоциативных карт в коррекции травмы отношений

4.1. Коррекция негативных родительских предписаний с помощью ассоциативных карт

Трудно быть женщиной, так же трудно, как и быть богом.

Интернет

*Родина, мать-и-мачеха,
Злюка, зануда, стервочка,*

*Я же хотела мальчика,
А получилась девочка.*

В. Павлова

Характерные для постсовременной культуры психические состояния и нарушения нуждаются в специальных способах коррекции, выходящих за рамки традиционных. К числу таких способов относятся проективные карты.

Большинство постсовременных форм психических расстройств имеют в своей основе нарушения сэлфа, поэтому психотерапевтические подходы должны в максимальной степени учитывать именно эту особенность и базироваться на эффективных методах, способствующих выходу из состояния диффузности и фрагментации с формированием более когезивного (спаянного) сэлфа [11, 12].

Согласно сэлф психологии Н. Kohut'a (1984), человек рождается, живет и умирает в системе отношений между его сэлфом и другими объектами, и, прежде всего, людьми. Вначале объектом отношений является человек, осуществляющий непосредственную заботу о младенце (обычно мать). Ранний младенческий период имеет определяющее значение для дальнейшего развития, так как в это время происходит интернализация в сэлфе отношений, которые в дальнейшем не исчезают, а оказывают влияние на состояние сэлфа на протяжении всей последующей жизни [13].

Каждый человек усваивает в детстве отношения не только с позитивной, но и с негативной эмоциональной нагрузкой. Интернализированные отрицательные сэлф объектные отношения существуют в сэлфе в форме критикующих, осуждающих, унижающих элементов (негативных родительских предписаний-интроектов). Несмотря на то, что эти интроекты не осознаются, они оказывают постоянное влияние на психический статус, формирование идентичности, выбор жизненного сценария личности и пр.

Негативные интроекты не просто репрессированы (вытеснены) в Тень, они интернализированы и продолжают существовать в психике в виде своего рода внутренних саботажников – ограничивающих убеждений, нарушающих психофизическую интегральность и качество жизни личности.

Приведем пример использования ассоциативных карт в коррекции негативных родительских предписаний, полученных от матери, (как причины нарушения гендерной идентичности).

К нам за помощью обратилась 36-летняя сотрудница одного из вузов (короткая стрижка, брючный костюм, отсутствие украшений, макияжа, обувь на низком, «тяжелом» каблуке, с длительным стажем курения, мужскими манерами поведения).

Женщина жаловалась на чувство неуверенности в себе, недовольство собой, трудности в установлении межличностных и сексуальных отношений с лицами противоположного пола (в анамнезе несколько доставивших удовольствие сексуальных контактов с мужчинами), отсутствие постоянного сексуального партнера, пугающее ее желание вступить в сексуальные отношения с соседкой по лестничной клетке и сложные, конфликтные отношения с матерью, вызываемые переживанием постоянных по отношению к ней чувств раздражения, негативизма, злости, гнева и обиды. Негативные чувства основаны на ранних детских воспоминаниях, связанных с частым покиданием матерью. Мать много работала, воспитывала дочь одна и была вынуждена обращаться за помощью к родственникам, присматривающим в ее отсутствие за ребенком.

Клиентка ощущала себя жертвой обстоятельств, во всем случившемся обвиняла мать, характеризуя ее как эмоционально холодную, грубую женщину, лишенную женственности. Мать неоднократно госпитализировалась по поводу невроза. Будучи беременной, ожидала рождения сына и была разочарована, узнав о появлении дочери, о чем неоднократно открыто говорила ей. Предпочитала мужской стиль в поведении и одежде, свою дочь одевала в брюки, убеждала в необходимости быть сильной, полагаться только на себя и никогда не доверять мужчинам. В анамнезе два эпизода самоповреждающего поведения (дважды в период невыносимого отчаяния наносила себе порезы на коже, приносили чувство облегчения).

В начале сеанса терапии клиентка рассказала, что ей часто снится один и тот же сон, в котором кто-то стучит в окно. Когда она подходит к окну, она видит красивую женскую фигуру, протягивающую к ней руки, и в ужасе просыпается. Забегая вперед, отметим, что проведенная после сбора анамнеза интерпретация сновидения включала в себя осознание того, что приснившийся образ был антиподом, непосредственно связанным с вытесненной и скрытой в Тени Анимой (женской частью личности пациентки). Сама пациентка как защитный механизм выбрала для себя подчеркнуто мужественный стиль, как в одежде, так и в манере поведения. Женская часть ее личности недостаточно реализуется и, прорываясь в сновидениях, находит символическое выражение в стуке в окно и стремлении войти. В анализе этого сновидения осуществлялся поиск ассоциации не с другим человеком, а с набором вытесненных в бессознательное личностных качеств, присущих данной пациентке.

Полученные сведения анализировались в аспекте возможности наличия у женщины диссоциации полоролевой идентичности [3, 7, 10], одной из причин которой явился не критически усвоенный ею в детстве материнский интроект.

Известно, что психологический пол может не совпадать с биологическим, порождая различные варианты нарушений гендерной идентичности. Следствием диссоциативного процесса в структуре гендерной идентичности у пациентки мог стать внутриличностный конфликт между маскулинной и феминной идентичностью (между Анимой и Анимусом).

В одной из предыдущих монографий [8] мы упоминали, что в некоторых случаях диссоциация приводит к сексуальной флюидности – смене сексуального поведения (бисексуальности), когда гетеросексуальность периодически сменяется гомосексуальностью и наоборот. В рассматриваемом случае клиентка сообщила, что осуждает соседку за «нетрадиционную» сексуальную ориентацию, и, одновременно периодически «ловит» себя на восприятии ее как возможного сексуального партнера, хотя при этом стремится завязать прочные интимные отношения с мужчиной.

Анализ предъявленных клиенткой жалоб показал их взаимосвязь со сделанным ею акцентом на маскулинные социальные стереотипы в поведении. В основе такого выбора, вероятно, лежал интроект матери, предпочитающей мужские модели мышления, чувствования и поведения. В первые годы жизни, посредством механизмов подражания и интериоризации пациентка сформировала внутренний образ женщины (интроект) через образ матери, созданный с помощью интроекции (не будь женщиной!).

Известно, что все проблемы идут из детства. Ребенок стремится понять ожидания родителей и, чтобы добиться их любви и расположения, учится понимать, «что такое хорошо и что такое плохо», что делать нужно, а чего ни в коем случае нельзя. Именно родители и другие значимые члены семьи являются для него первыми

трансляторами социальных норм. Навязываемые ребенку нормы, установки, убеждения и ценности усваиваются и составляют основу его собственных представлений. Эти нормы и ценности принимаются как аксиома, не подвергаясь ни критике, ни осмыслению. *Такие некритически усвоенные, включенные во внутренний мир, воспринятые как норма ценности и установки, называются интроектами.* Противоречия между интроектами, возникающее во внутреннем мире, приводит к актуализации внутреннего конфликта, появлению проблемного, психологически дисбалансного состояния и, как следствие, к нарушению идентичности.

Использование в таких случаях ассоциативных карт помогает осознать наличие вредоносного интроекта как причины конфликта (проблемы), переформулировать его в позитивное суждение и переписать жизненный сценарий. Это приводит к реформированию некритически усвоенного интроекта, к ослаблению нервно-психического, эмоционального напряжения, изменению содержания ценностей и смыслов, некритически усвоенных в детском и подростковом возрасте, и, как следствие, – к нейтрализации конфликта.

С целью пошаговой коррекции негативных предписаний (схема 1) мы использовали технику взаимодействия эго-состояний (по Э. Берну) [1] в совокупности с проективными картами «PERSONA»).

Первый шаг. Диагностика интроекта и его автора с помощью карты. Формулирование интроекта.

Предлагаем женщине не глядя выбрать из набора три карты, ассоциирующиеся с ее внутренними Родителем, Взрослым и Ребенком, и расположить их на столе в соответствии с их значимостью. Клиентка раскладывает карты в следующем порядке:

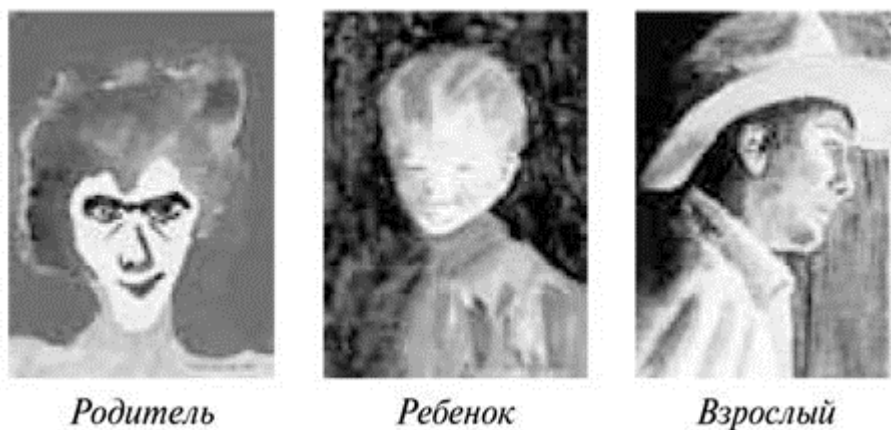

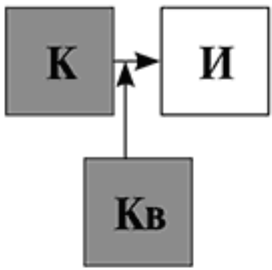


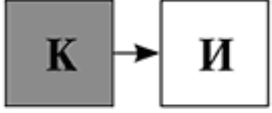



Таблица 1. Коррекция негативных родительских предписаний с помощью ассоциативных карт (техника «Реформирование интроекта»)

Этапы	Расположение в пространстве	Вопросы
<p>1 шаг: Диагностика интроекта и его автора. Выбор карты - «Автор интроекта». Формулирование интроекта</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Какие тревожные факты обр... ние, состояние, чувства, см... возникшей ситуации? - Кто их родительских фигур и... ния, состояний, чувств, мыс... - Где, когда, в какой ситуации... - Кто именно из вашего окруж... сегодняшних страданий?
<p>2 Шаг: Исследование чувств и ощущений. Выбор карты – «Что чувствуете и ощущаете по отношению к интроекту, интроектору и к себе?»</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Какие чувства вы испытывае... - Что вы чувствуете к человеку... - Что вы чувствуете к своему и... - Какие чувства вы испытывае... ров и по отношению к интр... сти себя в соответствии с ег... условия, манипулировал и т...
<p>3 Шаг: Диалог с интроектором. Выбор карты интроектора. Рассказ о чувствах, ощущениях, мыслях, переживаниях. Анализ новых чувств.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Сколько лет было ему (интр... ния? - Как он выглядел в момент, к... - Какие чувства вы испытывае...

<p>4 Шаг: Диалог внутреннего Взрослого с интроектором.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Как вы воспринимаете то, что чувствуете? - Как с теперешней позиции чувствуете себя? - Как вы относитесь к испытываемым чувствам? - Как, по-вашему, что побуждает вас испытывать подобные установки, и что вы чувствуете? - Какие чувства вы испытываете?
<p>5 Шаг: Вхождение в образ интроектора. Клиент становится интроектором и отвечает от его имени на вопросы:</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Что побудило вас мыслить, чувствовать, действовать, как ребенком именно так? - Что подтолкнуло вас внушать себя, как интроектора – «быть сильным», «быть смелым»? - Что послужило конкретной причиной именно так интроецировать себя? - Какие чувства вы испытываете (от себя, от интроектора)? - Что чувствуете вы (обращаясь к себе, к интроектору)?
<p>6 Шаг: Выход клиента из роли интроектора. Спрашиваем о чувствах и о намерениях:</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Каково вам было – находиться в роли интроектора? - Что вы будете делать теперь, когда выйдете из роли интроектора? Какие неэффективные ситуации (состояния) вы будете избегать («голос» вашего интроектора)? - Что вы считаете наилучшим способом справиться с тем, что вы осознали причину своего поведения в интроектора и пришли к заключению, что вы не принадлежите ЕГО командам?
<p>7 Шаг: Анализ желаемых изменений. Спрашиваем о чувствах к интроектору. Отзеркаливаем полученные изменения. Благодарим интроектора</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Как вы стали относиться к интроектору? Что вы чувствуете о его и истинных мотивах и намерениях? - Что вы чувствуете, осознавая, что вы не принадлежите к команде интроектора, желанием проявить в вашей жизни свои собственные качества?
<p>8 Шаг: Поиск ресурсов. План ответственного поведения, направленного на изменения</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Что и когда будете делать? - Выбрать карту для ответа на вопрос: «Что вы будете делать, чтобы действовать, когда задуманное?»

Обозначения. **К** – клиент, **И** – интроектор, **Кв** – взрослая часть клиента.

П: Охарактеризуйте каждую из карт. Кто из этих трех фигур внедрил в Вас паттерны такого поведения, состояний, чувств, образа мыслей?

К: Мой родитель – это моя мать(*указывает на изображение женщины со злым лицом*)

П: Вспомните отдельные факты неправильного, с Вашей точки зрения, обращения с Вами в детстве со стороны матери.

К: Она бросала меня, оставляя на бабушку и дедушку.

П: Где, когда и как это происходило?

К: ее никогда не было дома.

П: Вы уверены, что именно Родитель (мать) явился причиной сегодняшних страданий?

К: Да...

Комментарий: Мы обеспечиваем контакт с негативной частью Родителя, внедрившей интроект (мать клиентки). Женщина формулирует его как «Не будь женщиной! Будь сильной и во всем первой!». Акцент матери на необходимости доминирования маскулинности и перфекционизма был «проглочен» в детский период жизни клиентки.

Второй шаг. Исследование чувств и ощущений. Выбор карты, отвечающей на вопрос: «Что чувствуете и ощущаете по отношению к интроекту, матери и себе?».

П: Какие чувства и ощущения Вы испытываете к интроекту и к себе?

К: обиду непонимание, злость.

П: Что Вы чувствуете к Родителю, передавшему Вам этот интроект?

К: Мне кажется, я готова убить ее и себя.

Третий шаг. Диалог с интроектором. Рассказ о чувствах, ощущениях, мыслях, переживаниях. Анализ новых чувств.

Клиент выбирает карту-образ интроектора в период внушения интроекта и «говорит» с ним.

П: Что Ваш Ребенок мог бы сказать матери при встрече?

К: Ты помнишь, мама, как ты говорила мне, что я должна, несмотря ни на что, всегда и во всем быть совершенной, сильной, самой лучшей, никогда не доверять мужчинам и полагаться только на себя? Меня это обижает и злит. Знаешь ли ты, сколько проблем возникло у меня во взрослой жизни в связи с твоим требованием и отсутствием отца? В детстве я хотела угодить тебе, демонстрируя такое поведение, но теперь меня это не устраивает. Мама, я испытывала по отношению к тебе злость и не любила тебя за то, что, с одной стороны, ты постоянно учила меня быть сильной, а, с другой, – тебя никогда не было рядом в те минуты, когда ты была мне особенно нужна. Ты всегда была на работе. И сейчас меня сжигает чувство обиды и ощущение «осадка» на душе, за то, что ты была такой жестокой, грубой, с хриплым голосом постоянно курящей женщиной, оставляющей меня с дедушкой и бабушкой! Это ты виновата во всем, что со мной произошло. Из-за тебя я выросла такой неуверенной в себе. Я презираю и ненавижу тебя и себя.

На этом этапе происходит отреагирование чувств в процессе высказывания вытесненного в бессознательное материала.

П: Какие чувства Вы теперь испытываете?

К: Как-то полегче стало.

Четвертый шаг. Актуализация эго-состояния «Взрослый». Диалог внутреннего Взрослого с интроектором. Рассказ о чувствах, ощущениях, мыслях, переживаниях. Анализ новых чувств, возникших после диалога с интроектором.

П: А как себя чувствует Ваш Взрослый?

Просим поменять эго-состояние с «Детского», в котором она пришла на сеанс, на «Взрослое» (Представьте себе Вашего внутреннего «Взрослого» и войдите в это состояние. Позиция «Взрослый» – позиция человека «вне игры», который обсуждает ситуацию объективно, адекватно и ответственно [1].

П: Что Вы с позиции «Взрослый» вы могли бы сказать Родителю?

Далее происходит диалог Взрослого (В) и Родителя (Р).

В: Почему Вы так относитесь к своему ребенку?

Р: Хочу, чтобы она была счастлива.

В: Чего Вы, конкретно от нее хотите?

Р: Чтобы не повторяла моих ошибок.

В: Что побудило Вас на внушение команды «не будь женщиной, будь сильной, первой», «не доверяй мужчинам»? Что послужило причиной, заставившей Вас внушать Вашей дочери эту установку?

Р: Моя несчастная жизнь и желание, чтобы у нее все сложилось по-другому.

Психотерапевт, находящийся во взрослой позиции, обращается к Взрослой части клиентки, к ее Взрослому началу:

П: Как Вы воспринимаете то, что сейчас произошло? Какие чувства Вы испытываете?

К: Спокойствие, уменьшение эмоционального напряжения.

Пятый шаг. Работа с образом интроектора. Рассказ о чувствах, ощущениях, мыслях, переживаниях. Анализ новых чувств.

Далее мы просим взрослую часть клиентки стать интроектором (занять место матери) и говорить от ее имени.

П: Как Вы думаете, какими мотивами руководствовалась мать, внушая Ребенку подобные установки и интроецируя такие убеждения? Почему она вела себя именно так?

К: Наверное, она хотела сделать как лучше, просто не могла иначе выразить свою заботу обо мне.

Мы обращаемся к эго-состоянию «Взрослый» и выясняем, каким образом интроецированный материал мог привести к реальному развитию событий и что по этому поводу думает «Взрослая часть». Главный предмет исследования – эмпатические догадки о мотивах, побудивших мать внедрять именно этот вредоносный интроект.

П: Какие чувства Вы теперь испытываете?

К: Спокойствие.

П: А что теперь говорит Вашему Ребенку Родитель?

Перед тем, как ответить, клиентка должна войти в образ матери, вчувствоваться в него, начать проживать роль матери и сообщать психотерапевту о своих мотивах, душевном состоянии и причинах интроецирования своего ребенка.

Клиентка от имени матери рассказывает, о чем она думала, каким образом и почему говорила именно так.

В этот момент терапии критикующее начало клиентки превратилось в понимающее. Возникло сочувствие, понимание, принятие и жалость к матери. После проживания роли матери клиентке открылись нюансы, позволившие понять, принять и простить мать.

Шестой шаг: Выход клиентки из роли интроектора.

Клиентка занимает изначальную клиентскую позицию, выходит из роли матери и становится собой. Она переживает «второе рождение». Ей дают возможность осмыслить, осознать происходящее. Наступает кульминационный этап техники.

П: Какие чувства Вы переживаете?

К: Бурю эмоций! Я потрясена, я и не думала..., что это так, а оказывается....

П: Что Вы будете делать теперь, когда Вы узнали, что все негативные, неэффективные ситуации (состояния и т.д.), по поводу которых Вы испытывали дискомфорт, создавали не Вы, а «голос» Вашего Родителя?

К: Плюну на него и начну слушать не ее, а себя.

П: Что Вы считаете наилучшим выходом из положения?

К: Буду жить своей жизнью, и поступать так, как хочу.

Седьмой шаг: Анализ желаемых изменений.

После отыгрывания клиенткой роли интроектора интенсивность проявления первоначальных негативных чувств к нему снизилась.

П: Что Вы чувствуете по отношению к матери теперь?

К: Я больше не чувствую такой сильной обиды. Мне ее жаль...

В голосе клиентки появились теплые нотки, исчезла обида, раздражение, гнев. Тембр голоса стал мягким, понимающим, сочувствующим, жалостливым. Это – первые желаемые изменения, за которыми должны последовать более значительные перемены в мыслях и поведении клиентки.

Первое изменение, которое психотерапевт улавливает и отзеркаливает – фраза «...я уже не чувствую по отношению к маме такой острой обиды, как прежде. Мне ее жаль». Отзеркаливание заключалось в таком обращении к клиентке:

П: Обратите внимание, каким стал Ваш голос, как исчезло напряженное выражение лица и глаз, какой расслабленной стала Ваша поза. Чувства к матери изменились с пониманием того, как нелегко было воспитывать Вас одной, как трудно было матери выживать в тот сложный для нее период.

Мы обратили внимание клиентки на изменения, которые произошли как снаружи (невербалика), так и внутри (чувства). Эффект психотерапии заключался в изменении понимания, осознания действий, чувств и мыслей.

Отзеркаливание желаемых изменений заключалось и в такой фразе:

П: У Вас вид женщины, сочувствующей, понимающей и сострадающей своей матери.

На следующем этапе психотерапевт делится с клиенткой своими чувствами, высказывает свою точку зрения на произошедшее в процессе терапии, на

возможные изменения в поведении клиентки после психотерапии. Возможен вариант, при котором терапевт поделится личным позитивным опытом преодоления проблемы, связанной с освобождением от интроекта (как он/она в свое время избавлялся/избавлялась от родительских предписаний, что с ним/ней происходило при этом). Такая поддержка помогает поверить в возможность избавления от проблемы, опираясь на личный опыт психотерапевта. Далее психотерапевт высказывает свои искренние чувства и переживания.

Восьмой шаг: Поиск ресурсов и составление плана ответственного поведения.

Комментарии: вывод, который делается после терапии, заключается в необходимости осознания того, что интроекты рождаются из страданий интроектора и адресуются ребенку с благой целью – защитить его (или свои) личностные границы от возможных проблем в будущем. Второй причиной появления интроекта является желание интроектора избавиться от внутреннего или внешнего дискомфорта, а, возможно, и от беспокойства, причиняемого ребенком и чувства раздражения, в его адрес.

Прощение, понимание и принятие матери будет означать принятие себя, окружающих, мира и жизни вообще.

Эффект терапии заключается в осознании клиенткой мыслей, чувств и действий (как своих, так и матери). Женщина поняла, что продуктивные отношения с мужчинами требуют риска раскрытия, и проявления в них своей женской части, женского потенциала, которые она в себе пока не принимает и не развивает. Дальнейшая работа по «подрачиванию» замороженной Анимы приведет к появлению искреннего интереса к мужчинам, умению достигать баланса в отношениях «давать-брать».

Обсуждая с клиенткой суть ее конфликта между подавленной Анимой и доминирующим Анимусом, мы сделали акцент на необходимости использования в развитии Анимы выявленных у нее ресурсов. Так, например, восхищение сексуальностью и женственностью героини фильма – подтверждение наличия у клиентки вытесненной сексуальности. Следовательно, для встречи с собственной тенью важно, как в известной притче, накормить злого волка и бросить пристальный прицельный взгляд на вытесненные в Тень полезные качества.

Присмотреться к своей Тени помогают сны. Приснившийся испугавший тебя человек одного с тобой пола-это и есть твоя Тень. В нашем примере – это красивая женщина, протягивающая руки и нацеленная на контакт.

Существует поговорка «боится собственной тени...» и она небезосновательна. Встреча с тенью (с самим собой в виде живущего в бессознательном антагониста) у нашей клиентки происходила тогда, когда внезапно нахлынувшие на нее (с ее слов, «на меня что-то находит безо всякой причины») гнев и ярость, например, в адрес матери, очень испугали ее. Тени испугаться нетрудно. Ее мистический, символический, загадочный и неопознанный характер может быть крутым и brutальным. В таких случаях, чтобы выключить такую яркую пугающую иллюминацию, сопровождающую выход на сцену неопознанного психологического содержания, клиентка принимает алкоголь с целью изменения состояния сознания. Мы предлагаем в формате фильмотерапии посмотреть старый фильм «Тень» с Олегом Далем в главной роли, который приказывал своей тени так: «Тень! Знай свое место!».

Анализ содержания тени клиентки показал наличие в ней нереализованного стремления к свободе и неудовлетворенную сексуальную потребность.

Существует несколько вариантов утилизации осознанного теневого материала.

1. Отказ от «старой», неадаптивной и формирование новой, более конструктивной модели мира.
2. Уход в болезнь с разными вариантами психосоматических страданий.
3. Проекция в виде переноса проблемы на кого-то из окружения.

В нашем случае Персона осуждает соседку за нетрадиционную сексуальную ориентацию (добрый волк), а живущий в Тени антагонист – (злой волк) мечтает отдаться безоглядному сексу.

Комментарии: анализ обнаруженных у женщины симптомов отторжения и непринятия своей Тени, которую она не видит и не осознает, показал:

Во-первых, наличие у нее выраженного стремления к идеалу. Отсюда ее самоосуждение и недовольство собой. Любое проявление внешней/внутренней несостоятельности является поводом для страдания и отчаяния. Ощущение враждебности мира вызвано базальным недоверием и нарушением привязанности (аттачмента). Стремление соответствовать идеалу («лезть из кожи вон и ложиться костями» – результат отсутствия принятия себя такой, как есть.

Во-вторых, присутствующее у женщины неумение понять и простить (например, мать), сопровождается наличием деструктивных чувств (обида), снижением инстинкта самосохранения (самоповреждающее поведение в виде нанесения себе порезов на коже).

В-третьих, слабое представление о характеристиках своей личности.

В-четвертых, неспособность сочувствовать и эмпатизировать отрицательным героям и персонажам.

В-пятых: позиция жертвы и обвинителя (меня недолюбили, мне недодали, мне должны и пр.).

Наличие выделенных симптомов – свидетельство неуважения к своей Тени, подтверждение того, что личность не проявляет интереса к темной стороне своей личности. Тень являлась одной из мишеней терапии.

Таким образом, эффект терапии заключался в осознании клиенткой мыслей, чувств и действий, что привело к прощению, пониманию и принятию матери.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Берн Э. Транзактный анализ в психотерапии. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2004.-272 с.
2. Губерман И. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.guberman.lib.ru/eho/og.htm>
3. Дмитриева Н. В. Алгоритм реформирования интроекта. Психологическое здоровье и психологическая культура в образовании: материалы всероссийской научно-практической конференции, Барнаул, 23-24 октября 2008 года. Барнаул: изд-во БГПУ, 2008. С. 276–281.
4. Дмитриева Н. В. Самойлик Н. А. Кризис идентичности: феноменология переживания: Монография. – Новосибирск: НГПУ, 2013.-233с.
5. Дмитриева Н. В., Левина Л. В., Перевозкина Ю. М., Сигаева А. В. Постмодернистские факторы аддиктивного риска // Сибирский педагогический журнал. 2012. – № 5. С. 119–124.

6. Дмитриева Н. В., Перевозкин СБ., Перевозкина Ю. М., Самойлик Н. А. Диагностика кризиса идентичности. – Новокузнецк: РИО КузГПА. 2012. – 133 с.
7. Короленко Ц.П, Дмитриева Н. В. Личностные и диссоциативные расстройства: расширение границ диагностики и терапии: Монография. – Новосибирск: Издательство НГПУ, 2006.-448 с.
8. Короленко Ц.П, Дмитриева Н. В. Сексуальность в постсовременном мире. – Монография. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2011.-406 с.
9. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Аддикции в культуре отчуждения. Фрагментарная идентичность в зазеркалье постмодернизма. – Новосибирск: НГПУ. 2012.-434 с.
10. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Личность в мегаполисе. Психология и психотерапия психических нарушений. – М.: Институт консультирования и системных решений, Общероссийская Профессиональная Психотерапевтическая Лига, 2014.-288 с.
11. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., Homo Postmodernicus. Психологические и психические нарушения постмодернистского мира. – Новосибирск., Изд-во НГПУ, 2009.-230 с.
12. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психодинамическая психотерапия трудных клиентов.-М.: Институт консультирования и системных решений, Общероссийская Профессиональная Психотерапевтическая Лига, 2016.-208 с.
13. Kohut H. How Does Analysis Cure, Chicago. University of Chicago Press, 1984.
14. Metaphorische Karten OH Verlag. <http://oh-cards-na.com/about/moritz-egetmeyer/>
15. OH-Cards. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.OH-Cards-Institute.org

4.2. Неразделенная любовь. Работа с негативными переживаниями

*Дело не в подкрашиваньи губ и век,
 Не в кружевах и блестящих камушках
 Женщина – это такой человек,
 Которому все время хочется замуж,
 Как будто в бурях есть покой.
 И никуда от этого не деться.
 Даже, когда мы поженимся с тобой,
 Мне за тебя будет замуж хотеться.*

В. Павлова

Как известно, одно из предназначений женщины – любить! Любить себя, мужа, детей, жизнь и окружающий мир. Современная жизнь с ее непредсказуемостью и темпами делает нас все более отчужденными не только друг от друга, но и от собственных чувств. Потребность в любви присуща каждому человеку, являясь и глобальной, и общечеловеческой ценностью. Нарушение привязанности и недолюбленность дочери в детском возрасте оказывает серьезное влияние на формирование способности к зрелой любви.

Термин «любовные затруднения» часто «нагружен страхами, страданиями и травмами» [3, с. 7]., в коррекции которых помогает использование ассоциативных карт и техник «**Мы в отношениях**» и «**жизненный опыт**».

С жалобами на плохое самочувствие, упадок сил и опустошенность к нам обратилась студентка института. В течение двух лет безответно влюблена в своего однокурсника, которого считает своим кумиром. На вопрос: «Чего вы хотите?», ответила, что хочет влюбить его в себя и добиться ответного чувства.

Приводим фрагменты работы с запросом «несчастливая любовь» с помощью ассоциативных карт [1,2].

Мы попросили извлечь из набора «Persona» в открытую две карты, ассоциирующиеся у клиентки с образами себя и мужчины, в которого она безответно влюблена, и описать эти карты (**Техника «Мы в отношениях»**). Клиентка достала такие картинки:



Карта 1



Карта 2

Рисунок 1 – Карты, ассоциирующиеся у клиентки с образами себя (1) и своего кумира (2).

После описания изображений на картах, девушка ответила на вопросы о том, что она чувствует, думает и ощущает, глядя на карты.

Клиентка (К): Я готова сделать все, чтобы он обратил на меня внимание. Я растворилась в его просьбах и поручениях, но он по-прежнему холоден и немногословен. Он меня ценит, но относится потребительски, как к другу, полезному человеку и интересному собеседнику.

Психолог (П): Как долго вы находитесь в таких отношениях?

К: Два года.

П: если он ответит на ваши чувства, что будете чувствовать вы?

К: Счастье, радость, восторг.

П: Какие поводы для негативных чувств и разочарований могут возникнуть в ваших отношениях, если он влюбится в вас?

К: На него обращает внимание слишком много женщин, а я очень ревнива.

П: если вы получите желаемое, будете ли вы чувствовать себя уверенно в этих отношениях?

К: Да, но ненадолго.

П: А если он «разобьет» ваше сердце и выйдет из отношений, как вы будете себя чувствовать?

К: Ужасно!

П: Слышали ли вы о том, цена вещи возрастает в тот момент, когда ее становится меньше? «Что имеем – не храним, потерявши, плачем». Как вы можете стать более значимой и ценной для этого человека? Как повысить его интерес к вам?

К: Прекратить с ним отношения.

П: Что при этом он будет чувствовать?

К: ему будет обидно потерять такого преданного, полезного и интересного собеседника.

П: А что вы получите от такого исхода?

К: Тяжелую травму.

П: Но ведь вы получаете ее и сейчас! Что лучше: близость в которой тебя не ценят, или дистанция, которая поможет оценить потерю и даст вам время на восстановление здоровья?

К: Я выбираю близость.

П: Как вы думаете, почему он вас отвергает как женщину?

К: Потому, что не видит во мне своего идеала и поэтому выстраивает дружеские отношения в ущерб эмоционально-чувственным.

П: Что вы делаете не так?

К: Веду себя как друг, а не как возлюбленная.

П: Почему вы не ищете новых отношений?

К: Я люблю только его.

П: Он вам что-нибудь обещал?

К: Нет.

П: Почему в таком случае вы проявляете в его адрес такие сильные чувства и продолжаете чего-то ждать от него?

К: Я не могу прекратить общение, несмотря на то, что у него другой идеал женщины и он мне об этом сказал.

П: Значит он в отношении к вам честен?

К: Да.

П: А почему вы не честны по отношению к себе?

К: Что вы имеете в виду?

П: Вы закрываете глаза на факт отсутствия любви с его стороны, страдаете и, с ваших слов, очень плохо себя чувствуете. Можно ли в таком случае вашу любовь назвать зрелой и здоровой?

К: Нет. Она больная.

П: Выберите из набора «Lydia Jacob Story» в закрытую три карты-симптомы вашей болезни – неразделенной любви и опишите их (рисунок 2).



Карта 1

Карта 3

Карта 4

Карта 5

Карта 2

Рисунок 2 – Карты, ассоциирующиеся у клиентки с образами себя (1) и своего кумира (2) и симптомами «болезненной влюбленности» (3-5).

К: На карте 3 изображен крокодил – это мой кумир. Он проглотил меня (ящик с часами) и я сломалась. Я несчастна, «часов не наблюдаю», часто плачу, хуюеу и плохо себя чувствую.

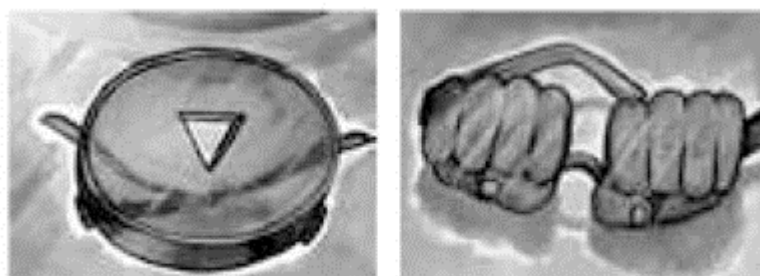
П: Слышали ли вы про «крокодиловы слезы», которые он льет, пожирая жертву и не испытывая при этом никаких чувств? Вам нужно либо выбираться из брюха, которое вас пока не переварило, и бежать от него подальше, либо продолжать плакать и мучиться. Что вы выбираете?

К: Оставить все, как есть и добиваться его взаимности.

П: Для чего вы осознанно идете на собственную гибель? Стоит ли он вашего саморазрушения?

К: Он очень умный, красивый, успешный.

П: Выберите из набора «Очки» карту (6), «через которую» вы смотрите на своего возлюбленного (рисунок 3).



Карта 6

Карта 7

Рисунок 3 – Карты, ассоциирующиеся у клиентки с «очками», через которые она воспринимает своего возлюбленного (карта 6), и «очками», отражающими реальность (карта 7).

К: Мне кажется, что никого кроме него не существует. Через это маленькое треугольное отверстие в этих деформированных очках я вижу только его (Карта 6).

П: А есть в этом человеке то, что вам не нравится?

К: Он эгоистичен, чрезмерно напорист, очень любит себя, демонстративен и мало интересуется мнением тех, общение с кем для него не выгодно. Несмотря на то, что я очень много делаю для него, он не только этого не ценит, но, даже, зная про день

моего рождения, меня не поздравил. Меня раздражают эти качества, но я его люблю.

П: Что вы при этом чувствуете? Не пора ли снять очки, искажающие реальность?

К: Чувствую злость и ненависть к себе.

П: А теперь выберите «Очки» (карта 7), которые отражают реальность.

Клиентка выбрала карту 7 и сообщила, что эти очки надо сломать и тогда она сможет увидеть и осознать негативные качества объекта своей страсти.

К: И даже, несмотря на негатив, он для меня самый умный и самый красивый.

П: У И. Губермана по этому поводу есть фраза: «Умен, красив, слегка сутул, набит мировоззрением. Вчера в себя я заглянул и вышел с омерзением».

К: Понимаю, что приходит время отказа от розовых иллюзий.

П: Опишите следующие два симптома вашей болезненной влюбленности (Рисунок 2, с. 225; карты 4,5).

К: На карте 4 я вижу размытый образ девушки и собаку, которая отвернулась от нее. Собака – это он, а я в таком тумане, что меня и не видно. На карте 5 – бык и появляющаяся из его тела голова. Глядя на быка, я только сейчас поняла свою ошибку! Я использовала для достижения своей цели мужские стратегии поведения, забыв, что я – женщина. Женская голова, рождающаяся из мужского тела, это рождение женской сущности, которой мне не хватает.

П: Может стоит направить вашу энергию в другое русло? Не получая желаемого отклика, вы, с одной стороны, продолжаете играть роль жертвы, а, с другой, «включили» стратегию поведения «Хочу и получу». Как вы обычно добиваетесь своей цели, даже если она недостижима?

К: Всех прогибаю и добиваюсь своего.

П: Выберите в открытую из карточек-слов (набор «Тотемные животные») те, что отражают способы привычного для вас поведения в решении трудной задачи и положите их под картой 1 (рисунок 4).

Клиентка выбрала такие способы поведения: Быть гибким, Делать запасы, Пить чужую кровь, Кричать, Бодаться, Сидеть в засаде.

П: Помогают ли Вам такие стратегии поведения достигнуть желаемого?

К: Обычно, да. Так я веду себя и по отношению к своему кумиру.

П: А какие действия использует он в отношениях с вами?

Выберите в открытую карточки-слова, отражающие его действия и положите их под картой 2. (рисунок 4).

Клиентка выбрала такие слова: Делать запасы, Пить чужую кровь, Паразитировать, Покрываться шерстью.



Быть гибким.
 Делать запасы.
 Пить чужую кровь.
 Кричать.
 Бодаться.

Карта 1



Пить чужую кровь.
 Паразитировать.
 Покрываться шерстью.
 Сидеть в засаде.

Карта 2

Рисунок 4 – Карты, ассоциирующиеся у клиентки с образами себя (1), своего кумира (2) и привычными стратегиями их поведения в отношениях друг с другом.

П: Устраивает ли вас такое отношение с его стороны и наоборот?

К: Конечно, нет. Вот посмотрела и даже озноб по коже пробежал.

П: Хотите ли вы и дальше быть с этим человеком? если «да», то терпите и принимайте его таким, как есть, если «нет», то расставайтесь. Главное при этом – идеологизировать себя позитивной установкой: «Я оставляю тебя потому, что Я так хочу».

П: Вы сказали, что в начале ваших отношений ваш кумир был честен с вами и ничего вам не обещал. Выберите в открытую три карты из набора «Проститься, чтобы жить» и положите их рубашками вверх. Попробуем с их помощью ответить на три вопроса (**техника «жизненный опыт»**): 1) За что можно простить этого человека? 2) Чему он вас учит? 3) Какой урок вы извлекли из опыта общения с ним. Открывайте карты по одной и, отвечая на эти вопросы, описывайте свои чувства, мысли и ощущения. Девушка выбрала такие карты: (Рисунок 5).



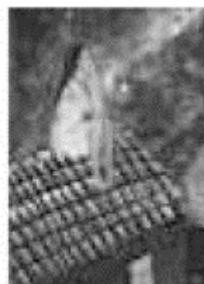
Карта 1



Карта 8



Карта 9



Карта 10



Карта 2

Рисунок 5 – Карты, ассоциирующиеся у клиентки с образами себя (1), своего кумира (2) и ответами на вышеперечисленные вопросы (карты 8-10).

К: его можно простить за честность и порядочность по отношению ко мне. Зная, что не любит меня, он отгородился моей назойливости крепкой стеной (карта 8). Он научил меня руководствоваться не чувствами, а разумом, следуя принципу: «Хорошо, когда слова идут от сердца, но нет ничего плохого в том, чтобы они прошли еще и через голову» (карта 9).

П: Какой урок вы вынесли из этих отношений?

К: Мне требуется передышка (карта 10). Надо остановиться, чтобы не сгореть в огне страсти. Теперь я знаю, как разрушают эмоциональные бури и хаос. Надо «лечь на дно» и отлежаться. Вот смотрю на карту 10 и вспоминаю: «Теперь я тишины сторонник и созерцатель старых крыш. Присел Амур на подоконник, а ему сказала: «Кыш!».

П: Чему еще научил вас этот опыт?

К: Тому, что не все, что хочется в жизни, достижимо. И, если ты понимаешь, что проиграл, надо уметь принимать поражение, отказаться от этой цели и ставить более достижимую.

П: Для чего вам дан этот урок?

К: Чтобы получить опыт разных отношений и быть готовой к любым вариантам. П: Выберите из набора «Persona» карту человека (11, рисунок 6), с которым у вас могли бы сложиться новые, желаемые отношения, в которых вас любят и понимают, и подберите из карточек-слов те, что отражают желаемое поведение будущего партнера.



Пить чужую кровь.
Паразитировать.
Покрывать шерстью.
Сидеть в засаде.

Карта 2



Любовь.
Забота. Внимание.
Поддержка. Опора.
Надежность.
Безопасность.

Карта 11

Рисунок 6 – Карты, ассоциирующиеся у клиентки с образами реального партнера (2), желаемого партнера (11) и их поведением по отношению к ней.

Клиентка выбирает карты-слова: любовь, забота, внимание, поддержка, опора, надежность, безопасность.

П: А теперь сравните карты реального и воображаемого партнера и модели их отношений к вам. Обратите внимание на карты-слова, отражающие реальное

отношение к вам вашего кумира. Как вы считаете, способен ли ваш сегодняшний партнер относиться к вам так, как будет относиться ваш новый партнер в желаемых отношениях?

К: Нет, не способен. Видимо, для создания семьи я должна искать другого человека.

П: Правильно ли я поняла, что вас перестало устраивать то, что человек, по отношению к которому вы испытывали безответную любовь, использовал вас как средство для решения своих задач, «паразитируя» на вас. Вы осознали его способность манипулировать и симптомы своей болезненной влюбленности. Вы готовы к новым отношениям и новым моделям поведения?

К: Да.

П: Какая карта была для вас самой важной?

К: Карты 2 и 11 (Рисунок 6). Я поняла, что сегодняшний объект любви не способен дать мне то, что я от него жду. Он оказался личностно незрелым.

П: Для эффективности терапии любовных отношений рекомендуется в течение года не контактировать с объектом влюбленности для того, чтобы обрести свою целостность.

К: Я прекращу с ним общаться. У меня нет другого выхода.

П: Как вы себя чувствуете?

К: Мне и тяжело от потери, и одновременно легко от сделанного выбора. Спасибо.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Монография. Новосибирск, 2015.-228 с.
2. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем. Учебно-практическое руководство. – СПб., Изд-во «ГАЛАРТ+». 2016.,-242 с.
3. Мартель Б. Сексуальность, любовь и гештальт-М.:ИОИ, 2016.-164 с.

4.3. Развитие способности любить. Новые подходы и инструменты

*Не овец, с холмов гонимых,
Не фарфоровых слонов, –
Пересчитывай любимых,
Постояльцев прежних снов,
Прежде сна лишавших, бывших,
Всех, качавших на руках...
Пересчитывай любивших.
И к утру заснешь в слезах.*

В. Павлова

Умение любить и удовлетворять потребность в любви – первый шаг на пути к строительству зрелых отношений и самоактуализации. В условиях современной России возрастает число одиноких людей, не умеющих любить ни себя, ни других, что является частой причиной проблемных супружеских отношений [1-8].

В работе с дисгармоничными супружескими отношениями эффективно использование ассоциативных карт [1-4] и техник «**Мы в отношениях**», «**Треугольник Карпмана**» и «**Мой конфликт**».

Приводим фрагменты коррекции неудовлетворенной потребности в любви с помощью этих техник.

К нам обратилась 52-летняя привлекательная женщина, назвавшая себя бизнесвумен. По образованию учитель. Стаж работы в школе 9 лет. После развода с третьим мужем проживает с дочерью 26-ти лет и сыном 22-х лет. Обратилась с просьбой помочь разобраться в причинах трех, пережитых ею разводов и получении ответа на вопрос: почему «не складываются отношения с мужчинами»? Каждый раз, «выходя замуж по любви и отдавая всю себя» каждому из мужей, после 5-7 лет пребывания в браке клиентка разочаровывалась в мужьях и являлась инициатором разводов.

Психолог (П): Чего вы хотите?

Клиентка (К): Хочу понять, почему я выбираю не тех мужчин. Каждый раз выходила замуж по любви, отдавала мужьям все. Они имели полный доступ к моему кошельку и банковским карточкам и, тем не менее, все трое меня обижали и даже били. Я им во всем помогала, была финансово независима, много работала и зарабатывала хорошо. Теперь осталась одна с высоким социальным статусом и хорошей карьерой. Чувствую себя униженной, растоптанной и потерянной, хорошо хоть не брошенной. Меня в детстве бросала мать, уходя на работу. Чтобы не переживать этого чувства вновь, я бросаю мужчин сама.

П: Чего вы хотите?

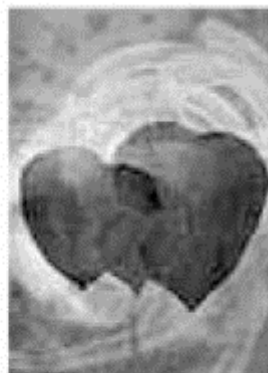
К: Хочу забыть все плохое и встретить настоящую любовь. У меня есть все, что необходимо для совместной жизни, осталось найти мужа.

П: Выберите из наборов «Inner Active Cards» и «Кнуты и пряники» актуальное и желаемое состояния и опишите их.

Клиентка выбирает такие карты: (рисунок 1)



Карта 1



Карта 2

Рисунок 1 – Карты 1, 2 – иллюстрации актуального и желаемого состояний клиентки.

К: На карте 1 – это я. Почему я выбрала эту карту? На ней спасатель, который стремится всем помочь любой ценой. И чемоданчик-то у него особый. Нам нем написано, что в нем хранятся способы решения всех проблем, и круг спасательный у него есть. Он устал и ему плохо, однако, он скрывает истинные чувства за

фальшивой улыбкой. Это все про меня. А желаемое состояние (карта 2) – три сердца и любовь. Очень хочется любви.

П: Чьи это сердца?

К: Большое мое, а маленькие – моих мужей. Я всегда вкладывала в отношения больше, чем они, чтобы получить любовь, но ее всегда не хватало. Кстати, а каково ваше мнение об этой карте?

П: Для меня сердце – это символ любви и здоровых отношений партнеров. Половина сердца гипотетически принадлежит мужчине, а вторая половина – женщине. Для создания баланса «дать-брать» и укрепления отношений оба партнера должны делать в сторону укрепления отношений равное количество шагов. Если один из них делает больше, баланс нарушается, возникают неконструктивные стратегии в контакте.

К: Вот-вот, это тоже про меня. Вернее, про мои отношения с бывшими мужьями.

П: Выберите из набора «Персона» три карты в открытую, напоминающие ваших бывших мужей и опишите их.

Клиентка выбирает такие карты: (рисунок 2)



Карта 3



Карта 4



Карта 5

Рисунок 2 – Карты 3-5, ассоциирующиеся у клиентки с образами трех бывших мужей.

К: Они такие разные и в то же время психологически очень похожи друг на друга. Все красивые, сексуальные, ленивые, агрессивные, часто ведущие себя как дети.

П: А какой были вы в отношениях с ними?

К: Мне кажется, что я – идеальный вариант для брака.

Я добра, боюсь обидеть партнера, готова пожертвовать многим ради сохранения отношений. Не могу унижить, обидеть, поэтому прощала им и ссоры, и даже побои. Помимо душевного богатства у меня есть достаточные финансовые сбережения, позволяющие безбедно жить. Я очень люблю своих детей, поэтому сделала для них все. Дала дорогое образование, кормлю их, помогаю, решаю проблемы.

П: Представьте, что ваши бывшие мужья случайно встретились где-нибудь, например, в кафе и начали обсуждать вас. Как вы думаете, что каждый из них про вас расскажет? Войдите последовательно в образ каждого и охарактеризуйте себя от их имени.

Комментарии: анализируя свои ответы, женщина была потрясена тем, что каждый из трех персонажей отметил наличие у нее примерно одних и тех качеств: «Она – богатая и привлекательная женщина, с которой можно хорошо провести время, но слишком много времени и сил вкладывает в своих детей. Это – лишний багаж», «она – добрая дурочка, на которой можно воду возить», «ею можно манипулировать как хочешь», «удобно сесть ей на шею, пока она решает мои проблемы».

П: Какой вы увидели себя в этих характеристиках? Согласны ли вы с полученным «портретом»?

К: Я в шоке. Даже подумать не могла, что они видят меня такой мамашкой!

П: Получается, что к своим мужьям вы относились так же, как и к своим детям?

К: К сожалению, да.

П: Ваши отношения нельзя назвать зрелыми, если они имели такой финал. Что вы чувствуете по этому поводу?

К: Ужас от понимания того, что каждый раз наступаю на одни и те же грабли.

П: Могу ли я предположить, что ваши отношения с мужчинами развивались по одному сценарию. По отношению к каждому из них вы занимали позицию матери. Окутывали своей любовью, чрезмерной заботой и вниманием, актуализируя у них позицию сына. Чем дольше продолжались отношения, тем меньше в них было секса и больше «любящей мамочки». Однако, после разрыва вы не делаете нужных выводов и вступаете в новые отношения с очередным мужчиной, в которые входите с позиции *жертвы* (**Техника «Треугольник Карпмана»**), терпя унижения и побои, но сохраняя готовность сделать для них все ради любви, которую недополучили в детстве. Далее позиция жертвы меняется на позицию спасателя, в которой вы помогаете мужьям в решении их проблем, в том числе, прощая их, вместо выстраивания конструктивных отношений. Цикл отношений завершался позицией преследователя, которую вы занимали, являясь инициатором разводов.

П: Что вы думаете и чувствуете по этому поводу?

К: Все верно. Я бросаю их потому, что меня часто покидала мать. Я боялась ее. Она была настолько агрессивной и воинственной, что доставалось даже моему отцу. Она его била и поэтому он сбежал. До конца своей жизни она издевалась и оскорбляла меня. Быть отвергнутой тяжело.

П: Понимаете ли вы, что думаете одно, чувствуете другое, а делаете третье, «надевая маску», чтобы скрыть эти противоречия?

К: Да.

Комментарии: Для выявления внутреннего конфликта (между Персоной и Тенью) предлагаем клиентке в открытую извлечь из набора Р. Шварца «Inner Active Cards» две карты и описать их.

Клиентка достает карты 6 и 7 (рисунок 3, с. 237) и кладет их далеко друг от друга, что позволяет предположить наличие внутриличностного конфликта.

К: На карте 6 я вижу принцессу. Она солнечная, воздушная, легкая и счастливая. Именно такой я хочу казаться и такой меня воспринимают окружающие.

П: Что вы чувствуете, глядя на карту 7?

К: Холод, пустоту, безнадежность и страх.

П: Чего вы боитесь?

К: Того, что кто-нибудь догадается об этом. Хочу, чтобы никто не знал о том, что происходит у меня внутри. Я жутко боюсь одиночества. Все думают, что у меня все хорошо, что у меня все есть и мне ничего не надо. Но на самом деле глубоко внутри живут маленькие девочки (карта 7), брошенные матерью, которая их не любит. Их несколько, но они для меня – одно целое.



Карта 6



Карта 7

Рисунок 3 – Карты, ассоциирующиеся у клиентки с Персоной (6) и Тенью (7).

П: Правильно ли я поняла, что, с ваших слов, вас «рвет на части» потому, что вы живете как двуликий Янус? Внешне солнечная, воздушная легкая, но не настоящая, а настоящая вы другая. Вашей психике тяжело играть несвойственную ей роль и поэтому вам плохо.

К: Да.

П: Чего хочет эта девочка?

К: Любви и тепла.

П: Как она может их получить? Кто ей может в этом помочь?

К: Никто, только я сама.

П: Посмотрите на карты 6 и 7 и представьте, что бы случилось, если бы эти персонажи встретились, например, случайно на улице и между ними произошел бы конфликт. По какой причине он мог бы возникнуть?

К: Из-за из полной несовместимости и непонимания.

П: Что можно сделать для того, чтобы они договорились и поняли друг друга?

К: Сами они не договорятся. Им нужен посредник.

П: Попробуйте найти карту с его образом в наборе.

Клиентка выбирает из «Inner Active Cards» карту посредника и кладет ее между Персоной и Тенью:



Карта 6



Карта 8



Карта 7

Рисунок 4 – Карты, ассоциирующиеся у клиентки с Персоной (6), Тенью (7) и посредником (8), который может их примирить.

П: Как вы думаете, кто может выступить в роли посредника и в чем будет заключаться его помощь?

К: В моей жизни такого человека нет.

Комментарии: После предоставления клиентке информации о наличии в структуре личности внутреннего родителя, взрослого и ребенка, она пришла к выводу, что место посредника займет ее внутренний взрослый (карта 8).

К: Он объяснит принцессе (карта 6), что ее любовь и заботу нужно отдавать не мужьям, а этой несчастной заброшенной девочке (карта 7). Однако боюсь, что с этой задачей он не справится.

П: Выберите из набора «Проститься, чтобы жить» (М. Травковой) в закрытую три карты, отвечающие на вопрос, что поможет посреднику примирить враждующие Персону и Тень (**Техника «Мой конфликт»**) и опишите их.

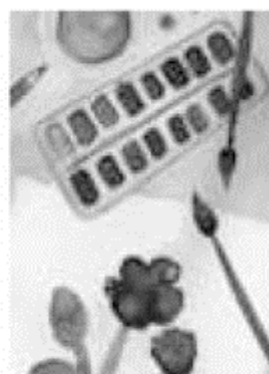
Клиентка выбирает такие карты:



Карта 9



Карта 10



Карта 11

Рисунок 5 – Карты 9-11, ассоциирующиеся с ответом на вопрос о том, что поможет примирить Персону и Тень.

К: Человек на льдине (карта 9) – это я. Льдина, как и моя личная жизнь, давно треснула. Если я не прыгну с нее, то пропаду. Мне нужна новая льдина и новая жизнь. Надо перестать тратить так много энергии на детей и переключиться на свои интересы и личную жизнь.

П: Почему, несмотря на зрелый возраст детей, вы не отпускаете их от себя?

К: Они – моя единственная радость. От сына я получаю столько любви и внимания, сколько не получала ни от кого. Он считает меня своей лучшей подругой. Дочь тоже. Мы проводим вместе свободное время, ездим отдыхать, устраиваем пикники, посещаем музеи и театры.

П: Вы считаете это нормальным? Что вы видите на карте 10?

К: Вижу стену, которую придется выстроить между мной и детьми. Я действительно не хочу отпускать их от себя. Чтобы переключиться на свои интересы, мне нужно начать что-то делать для души, а не для зарабатывания денег, например, рисовать (карта 11).

П: Что еще, начиная с завтрашнего дня, вы будете делать лично для себя? Что поможет вам стать еще более интересной и привлекательной личностью?

К: Надо побольше читать, приобретать новые знания, чтобы стать интересным собеседником.

П: Сколько времени в день вы сможете уделять самосовершенствованию?

К: Час-полтора.

П: Прекрасно. Как вы себя чувствуете?

К: Хорошо. Осталось понять, как быть с поиском нового мужа.

П: Каким он должен быть?

К: Красивым, спокойным, интеллигентным, умным, образованным, brutальным, нежным, ласковым, глубоким, духовным, лояльным, добрым и сильным. Хочу, чтобы он был финансово состоятельным и независимым человеком. Хочу влюбить в себя именно такого.

П: А какими качествами обладаете вы, чтобы заинтересовать такого уникального мужчину?

К: Во мне много хорошего, но я уже сомневаюсь, что встречу его. Это как в недавно услышанной мной фразе: «На свете много мужчин, гораздо умнее, красивее, сильнее и лучше меня, но, к сожалению, я таких не встречал».

П: Понимаете ли вы наличие у себя сильной мужской составляющей?

К: еще как! Но она мне не мешает.

П: Она мешает вашим партнерам по отношениям, поэтому, если ваш идеал и появится на вашем горизонте и у вас завяжутся отношения, долго они не продлятся. Во-первых, ваш внутренний психологический мужчина «не пустит на свою территорию» реального мужчину, а, во-вторых, вы своим неконструктивным поведением и сменой ролей (жертва-спасатель-преследователь) оттолкнете его от себя.

К: А как вести себя по-другому?

П: Попробуйте отказаться от этих ролей, от модели брака по типу «мать-сын» и следовать законам здоровых и зрелых отношений. Для создания гармоничной супружеской диады с мужчиной, в котором доминирует субличность ребенка (а, с ваших слов, ваши мужья были именно такими), надо подрастить в себе женщину,

что автоматически нейтрализует доминирование архетипа матери. Мужу-сыну вы поможете стать «настоящим» мужчиной. В выбранном вами деструктивном брачном сценарии вы играли роль доверчивой и добренькой матери, позволяющей унижать себя и нарушать границы вашей личности. Вступая в отношения, вы позволяли собой манипулировать, нарушая баланс «дать-брать», с готовностью отдавать больше, чем нужно. Хорошо, что вы решили заняться саморазвитием. Книги, творчество и рисование станут первым шагом на этом пути. Со временем это вас увлечет так, что вы начнете уделять себе все больше и больше времени. Вы научитесь любить (в крайнем случае-уважать) себя и потребность искать любовь «на стороне» пропадет.

К: Спасибо, я поняла, что нужно делать.

Использование техник «Мы в отношениях», «Треугольник Карпмана» и «Мой конфликт» привели к осознанию клиенткой причин неконструктивных отношений и составлению плана развития способности любви к себе.

4.3.1. Ненависть к матери и современные методы ее коррекции

*Где было суждено мне белый свет увидеть,
Где научился я терпеть и ненавидеть.*

А. Н. Некрасов

Через неделю женщина обратилась к нам повторно с просьбой избавить ее от чувства ненависти к матери и помочь простить ее.

К: В последнее время я чувствую себя отвратительно из-за нахлынувших воспоминаний о матери. С одной стороны, я ненавижу ее, а, с другой, хочу простить. Всю неделю мне не давала покоя одна мысль: мои мужья во многом напоминают ее. Они так же, как она, унижали и оскорбляли меня, так же пользовались моими ресурсами и манипулировали мной для решения своих проблем. Мать не любила меня, била и обижала, и, тем не менее, я хочу прекратить ненавидеть ее и простить.

С учетом запроса клиентки мы использовали **техники «Выбор», «Метаболизация, элиминация, ассимиляция» и «Внутренняя сила».**

П: Выберите из наборов «Персона» и «Inner Active Cards» карты, напоминающие вас и вашу мать, и опишите их (**Техника «Выбор»**).



Карта 1



Карта 2

Рисунок 1 – Карты, ассоциирующиеся у клиентки с образами себя (1) и матери (2).

К: На первой карте – целый детский сад, а в нем маленькая испуганная девочка. Это – я. У меня были сложные отношения с матерью (карта 2). В детстве она часто бросала меня, уходя на работу, а потом провоцировала других на то, чтобы и они поступали со мной так же. В 10-м классе меня внезапно бросил одноклассник, с которым у меня был роман. Только спустя годы я узнала, что мать наговорила ему про меня каких-то выдуманных гадостей. Она меня не любила, но при этом делала все, чтобы я не вышла замуж и осталась с ней. Она часто повторяла, что я обязана ей всем и поэтому должна. Каждый день я ждала от нее неприятностей и она оправдывала мои ожидания. Моих женихов выбраковывала, все были «не ко двору». Мать умерла и я больше не боюсь столкнуться с проявлениями ее мерзкого характера, но я устала от чувства ненависти к ней. Хочу ее простить, чтобы мне стало легче.

П: Выберите две карты с изображением себя в двух вариантах: какой вы будете, например, лет через пять, если вы простите мать (карта 4) и, если не простите (карта 3). Положите их так, как ложатся и опишите их.

Клиентка выбирает карты с образами себя (3, 4) и кладет их на значительном расстоянии от карты (2), ассоциирующей с образом матери, что позволяет предположить наличие у нее негативных чувств к матери (рисунок 2).



Карта 2



Карта 3



Карта 4

Рисунок 2 – Карты, ассоциирующиеся у клиентки с образом матери (2), себя, не простившей мать (3) и простившей мать (4).

П: Какой вы будете, если простите мать? Опишите эту карту и свои чувства?

К: Эта счастливая женщина (карта 4) довольна собой. У нее все хорошо. Рядом муж, дети выросли, она читает, ей уютно и спокойно. Она светится изнутри и к ней тянутся как к светочу, рядом с которым хочется быть. Она источает любовь, с ней хочется общаться.

П: Что вы можете сказать о карте 3?

К: Такой я буду, если не прощу свою мать. Да я такая и есть. Мать была учительницей, злым и недобрым человеком. И я во многом веду себя так же гадко. Всех мужей я учила жизни. Мои дети ненавидят во мне это качество, но мне трудно от него избавиться, так как я ощущаю себя мудрой и значительной личностью, которой есть чему научить других. Понимание собственной глупости бесит меня.

П: Какой выбор вы делаете?

К: Постараюсь ее простить, несмотря на негатив.

Комментарии: Для коррекции негативного отношения к матери, возникшего после ряда нанесенных клиентке психических травм, использовалась техника «**Метаболизация, элиминация и ассимиляция**» (набор «Кнуты и пряники» Т. Ушаковой). Последствия травмы должны быть метаболизированы (переварены), элиминированы (выведены из психики), а полученный в результате опыт должен быть ассимилирован (воспринят и сохранен психикой).

П: Выберите три карты (5-7), отвечающие на три вопроса:

- 1) Что мне нужно метаболизировать (переварить)?
- 2) Что мешает элиминировать (вывести ненужное)?
- 3) Что поможет ассимилировать (сохранить нужное) полученный опыт?

Извлеките из набора три карты-слова, которые часто говорила вам мать, ассоциирующиеся с изображениями на картах, опишите их и свои чувства по этому поводу (рисунок 3, с. 245).

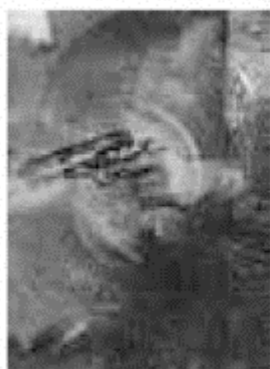
К: На карте 5 – моя рука и пистолет. Я уже говорила, что иногда мне хотелось убить мать, чтобы хоть как-то ей отомстить.

П: Какое высказывание вашей матери соотносится с изображением на карте?

К: Мечь. Моя бабушка бросила мою мать, когда та была ребенком, ее воспитывали родители бабушки. Спустя годы, бабушка хотела взять дочь в новую семью, но мама отказалась и порвала с ней отношения. Так она ей отомстила. Во мне тоже живет это чувство. Мне нужно переварить его и забыть весь ужас, связанный с детством.

П: Опишите карту 6, отвечающую на вопрос: Что мешает вывести ненужное.

Что мне нужно
метаболизировать
(переварить)?



Мечь.

Карта 5

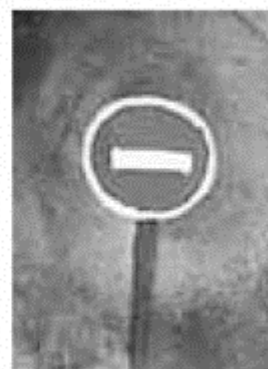
Что мешает
(вывести
ненужное)?



Ничего, потерпишь.

Карта 6

Что поможет
ассимилировать
опыт?



Это все
для твоей
же пользы.

Карта 7

Рисунок 3 – Карты 5-7, ассоциирующиеся у клиентки с ответами на вопросы: что ей нужно переварить (5), что мешает вывести ненужное (6) и что поможет ассимилировать (сохранить нужное) (7).

К: Мать, приучая меня к терпению, часто говорила: «Ничего, потерпишь», «Бог терпел и нам велел». Я привыкла терпеливо переносить невзгоды. Это разрушает и делает меня несчастной. Приказ матери превратил меня в бесчувственную к своим бедам снежную королеву. Там, где надо выплеснуть и выразить злость, я терплю.

П: Что поможет вам ассимилировать (сохранить нужный полученный опыт) (карта 7)?

К: Осознание пользы, которую я получила от воспитательных стратегий и назиданий матери. Этот кирпич запрещает делать то, что нельзя. Благодаря матери, я знаю, «что такое хорошо и что такое плохо».

П: Что вы чувствуете по отношению к матери?

К: Ненависть начинает таять.

Комментарии: для работы с негативными родительскими предписаниями мы попросили клиентку достать из набора «Кнуты и пряники» два вида карт. Те, которые «цепляют», в связи с отношением к матери, и карты-слова, которые произносила мать.

П: Положите каждую фразу под картинку, с которой она ассоциируется.

Клиентка выбирает такие карты: (рисунок 4).



Вырастешь —
поймешь.

Карта 8



Тебя
не спрашивают.

Карта 9



Главное —
дисциплина
и послушание.

Карта 10



Своих детей
родишь, будешь
делать,
что хочешь.

Карта 11



Нас били
и ничего
людьми
выросли.

Карта 12



Это все
для твоей же
пользы.

Карта 13

Рисунок 4 – Карты 8-13-иллюстрации взаимоотношений клиентки с матерью и карты – родительские предписания.

К: Я с детства была одиночкой (карта 8). Иду одна по дороге. Мне страшно и некому помочь. Чувствую гнетущее одиночество. Мать много работала и, уходя на работу, оставляла меня одну. Я устраивала истерики, но она говорила «**вырастешь – поймешь**». Сейчас я понимаю, как трудно одной воспитывать ребенка. У нее был тяжелый характер, отталкивающий людей. И с матерью у нее тоже были плохие отношения. Помочь было некому. Наверное, поэтому она стала злобной и агрессивной, соседи боялись лишней раз к ней обратиться. Меня она родила только для того, чтобы иметь уши, в которые можно лить всякую грязь.

П: За что вы можете ее простить? Для чего хорошего вам был дан опыт таких переживаний?

К: Благодаря страху одиночества, я сделала прекрасную карьеру, стала сильной личностью. Если бы в детстве я так не испугалась, у меня могла бы быть другая жизнь. Я бы не стремилась иметь рядом с собой мужчин, а без них жизнь не интересна. Вчера прочла классную фразу: «Одним Бог дал крылья, а другим –

пенделя...И вроде бы все летят... А какие разные ощущения и перспективы!». Мне достался пинок, но «какие перспективы»!

Карта 9. Мать любила посплетничать, найти козла отпущения и сливать на него агрессию. На карте вижу себя. Мать привязала меня к стулу и заткнула кляпом рот (директива «**тебя не спрашивают**»), чтобы иметь молчаливого «собеседника». Она не скрывала, что хочет прожить со мной всю жизнь и распоряжаться моей судьбой.

П: Что хорошего вы получили от такого обращения с вами?

К: Она не ценила и не уважала меня. Ненависть и обида к ней переросли в мощное желание получить хорошее образование, чтобы скорее убежать из дома, жить одной, доказать, что я могу, что я не такая, как она обо мне думает. Сильная энергия ненависти помогла мне добиться высокого социального статуса.

П: Теперь расскажите о карте 10.

К: На ней изображен камень. Его я получила от матери вместо любви. Помните у М. Ю. Лермонтова?

*«У врат обители святой
Стоял, просящий подаянья
Старик иссохший, чуть живой
От глада, жажды и страданья
Куска лишь хлеба он просил,
И взор являл живую муку,
И кто-то камень положил
В его протянутую руку
Так я молил твоей любви
С слезами горькими, с тоскою
Так чувства лучшие мои
Обмануты навек тобою»*

Так больно вспоминать об этом! На мои жалобы на отсутствие душевного тепла я слышала ответ: «**Своих детей родишь, будешь делать, что хочешь**» (карта 11). Я воспитывала детей по-другому, любила и баловала их. Мы очень привязаны друг к другу. Дочь для меня и мать, и подруга. Сына обожаю.

П: И что ваши дети чувствуют в связи с этим?

К: Иногда ворчат и злятся, что я «лезу в их жизнь», но тут же жалеют меня, понимая, как мне не везет с мужьями. Если бы не плохой пример матери, мне не удалось бы выстроить таких отношений с детьми. Благодаря ей, я поняла какой должна быть хорошая мать.

П: Почему вы не даете детям взрослеть, потакая во всем и не отпуская во взрослую жизнь?

К: Не знаю.

П: Вы повторяете деструктивный сценарий матери.

К: Да, она тоже «растила меня для себя».

П: Что вы видите на карте 11? Опишите ее и свои чувства.

К: На ней – палач. Я боялась матери и жила с ней как на плахе. Она могла ударить и оскорбить за любое нарушение. Сначала я увидела в образе палача мать, а теперь

понимаю, что палач – это я. Я выбирала «неправильных» и неблагодарных мужей, рядом с которыми убивала себя, чтобы получить их любовь.

П: За что вы можете ее простить?

К: Она так часто повторяла, что **«главное – это дисциплина»** (карта 10), что это качество стало основным. Оно и помогло мне в учебе и карьере.

К: На карте 12 кулак. Я уже говорила, что мать меня била. Она считала это нормой, т. к. мой бабушка била ее тоже. Грустно, но вдруг вспомнилась фраза: «Мой отец – Сидоров старший порол меня – Сидорова младшего как сидорову козу». Она никогда не просила прощения, объясняя свою жесткость фразой **«нас били и ничего – людьми выросли»**. Я дралась со своими мужьями. Наверное, так я избавлялась от злости. Вижу на карте много любимого красного цвета.

П: Он связан с агрессивностью и сексуальностью [7].

К: Мне нравится секс и тот опыт, который я имею. Мужчины любят вступать со мной в интимные отношения. Я всегда забочусь об удовлетворении их потребностей.

П: Какой опыт вы извлекли из этих переживаний и в чем помогла вам мать?

К: Она была эмоционально и сексуально холодной и прожила жизнь без мужчины. Я же строила отношения с ними методом «от противного». Страх остаться одной помог раскрыться моей сексуальности.

П: Опишите карту 13 и связанные с ней чувства.

К: На ней маска. Мать была «тяжелым» человеком и прожила несчастную жизнь. Она не любила людей, они это чувствовали и платили ей тем же. Но надо было выживать, поэтому она скрывала негативные чувства под маской. Я тоже надеваю маску, когда хочется наорать на начальницу, а приходится изображать противоположные чувства.

П: Что вы при этом чувствуете?

К: Знаю, что вредно, меня рвет на части, но это помогает уйти от конфликтов.

П: За что вы можете простить мать?

К: За то, что использую маски, как она говорила, **«для своей пользы»**. Иначе в коллективе не выжить.

П: Что вы чувствуете в финале анализа карт, своих чувств и предписаний, полученных от матери? Какая карта была самой важной для осознания?

К: Я с ужасом поняла, что во многом похожа на мать. Я как и она многое делаю неправильно. Самой главной картой, как ни странно, стали ее слова «это все для твоей же пользы». Сейчас я понимаю, что извлекла много полезного из жизни с ней. Она стала мне ближе и понятнее. Нас обеих били, мы с трудом и в одиночестве воспитывали своих детей, обе много работали и имели непростые отношения с матерями. С вашей помощью я нашла в ней и в ее негативных посланиях много плюсов. Чувствую, что моя ненависть постепенно уходит.

П: Что необходимо для ее полного исчезновения, принятия и прощения матери?

К: Надо избавиться от тревоги – постоянного фона моей жизни.

Для обнаружения **ресурсов**, необходимых для решения поставленной задачи, использовалась техника **«Внутренняя сила»**.

П: Выберите из набора «Про тебя» три картинки, ассоциирующиеся с тремя состояниями (рисунок 5, с. 251):

- 1) Актуальное состояние.
- 2) Стабилизированное эмоциональное состояние.
- 3) Желаемое состояние.

Опишите карты и связанные с ними чувства.

П: Из набора «Тотемные животные» извлеките три карты-слова, отражающие желаемые ресурсные для вас стратегии поведения. Положите их под соответствующую картинку – выбранный вами вариант состояния. Опишите карты и связанные с ними чувства.

К: На карте 14-я и мои тревожные мысли о детстве и отношении к матери. Хочется спрятаться и защититься, поэтому я и выбрала как ресурс – **защиту от врагов** – от негативных мыслей, лишаящих покоя.

П: Как будете защищаться?

К: Психирургией и воображаемой лоботомией. Буду как в книге Кен Кизи «Пролетая над гнездом кукушки» «вырезать» негатив и внедрять позитив.

П: Что поможет стабилизировать ваше эмоциональное состояние (15)?

Актуальное
состояние
и мой ресурс.



Защита
от врагов.
Карта 14

Стабилизация
эмоционального
состояния
и мой ресурс.



Накопление
запасов.
Карта 15

Желаемое
состояние
и мой ресурс.



Принятие
помощи стаи.
Карта 16

Рисунок 5 – Карты 14-16, ассоциирующиеся с актуальным состоянием (14), стабилизированным эмоциональным состоянием (15), желаемым состоянием (16) и ресурсным поведением, направленным на избавление от тревоги.

К: Новое поведение и отношение к проблеме, новый опыт, который буду хранить в корзинке (стратегия поведения – **накопление запасов**).

П: Что будете делать и какой ресурс вам поможет?

К: Обдумаю новую информацию. Ресурсом станет умение извлекать из корзинки правильный способ эмоционального реагирования и пользоваться им. Иначе превращусь в такую же несчастную старуху, как на карте 15.

П: На карте 16 – желаемое стояние. Каким вы его видите и ощущаете?

К: Я устала от недоверия к другим и тяжелой самоэксплуатации. Чтобы добиться хорошего отношения к себе, отдавала больше, чем брала. Поэтому я выбрала поведение **«принимать помощь стаи»** как ресурс для восстановления баланса «дать – брать» и разрешения себе принимать поддержку и помощь от окружающих.

П: Что чувствуете, глядя на эти карты?

К: Они мне нравятся. Не знаю, как дальше, но сейчас тревога прошла.

П: Взгляните на карту (2) с образом матери. Что чувствуете по отношению к ней?

К: Ненависти нет.захотелось обнять ее и сказать что-то хорошее. Мне очень не нравится эта карта.

П: Выберите другую карту матери и положите ее рядом с картой, ассоциирующейся с образом себя.



Карта 4



Карта 17

Рисунок 6 – Карты, ассоциирующиеся с желаемым образом и состоянием клиентки (4)) и позитивным отношением к ней, и с новым образом матери (17).

Выбрав из набора «Персона» карту (17) с новым образом матери, женщина положила ее рядом с собой (рисунок 6).

П: Опишите карту 17 и свои чувства к матери.

К: Вижу спокойную и добрую женщину. Она смотрит на меня и любит меня. И я рядом с ней становлюсь уверенней и спокойней. Пропало желание бороться и кому-то что-то доказывать. Нам тепло и хорошо.

Комментарии: Клиентка осознала неконструктивность полученных «в наследство» стратегий поведения и выстраивания отношений. Ее внутриличностный конфликт обусловлен нарушением баланса «дать – брать». Пришло понимание, что, отдавая детям больше, чем им требуется, она психологически инфантилизирует и инвалидизирует их (сын не работает и не учится; дочь, несмотря на возраст, играет роль маленькой девочки, которая «ищет себя»). Обдумав ситуацию, клиентка приняла решение жить отдельно. В результате анализа поведения матери и полученных от нее негативных предписаний женщина обнаружила в них позитивный контекст. Она осознала, что он стал основой формирования ее характера, жизненного опыта и социальной успешности. Обнаружив плюсы в отношениях с матерью и избавившись от тревоги с помощью техник «Выбор», «Метаболизация, элиминация, ассимиляция», «Внутренняя сила» и выявленных ресурсов, она приняла и простила мать.

4.3.2. Новые технологии психологической работы с агрессией

*Топала ногами, чтобы не ругал.
Била кулаками, чтобы приласкал.
Разбивала морду, чтобы похвалил.
Посылала к черту, чтобы полюбил.*

В. Павлова

На следующем сеансе по просьбе клиентки мы работали с ее «неуправляемой» агрессией.

П: Судя по вашему рассказу, вы накопили большое количество агрессии. Как вы с ней справляетесь?

К: Никак. Мне запрещали ее выражать и я к этому привыкла.

П: Что для вас предпочтительнее, умение выражать агрессию или профилактировать ее появление?

К: Хочу научиться ее предотвращать.

Комментарии: Для реализации поставленной задачи мы использовали **технику «Моя семья»**. С целью выявления фигур из окружения клиентки, которые провоцируют проявления агрессии, мы попросили выбрать из набора «Персона» и положить слева от нее карты, ассоциирующиеся с людьми, общение с которыми инициирует приступы агрессии, а справа – карты с образами тех, кто нейтрализует агрессивность.

Клиентка выбрала такие карты: (рисунок 1)



Рисунок 1 – Карты 1-7, ассоциирующиеся у клиентки с образами матери (1) и трех бывших мужей (2-4), провоцирующих приступы агрессии. Карты 6-7, ассоциирующиеся с образами людей, нейтрализующих агрессию (карта 6-дочь; карта 7-сын). Карта 5 – образ клиентки.

П: Что вы видите на картах слева и какие чувства они вызывают?

К: Это изображения матери и моих бывших мужей. Память о них вызывает напряжение, гнев и агрессию.

П: Оцените уровень выраженности агрессии в баллах по 10-ти бальной шкале на данный момент.

К: Примерно 6-7 баллов.

П: Зачем вы вспоминаете о плохом? Почему не концентрируетесь на хороших, позитивных мыслях?

К: Сама не знаю, лезет в голову всякая ерунда!

П: Существует мнение, что человек в целях выживания обращает внимание больше на плохое, чем на хорошее. Но ведь перед вами такая задача не стоит. Что дают вам негативные воспоминания?

К: Позволяют «быть настороже», чтобы в очередной раз не «проколоться» с выбором мужа.

П: А что не так с матерью? На предыдущем сеансе вы сказали, что больше не держите на нее зла.

К: Да. Я и карту выбрала другую. Злыдня превратилась в милую бабулечку. Я больше не питаю к ней негативных чувств, но какая-то заноза осталась.

П: Попробуйте при первом появлении отрицательных воспоминаний осознанно менять их в своем сознании на положительные. А сейчас опишите карты, которые вы положили справа от себя.

К: Это я и мои дети. После общения с ними я чувствую нежность и любовь.

П: При сравнении количества лиц, провоцирующих (слева) и нейтрализующих (справа) проявления агрессии видно, что число последних меньше. Кем из вашего окружения можно «усилить» правую позитивную часть вашего окружения?

К: Родственников у меня нет, однако, можно включить в список помощников мою подругу и двух коллег, с которыми у меня хорошие отношения.

П: Выберите из набора карты, ассоциирующиеся с их образами, положите справа от себя, опишите их и свои чувства.

Клиентка выбрала карты подруги (8) и своих коллег (9, 10) (рисунок 2, с. 256).

К: Глядя на «группу поддержки» (справа), я чувствую прилив сил, уверенность и радость. Какое счастье, что эти люди рядом со мной! Приятно сознавать, что их больше, чем тех, кто выводит меня из себя.

П: Хватает ли вам минимального перевеса правой позитивной части? Кем еще можно усилить число ваших сторонников в избавлении от агрессии?

Мать и три мужа клиентки



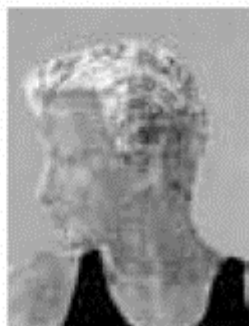
Карта 1



Карта 2



Карта 3



Карта 4

Клиентка и ее дети
подруга, коллеги

Карта 5



Карта 6



Карта 7



Карта 8



Карта 9



Карта 10

Рисунок 2 – Карты 1-4, ассоциирующиеся с образами матери (1) и трех бывших мужей (2-4), провоцирующих агрессию. Карты 6-10, ассоциирующиеся с образами людей, нейтрализующих агрессию (дочь – 6; сын – 7; подруга – 8; коллеги – 9, 10). Карта 5 – образ клиентки.

К: Я поняла, что все зависит только от меня. Буду увеличивать их число, искать рядом с собой таких людей и возвращать их. «Короля делает свита».

П: Каков сейчас уровень выраженности вашей агрессии?

К: 2 балла, но стоит взглянуть на тех, кто справа, и она исчезает совсем.

П: Сфотографируйте «группу поддержки» и носите фото с собой. Как только почувствуете первые признаки агрессии, смотрите на своих помощников и концентрируйтесь на связанных с ними приятных чувствах.

Комментарии: с целью обучения клиентки навыкам управления агрессией использовалась техника «Моя семья». Были выявлены две группы лиц из ее окружения: провоцирующих и нейтрализующих приступы агрессии. Так как лиц, вызывающих позитивные чувства, оказалось меньше, решалась задача хотя бы визуально увеличить их число. Практика показывает, что одного обращения к этим образам в воображении (или взгляда на фото) бывает достаточно для снижения уровня агрессии. Клиентка решила прекратить (или минимизировать) общение с теми, кто вызывает агрессию, и сосредоточиться на контактах с противоположной группой людей, общение с которыми стабилизирует способность адекватного эмоционального реагирования.

П: Как вы себя чувствуете?

К: Хорошо, но пока не совсем уверенно.

Для закрепления полученного результата и формирования уверенности в способности управлять агрессией, использовалась техника «Три ключа». Цель – выявление механизмов возможного эмоционального срыва.

П: Выберите из набора «ОХ» три картинки и три карты слова (11-13), отвечающие на три вопроса (11 – ненависть; 12 – гнев; 13 – вина):

- 1) Что включает приступ агрессии?
- 2) Что переключает агрессию на другое состояние?
- 3) Что выключает агрессию?

Наложите сверху на карты слова выбранные картинки. Опишите их и связанные с ними чувства.



Рисунок 3 – Карты 11-13, ассоциирующиеся с ответами на вопросы: что включает появление агрессии (11), что переключает агрессию на другое состояние (12), что выключает агрессию (13).

К: Приступ агрессии провоцируют воспоминания о матери. Я боялась ее криков и ненавидела ее (11).

П: Что переключает агрессию на другое состояние (12)?

К: Гнев на себя.

П: Получается, что для того, чтобы избавиться от агрессии на мать, вы переключаете ее на себя.

К: Переключаю и злюсь за невозможность все забыть. Я понимаю, как вредно для здоровья копаться в прошлом. Если я не «отрублю» с помощью этого топора от своей памяти кусок негатива, то заболею. Здоровье несовместимо с агрессией и гневом.

П: А не проще научиться управлять агрессией вместо трансформации одной ее формы в другую (гетероагрессии в аутоагрессию)?

К: Вы поэтому попросили меня подумать о способах выключения агрессии?

П: Да. Давайте составим список таких «выключателей».

К: Первый выключатель – чувство вины за ненависть к матери. Она ведь меня родила. Второй – стыд. Как только вспомню об этом, ненависть уходит. Других способов у меня нет.

П: Вы назвали неконструктивные способы нейтрализации агрессии, а вам необходимы конструктивные «переключатели» и «отключатели». Давайте поищем их в наборах «ОХ» и «Проститься, чтобы жить».

Клиентка выбирает такие карты: (рисунок 4)



Рисунок 4 – Карты 14-17, ассоциирующиеся с ответами на вопросы: что поможет отключить агрессию (14, 15) и что поможет переключить агрессию на эмоциональное спокойствие (16, 17).

П: Посмотрите на выбранные вами карты и скажите, что поможет отключить агрессию?

К: Во-первых, понимание того, что матери больше нет (14). Глупо ненавидеть свою память. Во-вторых, мне надо выйти замуж (15). Любовь связана только с позитивом. У меня появятся новые сильные впечатления, например, как у почтальона Печкина из мультфильма «Трое из Простоквашино». Помните, как он рассказывал про свою

злость: «Это я почему такой злой был? Потому, что у меня велосипеда не было. А теперь я еще и живность какую-нибудь заведу...». Велосипед мне не нужен, а замуж хочу и мне это поможет. Поможет и кошка. Забота о ней приведет к эмоциональному спокойствию.

П: Какая карта была для вас самой ресурсной и что пришло к осознанию?

К: Я поняла, что могу сама «подойти к выключателю» и управлять агрессией, отключая ее или переключая на состояния радости и счастья (карты 15, 16). Для этого важно проститься с негативными воспоминаниями, вырезать их из памяти (17).

П: Возьмите ножницы, лист бумаги и разрежьте его пополам. Что ощущаете?

К: Легкость.

П: Вы отсекали негативные воспоминания, больше они не будут вызывать агрессию.

К: Что вы имеете в виду?

П: Можно восстановить целостность листа?

К: Нет.

П: Вы «отрезали» часть прошлого, негативные мысли, чувства и травматические переживания. На второй половине листа – новая жизнь, ресурсы и новые стратегии поведения.

П: Как вы себя чувствуете?

К: Хорошо. Теперь я знаю, что делать.

Комментарии: Эффективность развития навыков управления агрессией обеспечило использование **техник «Моя семья» и «Три ключа»**. Выявление трех механизмов возможного эмоционального срыва (включающих приступ агрессии, переключаящих ее на другое состояние и выключающих агрессию) привело клиентку к осознанию наличия у нее способности и возможности регулировать свое эмоциональное состояние с помощью выявленных ресурсов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Монография. Новосибирск, 2015.-228 с.
2. Дмитриева Н. В., Перевозкина Ю.М, Лопатина Е. В. Анализ частей личности индивида посредством системной семейной терапии субличностей Р. К. Шварца. Международный научно-практический и методический журнал «Смальта», 3 (2016). С. 41–47.
3. Дмитриева Н. В., Перевозкина Ю. М., Левина Л. В., Козырева Т. С. Психотерапия нарушений интимности с помощью ассоциативных карт. Международный научно-практический и методический журнал «Смальта», 4 (2016). С. 31–40.
4. Дмитриева Н. В., Миноходова Е.А, Кулькова Е. Я. Использование ассоциативных карт в коррекции сексуальных дисфункций, вызванных неврастениями. Ученые записки СПбГИПСР, Выпуск 2. Том 26.2016. С. 7–12.
5. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Психодинамическая психотерапия трудных клиентов.-М.: Институт консультирования и системных решений. Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2016.-208 с.

6. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., Богачек И. С. Малоизученные психические состояния и нарушения и их коррекция с помощью ассоциативных карт/ Ц. П. Короленко. – СПб., «ГАЛАРТ+», 2017.-296 с.
7. Линде Н. Д. Эмоционально-образная терапия: чувство-образ-анализ-действие.-М.:Генезис,2015.-384 с.
8. Перевозкина Ю. М., Ветерок Е. В., Дмитриева Н. В. Репрезентации сексуальности и психотерапевтическая работа с ней. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Развитие человека в современном мире»(г. Новосибирск, 19–21 апреля 2016 г. Часть 1.) С. 168–177.

КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНИКИ «КРУГ ЗЛОСТИ»

Отражением кризисных явлений, переживаемых нашим обществом, является рост агрессивности личности. В связи со снижением материального благополучия и политической нестабильностью возрастает уровень озлобленности в семье. Беззащитный и беспомощный человек воспринимает свое агрессивное поведение как ответную реакцию на фрустрацию его потребностей [5].

Агрессивность отражает адаптивный или дезадаптивный способ взаимодействия человека с миром. Одной из причин агрессивности является использованная матерью неадекватная стратегия воспитания, провоцирующая агрессивность ребенка. Нами разработана авторская техника коррекции агрессивности, используемая в зависимости от уровня проявления злости. Оценка и анализ этого состояния имеет большое значение в его психокоррекции.

Существуют различные по степени интенсивности варианты переживания злости (от наименее интенсивного – недовольство – до максимально выраженного-ярости). Чем ниже интенсивность проявления этого чувства, тем длительнее время его переживания.

Представим графически уровни проявления злости в контексте разработанной нами **техники «Круг злости»** (рисунок 1).

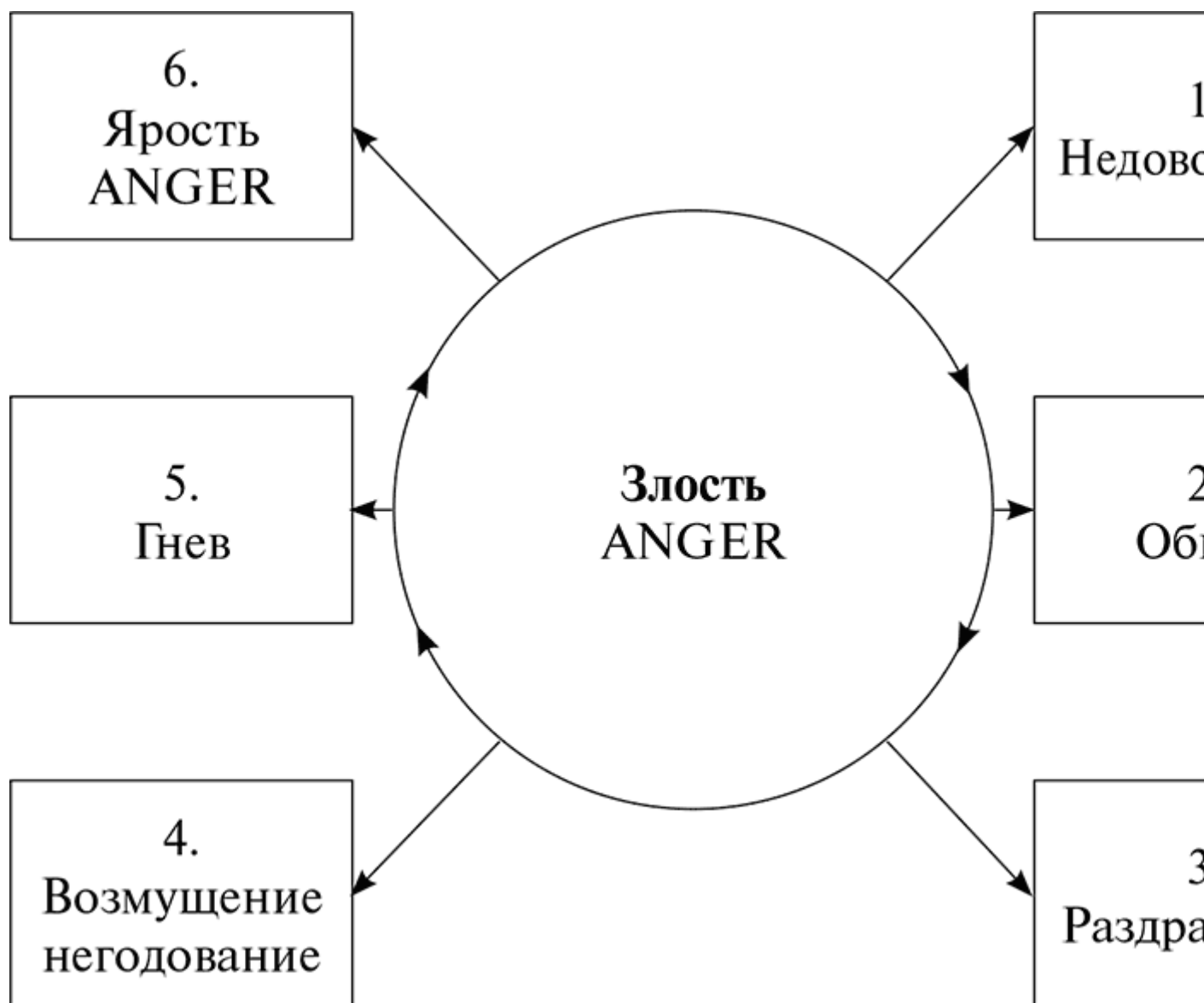


Рисунок 1 – уровни проявления злости.

Опишем краткие характеристики выделенных нами уровней проявления злости.

1. Недовольство – самый слабовыраженный и длительно протекающий вариант выражения злости, который может не осознаваться (Я чувствую, но не осознаю). Если злость не проявляется на уровне недовольства, возникает физический и психологический дискомфорт, сопровождающийся отрицательными переживаниями, например, обидой.

2. Обида – более выраженное по степени интенсивности чувство, которое может длиться годами. Открыто, как правило, обиду выражают только дети.

По мнению Блейлер (1929), обида проявляется в онтогенезе у детей 5-11 месяцев. Возникает как эмоциональная реакция на незаслуженное унижение и несправедливое отношение, задевающее чувство собственного достоинства [1].

Обида как реакция на неуспех легко возникает у детей с завышенной самооценкой и уровнем притязаний (Неймарк М. С., 1961). Проявляется как душевная боль и огорчение, может оставаться затаенной и либо постепенно проходит, либо приводит к разработке плана мести обидчику. Может переживаться остро в виде гнева и трансформироваться в агрессивные действия [4].

3. При раздражении к переживаемому негативному состоянию добавляются видимые реакции, особенно невербальные: резкость движений (например, хлопанье дверью в случае недовольства), высокий тембр голоса, вегетативные реакции.

4. Возмущение, негодование – более кратковременные по длительности чувства. Интенсивность их выше, по сравнению с состояниями 1-3 (рисунок 1). На этом этапе выражения злости к невербальным проявлениям добавляются вербальные (начинается проговаривание переживаний).

5. Гнев – тело начинает «требовать своего», появляется желание стукнуть, отбросить, оттолкнуть, ударить. Контроль сознания еще велик, но человек начинает выходить за рамки дозволенного.

6. Ярость – кратковременное чувство, обладающее большой разрушительной силой. Мобилизация энергии и возбуждение столь велики, что возникает ощущение возможного «взрыва», если «не открыть клапан и не выпустить пар». Появляется склонность к импульсивным поступкам, готовность атаковать источник гнева или проявить агрессию в вербальной форме. По нашим наблюдениям, переживание ярости присутствует в жизненном опыте любого человека. Некоторые клиенты, дойдя до этого состояния хотя бы один раз, так пугаются негативных последствий его проявления, что в дальнейшем отказываются от любых проявлений злости вообще.

Таким образом, если первый наименее выраженный уровень переживания злости в виде недовольства не проявляется, а вытесняется или подавляется, возникает дискомфорт и актуализация второго уровня выражения злости – обиды. Если злость не проявляется на уровне обиды, происходит ее трансформация в следующее состояние – раздражение и т. д. (рисунок 1). Следовательно, переход одного уровня проявления злости в другое (по кругу справа-налево) можно представить в виде цепочки: не замечаем недовольства, не проявляем обиду сдерживаем возмущение, гнев, накапливаем агрессию, проявляем агрессию в виде гнева и ярости (рисунок 1).

Агрессия может возникать как результат накопления предыдущих травм, которые аккумулируются в бессознательном, наслаиваясь друг на друга. Когда возникает эффект последней капли, происходит взрыв. Практика оказания помощи таким людям показывает, что, во-первых, существуют лица, склонные к накоплению негативной энергии микро и макротравм, а, во вторых, ярость является последним звеном широкого спектра негативных чувств и эмоций, входящих, с нашей точки зрения, в такую многокомпонентную эмоцию, как злость (рисунок 1). Этот вывод подтверждает факт того, что в английском языке термины «злость» и «ярость» обозначаются одним и тем же словом «anger».

Считается, что ярость – это сильный гнев, проявляющийся как ничем не сдерживаемое агрессивное поведение. Ярость бывает конструктивная (когда яростно, со злостью отстаивают в споре свою точку зрения) и деструктивная (находящая выражение, например, в насилии и жестокости).

В момент ярости количество психической энергии и уровень возбуждения так велики, что человек чувствует, что его буквально разорвет на части, если он не избавится от негативных эмоций и не проявит их. Возникает склонность к импульсивным поступкам, желание проявить агрессию.

По мнению П. Куттера (2004), злоба и неприязнь могут перерасти в гнев, при котором «кровь закипает в жилах». Взбешенный, разъяренный человек выходит из себя с готовностью обрушиться на любую преграду, вставшую на пути. Автор выделяет конструктивную и деструктивную ярость. «Праведная», «благородная» ярость помогает в борьбе за достижение цели. «Страстная» ярость характерна для

людей, чрезмерно увлеченных каким-то делом, не желающих никому и ни в чем уступать, яростно защищающих свои интересы. Деструктивная ярость проявляется в насилии, жестоких поступках, пытках и убийствах [3].

Попытка расположить способы проявления злости на условной горизонтальной шкале, позволила выделить два противоположных (высокий и низкий) уровни ее проявления:

1. При полном подавлении злости человек внешне спокоен, уравновешен, его поведение никого не раздражает потому, что он никак не выражает своего недовольства.

2. В случае высокого уровня проявления агрессии человек «заводится с пол-оборота», быстро выдает реакцию злости жестами, мимикой, криками и пр.

Две эти крайности весьма неприглядны, истина находится в середине этой условной шкалы и проявляется как асертивное поведение (умение удовлетворять свои потребности, не причиняя при этом вреда окружающим). Отсюда важность развития у клиента умения контролировать свою злость. Необходимо выяснить, как и в каких ситуациях чаще всего злится и «срывается» клиент, диагностировать его иррациональные убеждения и ценности, поскольку они являются устойчивой, ригидной не поддающейся сомнению структурой. Поэтому при малейшей попытке их изменить возникает жесточайшее сопротивление и злость в адрес психолога.

Рост числа клиентов, не умеющих справляться со своей агрессивностью, требует применения инновационных подходов к ее коррекции. К числу таких подходов относятся ассоциативные карты [2].

Приведем пример использования разработанной нами техники «Круг злости» и ассоциативных карт в коррекции злости, которую испытывает клиентка в адрес матери.

С жалобой на «отвратительные» отношения с матерью к нам обратилась 32-летняя незамужняя, бездетная студентка последнего курса вуза. Финансово зависит от матери, которую считает невыносимо навязчивой, постоянно вторгающейся в ее жизнь по причине одиночества, отсутствия личной жизни и других интересов. Мать стремится руководить жизнью дочери, вмешиваясь, комментируя и оценивая правильность ее поступков, мужчин, с которыми она встречается и пр. «Назойливость и бестактность» матери рождает в женщине злобу, гнев и «выводит ее из себя так, что порой она готова ее убить». Женщина сообщила, что в некоторых случаях, когда поведение матери становится особенно невыносимым, она не может контролировать свою ярость и набрасывается на мать с кулаками.

Психолог (П): Почему вы терпите такое поведение матери?

Клиентка (К): Она меня материально содержит. Я от природы ленива и не очень стремлюсь надрываться. В детстве я была трудным ребенком, а потом «совсем съехала с катушек»: назло матери часто не ночевала дома, вела свободную жизнь, влюбилась в сюрпризного парня, с которым автостопом объехала полстраны. Мать была в бешенстве. К этому времени отец сбегал от ее руководящей роли и вездесущего контроля и поэтому она обратила свою властность и злость на меня. Мать постоянно твердит, что я должна выйти замуж, родить ребенка, повзрослеть и начать жить нормальной жизнью.

П: И в чем ваша проблема?

К: В том, что она лезет в мою жизнь со своими представлениями о нормальности, которые абсолютно не совпадают с моими.

П: Что вы вкладываете в понятие «нормальная жизнь»?

К: Норма – это свобода во всем. Я люблю веселье и независимость.

П: Вам не кажется, что у вас в голове хаос? С одной стороны, вы хотите независимости, а, с другой, находитесь в полной финансовой зависимости от матери?

К: Точно!

П: Что вы по этому поводу думаете и чувствуете?

К: Чувствую такую злость на нее, что порой готова ее убить.

П: Чего вы хотите?

К: Наладить отношения с матерью и перестать на нее злиться.

П: Выберите 6-7 карт, которые ассоциируются с вашей злостью и опишите их.

Клиентка выбирает в открытую 6 картинок из набора Е. Морозовской «Травма» (карты 1-6), [2] и рассказывает про чувства и ощущения, связанные с ними.



Рисунок 2 – Карты 1-6 (слева – направо), ассоциирующиеся у клиентки с уровнями проявления злости.

П: Опишите каждую карту и соотнесите ее с уровнями проявления злости, отраженными на рисунке 1.

К: На карте 1 (недовольство) я вижу свою мать, которая вечно недовольна мной. Меня злит моя зависимость от нее и невозможность ничего изменить. На второй

картинке (обида) я тащу огромный мешок с обидами и этот груз невыносим. Силы мои на исходе.

П: На кого Вы обижаетесь?

К: На мать, которая лезет в мою жизнь, на себя за то, что не могу с ней расстаться.

П: Что вы чувствуете, глядя на третью карту?

К: Раздражение. Ощущаю себя зверьком в клетке. Меня очень раздражает мать, которая стоит рядом и учит меня жить. Я кричу, чтобы она отошла, но она меня не слышит. На четвертой карте (возмущение) я вижу ребенка с оторванными конечностями. Чувствую, что это я. Ее присутствие меня парализует и делает беспомощной. Ужасно то, что она не научила меня быть самостоятельной и обеспечивать себя. Думаю, что она сделала это специально, чтобы как можно дольше контролировать и унижать меня, ведь ей необходимо кем-то управлять. Отец уже сбежал от нее и я об этом мечтаю.

П: И что мешает Вам это сделать?

К: Отсутствие денег. Надо искать работу и становиться финансово независимой.

П: Что вы чувствуете, глядя на четвертую карту?

К: На этой карте (гнев) изображена собака, которая набрасывается на ребенка. Собака – это я, а ребенок – моя мать. Иногда мне хочется сделать ей больно, укусить, ударить...вот так она меня доводит. Огонь на карте 6 – это ярость. Она сжигает все. Это я в ярости. В таком состоянии я не могу себя контролировать и начинаю все крушить, орать и набрасываться на мать с кулаками. После такого взрыва мне всегда стыдно.

П: Положите выбранные вами картинки на круг злости так, как они ложатся и расскажите, что вы при этом чувствуете?

Клиентка раскладывает шесть карт в соответствии с уровнями проявления злости, отраженными на рисунке 1 (рисунок 3).

К: Глядя на то, что получилось, меня охватывает ужас и стыд.

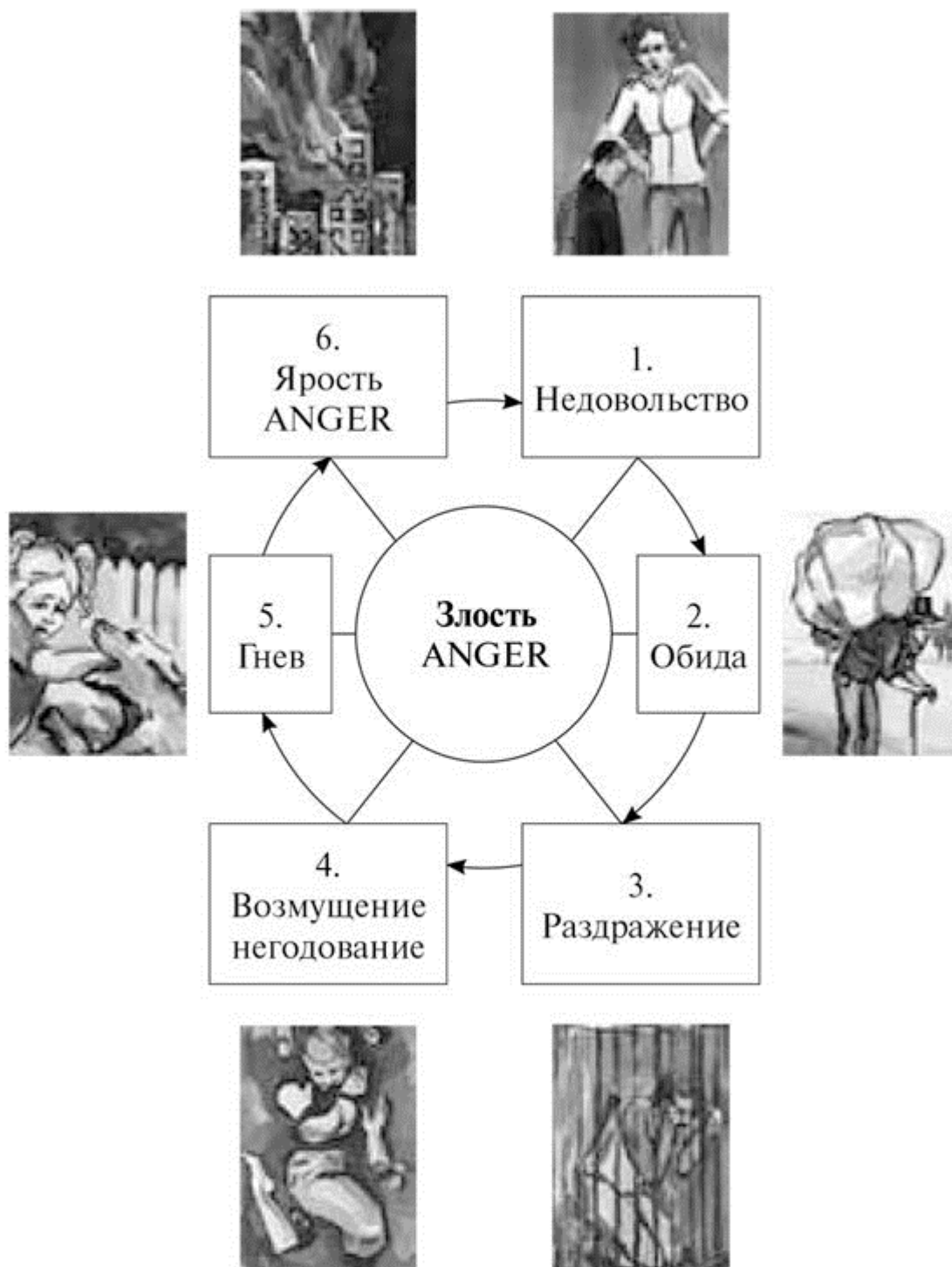


Рисунок 3 – Карты 1-6 (справа-налево по кругу), ассоциирующиеся у клиентки с уровнями проявления злости.

П: Поскольку вы недовольны собой и хотите изменить ситуацию, давайте обсудим приемлемые способы выражения злости?

Получив согласие клиентки, на следующем этапе терапии мы анализируем способы выражения злости, которые варьируются от социально неприемлемых (например, иногда возникающее у клиентки желание «убить мать») до социально приемлемых и безопасных. Для решения этой задачи предлагаем представить образ метафорической лестницы, каждая ступенька которой отражает отдельный способ выражения злости. На трех верхних ступеньках находятся социально разрешенные

способы выражения злости (отработать, сказать, показать), на остальных, начиная с четвертой, – агрессивные, социально неприемлемые варианты.

Далее обсуждаем существующие конструктивные (с первого по третий) и деструктивные (с четвертого по седьмой) способы выражения злости, соответствующие каждой ступеньке лестницы.

1. Отработать злость. Найти безопасное место и избавиться от нее с помощью интенсивной физической нагрузки, прогулки, крика, занятия сексом и др.
2. Поделиться своими чувствами. Объяснить их в виде, например, следующих фраз: «...ты ведь знаешь, что меня злит, когда ты...», или «когда ты так поступаешь, я прихожу в ярость».
3. Выразить переживаемые чувства (например, раздражение) с помощью мимики и жестов, демонстрируя свое недовольство.
4. Игнорировать обидчика (отказаться разговаривать с ним, отвечать на его вопросы и т. д).
5. Отомстить. Месть – особая форма проявления враждебной агрессивности, для которой характерна задержка, отсрочка в выражении агрессии. Ее цель – отплатить за причиненную обиду, страдание. Часто совершается неосознанно, в момент слабости обидчика. Актуализируется внезапно, невзначай, не осознается и вербализуется фразой «так получилось», «я не знаю, почему так произошло» и пр. Так, например, из рассказа клиентки установлено, что, когда она приходит в гости к матери-вегетарианке, она, «сама не зная почему, покупает колбасу и делает бутерброды». Мы считаем, что таким образом проявляется скрытое в бессознательном дочери желание отомстить матери за существующие между ними разногласия.
6. Сплетни – относительно безопасная форма проявления злости, позволяющая «сливать» негативную энергию. Существует мнение, что такой способ выражения агрессии полезен для агрессора, т. к. разрушающая человека энергия экстернализируется, а не трансформируется, например, в мышечные блоки. При этом следует помнить, что сплетни могут стать причиной конфликтов.
7. К самым социально-неприемлемым способам проявления злости относится ярость (оскорбления, удары, убийства).

Поскольку накопленные и непроработанные злость и раздражение могут не осознаваться и в дальнейшем проявляться психосоматическими симптомами, в ходе психокоррекции мы обучаем клиента умению:

1. Замечать и проявлять недовольство сразу же, как только оно появилось (рисунок 1) с целью разрядки напряжения и недопущения трансформации первого уровня проявления злости (недовольство) в пятый (гнев) и шестой (ярость).
2. Осознавать ситуации, вызывающие злость и профилактировать их возникновение.
3. Научиться принимать жизнь такой, как она есть, и признавать наличие в ней несправедливости.
4. Научиться искать компромисс, вести диалог, уметь видеть ситуацию со стороны.
5. При невозможности разрешить ситуацию, уметь уходить от нее, следуя принципу «лучший бой – тот, которого не было»; искать другие способы решения проблемы; трансформировать злость в конструктивное действие.
6. Не прояснять отношения на пике злости. Невозможно гневаться, злиться и при этом рационально мыслить. Помнить, что никакие аргументы во время ссоры не

воспринимаются. Дать возможность «эмоциональной буре отгреметь, выпустить пар», а потом прояснять ситуацию. Высказывать претензии не к личности, а к ее поведению, событиям, ошибкам в понимании.

7. Злость нельзя скрывать, вытеснять и подавлять. Ее следует конгруэнтно выражать в социально приемлемых неагрессивных формах.

8. Избегать чрезмерных извинений за то, что испытываете злость, и обобщений (вообще, всегда, никогда и т. п.). Признавать за собой право переживать любые чувства и совершать ошибки.

9. Осознавать причины злости, признавая право собеседника на противоположное мнение и чувство.

После обсуждения существующих способов выражения злости клиентка отметила улучшение самочувствия.

К: Мне стало спокойнее потому, что я многое поняла. Теперь я вижу «свой вклад» в конфликты с матерью.

П: Как теперь будут складываться ваши отношения?

К: Начну с того, что извинюсь перед ней и скажу, что, несмотря ни на что, я все-таки ее люблю.

Комментарии: Проведенная с использованием техники «Круг злости» и ассоциативных карт психокоррекция привела к осознанию причин злости и неконструктивных способов ее проявления в виде цепочки: не замечаю недовольства – не проявляю обиду – сдерживаю возмущение и гнев – накапливаю агрессию, которую проявляю гневом и яростью. Клиентка согласилась, что адекватно проявленная злость выполняет функцию самообороны, способствуя адаптации и самореализации (в виде поиска работы и самообеспечения), а неконструктивная агрессия вызывает конфликты и враждебность, которых отныне она постарается избегать.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Блейлер Э. Аффективность, внушаемость и паранойя. Одесса, 1929.
2. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем. Учебно-практическое руководство. – СПб., Изд-во «ГАЛАРТ+». 2016.-242 с.
3. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психопсихология страстей. Перевод с немецкого С. С. Панкова. – СПб.: Б.С.К., 2004.-115 с, издание второе стереотипное.
4. Неймарк М. С. Психологический анализ эмоциональных реакций школьников на трудности в работе // Вопросы психологии личности школьника. – М., 1961.
5. Юревич А. В. Психология социальных явлений. М.: Институт психологии РАН, 2014.-352 с.

4.4. Панические атаки. Причины и способы коррекции

*Почему мешаешь жить?
Для чего неволишь петь?
Чтобы малых остудить?
Чтобы старых отогреть?*

*От мороза до жары
Сорок градусов по Це...
Зерна ангельской икры –
Слезы на твоём лице.*

В. Павлова

В последнее время возросло число клиентов с жалобами на панические атаки [1, 2]. В связи с их широкой распространенностью, это нарушение можно считать симптомом часто встречающейся болезни социума, проявлением неустойчивости и труднодиагностируемых проблем, характерных для современного общества. «Паника – это острое, часто непереносимое состояние, которое может помочь человеку по новому взглянуть на жизнь и... привести его к новым, более конструктивным решениям» [2, с.4]. Под панической атакой понимается эпизод острой тревоги, для которой отсутствует поддержка. Человек ощущает одиночество перед опасностью, которая кажется ему экстремальной и с которой по его ощущению он неспособен справиться [2].

Согласно DSM-IV, паническая атака характеризуется приступом страха, паники или тревоги и/или ощущением внутреннего напряжения в сочетании с четырьмя или более из списка ассоциированных с паникой симптомов: сердцебиение, учащённый пульс, потливость, озноб, тремор, ощущение внутренней дрожи.

Эти симптомы поддаются терапии, однако, ряд специалистов сталкивается с отсутствием инструментов, позволяющих лечить невыразимое чувство тревоги, из которого проистекает аффект» [2, с. 28]. Ассоциативные карты являются инновационным инструментом терапии панических атак [1]. Суть использования ассоциативных карт состоит в том, чтобы «привести к осознанию все, что устремляется к патологии... сделать рациональным то, что не было им, исследовать бессознательный, нерациональный уровень, который определяет поведение человека» [2, с. 30].

Приведем фрагменты терапии панических атак с помощью ассоциативных карт.

С жалобами на панические атаки к нам обратилась девушка 23-х лет, «вынужденная уволиться из-за них с работы. Девушка оставила работу год назад, т. к. «она была нелегкой». Проживает в г. Санкт-Петербурге 5 лет. Живет на средства родителей. До этого жила с матерью в небольшом провинциальном городке. Родители развелись 20 лет назад. Отец переехал жить в г. Санкт-Петербург. По окончанию школы клиентка переехала к отцу, который снял ей комнату и оплатил первый год учебы в вузе. Чтобы заработать на оплату обучения на втором курсе, девушка пошла работать и перевелась на заочное отделение. В общежитии, в котором она жила, начались серьезные конфликты с соседками. Встречается с парнем, которого не любит, но видит в нем потенциального мужа, который «сможет ее обеспечить». Предъявляет жалобы на утомляемость, слабость, упадок сил, нежелание ничего делать, которое связывает с необходимостью много работать, чтобы решить финансовые проблемы. После расставания с матерью начались панические атаки, которые появляются во время конфликтов с соседками по комнате и во время поездок в метро или маршрутках на пути до работы. Атаки проявляются ощущением удушья, тревогой, сильным сердцебиением и страхом смерти. Девушка чувствует себя одинокой и «потерянной как в отношении к себе самой, так и в отношениях с близкими». Обращалась к трем психологам, которые «не помогли». Чтобы помочь дочери, отец купил ей однокомнатную квартиру.

Психолог (П): На что похожи приступы ваших панических атак? Выберите карту, их напоминающую, и опишите свои чувства и ощущения (**Техника «Анализ симптома»**).

Клиентка достает в открытую из набора «Mythos» (Мифы) такую карту.



Карта 1

Рисунок 1 – Карта 1 – иллюстрация приступа панической атаки.

Клиентка (К): Во время приступов моей болезни я чувствую, что погружаюсь в темную, холодную пещеру. Появляются тревога, страх, перебои в сердце и удушье, которые «мечутся» по всей пещере как отдельные потоки воздуха.

П: Как вы справлялись с приступами раньше?

К: Истериками, соплями, врачами. Перепробовала всех психологов, но никто не помог. Думаю, что и вы не поможете, но надо же что-то делать!

П: Кто и что помогает вам справиться с паническими атаками? Чьего внимания они требуют?

К: Мне помогают разговоры с бой фрэндом, но я вижу его реже, чем бы хотелось.

П: Когда вам становится плохо, как он себя ведет?

К: Он меня успокаивает и заботится обо мне.

П: Когда приступы случаются чаще всего?

К: Когда жила в общежитии, они возникали сразу же после конфликтов с соседками. А потом во время поездок в метро и в маршрутках.

П: Что вы делаете, когда они происходят?

К: Звоню маме, папе, кладу глицин под язык.

П: Как родители реагируют на них?

К: Папа поддерживает и успокаивает, а мать никак. Говорит, что я сама виновата.

П: Получается, что ваши панические атаки привлекают внимание родителей и вашего друга.

К: Вы говорите какую-то нелепость.

Комментарии: существует мнение, что «клиенты, страдающие паническими атаками, имеют агрессивных, властных и недоверчивых матерей» [2, с. 100]. Известно, что, если ребенок получает в детстве хорошую опору и поддержку («достаточно хорошая мать»), необходимую для выживания, то он развивает

позитивную агрессию, необходимую для встречи с опасностью. Такая поддержка, с одной стороны, позволяет ему проявлять свои страхи, а, с другой, – обеспечивает **ресурсы** для преодоления опасности, способствуя формированию опыта личностной целостности и силы [2, с. 61]. Поскольку родители клиентки развелись (причина симптома), а мать часто оставляла ее одну, уходя на работу, опыт личностной целостности и силы не сформировался, что является еще одной причиной появления у клиентки панических атак. В связи с этим мы исследовали *отношения клиентки с матерью*.

П: Какие у вас отношения с мамой?

К: Сложные. Я не могу ей простить, что она оставляла меня одну, уходя на работу. До сих пор помню ужас и страх, который я испытывала. Мне тяжело давались приступы ее агрессии и желание всех прогнуть под себя. К тому же мне обидно, что она считает мои атаки моей придумкой.

П: Вы сказали, что когда вы заболели, отец купил вам квартиру. Он купил ее по своей инициативе?

К: Нет. Моя тетя по моей просьбе проводила долгую и упорную работу над промыванием его мозгов.

П: Вам не кажется, что это звучит грубовато?

К: Нет. Я не получала от него алиментов, а за все надо платить.

П: Могу ли я предположить, что панические атаки усиливают чувство вины отца, который продолжает вас обеспечивать деньгами?

К: Нет, это не так.

П: Понимаете ли вы психологическую выгоду от панических атак?

К: Нет.

П: Во-первых, с их помощью вы привлекаете к себе внимание, а, во вторых, получаете то, что хотите. Поэтому, вы правы, в такой ситуации я вряд ли смогу вам помочь, потому, что вам не выгодно избавляться от своей болезни.

К: Молчит.

П: Повторяю ваши слова: «Когда я заболела, папа купил мне квартиру, дает деньги в трудную минуту, так как я бросила учебу и работу. А мама считает мои атаки моей придумкой».

Каким образом ваши атаки склеивают ваш контакт с мамой? Знает ли она о вашей болезни?

К: Она не считает это проблемой.

П: Как бы вы хотели, чтобы она относилась к вашей болезни?

К: Хочу, чтобы она помогала, поддержала меня без негатива в мой адрес. Она считает, что я – манипулятор.

П: Зачем вам нужно признание и внимание мамы?

К: Потому, что она близкий и родной человек и я ее люблю.

П: Вы говорите о таком сильном чувстве, как любовь, но с видимым безразличием. В вашем голосе не чувствуется теплоты.

К: Мне так не кажется.

П: Какие выгоды вам дают панические атаки?

К: Не понимаю, о чем вы?

П: Приведу пример. Хотели бы вы завести домашнее животное и, если «да», то какое?

К: Кошку.

П: Представьте, что вы пришли домой и, не увидев ее, случайно наступили ей на лапу и задавили ее. Что будете чувствовать по отношению к кошке и к тому, что она пострадала из-за вас?

К: Буду чувствовать вину, но, чтобы не расстраиваться и не вызвать приступ, постараюсь убедить себя в том, что это была случайность.

П: Могу предположить, что ваши панические атаки заставляют вашу мать чувствовать вину, из-за того, что она, например, когда-то в детстве не в полной мере заботилась о вас? Или не дала вам то, в чем вы нуждались? Кто дает вам деньги на лечение и обследование?

К: Родители. Но мама равнодушна к моей болезни.

П: если бы вы были здоровой, получали бы вы внимание матери? Вы сказали, что она безразлична по отношению к вам.

К: Она безразлична не ко мне, а к моим паническим атакам.

П: Почему она не помогает вам, когда вам плохо, и не проявляет должных чувств по отношению к вашей болезни?

К: Она не считает мои атаки болезнью.

П: А что она, например, считает болезнью?

К: Ну, например, грипп. Если она увидит, что у меня температура, то обязательно поможет.

П: Значит ваша **болезнь должна быть видимой** и тогда она ее заметит и вы получите ее заботу?

К: Да.

П: Получается, что панические атаки возникли с момента вашего переезда к отцу и они дали вам много дивидендов: они усиливали чувство вины ваших родителей, вы казались беззащитной и больной, вы нуждались в поддержке и помощи, не могли жить в общежитии и поэтому вам купили квартиру. Атаки помогают вам не учиться и не работать. С их помощью вы привлекаете к себе внимание друга. Когда начинаются атаки, вы ему звоните и получаете поддержку. А как складываются ваши отношения с другом?

К: Не так хорошо, как хотелось бы.

П: Панические атаки вас сближают. Как только вы чувствуете, что он ускользает от отношений, у вас начинается атака. Вы звоните и рассказываете о панической атаке и он становится более внимательным и заботливым. Сколько лет вы в отношениях и как они развиваются?

К: Два года, но он не делает мне предложения и меня это напрягает и злит. Я хочу за него замуж. Но он молчит.

П: Разве вы не чувствуете противоречия в том, что сказали? Признаетесь ли вы себе в том, что панические атаки поддерживают ваш контакт?

К: Нет.

П: Вы сказали, что уволились с работы потому, что она была нелегкой и вас содержат родители. Как давно вы ищете новую работу?

К: Уже год, но не могу найти, т. к. она должна быть рядом с домом, ведь я не могу ездить в маршрутках и в метро потому, что задыхаюсь.

П: Признаетесь ли вы себе в том, что панические атаки помогают вам болеть и не работать?

К: Нет. Если бы на работе мне платили больше и меньше нагружали, я бы не уволилась. Не хочу тратить на работу много времени.

П: А чего вы хотите?

К: Больше поспать, почитать, с кем-то увидеться, посмотреть больше сериалов, отдохнуть, погулять, подышать свежим воздухом.

П: Почему вы не хотите признать, что не стремитесь работать, а хотите жить за счет других и при этом утверждаете, что «за все надо платить»? Не приходилось ли вам слышать такие строки: «Справедливо, что за все надо платить, но несправедливо, что нечем»? Чем вы можете «заплатить» и что дать другу, чтобы привлечь его внимание?

К: Не знаю, постараюсь жить его интересами.

П: Кто будет оплачивать ваши развлечения, если вы не найдете работу?

К: Найду.

П: Получается, что ваши панические атаки – важный симптом, который дирижирует вашей жизнью и жизнью окружающих. Если я вас от них избавлю, во что превратится ваша жизнь?

К: Я смогу ездить на работу в метро, а не на такси, буду экономить деньги. Начну спокойно спать, т. к. не будет удушья.

П: Но тогда вы не сможете привлекать внимание родителей и друга.

К: Я и не рвусь общаться с родителями, мне важен только друг. Я уже так настрадалась, что хочу жить в свое удовольствие. Я понимаю, что плохо, что я без работы, но ведь я в поиске.

П: А вас не смущает, что поиск затянулся?

К: Нет.

П: Вы не можете отказаться от своей болезни, так как она слишком **ресурсна** для вас. Поэтому вы и сказали, что никто не сможет вас вылечить. Как вы себя, кстати, чувствуете?

К: Вы меня бесите!

П: А что, с вашей точки зрения, является причиной вашей болезни?

К: У меня было много стрессов, вот она и появилась.

П: Панические атаки позволяют вам обратить на себя внимание близких и позаботиться о себе.

П: Какой характер у вашей мамы?

К: Она агрессивная, жесткая, властная и глуповатая.

П: А вы?

К: А я умная и спокойная.

П: Что вам не нравится в маме?

К: ее характер и упрямство. Для нее правильной является только ее точка зрения. Она не считается с моим мнением.

П: А знаете ли вы, что в близких людях мы отрицаем то, что нам не нравится в нас самих? Ваша мама – ваше зеркало. Речь идет о вашем упрямстве, не позволяющем осознать и принять выгоды от панических атак. Ваша болезнь – это способ доказать что-то своим близким. Пока вы не научитесь получать желаемое иным, более зрелым способом, у вас будут панические атаки. Посмотрите, сколько психологических выгод приносит вам болезнь! Вы не научились удовлетворять свои потребности другим способом. Понимаете ли вы, что панические атаки – это часть вас, которая вам нужна? Вы не признаете выгоды от болезни, несмотря на их **ресурсность**.

К: Не согласна. Никаких ресурсов от атак у меня нет. О каком ресурсе может идти речь, когда тыходишь в метро, едешь на работу и начинаешь задыхаться, а впереди работа, на которой надо батрачить ежедневно по 9 часов?

П: Панические атаки для вас-это способ не работать. Ведь вы же уволились.

К: Я ушла с работы потому, что не получаю там того, что хочу получать.

П: Но вы только что сказали, что у вас не хватает сил батрачить ежедневно по 9 часов. Если вы будете жить с другом, он будет получать достойную зарплату и вы не будете работать, как будете себя чувствовать?

К: Не знаю. Работать я не буду не потому, что я больна, а потому, что появится возможность заниматься более интересными вещами.

П: Будут ли у вас панические атаки?

К: Думаю, что будут.

П: А зачем они вам?

К: если бы я знала ответы на эти вопросы, я бы к вам не пришла.

П: А вы и не хотите знать. Я вам рассказываю о причинах и выгодах от них около часа, но вы не хотите меня слышать. С помощью атак вы просите близких позаботиться о вас. Давайте поищем более эффективный способ обратить внимание ваших близких на ваши неудовлетворенные потребности. Чтобы попрощаться с паническими атаками, давайте заглянем в ваше тело и определим, где в нем они живут?

К: Давайте.

П: Загляните внутрь своего тела. Где, в какой части тела возникает атака?

К: В животе.

П: Что она от вас хочет и как выглядит?

К: Это – темная пещера.

П: Когда она появилась?

К: Она существует с момента моего рожденья.

П: Кто ее туда поместил? Что произошло во время беременности и родов? Может быть кто-то не хотел вашего рождения? Может быть повлияли какие-то семейные истории?

Комментарии: Основанием для таких вопросов послужило утверждение ряда специалистов о том, что причиной панической атаки является травма. «Травма есть,

она не проявлена внешне, но событие, спровоцировавшее ее, когда-то произошло... Либо имели место ситуации, как будто непрожитые, потому что в этот момент внимание было занято чем-то другим» [1, 2, с. 39]. Наша культура не учит тому, как переживать боль утраты и смерти. Травма остается в бессознательном, активируя архаическую тревогу... человек, настигнутый панической атакой, вдруг начинает испытывать то, что чувствовал в момент травмы,... что делает личность беззащитной перед ощущением нехватки контроля над происходящим» [2, с. 40].

К: Моя бабушка не хотела, чтобы мой папа женился на маме. А потом была против моего рождения. Она не любила ни мать, ни меня. Моя мать – сложная в общении женщина.

П: Нежелание вашего рождения – одна из причин появления панических атак, которая скрыта от вас. Как относилась к вам бабушка?

К: Она не приняла ни меня, ни мать. Она в присутствии близких и посторонних оскорбляла мою мать.

П: Что вы при этом чувствовали?

К: Я сжималась в комочек и старалась не плакать.

П: Но вы – больше не маленькая беззащитная девочка. Вы уже выросли. Осталось научиться быть любящим родителем самой себе, стать самодостаточной, самостоятельной, научиться ладить с собой и справляться с негативными чувствами. Какие из этих чувств спрятаны в пещере?

К: Обида, боль, тревога и страх. Хорошо бы спрятаться в эту пещеру от угроз и оскорблений, а я не могу.

П: Когда вам тяжело и страшно, в чем вы нуждаетесь?

К: В безопасности, которой не было в детстве.

П: Панические атаки – это способ получить ощущение безопасности от тех людей, которые должны были заботиться о вас в детстве. Эту безопасность обычно дают родители. Но вы ее не получили и болезнь приходит как способ позаботиться о вас. Представьте, что вы стоите перед пещерой. Что чувствуете?

К: Холод и страх. Хочу украсить ее гирляндами, красиво обустроить внутри, чтобы в ней стало хорошо и комфортно.

П: Вы настолько любите свою тюрьму, что украшаете ее, вместо того, чтобы замуровать и забыть?

К: Это не тюрьма, это укрытие.

П: А человек без панических атак что бы захотел с ней сделать?

К: Замуровать.

П: Понимаете ли вы, что не хотите отказываться ни от пещеры, ни от своих панических атак, хотя паника вас пугает?

К: Да.

П: Будем ее замуровывать или вы оставите все как есть? Что бы вы хотели в ней оставить раз и навсегда?

К: Весь негатив.

П: Представьте, что эту пещеру мы замуровали камнями.

К: Молчит.

П: Давайте подумаем, как вы можете удовлетворять свои потребности, например, в безопасности и заботе, не прибегая к паническим атакам? Например, как вы можете пожалеть себя без симптома?

К: Могу посмотреть грустный фильм и поплакать. Я часто плачу как обиженная девочка. Мне все говорят, что я инфантильна и часто впадаю в детство. Я с этим согласна. Мое детство было настолько тяжелым, что я не успела нарадоваться и наиграться и поэтому часто скрываюсь в воспоминаниях о нем.

П: Постарайтесь понять, в какой момент наступают панические атаки и для чего они вам нужны. Планируете ли вы психологически вырасти, превратиться из маленькой девочки, нежелающей взрослеть, в зрелого человека, который может взять ответственность за собственную жизнь на себя, не перекладывая ее на близких?

К: Могу, но мне мешает ощущение бессилия от панических атак. Они меня измотали.

П: Назовите свое самое сильное желание.

К: Хочу выйти замуж за богатого человека и иметь семью.

П: Тогда придется отказаться от атак. Они будут мешать в реализации этих целей. Придется стать самодостаточной и взять ответственность за свою жизнь на себя.

К: Я согласна.

П: Перечислите три действия, которые вы будете делать, начиная с завтрашнего дня, для реализации намеченных целей.

К: Надо подумать.

П: Выберите из набора «ОХ» три карты-подсказки и опишите их.

Клиентка выбирает такие карты:



Карта 2



Карта 3



Карта 4

Рисунок 2 – Карты, ассоциирующиеся у клиентки с планируемыми действиями по реализации намеченной цели.

К: Я продолжу учебу, чтобы стать более образованной и интересной личностью (карта 2), я начну бегать по утрам для красоты и здоровья (карта 3) и займусь танцами (карта 4).

П: И тогда у вас просто не будет времени на панические атаки.

К: Именно так.

Комментарии: Конечной целью намеченной терапии являлось исчезновение симптома посредством личностного роста в значимых для клиентки сферах. Терапия началась с выявления причин возникновения панических атак, в число которых вошли: отсутствие опоры, поддержки и «достаточно хорошей матери» в детстве; развод родителей, отсутствие ресурсов для преодоления опасности, несформированность личностной целостности и силы, детская травма (покидание матерью, сопротивление бабушки рождению внучки), переезд в другой город, отделение от родительской семьи и необходимость быть независимой.

Основным направлением терапии явилось исследование модели отношений клиентки и диагностика смысла симптома. Поскольку симптом понимается как проявление неспособности вступать в здоровый контакт с другими и способ удовлетворения потребностей, одной из главных задач терапии стало придание смысла симптому как призыву к отношениям, как посланнику, указывающему на необходимость выстраивать продуктивные отношения с близкими, стать родителем самой себе с целью формирования отсутствующего чувства безопасности, опоры, поддержки и умения удовлетворять потребности в любви, принадлежности и самореализации.

С учетом наличия у клиентки проявлений инфантильности (отказ от учебы, работы, желание решать свои проблемы за счет других и пр.), задача терапии состояла в восстановлении ее способности и мотивации к личностной зрелости и к решению задачи психологического развития на данном этапе развития (выстраивание отношений, учеба, работа, поиск собственной идентичности и самореализация). Выбор такого направления терапии базировался на утверждении З. Фрейда о том, что одним из критериев личностной зрелости является достижение генитальной фазы, то есть способность любить и работать [2, с.54].

Следует отметить, что терапия панических атак требует предоставления информации с «широкими культурными и педагогическими выводами» [2, с.21] о том, что «паническая атака – это «не происшествие, не имеющее смысла, а указатель пути» [2, с.150].

Дальнейшая работа проводилась в контексте формирования образа внутреннего любящего родителя для самой себя, развития самодостаточности, самостоятельности, умения ладить с собой и справляться с негативными чувствами.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем. Учебно-практическое руководство. – СПб., Изд-во «ГАЛАРТ+». 2016.-242 с.
2. Джанни Франчесетти. Панические атаки (Гештальт терапия в единстве клинических и социальных контекстов.) М., 2015.-264 с.

4.5. Образ и символ в структуре когнитивной схемы психалгии (психической боли) и их влияние на успешность ее коррекции

*Просто, совсем просто.
Проще, чем э-ю-я.
Старость – болезнь роста
Неизлечимая.*

*Не разводи сырость.
Не валяй дурака.
Боль шьется на вырост.
Боль всегда велика.*

В. Павлова

Проблема боли и ее лечения занимает одно из центральных мест в современной науке. Это обусловлено тем, что болевой синдром – одно из наиболее распространенных явлений при большинстве заболеваний человека. Боль содержит в себе несколько аспектов. Первый из них – это физически прочувствованная боль (как ожидание встречи со смертью). Второй аспект – страх, вызванный в основном отношением субъекта к ситуации. И третий аспект боли – это боль от потери, недостаточности, незавершенности.

Актуальность исследования феномена боли определяется комплексом проблем. Больные по-разному сообщают о локализации, характере и продолжительности болей. Возникновение, длительность, интенсивность болевых ощущений тесно связаны с характером патологии, причинами, длительностью течения, лечением, с социальными и психологическими факторами. Процесс проживания боли связан с различными психологическими и психоэмоциональными негативными состояниями [1-6].

Боль – это сложный феномен, затрагивающий различные уровни психического отражения: перцептивный, эмоциональный, когнитивный, поведенческий. В боли выделяют аффективный компонент, отражающий обнаженное страдание. Можно анализировать способы выражения боли, порядок интерпретации и эстетизации, а можно трактовать этот феномен как антропологическую константу [6].

Переживание боли как опыта и опыта как боли также тесно связано с феноменом репродукции, частью жизненного цикла и метонимией первородного греха. Одновременно данный опыт может стать нитью, связующей мать и дитя. Роды являются драматическим актом разделения двух Я, бывших одним. Следовательно, боль дана каждому как первичный опыт, поэтому она имеет объединяющий все живые существа характер, образуя тем самым некое «пространство боли».

Присутствие боли в жизни человека вовлекает его в ощущение переживания своего существования. Даже такой феномен, как фантомная боль утверждает реальность, напоминает о подлинности утраченного. Способность испытывать боль тождественна полноценности. Отсюда, тело субъекта может быть понято как двойственный объект а) для расплаты в качестве суррогата материнского объекта, б) для сближения или удаления от собственного тела.

Диспозиция «сближения-удаления» может стать телесной границей, призванной заменить, как протез, находящуюся под угрозой дезинтеграции границу «Я». Боль сближает – поскольку мы готовы отказаться от собственного тела, лишь бы не испытывать боль. Подобный жест отчаяния и есть жест близости. Боль удаляет – поскольку субъект по большей части ориентируется на внутренние, персонифицированные телесные схемы, общие анатомии человеческой телесности, на тела-каноны, указывающие на идеальные нормы поведения. Субъект, во что бы то ни стало, стремится избегать боли [4].

Несмотря на то, что боль почти всегда мучительна и выступает в качестве чужеродной помехи, которую стремятся избежать, она порой необходима и до известных пределов полезна. Чувство боли выполняет защитную функцию, предупреждая организм о грозящей ему опасности, мобилизуя силы и играя

своеобразную положительную роль в жизни живых существ. Боль не является эмоцией, но болевые ощущения, несомненно, могут вызывать достаточно сильный эмоциональный отклик.

Психическая боль является особым феноменом со сложной структурой. Исследованию психической боли на сегодняшний день посвящено не так много работ. Впервые феномен психической боли был описан Э. Шнейдманом в 1985 году. В исследованиях (2000, 2001) автор уделял внимание «psychache» – нестерпимой душевной боли, связанной, по мнению автора, с фрустрированными витальными психологическими потребностями (в любви, безопасности и пр.).

Герман Дж. (1992) и Джанофф-Булман Р. (1992) предположили, что душевная боль является возникновением негативного самоощущения, которое вызвано травмой и потерей.

Болгер Е. (1999) описал эту форму психологического страдания как «разбитость самости», включая потерю контроля, потерю себя и чувство ранимости (Эрик А. Фертук, Эзен Каран, Барбара Стэнли, 2016) [4].

Психическая боль может возникать, когда основные потребности индивида не удовлетворяются и нет никаких ожидаемых изменений в будущем, а основные негативные эмоциональные переживания могут превращаться в хронические (Тарасова Е. В. 2017). Этот опыт приводит к невыносимой психической боли. С данной точки зрения, душевная боль есть не то же самое, что и негативное воздействие, связанное с эмоциональными страданиями (Эрик А. Фертук, Эзен Каран, Барбара Стэнли, 2016).

Понятие «душевная боль» опирается на теорию Болгера (1999) и включает в себя хроническое ощущение себя как «раненого», чувство пустоты и отчужденности.

Орбах Я., Микулинсер М., Сирота П. (2003) определили девять аспектов психической боли, в том числе необратимость, потерю контроля, нарциссические раны, «эмоциональное наводнение», изоляцию (самоотчуждение), спутанность сознания, социальное дистанцирование и пустоту (Эрик А. Фертук, Эзен Каран, Барбара Стэнли, 2016).

Зачастую психическая боль находится вне зоны осознания, и человек проживает с ней достаточное количество лет. Наличие такой боли препятствует гармоничному развитию и существованию человека.

По мнению А. Н. Моховикова, боль можно определить, как универсальный признак, указывающий на разрушение или угрозу разрушения целостности границ между организмом и окружающей средой на одном или нескольких следующих уровнях: физическом (телесном), психическом (эмоциональном), экзистенциальном или уровне взаимоотношений с другими людьми [5]. Согласно автору, психическая боль дезинтегрирует человека, не дает возможности проживать жизнь полноценно, «контейнируется» и тем самым формирует дезадаптивные конструкты поведения.

Мы считаем, что в момент проживания психотравматических эпизодов, лежащих в основе психической боли на всех этапах онтогенеза человека, сенсорное переживание и связанный с ним образ, встраивается в когнитивные схемы, связанные с восприятием и осознанием боли, и в дальнейшем на их основе формируются неконструктивные модели поведения, реализуемые в жизненных сценариях личности.

Все, что было связано с проживанием психической или душевной боли, осознанно или бессознательно «обрастает» определёнными образами и связывается с определёнными чувствами, которые человек «носит» внутри себя. Поиск образа, ассоциируемого с травматическими переживаниями, дает возможность осознать

глубину и степень травматической ситуации, понять ее механизмы и помочь личности сформировать толерантность как к самой боли, так и к событиям и причинам, вызвавшим ее возникновение.

Использование образа в работе с психической болью дает возможность мягко и эффективно проводить терапевтическую реконструкцию боли и перестраивать дезадаптивные когнитивные схемы через осознание их неконструктивности и поиск ресурсов для замены их на адаптивные.

Когнитивная схема связана с четырьмя процессами: 1) восприятие (что замечаю), 2) оценка (оцениваю то, что воспринимаю), 3) эмоция (переживаю то, что оцениваю) и 4) действия (действую под влиянием переживаний). Когнитивная схема как одно из основных понятий когнитивных теорий, обозначает особым образом организованную систему прошлого опыта, обретенного в процессе познания. С ее помощью объясняется переживание опыта настоящего времени. На наш взгляд, переживание психической боли формирует дисфункциональные схемы, негативные для личности и ее жизни в целом.

Понятие схемы и убеждения является основным в когнитивной теории А. Бека (Нельсон-Джоунс, 2000), описывающей пять основных категорий схем:

- когнитивные схемы, касающиеся таких действий, как абстрагирование, интерпретация, вспоминание, оценка себя и других людей;
- эмоциональные схемы, ответственные за генерирование чувств;
- мотивационные схемы, имеющие отношение к стремлениям и желаниям;
- инструментальные схемы, которые готовят людей к действию;
- контрольные схемы, включающие в себя самоконтроль и торможение, изменение и управление действиями.

Согласно А. Беку, обработка информации основана на базисных убеждениях, внедренных в схемы. Нарушения нормального функционирования индивида связаны, по Беку, с «когнитивной уязвимостью». Каждый человек характеризуется уникальной уязвимостью и чувствительностью в соответствии с имеющимися у него схемами. В связи с этим каждый индивид в разной степени предрасположен к психическому страданию [3].

Схема может представлять собой достаточно устойчивую стабильную дезадаптивную форму поведения, которая формируется в детстве или подростковом возрасте и развивается на протяжении всей жизни человека. Люди оценивают окружающий мир с помощью таких схем (Д. К. Брикер, Д.е. Янг) [1].

Даже при условии, что схемы закрепляются сразу, как только образуются, мы не всегда их осознаем. Как правило, они функционируют достаточно хитроумным способом вне нашего сознания. Однако, когда проявляется действие схемы, обусловленное определенными событиями, наши мысли и чувства контролируются схемами. Именно в такие моменты люди, как правило, испытывают крайне негативные эмоции и имеют негативные мысли.

Дэвид К. Брикер, и Джеффри Е. Янг [1] выделили восемнадцать схем. Мы считаем, что их основой является прожитая человеком психическая боль и пережитый на определенном этапе жизни травматический эпизод:

1. Эмоциональная депривация. Люди с подобной схемой верят, что их первичные эмоциональные потребности не будут удовлетворены другими людьми. Эти потребности относятся к трем категориям: 1) забота – потребность в привязанности,

близости и любви; 2) сочувствие – потребность, чтобы тебя выслушали и поняли; 3) защита – потребность в совете, получении указаний и инструкций к действию.

2. Покинутость/нестабильность. Данная схема связана с ожиданием, что один человек скоро потеряет другого, к которому уже сформировалась эмоциональная привязанность. Человек считает, что, так или иначе, близкие отношения закончатся в ближайшем будущем. В детстве такие пациенты, возможно, испытали развод или смерть родителей.

3. Недоверие/ожидание жестокого обращения. Эта схема относится к ожиданию того, что люди будут пользоваться тобой в своих интересах. Те, у кого сформировалась подобная схема, ждут от других людей, что те сделают им больно, обманут или предадут. Они часто стараются напасть первыми или впоследствии отомстить.

4. Социальная изоляция/отчуждение. Данная схема основана на вере в то, что человек изолирован от мира, отличается от других людей и/или не является частью какого-либо сообщества. Эта вера обычно связана с детским опытом, когда ребенок видит, что он, либо его семья, отличается от других людей.

5. Дефективность/стыдливость. Эта схема связана с мыслями о том, что человек внутренне несовершенен, и что, если он начнет близко общаться с другими людьми, то они увидят его несовершенства и сразу же прекратят отношения. Это ощущение несовершенства и несоответствия часто приводит к сильному чувству стыда.

6. Неуспешность. Такая схема основана на том, что человек не способен так же хорошо проявлять себя в карьере, школе, спорте, как и его сверстники. Такие пациенты могут чувствовать себя глупыми, неумелыми или бездарными. Люди с такой схемой часто не пытаются достичь поставленных целей, потому что считают, что им это не удастся.

7. Зависимость/беспомощность (некомпетентность). Эта схема относится к вере, что человек не способен выполнять свои ежедневные обязанности грамотно и самостоятельно. Люди, у кого сформировалась подобная схема, часто чрезмерно полагаются на других людей, включая такие области, как принятие решений и постановку новых задач.

8. Уязвимость/Незащищенность от обид и болезней. Данная схема связана с постоянным ожиданием крупной катастрофы (финансовой, природной, медицинской, уголовной и т. д.). Такое ожидание может привести к принятию чрезмерных мер предосторожности, чтобы защитить себя.

9. Запутанность/неразвитая идентичность. Эта схема относится к форме поведения, при котором человек испытывает слишком сильную эмоциональную привязанность к другим людям – обычно к родителям или любовным партнерам. Также может присутствовать чувство, что человек обладает очень слабо выраженной индивидуальностью, что, в свою очередь, вызывает чувство пустоты или запутанности.

10. Покорность/ Подчинение. Такая схема связана с убеждением, что нужно подчиняться контролю других людей, чтобы избежать негативных последствий. Часто такие пациенты опасаются, что, если они не подчинятся, то на них будут злиться или откажутся общаться с ними. Подчиняясь, такие пациенты игнорируют свои собственные желания и чувства.

11. Самопожертвование. В этой схеме наблюдается чрезмерная жертвенность собственных нужд в угоду другим. Когда такие пациенты обращают внимание на свои собственные нужды, они часто чувствуют себя виноватыми. Чтобы избежать чувства вины, они ставят потребности других выше своих собственных. Часто

пациенты, которые жертвуют собой, ощущают чувство повышенного самоуважения, или их жизнь наполняется смыслом, только если они помогают другим людям.

12. Подавление эмоций. Эта схема связана с убеждением, что необходимо подавлять спонтанные эмоции и импульсы, особенно гнев, потому что любое выражение чувств может навредить другим людям или привести к потере самоуважения, смущению, ответному удару или изоляции. Такому человеку может не хватать непосредственности, его могут считать скованным.

13. Жесткие стандарты/придирчивость/гиперкритичность. Такая схема основана на том, что все, что вы делаете, вы делаете недостаточно хорошо, что вам всегда нужно стремиться делать это лучше. Мотивация данного убеждения – это желание удовлетворить чрезвычайно высокие внутренние требования на соответствие, как правило, с целью избежать внутренней критики. У людей с такой схемой наблюдается поражение таких важных сфер жизни, как здоровье, получение удовольствий, или же страдает чувство собственного достоинства.

14. Грандиозность/привилегированность/восприятие чего-либо как должного. Эта схема основана на убеждении, что вы должны добиться всего или, скажем, заполучить все, что вы хотите, немедленно, независимо от того, причинит ли это боль другим людям или покажется им неоправданным. Некоторые развивают эту схему, чтобы компенсировать чувство эмоциональной депривации или дефектности.

15. Недостаточный самоконтроль/самодисциплина. Эта схема связана с неспособностью терпеть любые разочарования в достижении своих целей, а также с неспособностью сдерживать выражение своих эмоциональных порывов и чувств. Когда отсутствие самоконтроля достигает критичной отметки, имеет место уголовное поведение или поведение, обнаруживающее склонность к пагубным привычкам.

16. Поиск одобрения, признания. Такая схема предполагает придание слишком большого значения получению одобрения и признания других людей ценой своих подлинных потребностей и самоощущения. Она также может включать в себя чрезмерное внимание к статусу и внешнему виду в качестве средства получения признания и одобрения. Пациенты с такой схемой поведения, как правило, чрезвычайно чувствительны к отказам людей и стараются подстроиться под других.

17. Негативные чувства/пессимизм. Эта схема относится к распространенному образу мышления, когда человек концентрируется на негативных аспектах жизни, сводя к минимуму положительные аспекты. Пациенты, у которых сформировалась подобная схема, не могут наслаждаться положительными событиями в своей жизни, потому что сильно сосредоточены на негативных мыслях или потенциальных проблемах в будущем.

18. Пунитивность. Подобная схема основана на убеждении, что люди заслуживают того, чтобы быть сурово наказанными за свои ошибки. Такие люди очень требовательны и не прощают ни себя, ни других. Они, как правило, большую часть времени недовольны несовершенным поведением.

Для того что бы ослабить или устранить действие когнитивной схемы важно ввести в осознание мысли, чувства и действия с ней связанные. Это возможно при вычленении образа/символа, связанного с формированием схемы, послужившего триггером ее возникновения и выделением паттернов поведения, которые лежат в структуре данной схемы.

Опыт практической работы показал, что эффективным инструментом в работе с травмами прошлого и связанной с ней психической болью является использование ассоциативных карт. Метафорические ассоциативные карты являются эффективным

инструментом, позволяющим осознать дезадаптивные когнитивные схемы, прояснить причины и следствия неконструктивных поведенческих моделей, а также наметить стратегию формирования новых поведенческих моделей.

Симптомы тех или иных психологических и психопатологических феноменов представлены в так называемых «человеческих документах» (рассказах, повествованиях, заявлениях и пр.), рожденных в процессе работы с картами. Ассоциативная карта и символ, который она содержит, позволяет эффективно «вскрывать» боль и переживания, формирующие дезадаптивные когнитивные схемы и через их осознание помогать личности в ее реструктуризации [2].

Метафорические ассоциативные (проективные карты) – особый вид арт-терапии, основывающийся на принципах и постулатах проективных методик. В процессе интерпретации изображений, придания им смысла пациент проецирует на них свои внутренние установки и стремления, отражающие прошлые переживания. Проективные карты обладают особой спецификой, заключающейся в том, что в них отсутствуют закрепленные значения. Каждый человек в процессе работы сам определяет их смысл как опору для работы с психической болью и травматическими переживаниями [2].

Ассоциативные карты и образ, который они содержат, способствуют быстрому и качественному прояснению и осознанию актуальных переживаний и потребностей пациента; получению доступа к целостной картине его собственного «Я», специфике его представлений о мире, о себе, о его субъективном образе ситуации.

Эффективность использования карт обусловлена тем, что они:

- создают атмосферу безопасности и доверия, способствуют проявлению личностной креативности и улучшению коммуникации с окружающими;
- помогают разобраться и понять психологические причины происходящих с человеком событий и найти пути выхода из самых сложных ситуаций;
- при работе с образами снижается цензура в сознании, что облегчает работу с внутриличностными неосознаваемыми конфликтами;
- использование проективных карт в терапии сложных психотравмирующих ситуаций создает безопасные условия для нахождения, формулирования и принятия решения; снижает риск дополнительной травматизации;
- работа с картами позволяет моделировать и исследовать любые процессы в прошлом и будущем, находя с их помощью метафорические образы решений, создающих особую, в последующем воплощающуюся в жизни человека реальность;
- карты способствуют запуску внутренних восстановительных процессов, помогают поиску уникальных путей выхода из кризисных ситуаций.

Для каждого запроса, в зависимости от характера переживаемых психологических трудностей можно подобрать свой комплект ассоциативных карт.

Так, например, для работы с травмами детства у взрослого человека и психической болью раннего периода детства можно использовать такие наборы как «Персона» и «Персонита», «Коуп», «Кнуты и пряники», «Из сундука прошлого», «Про тебя» и др.

В работе с психической болью, обусловленной травмой отношений в сфере межличностных отношений взрослых людей, эффективно использование таких наборов ассоциативных карт, как «Тан Дуу», «Дуэт», «Травма», «ОН» и др.

Наш опыт работы с ассоциативными картами в практике психологического консультирования и психотерапии показал, что, использование образа и символа

карты вызывает диссоциацию с травмой и переживаемой психической болью, что позволяет, во-первых, взглянуть на переживание боли с позиции стороннего наблюдателя, «обесценить» или «ослабить» проблемную ситуацию; во-вторых, работа с образом дает возможность в третьем лице рассказать о том, что произошло когда-то и причинило боль и страдания; в-третьих, ассоциативные карты помогают найти ресурсные, желаемые образы, которые пациент выбирает осознанно и открыто как замену и альтернативу травматическим.

Общий алгоритм использования ассоциативных карт в работе с болью и травматическими переживаниями может быть представлен в виде схемы (рисунок 1).

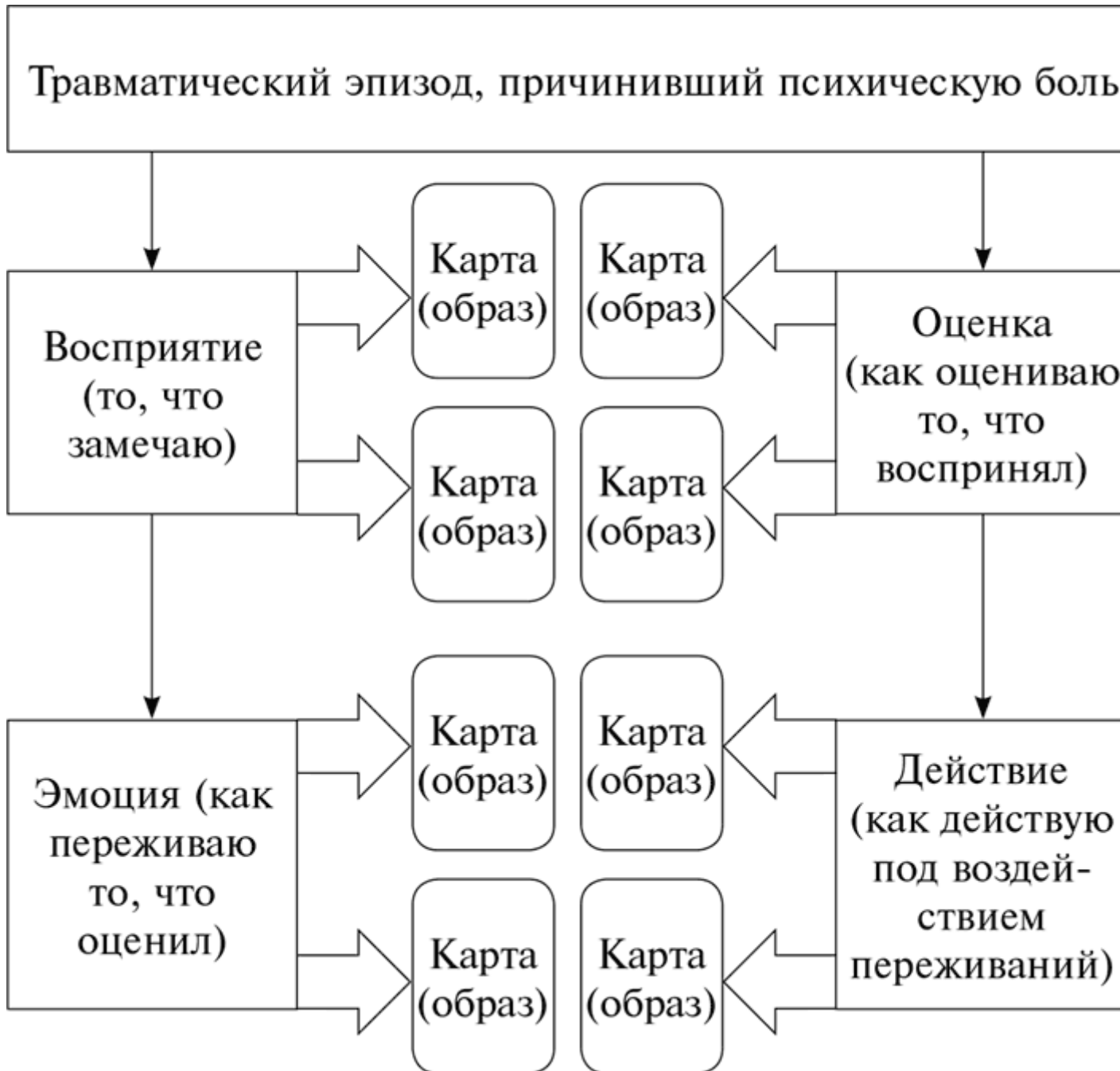


Рисунок 1 – Алгоритм использования образа(символа) в структуре когнитивной схемы психической боли

(Техника «Работа с психической болью» Л. Левиной).

Анализ рисунка 1 показал, что ассоциативная карта позволяет прояснить особенности травматического события, причинившего психическую боль, вывести на осознанный уровень переживаний все, что связано с данным событием, а также осознать ресурсы, помогающие справиться с данной ситуацией. Выбор ассоциативной карты осуществляется пациентом самостоятельно. Психолог и психотерапевт являются фасилитаторами, обеспечивающими мягкое, не директивное влияние на процесс терапии, что является одним из важных основных условий в работе с психической болью и травматическими переживаниями.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Брикер. Д., Янг. Д. Руководство по схема-терапии для клиентов <http://www.selfhelp.ru/shema-terapija-chto-eto/> (дата обращения 11.02.2017)
2. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Монография. Новосибирск, 2015.-228 с.
3. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб., 2000.-464 с.
4. Подорога В. Феноменология тела. Введение в философскую антропологию: материалы лекционных курсов 1992-1994 гг. – М.: Ad Marginem, 1995.-339 с.
5. Психическая боль при пограничном расстройстве личности//Тарасова Е. В. <http://www.all-psy.com/stati/detail/forprint/6058/> (дата обращения 11.02.2017).
6. Психическая боль: природа, диагностика и принципы гештальт-терапии//Моховиков А. Н. <http://psycademy.ru/pages/600/> (дата обращения 11.02.2017).
7. Хирш М. Телесная диссоциация как следствие травмы Журнал практической психологии и психоанализа. – 2015.– № 3. URL: <https://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=3834> (дата обращения 20.03.2017)

4.6. Коррекция интимофобии, вызванной детской психотравмой

*Без упреков, без обид:
Унижение – гордыня.
Наслаждение горчит
Как малина из под ливня.
Не страшны ни гром, ни грязь,
Но скажи мне, Боже правый,
Как дарить себя, боясь,
Что подарок не по нраву?*

В. Павлова

В настоящее время под **психалгией** понимают психическую боль, вызванную чаще всего психической травмой. **Психотравма** – это витальное жизненное переживание неравновесия между угрожающими обстоятельствами среды и индивидуальными возможностями борьбы с ними, сопровождающееся чувством беспомощности, незащищенности и вызывающее длительное потрясение, нарушение понимания себя и мира.

Интимифобия определяется как страх (избегание) близких и длительных сексуальных отношений с половым партнером. С психологической точки зрения, этот вид нарушения связан с особенностями личности и другими, выделенными в наших предыдущих исследованиях причинами [1, 4,5]. Интимифобия формирует определенное, не устраивающее клиентов сексуальное поведение, по поводу которого они чаще всего обращаются за помощью.

По мнению ряда специалистов, травма, лежащая в основе данного вида нарушения, является интенсивным переживанием, которое не может абсорбироваться (поглотиться) и метаболизироваться (до конца проработаться) психикой без квалифицированной психотерапевтической помощи [6, 7].

В работе с интимифобией мы используем специальный план терапии и ассоциативные карты, повышающие ее эффективность [2, 3].

Приведем фрагменты сеанса, направленного на коррекцию интимифобии, вызванной детской психотравмой.

К нам за помощью обратилась 32-х летняя девушка – преподаватель одного из институтов. Предъявляла жалобы на страх и недоверие к мужчинам, препятствующие интимным контактам. Несколько раз пыталась наладить прочные длительные сексуальные отношения, но ее попытки терпели фиаско. Девушка ходила на свидания, мечтала о сексе, однако романы длились не долго, так как мужчины, напуганные ее страхом и паническими атаками, начинающимися после завершения прелюдии перед коитальным соитием (половым актом), «убегали».

Страх «проникновения», как называла клиентка свою проблему, привел к тому, что, несмотря на возраст и желание завязать сексуальные отношения, девушка «до сих пор не может расстаться с девственностью». По ее словам, «как только наступает самый «ответственный» момент сближения», у нее начинается паника, она отталкивает мужчину и прерывает контакт. «Я покрываюсь потом, появляется тремор, учащается сердцебиение, начинает казаться, что вот сейчас обрушится потолок или я умру».

Недавно встретила «большую настоящую любовь». Хочет замуж за этого мужчину. Сообщила, что ее новый партнер вызывает большой интерес у женщин. «Я влюбилась в него с первого взгляда, чего, к сожалению, не могу сказать о нем. Я долго старалась обратить его внимание на себя. Он долго присматривался ко мне и не мог решиться на отношения. Во время одного из «разговоров по душам», факт того, что я до сих пор девственница, произвел на него неожиданно сильное впечатление и он предложил переехать жить к нему. Мы оба хотим серьезных отношений, но мой страх проникновения мешает продвинуться дальше поцелуев и объятий.

Запрос: Хочет избавиться от страха, начать полноценную половую жизнь с любимым мужчиной, создать семью и иметь детей.

Мы предложили клиентке выбрать из набора «Анима» карту, ассоциирующуюся с ее страхом.



Рисунок 1 – Выбранная клиенткой карта – 1, ассоциирующаяся с интимофобией.

П: Что вы видите на этой карте?

К: На одной лошади сажу Я – молодая, красивая женщина, которая скачет во всю прыть на свидание к мужчине, а он (всадник на второй лошади) скачет от меня в противоположном направлении.

П: Что вы при этом чувствуете?

К: Напряжение и спазм внизу живота, полное непонимание происходящего. Странное непонятное ощущение. С одной стороны, обидно, что он убегает, ведь я хочу замуж, а, с другой, – мне приятна внутренняя тишина и спокойствие. Эпизоды предыдущих интимных контактов с мужчинами заканчивались паническими атаками.

П: Как бы вы назвали фрагмент картинку, на котором Вы – всадник на лошади?

К: Вперед, на встречу счастью!

П: А ту часть картинку, на котором от Вас убегает мужчина?

К: Все что не делается – наверное, к лучшему.

П: Как такое противоречие соотносится с вашей проблемой?

К: С одной стороны, я хочу замуж, а с другой, боюсь мужчин. Доверять им опасно.

П: А вы пробовали сделать выбор и хотя бы раз полностью довериться мужчине?

К: Конечно. Красивые ухаживания и комплименты мне очень нравятся, а вот как только дело доходит до полноценного секса, желаемого конца не получается. Это как в одной из эпиграмм В. Гафта:

*Все знают Мишу Козакова:
Всегда отца, всегда вдовца.
Начала много в нем мужского,
Но нет мужского в нем конца.*

Вот и я никак не могу довести задуманное до логического конца. Интимные отношения прерываются по моей вине. Я боюсь конца как в прямом (завершения интимной прелюдии коитальным соитием), так и в переносном смысле – боюсь полового члена как органа, принадлежащего мужчине.

П: Чего бы Вам сейчас хотелось больше всего?

К: Хочу избавиться от страха интимных контактов, выйти замуж и родить ребенка.

П: Посмотрите на карту, которая ассоциируется у вас с интимофобией. Что находится в руках у всадницы?

К: Знамя, на котором изображено какое-то детское лицо.

П: Как это соотносится с вашей жизнью? Не напоминает ли Вам это лицо кого-то или что-то?

Клиентка внимательно всматривается в карту и после некоторой паузы восклицает:

К: А ведь я вспомнила! Как необычно и странно... я об этом никогда не вспоминала.

П: Давайте поподробнее.

К: Детское лицо на знамени – это образ мальчика, с которым мы ходили в одну группу детского сада. Он принес мне много горя.

П: Правильно ли я поняла, что вы до сих пор несете на знамени своей жизни не только лицо своего обидчика, но и воспоминания о том, что случилось с вами в детстве?

К: Получается, что так.

П: Не хотите ли поделиться этими воспоминаниями? (**Техника «Работа с травматическими воспоминаниями»**).

К: Очень хочу, несмотря на то, что меня от них тошнит и мутит.

П: Расскажите свою историю и каждый из ее эпизодов подтвердите картой, которая ассоциируется с главными фрагментами воспоминаний.

Клиентка выбирает из набора «СОРе» шесть карт и начинает рассказ (рисунок 2).

П: Расскажите как можно детальнее, что произошло. Начните с первой карты. Что на ней изображено?

К: На карте 2 – мои друзья из детского сада. Там мне очень нравился один мальчик, но он не проявлял ко мне никакого интереса.

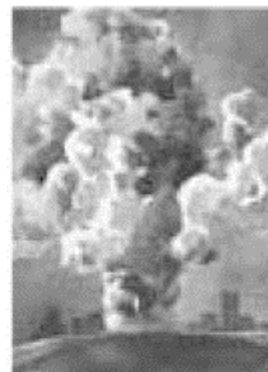
Карта 3. Однажды на занятиях мы оказались вместе на последней парте. Я очень обрадовалась. Помню, как мне было приятно, когда он начал ласково поглаживать меня по спине. Однако, радость моя была недолгой, т. к. внезапно он начал грубо меня приобнимать. Я растерялась. Было так страшно, что потеряла дар речи. Не почувствовав сопротивления, он засунул руку мне в трусики и начал грубо исследовать пространство между ног. От ужаса и страха, что это может увидеть воспитательница, я почувствовала себя парализованной.



Карта 2



Карта 3



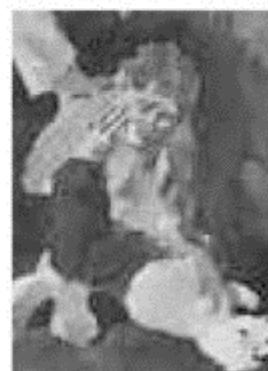
Карта 4



Карта 5



Карта 6



Карта 7

Рисунок 2 – Выбор клиенткой карт, ассоциирующихся с детской психотравмой.

Карта 4. Внутри меня все взорвалось! От возмущения хотелось кричать. Но страх перед осуждением и растерянность от непонимания того, что происходит, вызвали состояние полной обездвиженности.

Карта 5. Я казалась себе полностью обнаженной и отвергнутой. Возникло ощущение, что все показывают на меня пальцем и смеются. Вскоре урок закончился и только начав играть с подружками, я кое-как забылась и абстрагировалась от случившегося. Кстати, с тех пор я не могу смотреть на себя голую и с трудом прикасаюсь к месту, где побывала рука моего обидчика.

Карта 6. Я в центре круга тех, кто меня осуждает. Они говорят, что я плохая и грязная, испытывают ко мне неприязнь и отвращение. А я переживаю ужас и обиду от предательства по отношению к моей первой влюбленности.

Карта 7. Это мальчик, который гладит убитую овечку. Ребенок, которого оттолкнула рука его матери, напоминает меня, а овечка – уничтоженное доверие к мужчинам. Я немного успокоилась только вечером, когда за мной пришла мама. Я так ждала, что она меня спасет! Но, когда я рассказала ей о случившемся, она раскричалась и заявила, что я виновата сама и что с хорошими девочками мальчики так не поступают.

П: Как вы себя чувствуете?

К: Ужасно! Не ожидала, что вспомню об этом, да еще с такими подробностями. Тело напряглось, внизу живота все похолодело и сжалось.

П: Какова выраженность вашей **психалгии** (психической боли) по 10-ти бальной шкале?

К: 8-9 баллов.

П: Спасибо за подробный, откровенный рассказ. Теперь я попрошу Вас убрать из расклада самую «болезненную» карту и снова рассказать свою историю. Клиентка убирает карту, которую она назвала «синий палец» и начинает рассказ (рисунок 3, с. 305). Повторно рассказанная история (рисунок 3) оказалась меньшей по объему, исключала самый негативно заряженный эпизод и сопровождалась меньшей эмоциональной насыщенностью.

П: Как теперь вы себя чувствуете?

К: Неважно. Чувствую сильную обиду и раздражение в адрес матери.

П: Какова сейчас выраженность ваших переживаний?

К: 6-7 баллов.

П: Спасибо. Уберите еще одну «болезненную» карту и расскажите историю заново (рисунок 4, с. 306).

Клиентка убирает еще одну карту и в нескольких предложениях рассказывает ровным голосом историю детской травмы, но уже гораздо спокойнее и с менее выраженным эмоциональным накалом.



Карта 8



Карта 4



Карта 10



Карта 11



Карта 12

Рисунок 3 – Расклад карт для повторного рассказа после изъятия карты, ассоциирующейся с самым травмирующим эпизодом.

П: Как вы себя чувствуете и каковы ощущения в теле?

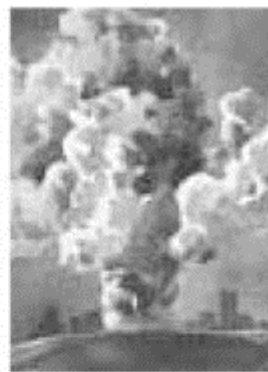
К: если оценивать по 10 бальной шкале, то мне стало значительно легче (5-6 баллов). Видимо, недаром говорят, что разделенная радость удваивается, а рассказанное кому-то горе становится вдвое меньше. А вот спазм и напряжение внизу живота не проходят.

П: Каким, с вашей точки зрения, мог бы быть счастливый конец этой истории? Чего Вы хотите?

К: Хочу простить мать. Я ведь только сейчас поняла, как сильно я обижена на нее. Она ведь даже не извинилась за то, что вместо поддержки осыпала меня множеством оскорблений. До сих пор внутри все сжимается от злости. Трудно жить с таким грузом.



Карта 13



Карта 14



Карта 15



Карта 16

Рисунок 4 – Расклад карт для третьего рассказа после изъятия карты, ассоциирующейся с ярким травмирующим эпизодом.

П: Выберите две карты-помощницы в осуществлении вашего желания и придумайте новый рассказ со счастливым окончанием.

Девушка выбирает пару карт, ассоциирующихся с желанным концом истории, и кратко излагает последовательность событий (рисунок 5).

П: Почему вы выбрали именно эти карты?

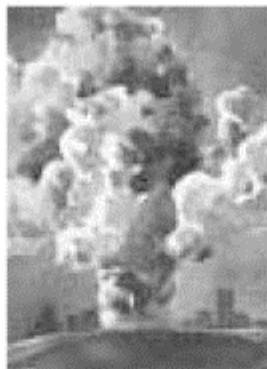
К: Руки (карта 17) – это два человека, которые любят друг друга и готовы ради спокойствия и благополучия друг друга на все.

А шарики (карта 18) – это радость, любовь, поддержка и доверие.

П: Изменились ли чувства и ощущения в теле после этого рассказа?



Карта 13



Карта 14



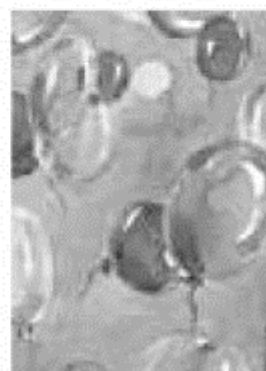
Карта 15



Карта 16



Карта 17



Карта 18

Рисунок 5 – Расклад карт для финального рассказа с устраивающим клиентку окончанием.

К: Да, и это здорово. Я теперь горюю всего лишь на три балла. И напряжение в теле практически исчезло.

Комментарии: Подводя итог первых этапов терапии, следует отметить, что работа с детской травмой была направлена на снижение ее «болезненности». Целью создания нескольких историй травмирующей ситуации являлась экстероризация переживаний и снижение их остроты. Вызванный травмой интериоризированный негатив, хранящийся «внутри», был экстероризирован с помощью выбранных клиенткой карт и рассказанных ею нарративов, позволивших «извлечь из психики» травматические переживания, проработать их с помощью ассоциаций с изображениями на картах, которые клиентка выложила перед собой. Такая работа с травмой позволила избежать ретравматизации.

В процессе сбора анамнеза был диагностирован и осознан внутренний конфликт, являющийся одной из причин интимофобии. С одной стороны, девушка мечтала о сексуальной близости с партнером, а, с другой, делала все, чтобы ее избежать.

Следующий этап терапии был направлен на улучшение отношений с матерью и проводился с использованием стандартных психотехник [4-6].

После избавления от обиды, злости в адрес матери, принятия и прощения, был задан вопрос об испытываемых клиенткой чувствах и ощущениях. Девушка сообщила, что телу ее стало комфортно и чувствует она себя хорошо.

С этого момента мы приступили к коррекции страха коитального соития с помощью сказкотерапии.

П: есть ли у вас любимая сказка и любимая героиня?

К: Конечно! Это царевна из «Сказки о спящей царевне и семи богатырях».

П: Что вам в ней нравится и не нравится?

К: Нравится все! Особый трепет я испытываю, когда вспоминаю момент ее пробуждения после страстного поцелуя принца.

П: Какой урок можно извлечь из этой сказки?

К: Какой трудный вопрос. Ну, наверное, о значимости любви и интимных контактов, о роли доверия к партнеру, которое помогает эти контакты устанавливать...

П: Как вы полагаете, если бы царевна не заснула на несколько лет, смогла бы она не поддаться искушениям и предложениям влюбленных в нее семи богатырей и со стопроцентной вероятностью сохранить свою невинность и чистоту, которые потом подарила принцу?

К: Всякое могло случиться.

П: Не напоминает ли вам эта ситуация вашу интимофобию, метафорически похожую на «сон», позволивший вам не растратить свою сексуальную энергию, а сохранить девственность и способность любить для одного единственного любимого человека, у которого вы сейчас живете, и который, по вашим словам, высоко оценил такой подарок судьбы?

К: Да, очень похоже.

П: Что, с вашей точки зрения, может помочь в преодолении страха полового акта в сложившейся ситуации?

К: Любовь, которая у меня есть, желание наконец-то расстаться с интимофобией, мечты о сексе, замужестве, ребенке, достижение которых невозможно без решительного наступления на свой страх и... реальных практических действий. А иначе случится то, что описано в одном известном четверостишье:

*Душа болит, скорбит и мается,
И глухо в теле канителится,
Когда никто не покушается
На целомудрие владелицы.*

П: Как вы себя теперь чувствуете?

К: Прекрасно. Я полна решимости. Так интересно вдруг осознать, что на любую, даже самую страшную проблему можно посмотреть с разных сторон. Так здорово понять, что проблема существовала не просто так. Она была тебе для чего-то дана. Возможность увидеть в себе красоту, целостность и сексуальную зрелость дарит ощущение наполненности и стремление выскочить на более высокую орбиту интимных отношений. Спасибо вам!

П: Предлагаю для закрепления этих ощущений сочинить сказку, которую вы будете многократно перечитывать дома.

К: Я согласна.

Девушка извлекла из наборов «САГА» и «РЕЗИЛИО» шесть карт и, глядя на них, начала сочинять свою сказку (рисунок 6, с 310).

В одном старом загородном доме жила – была фарфоровая вазочка. Она была красивого розового цвета с двумя восхитительными ручками по бокам. Вход в ее

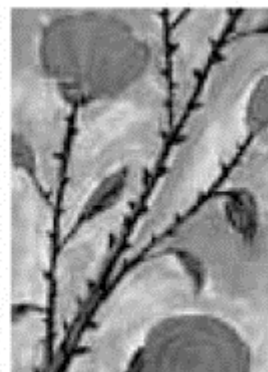
круглое узкое горлышко обрамляли две очаровательные нежные кружевные бахромки, а возможность заглянуть в ее, как казалось, необъятные глубины будоражила воображение. Недоступная глазу тайна, охраняемая темным узким горлышком, манила неизвестностью и загадочностью (Карта 19).



Карта 19



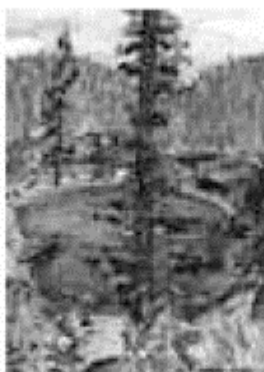
Карта 20



Карта 21



Карта 22



Карта 23



Карта 24

Рисунок 6 – Выбранные клиенткой карты для сказкотерапии (техника «Путь Героя») [23].

Однажды ее немолодая, всегда и все забывающая хозяйка поставила ее на самую высокую полку плотно закрытого шкафа и вскоре все окончательно забыли про нее. В шкафу было скучно и одиноко. Никто не восхищался ее красотой и грацией. В нее не наливали воду и ни один цветок не прикасался своим длинным стеблем к ее одинокому холодному дну (Карта 20).

Вазочка страдала. С одной стороны, ей было тихо и спокойно, а с другой, ей очень хотелось, как можно скорее прикоснуться всем телом к твердости и крепости хоть какого-нибудь цветка (Карта 21).

Однажды ей приснилось, что вставленный в нее рукой хозяйки большой цветок был так велик, что под его тяжестью она, потеряв равновесие, упала и разбилась. Проснувшись в слезах, она подумала, что это даже хорошо, что ее не используют по назначению, но тоска и печаль подсказывали другое (Карта 22).

Летом в гости к хозяйке привезли ее внучку. Девочке было не больше 5-6 лет и она с удовольствием проводила время в саду. Однажды, срезав с клумбы большой гладиолус, она решила украсить им свою комнату, но не могла дотянуться до вазы,

стоявшей на верхней полке шкафа. Положив цветок на стол, она отправилась за помощью к бабушке.

Оказавшись в пустой комнате, гость восторженно и поздоровался с вазой. Она никогда не встречала такого восхитительного красно-бардового красавца с узким мощным и длинным стеблем.

– О прекрасная незнакомка, – ласково произнес цветок, – ты так очаровательна и нежна, что я изнемогаю от желания познакомиться с тобой поближе. Позволь мне хотя бы ненадолго воспользоваться твоей живительной влагой, иначе я умру.

Но грустная ваза сказала, что в ней давно уже нет воды, и что она боится, что ее хрупкие стенки не выдержат натиска жидкости и дадут течь.

Деликатный гость рассказал, что рядом с клумбой, на которой он вырос, протекает ручей. Вода в нем чистая и прозрачная, а вокруг летают бабочки и светит ласковое солнце. Волшебный запах леса и травы дурманит так, что от наслаждения кружится голова (Карта 23).

– Давай сбежим отсюда вдвоем и искупаемся в ручье! У тебя появится вода, которая сделает счастливыми нас обоих.

Ваза не могла отказаться от такого заманчивого предложения и согласилась покинуть старый дом и свою скучную, безрадостную жизнь. Она по-прежнему боялась встречи с неизвестным, которое давно не давало ей покоя. Но мужество, смелость и решительность кавалера были сильнее и заманчивее страха.

Подружившись с гладиолусом, она обрела свое счастье (Карта 24).

П: Как Вы сейчас себя чувствуете? Помогла ли сказка приблизиться к принятию решения?

К: Да. Я многое поняла, мне стало гораздо легче. Появилось спокойствие и силы.

П: Сфотографируйте сказочные карты и используйте как их ресурс для ближайших изменений, которые с вами произойдут. Что Вы, кстати, намерены делать дальше?

К: Хочу продолжить терапию. Спасибо Вам!

Резюмируя этапы терапии, следует заметить, что она проводилась по специальному плану, включающему следующие шаги:

1. Понимание происходящего (диагностика и осознание конфликта).
2. Исследование последствий травмы (избавление от симптомов травмы).
3. Упорядочивание хаоса. Создание и рассказ нескольких нарративов с помощью ассоциативных карт.
4. Контроль над сознанием, чувствами, телесными проявлениями.
5. Поиск ресурсов и целительного окружения (возможность выговориться, быть услышанной).
6. Формирование ощущения безопасности, поиск безопасного окружения, утешения (техники работы с внутренним ребенком).
7. Принятие изменений (новый взгляд на конфликт и детскую травму – как причины интимофобии, новый опыт, новое Я). Дальнейшая терапия предполагает работу в формате как минимум двух этапов:
8. Формирование доверия к себе и мужчинам, ощущения самоценности, избавление от страха полноценного коитального соития).
9. Построение сценария позитивного будущего.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дмитриева Н. В. Психология привязанности и интимности // Личность и общество: проблемы современной психологии: материалы международной заочной научно-практической конференции. Часть I. (1 февраля 2010 г.) – Новосибирск: Издательство ЭНСКЕ, С. 67–80.
2. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Монография. Новосибирск, 2015.-228 с.
3. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем. Учебно-практическое руководство. – СПб., Изд-во «ГАЛАРТ+». 2016.-242 с.
4. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Сексуальность в постсовременном мире.-М.:Академический проект; Культура, 2011.-326с.(Психотерапевтические технологии).
5. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Интимность. – М.: Академический проект; Гаудеамус, 2012.-239 с. (Психотерапевтические технологии).
6. Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я: Пер. с нем.-5-е изд.-М.: Академический проект, 2015.-139 с.(Психологические технологии).
7. Фогт Р. Психотравма: теория и практика. Соматическая психоаналитическая интерактивная модель в версии № 20 для комплексных психических травм (SPIM-КТ) /Пер. с нем. И. Шевцов /Под науч. ред. О. В. Заширинской. СПб.: Изд-во «ЛЕМА», 2013.-220 с.

4.7. Практика применения ассоциативных карт в коррекции синдрома невротической ипохондрии

Я свое отыграла

В перетягивание одеяла.

В. Павлова

До обращения за помощью к психологу как к «последней надежде» на пути к избавлению от страданий, клиенты с ипохондрией длительно посещают врачей соматического профиля, вызывая напряжение своей нетерпеливостью, настойчивостью, требованием необоснованных обследований при отсутствии объективных данных, подтверждающих наличие заболевания. Число таких пациентов в поликлиниках общесоматической сети составляет от 19 до 58 % [4].

Причиной небредовых форм ипохондрии является наличие жестких примитивных первичных психологических защит (отрицание, обесценивание, изоляция аффекта, склонность к гипосимволизации, алекситимия, соматизация, ипохондрия и др.) и условная приятность, желательность болезни, что препятствует проведению необходимой диагностики и осознанию своего состояния.

Первичная выгода соматизации состоит в удалении психического напряжения из сферы сознания. Вторичная выгода обусловлена, во-первых, стремлением к соматическому регрессу, помогающему использовать соматические симптомы для получения заботы и внимания от окружающих, а, во-вторых, создает условия для реализации невротических потребностей в контроле и во власти [1,2].

Перенос **психалгии** (психической боли) на телесный уровень помогает сохранять самоуважение и самооценку в случаях угрозы идентичности личности клиента. Таким образом, соматизация и ипохондризация защищают от переживания вины, стыда и нарциссической уязвимости.

Клиенты с невротической ипохондрией, как правило, обладают гиперсоциальной установкой. За внешней маской их социальной успешности и жизненной активности скрываются серьезные внутриличностные конфликты, снижающие качество жизни при отсутствии серьезных психопатологических изменений [2].

Синдром невротической ипохондрии возникает в результате длительного психоэмоционального напряжения у лиц с нарциссическими чертами характера и «ложным SELF». Согласно Н. Kohut (1970), истинная скрытая самость пребывает в тени внешне проявляемой социальной самости, зависящей от достижений (финансового, статусного, властного и социального успеха). Социальное Я ошибочно воспринимается личностью как истинная аутентичная Самость. Гонка за достижениями делает самооценку уязвимой и флуктуирующей (плавающей). Возникает так называемый «симптоматический SELF» [5].

С психоаналитической точки зрения, при ипохондрии происходит символический перенос отношения к другим людям на отношение к больным органам, как и в случае так называемых органных невротозов. С помощью сигнальной тревоги истинная Самость подает сигналы сознанию, практически полностью отождествленному с «симптоматическим SELF». Таким образом ипохондрическая тревога свидетельствует о необходимости изменения системы непродуктивных отношений клиента, вызвавших симптом, коррекции внутриличностных конфликтов, смены гиперсоциальной установки на адекватную и формировании истинной Самости» [1,3,5].

Приводим фрагменты терапии невротической ипохондрии с помощью ассоциативных карт.

К нам обратилась клиентка 39 лет с приятной внешностью – врач высшей категории. Проживает в третьем браке с «ленивым и инфантильным мужем», матерью и восьмилетним сыном от первого брака.

С 12-летнего возраста после развода родителей страдает приступами головокружения, тревоги, беспокойства и болями «практически во всех органах и системах». Предъявляет жалобы на тревогу, страх смерти от серьезного заболевания, апатию, утрату интереса к жизни. Беспокоит ощущение постоянного психического напряжения, вызванное необходимостью много работать и «кормить мужа, сына и мать», отношения с которыми «далеки от совершенства». После развода родителей с 12 лет «перестала улыбаться, жизнь потеряла всякий смысл, появились панические атаки, депрессивное настроение». С 12 лет наблюдается врачами разного профиля по поводу жалоб на плохое самочувствие и болей, возникающих в разных органах и системах.

Многочисленные амбулаторные и стационарные обследования не выявили фактов болезни, но, несмотря на это, клиентка считает себя больным человеком. Отмечает «невнимательность и бессердечность» врачей соматического профиля, которых «выводят из себя и раздражают» ее настойчивые требования обратить внимание на ее состояние.

Причинами разводов с предыдущими мужьями считает свою жесткость, амбициозность, авторитарность, перфекционизм (синдром отличницы) и стремление контролировать отношения.

Воспитывалась «постоянно вторгающейся в ее жизнь матерью, работающей санитаркой в больнице, которая «с первого класса школы требовала отчета о мельчайших деталях ее жизни и только отличных оценок», ссылаясь на то, что «если уж она не смогла стать врачом, пусть хотя бы дочь реализует ее мечту». Мать использовала любой повод, чтобы унижить дочь, «растоптать ее самооценку», вызвать чувства вины и стыда. Требования матери «быть на высоте» сформировали «бойцовский характер». Поначалу за счет высокой работоспособности женщине удавалось компенсировать глубинные конфликты, связанные с низкой самооценкой и диффузной идентичностью (конфликт между истинной и ложной самостью). Симптомы ипохондрии обострились после разводов, конфликтов с матерью и «потерей жизненных сил». Отмечает желание быть в центре внимания, с гордостью констатирует профессиональные успехи и достижения, но при этом сообщает о том, что хотела бы достичь большего. Мечтает стать главным врачом престижной клиники и страдает от «невозможности и отсутствия условий для реализации этой цели».

Психолог (П): Чего Вы хотите?

Клиентка (К) раздраженно: Разве непонятно? Хочу стать здоровой. Опротивели постоянное недомогание и упадок сил.

Выберите карты, ассоциирующиеся с двумя противоположными состояниями: «здоровье (Карта 1) и болезнь (Карта 2)» и опишите их (набор «Проститься, чтобы жить»).

К: На карте 1 моя болезнь, которая в прямом и переносном смысле поставила меня на колени.

П: О чём хочет сказать ваш симптом?

К: Он издевается надо мной и говорит: «Ты – неудачница!»

П: О чём молчит симптом?

К: О том, что он – хозяин моей жизни и руководит ею как хочет. Мне страшно.

П: В чём он нуждается?

К: В покое. Он устал.

П: Чего ему не хватает?



Карта 1



Карта 2

Рисунок 1 – Карты, иллюстрирующие желаемое состояние «Здоровье» и актуальное состояние – «Болезнь» клиентки.

К: Любви. Его ненавидят, он всем надоел.

П: От чего он предостерегает?

К: От неправильных поступков и решений, в данном случае, от работоголизма, который изматывает меня.

П: Что вы чувствуете?

К: Мне плохо.

П: Опишите карту 2, которая отображает Ваше здоровье. С чем она ассоциируется?

К: Со свободой. Я только сейчас поняла, как мне ее не хватает. Да ее по сути и никогда не было в моей жизни. Я все время была себе и кому-то что-то должна. Должна быть лучшим специалистом, должна ползти вверх по карьерной лестнице, должна быть послушной дочерью, много работать, чтобы хорошо зарабатывать...

П: Были ли в Вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя хорошо?

К: Были и все они связаны с оценкой моих достижений – получение медали в школе, диплома с отличием в институте, высшей квалификации на работе...

П: Что Вы при этом чувствовали?

К: Экстаз, восторг, ощущение полета.

П: А в других сферах вашей жизни?

К: Там все серо и обыденно. Я расцветаю только на работе, особенно, когда меня выделяют и хвалят.

Положите между картами «болезнь» и «здоровье» выбранные в закрытую пять карт, обозначающие препятствия на пути к здоровью, и опишите их (рисунок 2. **Техника «Мост»**).

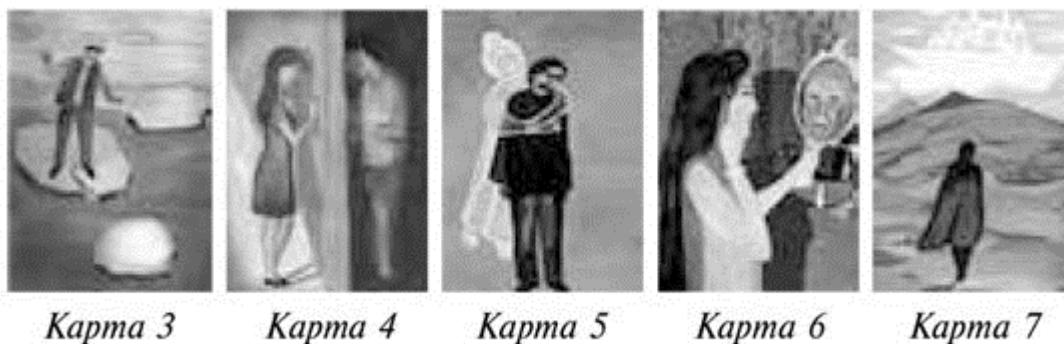


Рисунок 2 – Карты, иллюстрации к технике «Мост» – препятствия на пути от болезни к здоровью.

К: Карта 3 – это я на льдине, которая трещит подо мной и я вот-вот упаду в ледяную воду.

П: Кто может помочь этому растерянному и неуверенному человеку перепрыгнуть на целый кусок льдины? На кого Вы можете положиться в этой ситуации?

К: Только на себя. Я никому не доверяю.

К: На карте 4 я и мой муж. Нас разделяет стена. Живем как по разные стороны баррикады. Сексуальные отношения скучные и тусклые.

К: На 5 карте мой сын, грузом висящий на моей шее. Он очень сложный и непослушный ребенок. Я целыми днями на работе, а муж его балует. Лепит из него

свою копию – лентяя и лежебоку, я прихожу поздно и нет сил вмешиваться. Любые разборки заканчиваются конфликтами, непониманием, обидой.

К: На карте 6-я и мое отражение. Оно недовольно мной. Это моя беспокойная самооценка. Смотрю на себя и злюсь.

К: На карте 7 вижу высокую гору, на которую я взбираюсь.

П: Зачем, ведь вы и так выбились из сил?

К: Ползу за славой, за успехом. Только высота дает ощущение непередаваемого восторга. Наверху чувствую себя особенной, крутой. А те, кто внизу, смотрят с восхищением и обожанием.

П: Как-то вы не очень радостно все это говорите.

К: Потому, что глядя с высоты, вижу мертвую пустыню. Я одна, никого рядом нет, друзья и те разбежались. Не хватило времени на друзей и они разбежались. Ничего не хочу, от всего устала. Женщина в черном – моя мать, которая постоянно достает своими нравоучениями. Судя по ее рассказам, у нее была такая же властная мать. До самой смерти «душила» ее своими требованиями и опасениями (рисунок 2).

П: Посмотрите на карту 7 (рисунок 2). А есть ли другие способы ощутить восторг и не платить за него такую высокую цену?

К: Недавно, когда я почти полностью похоронила свои надежды, один из моих пациентов предложил записаться в его школу горнолыжного спорта. Я согласилась. Когда я качусь с горы в красивом костюме, стройная и гибкая и все смотрят только на меня – это нечто!

П: Похожи ли эти чувства на те, которые Вы испытываете, ощущая себя центром Вселенной и, если так, то почему бы не рассматривать эти уроки как источник пиковых, экстатических переживаний?

К: Согласна.

П: Предлагаю выбрать в закрытую пять позитивных карт-ресурсов и, описывая их по очереди, закрывать ими (по одной) выбранные вами ранее (рисунок 2) негативные карты – препятствия на пути от болезни к здоровью. Выберите карту, созвучную состоянию восторга и прикройте ею карту 7, вызывающую негативные мысли и чувства.

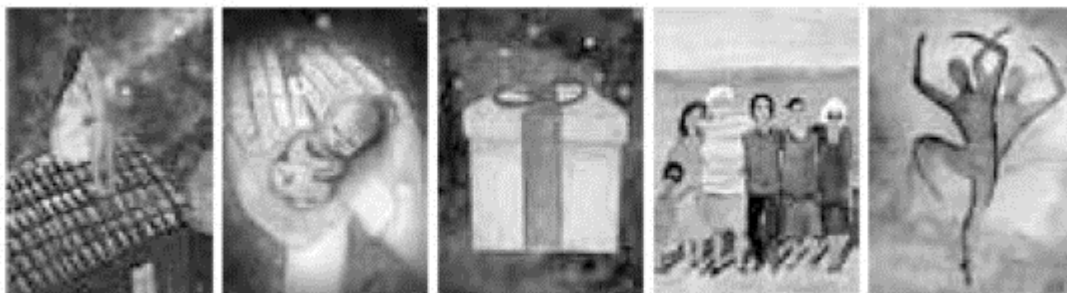
Женщина выбирает карту 12 (рисунок 3, с. 320) и описывает ее.

П: Глядя на эти танцующие фигурки (карта 12), изменились ли ваши чувства и ощущения?

К: еще как! Мне прямо сейчас захотелось танцевать, тем более, что в детстве я ходила в кружок бальных танцев и это было классно!

П: Можем ли мы прикрыть этой жизнерадостной картой (12) негативную карту 7 на рисунке 2 (с. 318)?

К: Конечно.



Карта 8

Карта 9

Карта 10

Карта 11

Карта 12

Рисунок 3 – Позитивные карты-ресурсы, помогающие пройти через «Мост» от болезни к здоровью.

П: Посмотрите на карту 6. Она про Вашу низкую самооценку. Есть ли способ ее изменить? Что подсказывает вам карта 11?

К: В коробке (карта 10) красивые наряды и украшения. Пора заняться своей внешностью, которую я недооценивала.

П: Можем ли мы прикрыть этой картой 10 негативную карту 6 и что вы в связи с этим почувствуете?

К: Огромную радость! Пришло время менять жизнь и «переквалифицироваться в управдомы». Статуса супер-врача я уже достигла. Пора расширять горизонты. Начну работать над статусом красивой женщины и супер-хозяйки. Кстати, в детстве моей любимой книгой была «Маленькая хозяйка большого дома» Джека Лондона. Я зачитывалась эпизодами, в которых умная и красивая женщина руководит миром. Мне нравится эта идея.

П: А что будете делать с отношениями с сыном (карта 5, с. 318)?

К: Буду уделять ему больше внимания. Он даже не догадывается, как сильно я его люблю. И еще...я поняла! Он давно просит брата или сестру. Да и нам с мужем не помешает второй ребенок! Он отвлечет меня от моих нерешаемых проблем (карта 9).

П: Карта 4 – ваши отношения с мужем. Собираетесь ли вы над ними работать?

К: С них я начну в первую очередь. Я перестала ценить те плюсы, которые от него получаю. Пока я на работе, он и готовит, и по магазинам ходит, и убирает, и уроки с сыном делает, да еще и немножко зарабатывает. Раньше я видела только его недостатки. А ведь правильно говорит моя мать: «Он взял тебя убитую двумя браками да еще и с чужим ребенком». Жаль, что забыла об его благородстве.

П: Чем поможет карта 8 в изменении Ваших отношений с мужем? Опишите ее.

К: В детстве я очень любила мечтать, глядя на звезды. Мои предыдущие мужья уничтожили во мне способность любить. Смотрю на эту девушку и вспоминаю: «Теперь я тишины сторонник и созерцатель старых крыш.

Присел Амур на подоконник, а я ему сказала: «Кыш!».

Больше не буду отгонять Амура. Постараюсь чаще думать про любовь и дарить ее мужу.

П: Закроем этой картой (8) негативную карту 5? Как Вы себя чувствуете?

К: Грустно, что не видела очевидных вещей. И в то же время радостно от того, что многое поняла.

П: Как вы считаете, повлияет ли реализация ваших новых целей на неуверенное и растерянное поведение человека на льдине, в образе которого вы увидели себя на карте 3?

К: Конечно! Он был печален и одинок, а у меня семья и радостные перспективы!

П: Накройте картой 12 негативную карту 3. Видите, что все карты-препятствия «исчезли». На их месте – выбранные вами ресурсы. Помогут ли они изменить вашу жизнь к лучшему?

К: Непременно. Работа, на которой я достигла потолка, отойдет на второй план. Я начну самореализовываться в семье и обрету главную ценность, которой по глупости лишала себя сама.

П: Взгляните на богатство ваших ресурсов (рисунок 3) Что Вы чувствуете?

К: Любовь, готовность меняться и менять свою жизнь.

Комментарии: Выявленная у клиентки склонность к невротическому сверхконтролю собственного поведения и контролю поведения окружающих (сценарий «поведения типа А») помимо вышперечисленных причин ее проблемы привела к сверхценной фиксации ее внимания на телесных ощущениях, препятствующих переходу из состояния «Болезнь» к состоянию «Здоровье». С помощью ассоциативных карт был исследован контекст их возникновения. Мишенью терапии явились ипохондрическая тревога, непродуктивные отношения клиентки, внутриличностный конфликт между ложным и истинным селф, работа с гиперсоциальной установкой в контексте десоматизации ощущений и перевода их в плоскость новых, обнаруженных клиенткой личностных смыслов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., Загоруйко Е. Н. Идентичность. Развитие. Перенасыщенность. Бегство: Монография. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2007.-472 с.
2. Ковпак Д., Третьяк Л. Л. депрессия. Современные подходы к диагностике и лечению. СПб: Наука и техника. DVD.
3. Клушман Р. Справочник по психотерапии.-3-е из-д. – СПб: Питер, 2004.-368 с.
4. Barsky A. J., Coeytaux, R. R., Sarnie, M. K. & Cleary, P. D. (1993). Hypochondriacal patient's beliefs about good health. American Journal of Psychiatry, 150, 1085-1089.
5. Kohut, H (1972) Thoughts on Narcissism and Narcissistic Rage. Psychoanalytical Study in Child. Vol. 27, p. 377–400.

4.8. Позиция жертвы в отношениях и возможности ее коррекции с помощью ассоциативных карт

*Томление духа? Кривая ухмылка вагины?
Молчанье убитого, крик незачатого сына?
А, может быть, в этой упорной печали повинны
Фантомные боли отрезанной пуповины?*

В. Павлова

Как известно, все психологические игры сводятся к трем дополняющим друг друга ролям (**Техника «Треугольник Карпмана»**):

Преследователь, Спасатель, Жертва. Взаимоотношения ролей происходят в драматическом треугольнике Карпмана. Анализ литературы [1,3,4] и собственные наблюдения [2] показывают, что основные цели, которые подсознательно преследует человек, входящий в каждую из ролей – получение негативного внимания, снятие с себя ответственности, стабилизация самооценки, выполнение негативных детских программ и т. д. В каждой из ролей отсутствует состояние Взрослого, взаимодействие происходит только между Детским и Родительскими состояниями.

Позиция жертвы в отношениях характеризуется следующими особенностями:

Поведение пассивное, жалобы: демонстрирует свою нежизнеспособность; действует как будто не имеет ресурсов для решения своих проблем (или кто-то другой должен измениться, чтобы он был счастлив); действует так, как будто его нужда настолько остра, что не оставляет ему возможности решать проблемы (не может думать и чувствовать одновременно).

Цели/желания: сдать свою территорию, быть спасенным, быть наказанным.

Эмоции: жалость к себе, обида, стыд, беспомощность, страдание и т. д.

Мышление: меня обидели, невротизировали, я не могу решить свои проблемы, я в тупике, моя ситуация неразрешима, со мной несправедливо поступили и т. д.

Выгоды роли Жертвы: получение негативного внимания и заботы, снятие с себя ответственности, стабилизация своей самооценки с помощью позиции страдальца, выполнение родительских предписаний («Не живи!», «Не высовывайся!», Умри!»).

Отношения с другими ролями: Жертве нужен Преследователь для оправдания своей беспомощности и Спасатель для оправдания неразрешимости ситуации. Сначала жертва обращается за помощью, а потом это спасение саботирует, чтобы затем сказать «Вот видишь, ничего не получилось!» [4].

Для выхода из позиции Жертвы нужно научиться помогать себе самому и брать ответственность за свою жизнь на себя (искать собственные пути решения проблемы, строить и осуществлять свои планы).

Выбор позиция жертвы в отношениях является одной из причин артериальной гипертонии.

Артериальная гипертония – способность реагировать повышением артериального давления на давление, производимое извне. Манифестными чертами личности больного с артериальной гипертонией, по мнению большинства ученых, являются контактность, аккуратность, учтивость, послушание (необходимо уметь приспособливаться и отказываться), трудолюбие и обязательность. Актуальной способностью страдающих гипертонией, является терпение. Неспособность справляться со своей агрессивностью, подавление истинных чувств, стремление быть уступчивым, внимательным и вежливым ради удовлетворения болезненного честолюбия способствуют выбору больным гипертонией поведения жертвы. Положительное мнение окружающих о себе становится важнее адекватного самоотношения, приводя к внутриличностным, межличностным и сексуальным проблемам. Такие люди производят впечатление скромных и кротких, однако вежливость и уступчивость при скрытой фрустрации, вызванной невозможностью добиться желаемого, приводят к хроническому напряжению, ощущению страха,

тревоги, нехватки времени и подавлению потребностей, реализация которых кажется опасной [1-3].

По мнению Ф. Александера (2006), главным звеном психодинамики гипертонии является борьба с нарастающей агрессией, яростью и трудности самоутверждения. Уступчивость мешает способности «за себя постоять» и способствует развитию жертвенности. Родители больных гипертонией в детстве навязывали им роль «ломовой лошади». Обращаясь за помощью во взрослом возрасте такие клиенты шутят: «Мы ложимся спать как совы, встаем как жаворонки, а работаем как кони». Сверхсовестливое, гиперответственное отношение при не оправдывающем «затраты» результате, вызывает гнев, неприязнь, агрессивность, а невозможностью их выразить порождает напряжение [1].

Многочисленными исследованиями установлено, что причинами эссенциальной гипертонии являются:

1. Хроническое напряженное ожидание.
2. Хроническая подавляемая агрессия.
3. Невротическая личностная структура с преобладанием навязчивых состояний.
4. Трудность самоутверждения – страх потерять благосклонность других людей.
5. Трудолюбие, ответственность, чувство долга при латентной агрессии, честолюбии, стремлении к соперничеству.
6. Вытеснение чувств [3].

В связи с этим, мишенями психотерапии выступают проблемы с откровенностью/учтивостью, терпением, отношением ко времени, доверием и привязанностью. Задачи поведенческой терапии направлены на снятие напряжения, понимание ситуаций и конфликтов, вызывающих повышение артериального давления, обучение умению контролировать переживания, связанные с неудачами.

Выбор больными с артериальной гипертонией неконструктивных стратегий поведения часто приводит к проблемам в супружеских отношениях, в коррекции которых эффективно использование ассоциативных карт [2].

Приводим фрагменты терапии, направленной на коррекцию позиции Жертвы в отношениях, осознание причин артериальной гипертонии и коррекцию неудовлетворительных отношений в диаде с помощью ассоциативных карт.

К нам обратилась 54-летняя много работающая женщина-психолог. Стаж работы по профессии 20 лет. До этого работала педагогом в школе. Замужем не была, детей нет. В течение последних 30 лет мечтает выйти замуж. Неоднократно вступала в интимные отношения с женатыми мужчинами, ни один из которых «так и не бросил свою жену». Обратилась с просьбой помочь разобраться, почему «ей так и не удалось наладить длительные отношения с мужчинами, несмотря на то, что она бросается на амбразуру в решении их проблем и выворачивается наизнанку». Отношения с мужчинами длятся не больше года, инициаторами ухода являются мужчины. Причиной «неустроенной личной жизни» считает мать, которая страдала от гипертонической болезни, никогда не лечилась и умерла в 49 лет от инсульта. Клиентка характеризует мать как жесткую, доминантную, агрессивную «Кабаниху, которая строила всю семью, считая, что все мужики – козлы!».

Психолог (П): Чего вы хотите?

Клиентка (К): Хочу понять, почему мужчины бросают меня. Я делаю для них все. Я умна, привлекательная, финансово независима, успешна и, в то же время, остаюсь покинутой и одинокой. Последние пять лет страдаю от гипертонии.

П: Чего вы хотите?

К: Хочу излечиться от гипертонии и выйти замуж.

П: Выберите из наборов «Проститься, чтобы жить» актуальное и желаемое состояния и опишите их.

К: На карте 1 – это я в образе ожидающего поезда напряженного пассажира. Так и я. Сначала ждала первой любви и была отвергнута одноклассником, потом ждала красного диплома в институте, чтобы попасть в аспирантуру, потом ждала хорошей должности и достойной зарплаты. Все ожидания сопровождалось ощущением мучительного ожидания. Я много работала, прогибалась под начальников и членов коллектива, чтобы не ссориться и решать поставленные задачи. Подстраиваться противно, поэтому раздражалась и злилась. Еще тяжелее скрывать свои истинные чувства и изображать дружелюбное желание общаться с теми, кого хотелось как минимум обругать. Начальники, которые чувствовали мое «второе дно», были готовы со мной расстаться, однако их устраивали моя работоспособность, конкурентоспособность и высокий профессионализм. Тяжело жить в цейтноте с чувством, что надо торопиться. Много работаю, профессионально расту и жду «счастья в личной жизни». У меня, как в пословице, нет «Ни ребенка, ни котенка». Хотела удачно выйти замуж – не вышло. И с «гражданскими браками» не сложилось. Для сохранения отношений жертвовала всем. Неудачи злили и раздражали, но, как человек воспитанный, я проявляла только позитивные чувства, скрывая негативные от окружающих. Все закончилось гипертонией и одиночеством.



Карта 1



Карта 2

Рисунок 1 – Карты 1,2, ассоциирующиеся у клиентки с актуальным и желаемым состояниями.

П: Чего вы хотите?

К: Хочу стать здоровой, стройной как эта молодая женщина на карте (2), и выйти замуж, пока не превратилась в старуху, пока овал моего лица не превратился в обвал. Хочу остановиться, отдохнуть и понять, что делать дальше. Я устала. Живу, как белка в колесе, из которого не могу выскочить.

П: Кто или что мешает решить нерешенные задачи?

К: Чувство долга и ответственность за любимых мужчин: за папу, брата, бывших и потенциальных мужей. Чувствую себя обязанной заботиться и обслуживать их.

П: Что при этом чувствуете?

К: Меня это так напрягает, что хочется «рвать и метать», но терплю.

П: Вы хотите сказать, что испытываете в их адрес негативные чувства, но загоняете их вглубь себя, чтобы казаться хорошей?

К: Да.

П: У А. Сапковского в книге «Последнее желание» есть такой диалог:

– Принцессе исполняется пятнадцать. По обычаю заявили претенденты на ее руку. Королева хочет выдать ее замуж. Нам необходим союз с островитянами.

– Почему именно с ними?

– На тех, с кем у них союз, они нападают реже, чем на других».

Что вы думаете по этому поводу?

К: Думаю, что этот пример о важности умения проявлять агрессию.

П: Что мешает заняться чем-то другим, помимо обслуживания мужчин?

К: Мысли о том, что мне не может быть хорошо, если папе и брату плохо. Они нуждаются во мне. С этим я и живу.

К: Они просят вас об этом?

К: По-разному. Но, в основном, инициатива исходит от меня. П: Зачем вы тратите на это свою жизнь?

К: Мне приятна их похвала. Я привыкла со всеми выстраивать позитивные отношения. У меня нет детей и брат мне как сын.

П: Таким образом вы удовлетворяете свой материнский инстинкт?

К: Да, и в отношениях с бывшими партнерами, наверное, тоже.

П: Что вы при этом чувствуете?

К: Тревогу от того, что это неправильно.

П: Расскажите про свои желания и мечты.

К: У меня слабое воображение, плюс усталость. Ощущение, что проживаю пустую жизнь.

П: Получается, что, не желая разобраться в своих истинных потребностях и не удовлетворяя их, вы живете ради других, вовлекая их в сети своей удушающей любви. Почему вы не заботитесь о себе? Представьте, что исходом вашей гипертонии стал инсульт. Кто будет о вас заботиться?

К: Боюсь, что никто.

П: Тогда зачем вы инвестируете свои силы и здоровье в таких мужчин?

К: Плачу десятину.

П: Вы отдаете ее, работая в школе. Зачем вы кладете себя на алтарь своей жертвенности? Вы меняете партнеров, но оставляете неизменной модель своего поведения и отношения к ним. Почему вы цепляетесь за неконструктивный сценарий? Потому, что он для вас ресурсный или вы не умеете жить по-другому?

К: Почему ресурсный?

П: Потому, что жертвенность вам выгодна. У А. С. Пушкина по этому поводу есть прекрасные строчки:

*«Всяк суетится, лжет за двух
И в каждом меркантильный дух».*

Комментарии: Позиция жертвы позволяет снять с себя ответственность хотя бы в личных отношениях (при усталости от гиперответственности на работе). Жертва делегирует право принятия решений другому человеку и получает массу эмоций, в которых нуждается.

Характер жалоб и краткая история жизни клиентки позволили выявить особенности личности, присущие лицам, страдающим гипертонией. В связи с выявленными причинами болезни, планируемая терапия включала:

1. Устранение хронического напряженного ожидания.
2. Обучение социально приемлемым способам проявления агрессии.
3. Осознание сути невротического конфликта.
4. Поиск конструктивных способов самоутверждения. Работу со страхом потери благосклонности других людей.
5. Работа с трудоголизмом, ответственностью, гипертрофированным чувством долга, честолюбием, стремлением к соперничеству, вытесненной агрессией и позицией жертвы в отношениях.
6. Осознание вытесненных чувств, их принятие и разрешение на проживание.

П: Что, начиная с сегодняшнего дня, вы можете сделать лично для себя?

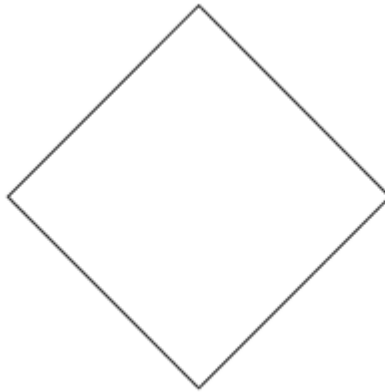
К: Даже не знаю.

П: Для ответа на этот вопрос нарисуйте ромб (**техника «Ромб»** Н. Пезешкиана), в каждом углу которого напишите вопрос: Что я хочу иметь в жизни? Что хочу уметь? Что хочу делать каждый день? Что хочу сделать хотя бы один раз в жизни? Составьте список как можно большего числа ответов.

Мы попросили клиентку выбрать в открытую из набора «Про тебя» карты, ассоциирующихся с главными сферами ее жизни, предварительно проранжировав их по степени значимости. Клиентка выбрала 7 карт (3-9) и положила их в один ряд, проранжировав по степени значимости справа налево (рисунок 3).

Что я хочу иметь в жизни?

Что хочу сделать
хотя бы один
раз в жизни?



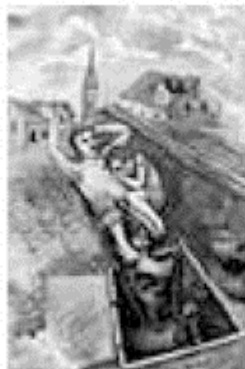
Что хочу уметь?

Что хочу делать каждый день?

Рисунок 2 – «Ромб» Н Пезешкиана, помогающий ответить на вопрос «Чего я хочу?».



Карта 3



Карта 4



Карта 5



Карта 6



Карта 7



Карта 8



Карта 9

Рисунок 3 – Карты 3-9, ассоциирующиеся с главными сферами жизни, проранжированные по степени значимости справа налево.

II: Что вы видите, чувствуете и ощущаете, глядя на эти карты?

К: На карте 3 – монументальная скульптура женщины-атланта. Такой я бываю на работе.

П: Вы сказали, что главной в вашей жизни является работа (деятельность). Представьте последний день вашей жизни. Понимая, что «вы сегодня умрете», что будете думать, чувствовать и ощущать?

К: Не хочу об этом думать.

П: Тогда позвольте зачитать вам один отрывок.

При условии отсутствия возражений со стороны клиента мы используем библиотерапию. В описываемом случае это был диалог Амати и Страдивари из книги братьев Вайнеров «Визит к минотавру»:

– В молодости есть время для всего – можно воевать, учиться, любить, работать. У меня осталось время только для работы. Мои уши не слышат ничего, кроме моих скрипок и шума колес времени. Когда-нибудь, спустя десятилетия, тебя ждет открытие – ты тоже смертен...и тогда тебе надо будет ответить себе – доволен ли ты прожитой жизнью?

– Вы все сделали? – спросил Страдивари.

– Мои дни еще не истекли, я хотел бы умереть за этим верстаком и тогда душа мой быстро попадет в рай – я не имел времени грешить, я все время работал...».

П: Какой ответ вы дадите себе в последний день жизни? Вы по-прежнему считаете работу главным делом жизни?

К: Уже нет, пора менять приоритеты. Хочу умирать с чувством любви в компании близких людей. Начну тратить основную энергию не на работу, а на matrimониальные (брачные) перспективы, поставив на первое место отношения.

П: Каким образом вы этого добьетесь?

К: Сконцентрируюсь на своих интересах и начну жить для себя. На карте 4 – моя мечта – встреча с любимым человеком. Поэтому на второе место я бы поставила отношения и общество. Хочу встретить достойного мужчину и наладить с ним отношения. На третьем месте – мои чувства (карта 5). Хочу влюбиться и быть любимой, или в крайнем случае иметь другие, сильные позитивные чувства. На этой карте я вижу раковину – это мое раскрытое сердце – символ любви, в котором много чувств, которые я раздаривала направо и налево. Пора восстанавливать баланс «дать – брать» и настроиться не на отдачу, а на принятие любви.

На четвертом месте – у меня ум. Сейчас в моих мозгах какой-то хаос. Хочу упорядочить мысли и найти причину неудач. Вижу на карте 6 израненную женщину, от которой в разные стороны убегают мужчины. Это рвет меня на две части, одна хочет одного, а другая – противоположного.

Комментарии: Анализ изображения на картах позволил обнаружить невротический конфликт хочу (выйти замуж), но не могу. Конфликт как причина гипертонии и «плохого здоровья» был осознан, сформулирована рациональная терапевтическая идея: заменить «хочу, но не могу», на «хочу замуж и могу этого добиться».

На пятое место клиентка поставила игру воображения, поэтому мы предложили ей вообразить и описать, какой она будет через пять лет, если не избавится от жертвенности (карта 7) и, если сделает это (карта 8, рис. 3, с. 331).

К: На карте 7 я вижу девочку, которая наконец-то взяла в руки любимую игрушку, чтобы поиграть, но тут же в дверях появилась тень, приказывающая думать не о себе, а о других. Эта тень – мой внутренний тиран, постоянно повторяющий слово

«должна». Я ничего не успеваю, страшно нервничаю, отсюда у меня гипертония. На карте 8-я, отказавшаяся от жертвенности, и готовая улететь в новую жизнь.

П: Вы поставили на шестое место веру и сказали, что верите в Бога и платите десятину. О чем для вас карта 9 и что вы чувствуете?

К: Чувствую жуткую агрессию на себя потому, что живу для всех, кроме себя. Я поняла, что веду себя как жертва потому, что больше верю другим, чем себе. Я покупаю их любовь, хорошее отношение и даю право распоряжаться своей жизнью. Заглянув внутрь себя, я увидела там одиночество и жертвенность. Теперь понятно, почему меня все бросают. Я не умею себя любить, забыв, что, для того, чтобы «возлюбить ближнего как самого себя», сначала следует полюбить себя.

Комментарии: Далее мы ознакомили клиентку с техникой «ЧУДО И ВЫ» и предложили рассказать о способах использования ресурсов (набор Е. Ефремовой и Е. Морозовской «Жизнь как чудо»), необходимых для реализации планируемых достижений (карты 10-15).

П: Какими достижениями в перечисленных сферах вы будете гордиться и что вы позволите себе осуществить из того, что запрещаете сегодня? Возьмите в закрытую 6 карт и проинтерпретируйте их в соответствии с шестью категориями карт (**техника «ЧУДО И ВЫ»**).



Карта 10



Карта 11



Карта 12



Карта 13



Карта 14



Карта 15

Рисунок 4 – Карты 10-15, ассоциирующиеся с ресурсами, необходимыми для реализации планируемых достижений: чувства (10), ум (11), деятельность (12), общество (13), игра воображения (14), вера (15).

1) Чувства; 2) ум; 3) деятельность и тело (спорт, массаж, физические усилия и пр.); 4) общение – коммуникация как с близкими, так и с не очень близкими людьми и животными; 5) игра воображения – фантазии, все способы выражения эмоций, музыка, песни, танцы, аффирмации; 6) вера в высшую силу, цель, смысл и пр.

Клиентка так проинтерпретировала шесть картинок:

К: В сфере «Чувства» (карта 10). Вижу влюбленных, сердца которых переплелись в желании поддержать друг друга и подарить любовь. Я восстановлю баланс «дать – брать», начну принимать любовь, тогда и другие будут ценить меня больше. Буду возвращать в себе мотивацию больше двигаться и концентрироваться на позитиве (с целью профилактики моей гипертонии).

В сфере «Ум» (карта 11). Вижу решение задачи. Ключ подошел к замку и появился порядок в мыслях, пришло решение избавиться от жертвенности, переформулировать проблему с «хочу, но не могу» на «хочу и могу». На карте ключ находится вверху, а щель от замка – внизу. Постараюсь отстраниться от ситуации и посмотреть на нее сверху.

В сфере «Деятельность» (карта 12) – начну меньше работать и больше двигаться как этот юноша на карте. Выберу в качестве хобби путешествия.

В сфере «Общество» (карта 13). Вижу женщину с кошкой. Ей классно! Рядом муж, который подошел сзади и гладит ее по спине. Налажу общение с родственниками, куплю кошку и выйду замуж.

В сфере «Игра воображения» (карта 14) – буду почаще фантазировать и представлять себя в будущем спокойной и счастливой как этот умиротворенный мужчина, смотрящий на воду. Начну почаще повторять, что все будет хорошо!

В сфере «Вера» (карта 15) – найду опору в близких, в любви как на этой карте, где женщина, оперлась на дерево и в спокойной компании смотрит на дорогу. Буду учиться доверять другим и искать свою дорогу перемен.

П: Вы перечислили планируемые цели и ресурсы для их достижения. Составьте список ежедневных действий по достижению и поддержанию ресурсных чувств и хорошего настроения, противоположного тому состоянию, с которым вы пришли.

После обсуждения списка действий мы задали вопрос:

П: Что вы чувствуете?

К: Прилив сил, бодрость, и в то же время некоторую тревогу.

Комментарии: Для выявления личностных особенностей, влияющих на возникновение тревоги и фрустрации мы использовали технику «**4 квадрата**». Приводим инструкцию к технике.

Цель:

1. Анализ личностных особенностей.
2. Формирование адекватного отношения к себе и самопринятия.
3. Развитие и поддержание толерантных отношений с окружающими.

Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4 (рисунок 5).



Рисунок 5 – Иллюстрация к технике «4 квадрата».

1. Шаг 1. В квадрате 1 напишите качество, которое Вам в себе нравится и которое Вы считаете положительным. Можно назвать качества одним словом, например, «находчивый», «надежный», а можно описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца». Положите на квадрат карту из набора, которая ассоциируется с этим качеством. Опишите ее с помощью 4 вопросов: Что вижу? Что чувствую? Что ощущаю? Что думаю?
2. Шаг 2. Заполните квадрат 3: напишите в нем Ваше качество, которые Вам не нравится, которые вы считаете негативным. Выберите карту, которая ассоциируется с этим качеством, и опишите ее с помощью 4 вопросов.
3. Шаг 3. Переформулируйте негативное качество из квадрата 3 так, чтобы оно стало выглядеть как положительное. Представьте, как это качество назвал бы человек, который Вас очень любит. Запишите переформулированное качество в квадрате 2. Выберите карту, которая ассоциируется с этим качеством, и опишите ее с помощью 4 вопросов.
4. Шаг 4. Представьте, что вас кто-то очень не любит и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на позитивное качество в квадрате 1, переформулируйте его в негативное (с точки зрения того, кто вас не любит) и запишите в квадрате 4.

Ответы на поставленные вопросы клиентка записала в 4 квадрата:

П: А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился! Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4.

П: Что чувствуете?

К: Получилась неприглядная картина и сразу появилась тревога.

П: А теперь посмотрите в целом на все 4 квадрата. В них отражены одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную

букву «Я». Осталось обсудить, в каких ситуациях и какие качества вы будете использовать, а от каких откажетесь вообще.

Комментарии: С целью описания механизма принятия решения приводим алгоритм работы с клиенткой в формате техники «4 квадрата».

П: Выберите из набора «Проститься, чтобы жить» 4 карты (16-19) и положите их в 4 квадрата. Две карты символизируют две черты вашего характера, которые вам в себе нравятся (квадрат 1) и не нравятся (квадрат 3). Опишите положительное и отрицательное качество, которое мешает решить поставленные задачи? Что тревожит и фрустрирует вас настолько, что вам необходимо с этим расстаться?

К: Мне нравится в себе жертвенность и не нравится жалостливость (рисунок 6, с. 339).

Карта 16 отражает мою жертвенность. Она – дирижер моей жизни. Я не могу от нее избавиться потому, что привыкла к таким отношениям. С одной стороны, я хочу перемен, а с другой, – боюсь и поэтому ничего не меняю.

П: Не думали ли вы о том, что с помощью этого качества вы пытаетесь управлять не только своей жизнью, но и окружающими?

К: Мне нравится контролировать ситуацию. Наверное с этой целью я оберегаю своих мужчин от возможных неприятностей, жалею их в случае неудач и крепко обнимаю, проявляя любовь (карта 17). Откуда берется плачевный результат, непонятно.

П: Вы выбираете нездоровую модель взаимодействия, отсюда и результат. Жертвенность мешает развитию прочных и глубоких отношений. Мужчины бегут от вашей удушающей любви, которая «не дает им дышать полной грудью».

К: Видимо жертвенность и чрезмерная жалостливость и приводят к негативному результату, столкновение с которым порождает тревогу.

П: О чем вы тревожитесь и чего боитесь?

К: С одной стороны, меня тревожит моя гипертония и отсутствие личной жизни. Я понимаю необходимость перемен. С другой стороны, я их боюсь.

П: Как вы себя чувствуете?

К: Плохо. Успеть сделать все «на отлично» да еще и на всех фронтах невозможно, поэтому суечусь, дергаюсь, а КПД (коэффициент полезного действия) не высокий. Значит мои действия безалаберны и бесцельны. Забочусь не о себе, а о других.

П: Для чего хорошего вам дана тревожность?

К: Чтобы показать, что я не правильно живу и скрываю правду от самой себя.

П: Как бы охарактеризовал ваше положительное качество жертвенность (квадрат 1) но с отрицательной точки зрения ваш друг?

К: Он назвал бы жертвенность добротой (квадрат 2).

П: Выберите карты, ассоциирующиеся с качествами вашего характера – доброта (квадрат 2, карта 18) и бесхребетность (квадрат 4, карта 19) и опишите их и свои чувства.



Рисунок 6 – Карты 16-19, ассоциирующиеся с чертами характера клиентки, которые ей в себе нравятся (жертвенность – карта 16) и не нравятся (жалостливость – карта 17). Карта 18 – доброта. Карта 19 – бесхребетность.

К: Моя доброта отражена на карте 18. Я ловлю себя на том, что отношусь к мужчинам, как к детям. Наверное, так просыпается мой нереализованный материнский инстинкт. Мне хочется помочь, согреть, поддержать.

П: Думали ли вы над тем, что такое отношение блокирует их личностный рост? Подрачивая архетип матери (это еще одна выгода от поведения жертвы), вы инфантилизуете других.

К: Согласна, только причем тут поведение жертвы?

П: Жертвуя своим временем и здоровьем ради помощи и поддержки других, вы не думаете о решении своих задач. Но такая жертвенность вам выгодна. Таким образом вы удовлетворяете потребности в любви, признании и др. Вы действуете по принципу «догнать и причинить добро». Чрезмерной добротой вы наносите вред тем, чьи проблемы решаете вместо них, лишая их возможности развивать адаптивные стратегии преодоления трудностей. Как бы охарактеризовал вашу жертвенность, но с отрицательной точки зрения ваш враг?

К: Он назвал бы ее дуростью.

П: Что вы думаете по этому поводу?

К: Он был бы прав, учитывая полученный результат.

П: А теперь проанализируем ваши негативные качества. Как бы охарактеризовал вашу жалостливость (квадрат 3) но с позитивной точки зрения ваш друг?

К: Как мягкотелость.

П: Существует мнение, что противоположной стороной жалости того, кто жалеет, является высокомерие. Вы кого больше жалуете: себя или тех, кто вас бросает?

К: Себя жалюче.

П: Получается, что жалея себя (одна сторона медали), вы относитесь высокомерно к другим, не считая их достаточно сильными и зрелыми людьми, способными решить свои проблемы. Делая за них их работу, вы автоматически занимаете позицию «сверху» и живете их жизнью. Как вы относитесь к высказыванию о том, что «лучше плохо жить свою жизнь, чем хорошо, но чужую»?

К: Согласна, но так хочется помочь организовать счастливую жизнь близким!

П: Как вы можете дать другим то, чего не имеете сами?

К: От ваших слов у меня мороз по коже.

П: Как бы охарактеризовал ваше негативное качество жалостливость, но с отрицательной стороны ваш враг?

К: Он назвал бы жалость бесхребетностью и это правильно. Я поняла, что жалею их не просто так. Я хочу получить одобрение, хорошее отношение и избежать одиночества.

П: Что вы видите на карте 19?

К: Она про мою бесхребетность. На ней женщина, прикованная к инвалидной коляске из-за проблем с позвоночником. Она сломала свой «хребет» и стала как и я бесхребетной. Теперь я понимаю, что, если не займусь своей гипертонией и не изменю образ жизни, мое будущее – инвалидная коляска. Врачи предупреждали об опасности осложнений в виде инсульта.

П: Получается, что своей жертвенностью и жалостью вы наносите вред другим, желая при этом «обелить» себя и решить за их счет свои проблемы. Почему?

К: Видно так я устроена.

П: При этом вы жалуетесь на неустроенную личную жизнь, не хотите и боитесь перемен, жалуете себя, «зависаете» в прошлом и манипулируете с помощью жертвенности другими людьми, возлагая на них ответственность за свою жизнь. Не слишком ли много вреда от жертвенности, которую вы назвали положительным качеством?

К: И что делать?

П: Осознать, что вы держитесь за жертвенность и не хотите от нее отказаться из-за большого числа выгод. Но тогда надо вам придется принять факт, что вы не только создаете условия для хорошей жизни другим, но и позволяете им проживать эту жизнь вместо вас. Что вы чувствуете по этому поводу?

К: Что я разбазариваю свою жизнь и трачу энергию не туда.

П: Как бы вы назвали себя, посмотрев на такую женщину со стороны?

К: Полная дура.

П: Что удалось осознать, какая карта была самой ресурсной и какая сфера из вышеперечисленных станет самой главной на пути перемен? Выберите самый важный опорный символ для движения вперед.

К: Самыми главными стали карты 16 – жертвенность и карта 17 – жалостливость. Увидев себя в образе противной старухи, душащей мужчину, который едва дышит, я поняла, что эти качества приносят вред. Да и сама старушка «еле-еле душа в теле» прозрачная как приведение и доживает последние дни. Слишком много эта Жертва отдает энергии окружающим.

П: Как вы себя чувствуете?

К: Мне стало многое понятно и от этого хорошо.

Комментарии: Клиентка осознала, что причиной неконструктивных отношений с мужчинами была занимаемая ею позиция жертвы. Жертвенность, дирижирующая ее жизнью, приносила «дивиденды», позволяя перекладывать ответственность на других. Но одновременно она и вредила отношениям. Из-за получаемых выгод клиентка, с одной стороны, хотела перемен, а с другой, боялась нового и неизвестного и поэтому ничего не меняла в выбранной когда-то неконструктивной модели поведения. Причиной выявленного противоречия являлся невротический конфликт по типу «Хочу, но не могу». Клиентка осознала, что позиция жертвы и невротический конфликт являются причиной гипертонической болезни. Переоценка жертвенности с переводом ее из категории позитивных качеств в негативные изменила отношение к ней. Женщина призналась, что использовала позицию жертвы из-за большого числа получаемых выгод в виде «бури» переживаемых позитивных эмоций, удовлетворении потребностей в любви, одобрении, принятии, признании, контроле и власти. С помощью жертвенности она могла пожалеть себя, избавиться от переживания страха перемен и от принятия ответственности за свою жизнь. Позиция жертвы позволяла манипулировать другими людьми, ввалив на них всю тяжесть ответственности. Осознание выгод и негативных последствий от жертвенности привело к принятию решения с ней расстаться.

В связи с вышеизложенным, проведенная терапия была направлена на:

1. Устранение хронического напряженного ожидания.
2. Обучение социально приемлемым способам проявления агрессии.
3. Осознание сути невротического конфликта.
4. Поиск конструктивных способов самоутверждения. Работу со страхом потери благосклонности других людей.
5. Работа с трудоголизмом, ответственностью, чувством долга, латентной агрессией, честолюбием, стремлением к соперничеству.
6. Осознание вытесненных чувств, их принятие и разрешение на проживание.

В случае отсутствия желаемого эффекта от терапии, можно использовать **технику «Треугольник Карпмана»:**

1. Вспомните 5 случаев, когда вы входили в роль жертвы. Как бы вы могли выйти из этой роли?
2. Вспомните 5 случаев, когда вы входили в роль Преследователя. Как бы вы могли выйти из этой роли?

3. Вспомните 5 случаев, когда вы входили в роль Спасателя. Как бы вы могли выйти из этой роли? [4].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и применение-М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2006.-336 с.
2. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Монография. Новосибирск, 2015.-228 с.
3. Королева Е. Г. Личностные особенности и психотерапия в психосоматике: пособие для студентов медико-психологического факультета, психологов, интернов, клинических ординаторов и врачей психиатрического профиля/Е. Г. Королева. – Гродно: «ГрГМУ», 2011.-204 с.

Глава 5. Теория и практика использования ресурсных состояний

Современная психокоррекция ориентирует специалистов на использование нескольких классификаций ресурсов. С нашей точки зрения, наиболее структурированной и полезной в практическом применении является классификация С. Хобфолла (рисунки 1, 2) и созданная нами, обобщающая имеющиеся в литературе данные, классификация ресурсов, состоящая из разделов: личностных, семейных, социальных, культуральных, духовных ресурсов и ресурсов флоры и фауны. С. Хобфолл считает ресурсами то, что является значимым для человека и помогает ему адаптироваться в сложных жизненных ситуациях. С. Хобфолл сформулировал ресурсную концепцию психологического стресса, которая, связывает адаптационные возможности человека с его личностными ресурсами. Согласно автору, угроза потери ресурса, неосознавание своих ресурсов, отсутствие возможности их восстановления вызывают стресс. Необходимо принимать во внимание принцип «консервации» ресурсов, согласно которому человек стремится получить и сохранить то, что для него ценно, старается оптимально использовать свои ресурсы, восстановить потерянные и приобрести новые ресурсы. Согласно концепции автора, психологический стресс и риск дезадаптации возникает при нарушении баланса между потерями и приобретениями личных ресурсов.

По мнению Бодрова В. А. (2006), ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса.

5.1. Классификация ресурсов

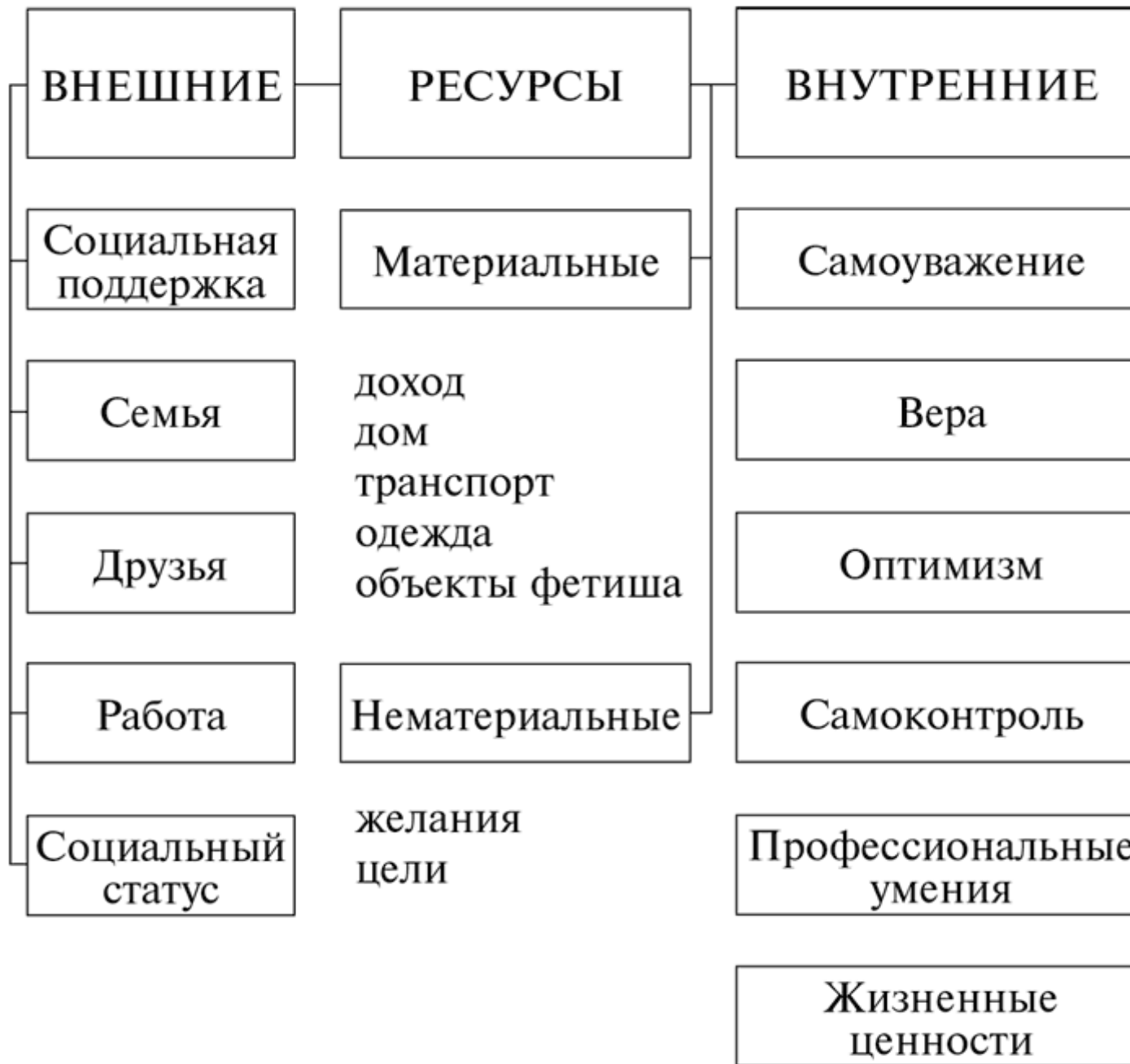


Рисунок 1 – Классификация ресурсов (внешние и внутренние) по С Хобфоллу.



Рисунок 2 – Классификация ресурсов (средовые и личностные) по С Хобфоллу.

Классификация ресурсов

1. ЛИЧНОСТНЫЕ:

а) Психологические и в) Физические а) **Психологические:**

1.1. *Когнитивные ресурсы* – интеллект, умение перерабатывать информацию, анализировать, делать выводы, планировать действия.

1.2. *Эмоциональные ресурсы:* эмоциональный интеллект, эмоции, чувства.

1.3. *Поведенческие ресурсы:* замена неадаптивных coping стратегий на более подходящие. Исследование способов реагирования клиента на трудную ситуацию: выполняют ли выбранные стратегии поведения основную задачу? От кого он их

унаследовал? При каких обстоятельствах он научился им пользоваться (какая ситуация привела к определенным действиям, реакциям)? Приводят ли привычные действия к желаемому результату?

1.4. *Принятие «вызовов» жизни* – умение не прятать как страус голову в песок, а принять вызов, решить задачу, добившись определенности в свою пользу.

1.5. *Самоэффективность* – разработанный А. Бандурой (Bandura 1977) конструкт – позитивная самооценка; вера в себя как в способ достижения цели.

1.6. *Толерантность к неопределенности* (Гусев, 2011) – умение приспосабливаться и справляться с непредсказуемыми ситуациями.

1.7. *Аффилиация* – потребность в общении.

1.8. *Резистентность* – умение воспринимать и адаптироваться к ситуации.

1.9. *Адекватный внутренний локус-контроля* – понимание разницы между двумя ситуациями: когда что-то зависит от нас и мы должны действовать, и, наоборот: если это не зависит от нас, важно это понять, смириться, признать и принять невозможность что-либо изменить.

1.10. *Позитивное мышление, позитивная установка на будущее* (Carver, 2002), оптимизм.

1.11. *Жизнестойкость*.

1.12. *Вовлеченность* – вовлечение и самововлечение, витальность, принятие, участие, активное реагирование на жизненные события.

1.13. *Способность к самовосстановлению*. Умение находить ресурсное состояние, самостоятельно входить в него, находиться сколько нужно, пользоваться ресурсом и выходить по своему желанию. Способность к регенерации и посттравматическому росту – (Rutter, 1987; Vonanno, 2005) – поиск особого смысла в пережитой травме; понимание и переоценка ценности жизни, приобретение психологической устойчивости (жизнь нас бьет, а мы крепчаем).

1.14. *Самоконтроль, саморазвитие, любознательность*.

1.15. *Психологические процессы*:

- память – позитивные воспоминания;
- восприятие;
- игра воображения – помогает выстраивать связь между внутренним и внешним, ощущая при этом интегральность (целостность) собственной личности;
- мышление: сбор и обработка информации, выводы.

1.16. *Юмор*.

1.17. *Целостность, интегрированность идентичности*. (Травма – приводит к диссоциации идентичности, а в тяжелых случаях – к «развалу», расколу личности на отдельные части, субличности).

1.18. *Достоинство*.

1.19. *Безопасность, доверие*, умение выстраивать и защищать свои границы.

1.20. *Интимность, сексуальность, близость*.

1.21. *Экзистенциальные ресурсы*: смысл жизни, свобода, понимание ценности единения. Необычное видение – умение с новой точки зрения переосмыслить жизнь и найти в ней новые скрепы и точки кристаллизации.

1.22. Осознавание желаний, мечты, фантазии.

1.23. Жизненный опыт. Любой, даже самый травматичный жизненный опыт человека является ресурсом при условии, если он:

- наполнен личным смыслом (Почему ты так поступил и зачем тебе это нужно?);
- содержит в себе стратегии жизни, выживания (Как ты выжил? Что мешало и помогало пройти испытание?);
- имеет позитивный персональный индивидуальный контекст (Ты сам принял это решение, как оно повлияет на твою жизнь?);
- активизирует личностный рост и развитие через приобретение зрелости, взросление, горевание, прохождение кризисов, готовность к изменениям (Для чего хорошего тебе было это дано?);
- расширяет поведенческий репертуар, повышает активность в применении полученного опыта (Что ты можешь и будешь с этим делать, начиная с сегодняшнего дня?).

в) Физические – здоровье, силы, регенерация после травмы, телесные ресурсы.

2. СЕМЕЙНЫЕ – отношения с родителями и членами ядерной и расширенной семьи; родительские ресурсы: 1) родительский капитал (дети, общение, семейный досуг, опыт, традиции, ритуалы) и 2) родительский потенциал, поддержка рода.

3. СОЦИАЛЬНЫЕ – общество, общение, социальный статус, принятие (непринятие) личности социумом, социальная помощь и поддержка.

4. КУЛЬТУРАЛЬНЫЕ – умение получать эстетическое наслаждение от искусства, творчества, кино, театров, музеев, выставок; программы (обучающие, развивающие, повышения квалификации).

5. ДУХОВНЫЕ – религия, вера, сила души. «Религиозная сфера личности указывает, что...место личных отца и матери могут занять трансперсональные «отцы» и «матери»... Когда молодежь впадает в кризис идентичности, она ищет ориентиры, которые не могут больше исходить от личных родителей. За этими образами оживают архетипы...Молодой человек становится «детищем Высшей Силы» и ему легче отделиться от своих родителей. На образы божественных отца и матери проецируются черты реальных родителей» (Каст В., 2016).

6. РЕСУРСЫ ФЛОРЫ И ФАУНЫ – красота природы, радость от общения с животными. Место силы (где был счастлив, где тебя любили, понимали и принимали, куда хочется вернуться).

Есть места, где хочется стареть.

Есть места, где хочется родиться.

Есть, где умирать и умереть.

Есть, где хоронить и хорониться.

Интернет.

Работа по выявлению и аккумуляции ресурсов проводится согласно алгоритму:

- 1) Выявление ресурсов.
- 2) Осознание человеком наличия данных ресурсов.
- 3) Планирование стратегии получения ресурсов.
- 4) Формирование умения использовать ресурсы.
- 5) Сохранение ресурсов.
- 6) Формирование умения восстанавливать ресурсы.
- 7) Поиск возможности приумножать ресурсы.
- 8) Формирование умения распределять ресурсы.

Наиважнейшими **задачами терапии** являются:

- 1) Диагностика используемых и неиспользуемых ресурсов. Получение доступа к их энергии.
- 2) Переход клиента из дефицитарного состояния (низкая энергетика, упадок сил, состояние «не стояния») в ресурсное.
- 3) Активизация ресурсов и использование их в терапии.

Под **ресурсным состоянием** мы понимаем наличие необходимого уровня психоэмоционального и психофизического здоровья, позволяющего эффективно решать жизненные задачи и переживать ощущение гармонии в процессе нормального развития личности.

Описывая свое ресурсное состояние, клиенты характеризуют его как ощущение высокой продуктивности и энергетической насыщенности, направленное на решение проблем.

Для эффективного **использования ресурсного состояния** важно:

- осознать его и связанные с ним чувства;
- признать проблему;
- выбрать адекватную ситуации модель восприятия и поведения;
- разрешить себе быть не идеальным и иметь право на ошибку;
- определить значимые ценности и цели;
- ощутить состояние гармонии и внутренней свободы;
- войти в ресурсное состояние и, находясь в нем, решать поставленную задачу.