

Вайолет Оклендер

ОКНА В МИР РЕБЕНКА

РУКОВОДСТВО ПО ДЕТСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ



Violet Oaklander

Windows to Our Children

Серия: Библиотека психологии и психотерапии

Издательство: Независимая фирма "Класс"

2005 г.

Книга основана на многолетнем опыте работы с детьми и подростками. В ней рассматриваются подходы к проникновению во внутренний мир ребенка, типичные для детства проблемы и особенности поведения. Подробно описаны технические приемы, дающие возможность проявиться фантазии ребенка: рисование, поделки, сочинение рассказов, стихов. Автор исследует сенсорный опыт ребенка, кинестетику, сновидения. Рассматривается психотерапевтический процесс в целом и различные психотерапевтические техники. Описываются специфические проблемы поведения: агрессия, страх, аутизм, гиперактивность и отчуждение. Оцениваются взаимоотношения в группе, в семье, взаимодействие со взрослыми. Рассматриваются проблемы школы и обучения.

Книга представляет интерес для психологов, психотерапевтов, воспитателей, педагогов, родителей и всех, кто интересуется психологией ребенка и взаимоотношениями с детьми.

Предисловие. КАК ЖЕ ЛЮБИТЬ РЕБЕНКА?

ВВЕДЕНИЕ

- Глава 1. ФАНТАЗИЯ
- Глава 2. РИСУНОК И ФАНТАЗИЯ
 - 1. Ваш мир в красках, формах и линиях
 - 2. Семейные портреты
 - 3. Куст роз
 - 4. Каракули
 - 5. Рисунки, изображающие гнев
 - 6. Моя неделя, мой день, моя жизнь
 - 7. Сквигл
 - 8. Цвета, кривые и прямые линии, формы
 - 9. Групповой рисунок
 - 10. Рисунок на свободную тему
 - 11. Живопись
 - 12. Живопись с помощью пальцев
 - 13. Живопись с использованием ног
- Глава 3. МОЯ РАБОЧАЯ МОДЕЛЬ
 - 1. Побольше идей для фантазий и рисунков
- Глава 4. ПОДЕЛКИ

1. Глина
2. Другие упражнения с глиной
3. Пластическое моделирование
4. Тесто
5. Вода
6. Скульптура и конструирование
7. Дерево и инструменты
8. Коллаж
9. Картинки
10. Карты
- Глава 5. СОЧИНЕНИЕ РАССКАЗОВ, ПОЭЗИЯ, КУКЛЫ
 1. Сочинение рассказов
 2. Книги
 3. Написание рассказов
 4. Поэзия
- Глава 6. СЕНСОРНЫЙ ОПЫТ
 1. Осязание
 2. Зрение
 3. Звук
 4. Музыка
 5. Вкус
 6. Запах
 7. Интуиция
 8. Чувства
 9. Релаксация
 10. Медитация
 11. Движения тела
- Глава 7. РАЗЫГРЫВАНИЕ СЦЕН
 1. Драматургическое творчество
 2. Осязание
 3. Зрение
 4. Слух
 5. Обоняние
 6. Вкус
 7. Тело
 8. Ситуация в пантомиме
 9. Сценки
 10. Импровизации с использованием текста
 11. Сновидения
 12. Пустой стул
 13. Полярности
- Глава 8. ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ
 1. Песочница
 2. Игры
- Глава 9. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС
 1. Ребенок входит в терапию
 2. Первая сессия
 3. Что представляет собой мой кабинет
 4. Процесс терапии
 5. Соппротивление
 6. Завершение
- Глава 10. ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ
 1. Агрессия
 2. Гнев
 3. Гиперактивный ребенок
 4. Замкнутый ребенок
 5. Страхи
 6. Специфические стрессовые ситуации или травматический опыт
 7. Соматические симптомы
 8. Незащищенность; назойливость; чрезмерная угодливость
 9. Одиночки
 10. Одиночество
 11. Дети, которые живут в реальности и вне ее
 12. Аутизм
 13. Вина
 14. Самоуважение; Я-концепция, Я-образ
- Глава 11. ДРУГИЕ СООБРАЖЕНИЯ
 1. Группы
 2. Подростки

3. Взрослые
4. Пожилые люди
5. Сиблинги (братья и сестры)
6. Очень маленькие дети
7. Семья
8. Школа, учителя и обучение
9. Сексизм

○ Глава 12. ЛИЧНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Предисловие. КАК ЖЕ ЛЮБИТЬ РЕБЕНКА?

Федерико Феллини говорил, что на свете, вероятно, есть взрослые люди, но он их никогда не встречал. Эта книга для тех самых взрослых. Читая ее, начинаешь завидовать детям, - а также тем, кто проводит с ними много времени.

В том, как автор рисует с детьми, лепит, делает скульптуры из гаражного мусора, режет по дереву, разговаривает, чувствуется и видится основательность, легкость, единство тела, рук и головы а, главное - любовь, интерес, привязанность и благодарность к этим маленьким волшебным существам - детям. И чуть ли не случайными выглядят их проблемы и обиды: важными, трудными, но снимаемыми со своих "насиженных мест", - как гайки с металлолома, части аппликаций и рисунков.

В этой чарующе простой и одновременно энциклопедически подробной книге говорится о детстве счастливом, в котором любят и играют. И кажется, что проблема, с которой обращаются родители, - не более, чем билет в страну Настоящего Детства, и ключи к ней -- у автора. Она ими легко и охотно пользуется, отпирая дверь за дверью, иногда превращая в указку для особо непонятливых больших и профессиональных гостей.

Следя за автором, невзначай обнаруживаешь, что В. Окленде? была с детьми в детском саду, школе, приюте, семье, своем офисе, госпитале, не говоря уж о таинственных пещерах, необитаемом острове, тропинках в волшебном лесу и у источников с живой и мертвой водой. Обо всем этом написано человеческим, ясным языком, на основе точных и открытых образов из реальной практики.

К сожалению мы, здешние взрослые, слишком хорошо знакомы с другой традицией отношения к ребенку. Когда ребенок - для взрослого. И часто хорош или плох настолько, насколько он взрослому удобен. Автор же считает, что к ребенку надо идти, а не его тащить куда-то. В. Окленде? однозначно отвечает на вопрос, "увеличивать ребенка" или "уменьшаться самому". Она вылезает из окна и садится ицзать рядом. Мы видим уважительный поход на хорошо изученную чужую территорию. Гдеклады и гномы. И другие племена. Психотерапевт приносит цветные мелки - он посланец, а не завоеватель из мира взрослых, и взрослые - больше не карательный отряд и не миссионеры просвещения.

...Мне памятны несколько похожих душераздирающих психодрам непохожих друг на друга взрослых. Сходство придавала "детсадовская тематика": малые, не отомщенные и не оплаканные насилия - эмоциональные и физические - повседневные и тем более страшные. До какой степени общество считает допустимым бытовые проявления садизма, глупости, необученность тех, кто работает с детьми, - вопрос не праздный для самого общества. От этих не видимых миру эпизодов детской незащитности - один шаг до зверства и патологии в будущем. Неграмотно было бы обвинять крикливых воспитательниц и других "жестких" специалистов по детству - с ними обращались так же. Но развернуть и показать другой подход - культурная миссия книги.

О правах ребенка одним из первых всерьез написал Я. Корчак - в своей книге "Как любить ребенка". Сегодня то, что было прозрением святого, приходит к нам в виде профессиональной - то есть воспроизводимой - системы взглядов и действий. Будем же надеяться, что изложенное в книге В.Окленде? когда-нибудь станет общим местом.

В заключение хочется поблагодарить Ф.Б. Березина, Е.Д. Соколову, Е.А. Спиркину, а также Академическую школу профессиональной психологии - "крестных" книги, так много сделавших для ее появления и подаривших радость встречи с ней, которую, надеюсь, разделят читатели.

Леонид Кроль

ВВЕДЕНИЕ

Дебби (9 лет):

- Как тебе удается делать так, что люди чувствуют себя лучше?
- Что ты имеешь в виду? -я явно прикидываюсь, что не понимаю.

- Ну, когда люди видят тебя, они чувствуют себя лучше. Как тебе это удается? Это трудно? и, - Это звучит так, как будто ты чувствуешь себя лучше. - Да! Я чувствую себя лучше. Как это вышло? Почему? » Я пускаюсь в пространные объяснения о том, как побудить людей рассказывать о своих чувствах, как это делаю я, как я добилась этого с ней и наконец я говорю: «Дебби, собственно говоря, я не знаю наверняка, как на самом деле это происходит».

Я знаю, что такая книга нужна, потому что каждый раз, заходя в книжный магазин, я искала ее. Однажды я поняла, что просто ищу подтверждения тому, что знают моя голова и сердце о детской психотерапии, тому, о чем я говорила в классах и группах.

Моя работа с детьми позволила мне накопить опыт. Каждый раз ребенок открывал мне свое сердце и делился со мной той поразительной мудростью, которая обычно оставалась скрытой. Я испытывала благоговение. Дети, с которыми я работала, могли не знать об этом, но они научили меня многому. Я осознаю свое преимущество, состоящее в том, что я нашла эффективные пути, позволяющие помочь детям легче преодолеть некоторые трудные периоды их жизни. Я написала эту книгу, чтобы поделиться опытом, в надежде на то, что большее число взрослых найдет способ оказать поддержку детям, в которой они нуждаются, когда сталкиваются со своими личными проблемами и внешним миром.

Эта книга написана для всех, кто работает и живет с детьми: консультантов и психотерапевтов, которые заняты поисками новых способов работы с детьми; учителей, которые понимают, что чувства ребенка играют важную роль в его обучении; родителей, которые хотят найти пути стать ближе своим детям; тех, кто, возможно, интересуется процессом взаимоотношений терапевта с ребенком; тех, кто, работая в области психологического здоровья, избегает работать с детьми и подростками не потому, что не любит их а потому, что испытывает потребность лучше знать, как этим заниматься. Эта книга написана также для тех взрослых, которые, возможно, пожелают установить контакт со своими детьми, чтобы лучше понять самих себя.

Я надеюсь, что все, представляемое здесь, мое волнение, моя работа, мои мысли и мои маленькие клиенты пройдут перед вами на этих страницах и не оставят вас равнодушными

Глава 1. ФАНТАЗИЯ

«Через минуту я попрошу всех в нашей группе закрыть глаза и я возьму вас с собой в воображаемое фантастическое путешествие. Когда мы его закончим, вы откроете глаза и нарисуете что-нибудь из того, что произойдет в путешествии. Теперь я хотела бы, чтобы вы расположились как можно удобнее и закрыли глаза. Когда вы закрываете глаза, возникает пространство, в котором вы находите себя. Это то, что я называю вашим пространством. Вы владеете таким пространством в этой комнате, в любом другом месте, где вы находитесь, но обычно не замечаете этого. При закрытых глазах вы можете почувствовать это пространство в нем находится ваше тело и воздух вокруг вас. Это приятное место, потому что это ваше пространство. Обращайте внимание на то, что будет происходить с вашим телом. Если почувствуете напряжение в какой-нибудь части тела, не пытайтесь расслабиться. Просто отмечайте это. Следите за всем телом от головы до кончиков пальцев. Как вам следует дышать? Делать глубокие вдохи или дышать поверхностно и быстро? Мне бы хотелось, чтобы вы сейчас сделали пару глубоких вдохов. Делайте шумный выдох: „Хаааааах". Отлично. Сейчас я расскажу вам маленькую историю и приглашу вас совершить воображаемое путешествие. Представляйте, что мы идем вместе. Мысленно воображайте то, о чем я расскажу вам, и замечайте, как вы будете чувствовать себя, пока будете делать это. Обратите внимание на то, будет ли вам приятно совершать это маленькое путешествие или нет. Если какая-нибудь часть путешествия вам не понравится, не нужно его продолжать. Просто слушайте мой голос, следуйте за мной, если хотите, и следите за тем, что происходит.

Я хочу, чтобы вы представили себе, что идете по лесу. Вокруг вас деревья и поют птицы. Солнечные лучи проходят сквозь листву. Очень приятно идти по такому лесу. Вокруг со всех сторон цветы и дикие растения. Вы проходите по тропинке. По сторонам от нее скалы, и время от времени вы видите, как пробегает маленький зверек, наверное, кролик. Вы идете дальше и вскоре замечаете, что тропинка ведет вверх. Теперь вы понимаете, что взбираетесь на гору. Когда вы добываетесь до вершины горы, вы присаживаетесь на большой камень, чтобы отдохнуть. Вы смотрите вокруг себя. Светит солнце, вокруг вас летают птицы. Прямо, через долину высится другая гора. Вы можете видеть, что в горе пещера, и вам хочется попасть на ту гору. Вы видите, что птицы легко перелетают туда, и вам хочется стать птицей. Внезапно, поскольку это ваши фантазии, а в мечтах всё бывает, вы

осознаете, что можете превратиться в птицу. Вы начинаете пробовать свои крылья и убеждаетесь, что умеете летать. Вы взлетаете и легко перелетаете на другую сторону. (Пауза, чтобы дать время для полета).

На другой стороне вы приземляетесь на скалу и сразу же вновь превращаетесь в человека. Вы карабкаетесь по горе, отыскивая вход в пещеру, и видите маленькую дверцу. Вы приближаетесь к ней и оказываетесь в пещере. Когда вы попадаете внутрь пещеры, вы проходите, рассматривая стены, и вдруг замечаете проход-коридор. Вы идете по коридору и вскоре видите много дверей, на каждой из которых написано имя. Вы подходите к двери со своим именем. Вы стоите перед своей дверью. Вы знаете, что скоро откроете ее и окажетесь по другую сторону. Вы знаете, что это будет ваше место, ваш дом. Это может быть место, которое вы вспомните, место, которое узнаете вновь, место, о котором вы мечтаете, место, которое нравится вам или не нравится, место, которое вы никогда не видели, место внутри пещеры или снаружи ее. Вы этого не узнаете до тех пор, пока не откроете дверь. Но каково бы оно ни было, это будет ваше место.

Итак, вы поворачиваете ручку и перешагиваете порог. Осмотритесь на своем месте. Вы удивлены? Хорошенько осмотритесь. Если вы ничего не видите, вообразите его прямо сейчас. Посмотрите, что находится вокруг. Кто здесь находится? Есть ли здесь люди, которых вы знаете или незнакомые? Есть ли здесь животные? Или здесь никого нет? Как вы чувствуете себя в этом месте. Отмечайте, как вы себя чувствуете. Чувствуете ли вы себя хорошо или не очень хорошо? Посмотрите вокруг себя, походите. (Пауза).

Когда вы осмотритесь, вы откроете глаза и снова окажетесь в нашей общей комнате. Я хотела бы, чтобы, когда вы откроете глаза, вы взяли бумагу, карандаши, краски с кистями или пастель и нарисовали то место, в котором вы были, ваше место. Пожалуйста, не разговаривайте, пока будете рисовать. Если вам нужно что-то сказать, пожалуйста, делайте это шепотом. Если вам не хватает нужного цвета, тихо подойдите и возьмите то, что вам нужно, или одолжите это у кого-нибудь. Нарисуйте место, которое вы представили себе, как Можно лучше. Если вам захочется, вы можете отразить ваши чувства по отношению к этому месту, используя цвет, различные формы, линии. Определите, где вам лучше изобразить себя в этом месте, где и каким образом - с помощью формы, цвета и символов. Я могу ничего не узнать о вашем месте, глядя на вашу картинку, но вы должны быть готовы объяснить мне. Положитесь на то, что вы увидели, когда открыли дверь, даже если это вам не понравилось. У вас будет около 10 минут. Как только вы почувствуете, что готовы, можете начинать».

Подобное фантазирование требует рассказа соответствующим голосом. Рассказ ведется медленно, с большим числом пауз, чтобы дать детям возможность представить себе вещи, которые я в рассказе прошу делать. Я часто сама закрываю глаза и сама прохожу через воображаемые события, когда рассказываю о них. Я провожу такие занятия с рисованием воображаемых событий как с отдельными детьми, так и с группой лиц самого различного возраста, начиная от детей семилетнего возраста и кончая взрослыми. Вот несколько примеров «мест» в представлении детей и мои объяснения того, как я работаю с ними.

Детский рисунок, представленный здесь (рис. 1), является оригиналом. Наиболее важные детали выделены ручкой или карандашом для большей четкости.

Линда, 13 лет, нарисовала спальную комнату, в которой поместила кровать, стол, кресло, трех собак на полу и картину на стене с изображением собаки. Картинка была сделана очень аккуратно.

В ней было много свободного пространства. Линда описала свою картинку. Так как она находилась в группе, другие дети задавали ей вопросы типа: «А это для чего?» - и она им отвечала. Я попросила Линду выбрать на картинке что-нибудь, чем она хотела бы быть. Она выбрала собаку на картине, висящей на стене. Я попросила Линду поговорить, как собака с картинки, и сказать, на кого она похожа и что она делает. Она описала себя: «Я картина в верхней части стены». Я спросила ее, как она себя чувствует, находясь там, наверху на стене.

Линда. Я чувствую себя одинокой, совсем одинокой. Мне не нравится смотреть, как играют те собаки.

Я. Поговори с собаками там, внизу, и скажи им об этом.

Линда. Мне не нравится, находясь здесь, наверху, смотреть, как вы играете. Я бы хотела спуститься со стены и присоединиться к вам.

Я. Неужели ты, Линда, девочка, чувствуешь себя так, как будто ты собака с картинки?

Линда. Да! Та собака - это действительно я. Я всегда чувствую себя так, будто я в стороне.

Я. Я хотела бы знать, чувствуешь ли ты себя так же здесь и сейчас.

Линда. Да, я чувствую себя так же и здесь. Но сейчас, может быть, не так сильно.

Я. Что ты делаешь здесь такое, что позволяет тебе чувствовать это не так сильно сейчас?

Линда (очень задумчиво). Да, я делаю что-то. Я не просто сижу здесь без дела, а гляжу подобно той собаке на стене.

Я спросила Линду, что написать на ее картинке, чтобы наилучшим образом характеризовать ее. Линда. Я бы хотела спуститься со своей стены и присоединиться к ним.

Я часто прошу детей предложить мне надпись к их картинке. Их предложения часто в сжатой форме резюмируют их положение в реальной жизни. Предоставить Линде канал, позволяющий ей лучше осознать свое место в жизни, быть способной владеть ситуацией - это моя задача. Вместе с возрастающим осознанием приходит возможность изменений. На этом этапе работы Линда не только высказала вслух свое чувство одиночества и изоляции, но позволила себе выразить и нечто другое: желание присоединиться. Более того, я думаю, это проложило дорогу к тому, что она смогла взять на себя ответственность за свою жизнь, что она смогла что-то предпринять в отношении своего одиночества.

Томми, 8 лет, нарисовал картинку (рис. 2) с изображением младенца Иисуса, Марии и волхвов, приносящих дары (это было незадолго до Рождества). После того как он описал свою картинку, я попросила его лечь на подушки и побыть младенцем. Я сказала, что другие дети будут волхвами, а я - богородицей. Мы разыграли маленькую сценку подношения даров и говорили о чудесном младенце. Моя собственная восторженная выдумка послужила хорошей моделью для других детей. Томми оставался очень спокойным. Когда он празднично лежал на подушках, тело его расслабилось и безмятежная улыбка на лице свидетельствовала о полнейшем блаженстве. Я спросила его, нравится ли ему быть младенцем. Он сказал, что это ему очень нравится, потому что ему уделяют столько внимания.

Я. Тебе действительно нравится привлекать к себе внимание?

Томми. Да!

Я. Ты хотел бы получить больше внимания, чем сейчас?

Томми. Совершенно верно!

Томми попросил меня написать на его картинке: «Мне нравится быть в центре внимания, получать подарки и при этом быть счастливым».

Во время предшествующих занятий Томми приходилось выбирать между тем, чтобы оставаться в группе или ждать в другой комнате из-за очень выраженных нарушений поведения. Он часто делал выбор в пользу пребывания в другой комнате, так как чувствовал, что не может контролировать себя. Во всех последующих занятиях Томми принимал участие, слушал других детей и не обнаруживал никаких нарушений поведения. Он оставался спокойным и расслабленным (ранее его рассматривали как «гиперактивного»), его вопросы и комментарии к пояснениям других детей об их картинках отличались тонкостью и пониманием. Раньше Томми всегда удавалось привлечь к себе внимание других детей неправильным поведением. Опыт, который он приобрел на этом занятии, был для него очень важен; его поведение заметно улучшалось раз от разу, и он научился завоевывать внимание благодаря замечательной мудрости, которую он оказался способным проявить в нашей группе.

Во время индивидуального занятия 12-летний Джеф нарисовал картинку (рис. 3) с изображением замка, из окон которого выглядывали физиономии Дональда Дака и Микки Мауса. Он назвал это место Диснейлендом. Описывая его мне, он рассказал, как сильно он любит Диснейленд. Я спросила его, что подписать под его картинкой, чтобы выразить его мнение и его чувства. Он продиктовал «Мое место это Диснейленд, потому что здесь меня всё забавляет и мне нравятся персонажи. Здесь все счастливы». Я сосредоточила свое внимание на слове «забавляет» и словах «здесь все счастливы». Мы говорили какое-то время о Диснейленде и его персонажах, а потом я попросила его рассказать мне о той части его жизни, которая была не столь забавна. Он сделал это с легкостью, тогда как ранее обнаруживал сопротивление при попытках проникнуть в неприятные для него области его жизни.

Тринадцатилетняя Лиза нарисовала сцену пустыни с темой, привычной для ее рисунков и работ на песке (рис. 4). Лиза была приемным ребенком; правоохранительные органы считали ее потенциальной правонарушительницей, она грубо нарушала распорядок в школе, у нее не было друзей, она обходилась без общения с другими детьми, жившими в доме; ее речь, поведение и манера одеваться характеризовались как «хулиганистые». Ее ничто не беспокоило. На этом занятии она нарисовала пустыню, змею и нору. После того как она описала свою картинку, я попросила ее побыть змеей, надеть змею своим голосом, как если бы та была марионеткой, и описать свое существование в качестве змеи.

Лиза. Я змея. Я длинная и темная. Я живу здесь в пустыне. Я ищу пищу и затем возвращаюсь обратно в свою нору.

Я. И это всё, что ты делаешь? А что ты делаешь для развлечения?

Лиза. Ничего. Вокруг меня нет никого, с кем можно было бы поиграть.

Я. Что ты чувствуешь при этом?

Лиза. Мне очень одиноко.

Я. Лиза, ты всегда чувствуешь себя как эта змея?

Лиза. Да, я одинока.

Потом Лиза оставила свой грубовато-мальчишеский тон и начала рыдать. Мы говорили с ней в течение какого-то времени о ее одиночестве, и я рассказала ей кое что о своем собственном одиночестве.

Четырнадцатилетний Гленн нарисовал музыкальную рок-группу, называвшуюся «Люди» (рис. 5). Его заключение: «Фантазии, от которых я временно отказался, отчасти». Впервые за несколько недель терапии он обнаружил способность и желание проявить интерес к чему-то. Его слова «временно» и «отчасти» показали мне, что что-то в нем открыло возможность предпринять какие-то действия в отношении собственной жизни. Все наши предыдущие занятия касались его отчаяния, теперь мы начали использовать его надежды.

Часто дети стремятся рисовать места, отражающие чувства, прямо противоположные тем, которые они испытывают в настоящее время. Воображаемые сцены с замками и принцессами, рыцарями и красивыми убежищами в горах обычны в этих случаях. Когда детям помогают рассказывать о чувствах, представленных этими картинками, открывается дверь к выражению их противоположных чувств. Я иногда прошу детей нарисовать место, которое во времена детства запомнилось как прекрасное, или место, которое они знают и считают прекрасным, реальное или полагаемое таковым. И снова, как и в случае упражнения с фантазиями о пещере, я прошу их закрыть глаза и отправиться в это место, как я делала при описании первого эпизода фантазии.

Мальчик, 13 лет, нарисовал сценку того периода, когда ему было 7 лет. Я записала под его картинкой то, что он продиктовал: «Это было, когда мне было 7 лет. Мы жили в Огайо. Мой отец только что вернулся из Вьетнама. Я был счастлив. Но затем он стал заставлять меня рассказывать обо всем, что я делаю. В его отсутствия моя мать позволяла мне что-то делать без постоянного контроля. Он раздражал меня. Мои братья взбирались на деревья, а я желал им, чтобы они упали и переломали себе руки». Затем очень мягким голосом он начал говорить о своем желании быть свободным - «просто в мелочах». Этот ребенок был суетлив, его считали гиперактивным. Он действительно не мог подолгу усидеть на одном месте и часто двигался во время групповых занятий. Но когда он закончил рассказ, он лег и уснул. Во время следующих занятий мы рассматривали его картинку, его заключение, которое я записала, и обсуждали некоторые из его амбивалентных чувств, его метания между воспоминаниями об Огайо и настоящей жизнью.

Большая часть того, о чем я пишу в этой книге, касается использования фантазии. Тем, кто не убежден в чрезвычайной ценности фантазии для развития детей, я настоятельно рекомендую исчерпывающую книгу J. Singer¹. Он и другие авторы провели многочисленные исследования, которые достоверно показали, что дети, способные к игре воображения, имеют более высокий показатель интеллекта (IQ), легче преодолевают трудности, а развитие способности к воображению улучшает их адаптационные возможности и процесс обучения.

Обычно процесс фантазирования, то, как ребенок размышляет и действует в своем фантастическом мире, отражает его мышление и поведение в реальной жизни. Мы можем заглянуть во внутренний мир ребенка через его фантазии. Мы можем выяснить, что таится в нем или чего он избегает, а также узнать, чего ожидать от него в будущем, исходя из перспективы в его фантазиях. В этой связи мы создаем условия, способствующие фантазированию и используем фантазию как терапевтическое средство.

Когда я размышляю о ценности фантазии для детей, я вспоминаю период собственного детства, когда фантазия принесла мне

большую пользу. Когда мне было 3 года, я получила сильный ожог и меня вынуждены были поместить на несколько месяцев в больницу. Поскольку всё это происходило еще до использования пенициллина в медицине, мне не разрешали иметь при себе никаких игрушек во избежание инфекции (я знаю это сейчас, но никто не сказал мне об этом тогда). Более того, часы для посещений были очень ограничены и я проводила час за часом, однообразно лежа в постели, не имея возможности ни поговорить, ни поиграть с кем-нибудь. Я пережила это тяжелое испытание, погружаясь в фантазии. Когда я лежала там, я рассказывала себе бесконечные истории, часто активно участвуя в их сценарии.

Некоторые родители интересовались у меня различиями между фантазиями и ложью. Другие проявляли беспокойство по поводу того, что их дети оказывались затерянными в мире фантазий. Ложь является симптомом какого-то неблагополучия в жизни ребенка. Это скорее способ поведения ребенка, нежели фантазия, хотя иногда оба процесса сливаются друг с другом. Дети лгут потому, что боятся увидеть себя в истинном свете, столкнуться с действительностью, как она есть. Они часто впадают в страх, сомнения, склонны к пониженной самооценке или чувству вины. Они неспособны справиться с окружающей их действительностью и поэтому прибегают к защитному поведению, и их действия могут быть противоположны их чувствам.

Часто детей вынуждают лгать их родители. Родители могут быть слишком жестокими или

непоследовательными. Ребенок может быть слишком трудным, чтобы соответствовать их ожиданиям, а родители могут быть неспособны принимать ребенка таким, как он есть. Тогда ребенок вынужден прибегать к лжи ради самосохранения.

Когда ребенок лжет, он часто верит себе. Он сопровождает фантазией поведение, приемлемое для себя. Фантазия становится способом выражения того, что в реальности вызывает у него беспокойство.

Я отношусь к фантазиям ребенка серьезно, считая их выражением его чувств. Поскольку другие люди как правило не слышат, не понимают или не принимают его чувств, так же поступает и он сам. Он не принимает себя и вынужден прибегать к фантазиям и последующей лжи. Поэтому в таких случаях необходимо ориентироваться скорее на чувства ребенка, чем на его поведение, начинать узнавать его, слушать, понимать и принимать. В чувствах ребенка его истинная суть. Через отражение своих чувств в окружающих он будет начинать познавать и принимать их. Только тогда можно реально оценить, во имя чего была его ложь, т. е. поведение, которое ребенок использует для выживания.

Дети сооружают мир фантазий, потому что они обнаруживают, что в их реальном мире им трудно жить. Когда я работаю с таким ребенком, я побуждаю его описывать мне его фантастические образы и представления и даже разрабатывать их так, чтобы я могла понять его внутренний мир.

У детей бывает множество фантастических представлений о событиях, которые в действительности никогда не происходили. Тем не менее они вполне реальны для этих детей, но дети часто скрывают их, что иногда приводит к необъяснимым поступкам. Такие образные фантазии, реальные для ребенка, нередко способствуют возникновению чувства тревоги и страха. Эти чувства должны проявиться, чтобы можно было с ними работать и избавиться от них.

Существует много видов фантастического материала. Игра воображения ребенка - это форма фантазий, которую можно развить далее в импровизированных спектаклях с участием других детей. Другой способ выражения фантазии - это изложение историй в самых разнообразных формах: устной, письменной, в виде кукольных и настоящих представлений на сцене. Поэзия также может быть способом выражения фантазии. Существуют пространные, направленно развиваемые фантазии и короткие самопроизвольно возникающие фантазии. Направленные фантазии в основном проводятся при закрытых глазах, но они могут возникать и при открытых. Иногда мы выражаем фантазии в рисунках или лепке.

Иногда дети не хотят закрывать глаза. Некоторых из них пугает возможность потерять контроль над Своими ощущениями при закрытых глазах. Если они возражают против предложения закрыть " глаза, я обычно им говорю: «Попытайтесь сделать это и почувствовать, что вы можете заглянуть в любое место, которое вам нужно». Обычно спустя некоторое время дети закрывают глаза, когда они убеждаются после нескольких попыток, что ничего страшного с ними не происходит. Когда я рассказываю фантастические истории, я прошу их лечь на живот и иногда это тоже помогает.

Некоторые дети просто не могут или не хотят, чтобы их искусственно вводили в мир фантазии. Некоторые не расположены к этому, другие испытывают трудности из-за ограниченных возможностей к фантазированию. -Некоторые сначала думают, что это глупости. Для тех детей, у которых отмечаются трудности вхождения в процесс фантазии, полезно начать его при открытых глазах.

Richar de Mille описывает несколько отличных фантазий при открытых глазах, которым невозможно не подчиниться. Например:

«Эта игра называется „Животные". Мы собираемся поиграть с одной маленькой мышью и посмотрим, что из этого получится. Давайте представим, что где-то в этой комнате находится мышонок. Куда бы вы хотели посадить его? Правильно, заставьте его сесть прямо и помахать вам хвостом. Сделайте его зеленым. Измените цвет; снова измените цвет. Поставьте его на лапки. Заставьте его пробежать по стене. Заставьте его вскарабкаться на стену. Заставьте его сесть на потолке вниз головой. Поверните его вправо и поместите там в верхний угол. Посадите другую мышь в другой верхний угол. Посадите других мышей в каждый из двух других углов. Посадите других мышей в четыре угла на полу. Они все там на месте? Сделайте всех их желтыми. Заставьте их всех сразу сказать: „Привет!". Заставьте их всех сказать: „Как поживаете?". Заставьте их всех пообещать вам остаться в своих углах и ждать до конца игры».

После того как я проделала это с группой детей 11-12 лет, одна девочка заметила: «Я никогда не смогу войти в эту комнату, не проверив своих мышей».

Другим полезным для начала приемом может быть просьба закрыть глаза и представить себе свою комнату (или любую другую комнату), оглядеться вокруг. Если они способны сделать это, я говорю им, что у них не будет трудностей с фантазиями. Техника каракулей, которая будет описана

дальше, представляет собой другой полезный прием, чтобы помочь детям стать свободными и пофантазировать.

Я предпочитаю, чтобы дети (после того как они приобретут определенный опыт фантазирования с открытыми глазами) фантазировали с закрытыми глазами и начинаю с упражнений по медитации, как это описывалось в фантазии с пещерой. Направленные фантазии могут быть очень короткими. Merilin Maiek, моя коллега, создает собственные фантазии. У нее есть серия отличных коротких направленных фантазий. С ее разрешения здесь приводится одна из них, которую я использовала.

«Представьте себе, что вы обнаружили что-то интересное у себя на спине. Вы замечаете, что у вас растут крылья! Как чувствуют себя эти крылья на вашей спине?.. Попробуйте подвигать крыльями и посмотреть, как это ощущается... Теперь посмотрите в зеркало и похлопайте крыльями... Теперь представьте, что вы прогуливаетесь по холму с этими новыми крыльями на спине. Когда вы достигнете вершины, вы раскроете свои новые крылья и будете парить в воздухе... Что вы видите, когда летите? Каково ощущать свою способность летать в воздухе? Видите ли вы других людей или зверей? Теперь представьте, что вы собираетесь приземлиться. Когда вы приземлитесь, ваши крылья исчезнут и вы снова окажетесь в комнате».

Шестилетний Джон нарисовал себя, держащим курс прямо на черную скалу (рис. 6). Он сказал: «Я сделал кое-что. Я сделал солнце и скалу. У меня есть летный шлем. Потом я направляю голову так, что она ударяется о скалу. Я чувствую тошноту. Действуй, супермен!».

Я. Тебе хочется, чтобы ты мог летать?

Джон. О, нет, нет, нет!

Я. Не чувствуешь ли ты себя так, как будто много раз в жизни разбивался?

Джон. Да!

Его сестра (находится в комнате). Он всегда оказывается в трудном положении.

Джон. Да!

Я. Приведи мне несколько примеров того, как ты оказываешься в трудном положении.

Джон начинает очень своеобразно рассказывать мне о своих трудностях.

Шестилетняя Джилл сказала о своей картинке: «У меня безобразная внешность. Я поднимаюсь в гору. У меня ноги, как у птицы. Я начинаю взлетать с горы. В своих мечтах я хотела бы быть гигантской птицей и взять с собой в путешествие всю школу. У нас в школе 150 детей. Меня зовут Джилл. Когда поднимется ветер, он будет раздувать мои перья».

Я. Ты всегда чувствуешь себя подобно уродливому человеку, Джилл?

Джилл. Да! Некоторые мальчики не любят меня, потому что считают безобразной. От этого я чувствую себя плохо.

Я. Возникает ли у тебя когда-либо желание сделать что-нибудь хорошее для каждого ученика в твоей школе, чтобы все дети любили тебя? '

Джилл. Да. Такое желание я и выражала в своем рассказе.

Потом мы говорили некоторое время о том, что Джилл ощущает себя за бортом, отвергаемая детьми в школе. У нее нет друзей, хотя раньше она в этом не признавалась.

Восьмилетняя Синди сказала о своей картинке: «Я взлетаю с горы и гляжу на цветы и красивую зеленую траву, и мои крылья блестят, как серебро. Меня зовут Синди. Я хочу, чтобы я была доброй волшебницей, и потом, чтобы я могла полететь домой, вместо того, чтобы идти пешком».

Я. Расскажи мне о волшебницах.

Синди. Хорошо. Есть добрые и злые волшебницы. Злые причиняют людям зло, а добрые делают добро, и, конечно, все волшебницы могут летать.

Я. А ты злая волшебница?

Синди. Да, моя мама думает что я такая.

Я. Твоя жизнь всегда полна цветов и красивых вещей?

Синди. Нет, только иногда.

Затем мы с Синди какое-то время говорим о том, что ее мама считает ее плохой.

Двенадцатилетняя Карен нарисовала великолепную бабочку. Она сказала: «Мои крылья очень красивы. Я лечу над водой и горами вместе с птицами к яркой новой зеленой планете». На некотором расстоянии было нарисовано небольшое зеленое кольцо с желтыми линиями вокруг, что создавало иллюзию энергии, исходящей от планеты.

Я. Расскажи мне немного больше о своей новой планете.

Карен. Это прекрасное место. Здесь всё непривычное и зеленое и здесь нет плохих людей.

Я. А в твоей жизни есть плохие люди?

Карен. Похоже, что мир полон плохих людей.

Действительно, в реальной жизни мир представляется Карен таким. Мы продолжили сравнение этого мира и ее планеты, при этом Карен реагировала очень эмоционально.

Отличным источником фантастических идей является «Творение чудес». Эта серия состоит из четырех книг. Фантастические идеи в этих книжках замечательны. Я приспособила их для работы с фантазиями. Одна из самых любимых моих тем называется «Отпор в борьбе».

«Напишите рассказ о маленькой лодке, попавшей в сильный шторм. Дует очень сильный ветер, и волны ударяются о маленькую лодку. Попытайтесь представить себе, что вы и есть та самая маленькая лодка, и объяснить, как вы себя чувствуете. Используйте в рассказе сравнения, чтобы показать, что вы испытываете в роли маленькой лодки во время сильного шторма. Пронзительно и жалобно воет ветер, стараясь потопить крошечную лодочку. Лодка борется со стихией. Подумайте, какая борьба, подобная борьбе лодки во время шторма, происходит в мире животных. Запишите это.

Объясните, почему эта борьба животных похожа на ситуацию с лодкой во время шторма.

Представьте себе, что вы и есть эта крошечная лодочка. Расскажите, что должны делать различные части вашего тела в борьбе со штормом.

Как различные части тела сообщают вам о том, побеждаете вы или проигрываете в борьбе?

Внезапно ветер в последний раз атакует маленькую лодку и затем утихает. Лодка победила. Что в вашей жизни напоминает историю с затихшим ветром и маленькой лодкой, победившей в борьбе?

Представьте себе, что вы маленькая лодка, которая только что пострадала от сильного шторма. Какие чувства вы испытываете к шторму?

Представьте себе, что вы сильный шторм, но не можете потопить даже крошечную лодочку. Какие чувства вы испытываете к лодке?».

Есть много способов использовать эту фантазию. Мне кажется наиболее эффективным просто попросить ребенка (после упражнений по медитации и дыханию) с закрытыми глазами представить себе, что он - это маленькая лодочка во время сильного шторма. Я говорю о волнах, ветре и борьбе. Я прошу ребенка, чтобы он был лодкой, чтобы он ощущал себя лодкой, чувствовал, что происходит с ним сейчас, что будет потом. Затем я прошу его нарисовать на картинке самого себя как лодку во время шторма (рис. 8). При этом неизменно возникает обширный материал, касающийся места ребенка в его мире и того, как он справляется с внешним миром.

В другом упражнении мы говорим о пауке. В книге, о которой я говорю, есть фотография паутины и рассказ о том, как, будучи пауком, нужно сплести паутину в дождливый ненастный день. В группе детей я использую эту идею для того, чтобы начать рассказ с продолжением. Я начинаю с таких слов: «Жил был паук, который пытался соткать паутину в дождливый ненастный день. Тогда...». И каждый ребенок по очереди что-нибудь добавляет к рассказу. После того как рассказ закончен, я прошу детей нарисовать то, что они думают о пауке, ткущем паутину.

Один мальчик девяти лет продиктовал мне: «Меня зовут Ирвин. В моей паутине множество дырок из-за дождя, и под дождем паутина меняет цвет. Это потому, что люди обрызгали белилами паутину вместе с домом. Она поголубела. Ограда стала разноцветной. Я испытываю добрые чувства к людям, потому что они сделали мою паутину разноцветной». В процессе нашей совместной работы над картинкой (рис. 9) он сказал нам, что чувствовал себя очень счастливым в последнее время, потому что всё у него шло хорошо.

В противоположность ему, одиннадцатилетняя девочка продиктовала: «Я очень сердита. Я не могу сплести паутину из-за этой мрачной сырой погоды. Я чувствую то, что всегда ощущаешь, если не можешь достичь цели: я чувствую себя неудачницей. Как бы я ни старалась, я не могу сплести паутину. Но я решила сплести паутину и не сдамся». Она очень легко осознала ощущение своей неудачи и излила его нам в группе.

Как различные части тела сообщают вам о том, побеждаете вы или проигрываете в борьбе?

Внезапно ветер в последний раз атакует маленькую лодку и затем утихает. Лодка победила. Что в вашей жизни напоминает историю с затихшим ветром и маленькой лодкой, победившей в борьбе?

Представьте себе, что вы маленькая лодка, которая только что пострадала от сильного шторма. Какие чувства вы испытываете к шторму?

Представьте себе, что вы сильный шторм, но не можете потопить даже крошечную лодочку. Какие чувства вы испытываете к лодке?».

Есть много способов использовать эту фантазию. Мне кажется наиболее эффективным просто попросить ребенка (после упражнений по медитации и дыханию) с закрытыми глазами представить себе, что он - это маленькая лодочка во время сильного шторма. Я говорю о волнах, ветре и борьбе. Я прошу ребенка, чтобы он был лодкой, чтобы он ощущал себя лодкой, чувствовал, что происходит с ним сейчас, что будет потом. Затем я прошу его нарисовать на картинке самого себя как лодку во время шторма (рис. 8). При этом неизменно возникает обширный материал, касающийся места ребенка в его мире и того, как он справляется с внешним миром.

В другом упражнении мы говорим о пауке. В книге, о которой я говорю, есть фотография паутины и рассказ о том, как, будучи пауком, нужно сплести паутину в дождливый ненастный день. В

группе детей я использую эту идею для того, чтобы начать рассказ с продолжением. Я начинаю с таких слов: «Жил был паук, который пытался соткать паутину в дождливый ненастный день. Тогда...». И каждый ребенок по очереди что-нибудь добавляет к рассказу. После того как рассказ закончен, я прошу детей нарисовать то, что они думают о пауке, ткущем паутину.

Один мальчик девяти лет продиктовал мне: «Меня зовут Ирвин. В моей паутине множество дырок из-за дождя, и под дождем паутину меняет цвет. Это потому, что люди обрызгали белилами паутину вместе с домом. Она поголубела. Ограда стала разноцветной. Я испытываю добрые чувства к людям, потому что они сделали мою паутину разноцветной». В процессе нашей совместной работы над картинкой (рис. 9) он сказал нам, что чувствовал себя очень счастливым в последнее время, потому что всё у него шло хорошо.

В противоположность ему, одиннадцатилетняя девочка продиктовала: «Я очень сердита. Я не могу сплести паутину из-за этой мрачной сырой погоды. Я чувствую то, что всегда ощущаешь, если не можешь достичь цели: я чувствую себя неудачницей. Как бы я ни старалась, я не могу сплести паутину. Но я решила сплести паутину и не сдамся». Она очень легко осознала ощущение своей неудачи и излила его нам в группе.

Глава 2. РИСУНОК И ФАНТАЗИЯ

Ваш мир в красках, формах и линиях

В этом случае я прошу детей создать свой собственный мир на бумаге, используя для этого разные формы, прямые и кривые линии, цвета, но не изображая ничего реального. Я говорю: «Закройте глаза и войдите в свое собственное пространство. Всмотритесь в свой мир. На что он вам кажется похожим? Как бы вы изобразили свой мир на бумаге, используя для этого только линии (прямые и кривые) и формы? Подумайте о цвете в вашем мире. Сколько места займет ваше изображение на бумаге? Где на картинке вы расположите себя?».

Тринадцатилетняя Сюзен заняла своим рисунком только половину листа, оставив вторую половину чистой (рис. 10). Она использовала пастель разных цветов вперемешку с темными фигурами. Ее рисунки представляли собой круглые фигуры, от которых расходились лучи, подобные солнечным; все они соприкасались с массивными черными и красными треугольниками, нарисованными кисточкой в центре лучей. Описывая свою картинку, Сюзен сказала, что сама она находится в центре рисунка, который отражает ее беспокойство, разочарования, забавные вещи и счастливые чувства. Ее беспокойство и разочарования были в темных тонах.

Один из детей. Ты можешь рассказать нам о некоторых из твоих разочарований?

Сюзен. Нет. Может быть, я сейчас и неправа, но я знаю, что они существуют.

Один из детей. Твои разочарования связаны с кем-нибудь из нас?

Сюзен. Верно... да (Сюзен затем начала рассказывать о раздражении, которое у нее вызывает один из мальчиков в группе: всё, что бы он ни сказал, ее раздражает, хотя она это скрывает; какое-то время они - она и мальчик - обсуждали эту проблему и как будто бы с ней покончили).

Я. Не хочешь ли ты наделить черный и красный треугольники твоим голосом и поговорить с другими частями рисунка?

Сюзен. Конечно. Я Сюзен и я в центре всего этого. Иногда я окружена беспокойством и разочарованием и чувствую себя ужасно, а иногда всё вокруг меня забавно и весело и я чувствую себя хорошо.

Я. Что ты можешь сказать своему беспокойству и своим разочарованиям?

Сюзен. Мне не нравится, когда вы вокруг меня. Я не хочу рассказывать о вас. Я бы хотела, чтобы вас никогда вокруг меня не было. Но иногда вы здесь находитесь, и я не могу предотвратить ваше появление. Но я вовсе не желаю говорить о вас, не хочу этого!

Я. Я знаю, что ты чувствуешь себя ужасно из-за своего беспокойства и разочарований.

Сюзен. Со мной всё будет в порядке, если только вы не будете о них сейчас разговаривать.

Я. Рада, что ты рассказала Джимми о своих разочарованиях, связанных с ним. Где они находились на твоём рисунке?

Сюзен. Вот (перечеркивает крест накрест черным карандашом одну из фигур: теперь одним поводом для беспокойства меньше).

Я. Не хочешь ли ты сейчас стать еще каким-нибудь беспокойством или разочарованием и наделить его голосом?

Сюзен. Нет.

Я. Хорошо. Что ты можешь сказать о вещах, которые веселят и о своих приятных чувствах?

Сюзен. Вы действительно мне нравитесь. Мне нравятся приятные чувства и мне нравятся шутки. (Приятные чувства и шутки были новыми переживаниями для Сюзен.)

Я. Вижу, что таких вещей много в твоём мире.

Сюзен. Да! Я привыкла чувствовать себя несчастной. А теперь в моей жизни действительно много веселого и много приятного.

Я. Не хочешь ли ты побыть некоторыми из счастливых событий и приятных чувств? (Сюзен охотно рассказывает о некоторых вещах, которые она делает с наслаждением, и о том, какие чувства в ней они вызывают.) Есть ли здесь какие-нибудь люди (показывая на ее картинку) в твоём счастливом мире?

Сюзен. Конечно. Это мой самый лучший друг. А это учительница, которая мне очень нравится в этом году. А это моя мама, которая больше не кричит на меня так, как раньше, а это мой отец (отец Сюзен - алкоголик), который так же, как и я, многое с трудом переносит, а это моя сестра, которая в действительности не такое уж отродье (Сюзен подмигнула сестре, которая была в группе) и это вся группа, и это вы!

Я. Не хочешь ли ты рассказать о белом пространстве на твоём рисунке (ее картинка занимает только половину листа)?

Сюзен. Это для моей будущей жизни, когда я вырасту. Я не знаю, что будет, поэтому я ничего не изобразила там.

Я. Здесь очень много комнат, которых хватит для любых вещей.

Сюзен. Правильно!

Это поразительно удачный пример того, как важно не заниматься интерпретациями как таковыми. Глядя на рисунок Сюзен, я могла сказать себе, заметив, что ее рисунок смещен в одну сторону листа бумаги и что она оставила большое пустое пространство: «Ага, этот ребенок несвободен и скован. Она испугана и всё таит внутри или она лишена душевного равновесия». Некоторые из этих утверждений, возможно, верны. Может быть, Сюзен действительно чувствовала себя отгороженной и напряженной, когда изображала свой мир. Возможно, она чувствовала, что ее мир тесен, сжат и ограничен определенными рамками. Я не могу быть полностью уверена в этом, но я знаю, что после того как Сюзен попробовала визуализировать и нарисовать свой мир, а затем поделиться впечатлениями и проработать свой рисунок с нами, она оказалась способной взглянуть на белое пространство и допустила возможность, что там находится то, что произойдет дальше в ее жизни. Я почувствовала, что ее утверждение, ее голос и выражение лица в тот момент свидетельствуют об оптимизме, надежде, открытости и желанию идти навстречу жизни.

Вот другое соображение по поводу работы с Сюзен. Когда я снова перечитываю записи, я вижу, что мне, возможно, следовало бы немного дольше задержаться на «треугольнике» Сюзен, порыться поглубже в ней самой, ее переживаниях. Возможно, мне следовало бы сказать: «Стань тем треугольником и опиши себя». Мне хотелось бы попросить ее: «Побудь каймой треугольника и скажи, что ты делаешь». Возможно, она рассказала бы о том, как она защищает себя в своем мире. Я бы хотела попросить ее быть самой сердцевиной себя, центром, который казался мне таким огненным и полным энергии. Я могла бы использовать углы треугольника. При ретроспективной оценке нечего и говорить, каким ценным этот мир мог бы быть. Сейчас мне представляется, что чувство собственного Я у Сюзен можно было бы усилить, если бы я проделала это.

Томми, девяти лет, изобразил серию кривых, нечто, похожее на холмы, и огромное улыбающееся солнце, выходящее из-за холмов (рис. 11). Он рассказал нам, что он - это маленькая точка за темным холмом, у самого его подножия. Некоторые из холмов были раскрашены в яркие цвета, а некоторые были темными. Он использовал кисточку, пастель, простой и цветной карандаши, чтобы достичь различных оттенков. Он сказал: «Я дорога у подножия холмов и я хочу взобраться на них. Это сделать нелегко. Некоторые холмы приятные, а некоторые трудные. Я могу отдохнуть и поиграть на некоторых холмах. Я стараюсь добраться до вершины, где солнце. Для этого потребуется много времени». Я попросила его быть солнцем и поиграть с маленькой точкой.

Томми (в роли солнца). Я вижу, как ты присел отдохнуть. Тебе нужно проделать длинный путь. И все-таки ты это сделаешь. Я всегда здесь.

Он же (в роли точки). Я стараюсь. Я чувствую, что, похоже, предстоит длинный путь. Я вижу тебя там и ты даешь мне тепло. Я буду стараться.

Сам по себе рисунок уже говорит о многом, что уходит глубоко во внутренний мир Томми. В процессе работы с рисунком я могла бы попросить его подробнее рассказать о каждом из его холмов, о том, как он ощущает себя в качестве маленькой точки за холмом, на что это похоже - быть солнцем. Меня всегда поражает глубина чувств и внутреннее содержание, которое выражают дети младшего

возраста. Когда я пишу об этом через 5 лет, я испытываю такой же трепет, как тогда, когда я впервые слышала слова Томми, отражающие его внутреннюю мудрость. Три месяца спустя после этого занятия та же самая группа, включая Томми, работала с глиной. Я объяснила детям, как делать абстрактные фигуры, которые могли бы быть их миром в настоящее время и определить с помощью символа свое место в этом мире. Томми вылепил высокую пирамиду с маленьким мячиком, покоящимся на вершине. Он описал свой глиняный мир, свои чувства во время работы с глиной и под конец сказал: «А этот маленький шарик на вершине - это я». Тот час же один ребенок вспомнил его прежний рисунок и напомнил ему об этом. С сияющим лицом Томми сказал: «У! Я полагаю, что в конце концов мне не пришлось слишком долго добираться до вершины!». Это поразило меня как яркое подтверждение возрастания положительного отношения Томми к его собственному миру. Это ведь был тот же самый мальчик, который во время описанной выше фантазии с пещерой изобразил сцену Рождества, чтобы привлечь внимание к себе.

Во время индивидуального занятия с 14-летним Джимом я попросила его закрыть глаза и представить себе свой мир в красках, линиях и формах. Затем я предложила ему нарисовать то, что он увидел: «Не надо изображать ничего реального, а только подумай, какие формы тебе лучше использовать, какие линии больше подходят для твоего мира? Какие цвета: темные или светлые? На что похож твой мир?». Он нарисовал большой синий ящик с толстыми разноцветными линиями внутри.

Джим. На моей картине большой ящик с множеством разноцветных кривых линий. Я не знаю, что это значит. Я просто нарисовал его.

Я. Отлично. Я хотела бы, чтобы ты был этой темной синей линией, которая очерчивает края ящика, и поговорил с вещами в ящике.

Джим. Я большой ящик вокруг тебя и собираюсь держать тебя там.

Я. Теперь пусть эти линии отвечают, на что они похожи. Что они говорят ящику?

Джим. О, мы - связка светлых изогнутых линий. Мы счастливы и можем бегать вокруг, но мы не можем выйти за пределы тебя, Потому что ты не позволяешь

Я. А что это за жирная линия? Что это может быть в твоей жизни? Есть ли что-то в твоей жизни, мешающее тебе делать то, что хочется?

Джим. Да, верно, мои родители не оставляют меня в покое. И мой отец мне много не позволяет. (Затем Джим начал говорить о некоторых вещах, которые он хотел бы делать, указывая на область вне ящика на своей картинке.) Он не дает мне выйти туда, как будто это что-то ужасное.

Я. Представь себе, что твой отец сидит здесь наверху, и скажи ему об этом. Он - этот ящик.

Джим. Хорошо. Я, пожалуй, даже рад, что ты не позволяешь мне выходить за пределы себя. Мне немного жутко (Джим по-прежнему говорил от лица линий внутри ящика; у него при этом было очень удивленное выражение лица).

Я. Стань чем-нибудь за пределами ящика и скажи, что ты собой представляешь.

Джим (рисует несколько линий в пространстве за пределами ящика). Я пучок линий снаружи, за пределами темной линии. Джим считает, что он хочет делать то, что и я, но на самом деле ему страшно. Я куча вещей, которые дети в школе хотят, чтобы он делал, но его отец не позволит ему этого и это хорошо. Он может причинить вред себе или попасть в трудное положение. (Затем Джим добавил, глядя на меня с удивлением.) Я, пожалуй, доволен, что вокруг меня есть границы. Мои линии внутри счастливы! Мне нравится эта граница.

Семейные портреты

Очень полезны упражнения, при котором дети должны нарисовать свою семью с помощью символов или животных. «Закройте глаза и войдите в свое собственное пространство. Теперь представьте себе каждого члена своей семьи. Если бы вы нарисовали их на листе бумаги в виде изображения, напоминающего скорее какую-нибудь вещь, чем реальных людей, что бы это было? Если бы кто-нибудь из вашей семьи напоминал вам бабочку, потому что много порхает повсюду, изобразите ли вы его в виде бабочки? Или, может быть, какие-то лица напоминают вам круг, потому что они всегда окружают вас? Начинать с того, кого вы представили первым. Если вы зашли в тупик, закройте глаза, вернитесь обратно в свое пространство и снова представьте себе свою семью. Вы можете использовать капли краски, абстрактные формы, предметы и животных, и всё что угодно, всё, что придет вам на ум».

Один мальчик нарисовал разнообразные символы своей семьи (рис. 12). Вот что он сказал (пояснения в скобках мои): «Я нахожусь внутри клетки в середине ее (зеленая морская звезда внутри образования, похожего на ящик). Мой брат (16 лет) считает, что он номер один (большой пурпурный

круг с огромным номером один в середине). Моя сестра (12 лет) думает, что она замечательная: она обманывает всех, кроме меня (голубой круг с красным сердцем в середине, выходящими из него и охватывающими его когтистыми лапами). Моя мама замечательная (цветок). Я изобразил отца в виде мозга, потому что он считает, что знает всё. Донна (8 лет) хорошая: она не дает мне прозвищ (голубая и розовая бабочка). Мой брат (10 лет) ябедничает на меня. Он делает скверные вещи, хотя улыбается всё время. Люди не знают этого, и поэтому он выходит сухим из воды (лицо с безучастным взглядом и улыбкой). Ближе всего мне мама. Все поучают меня, дразнят, ябедничают. Я заперт в середине».

Пятнадцатилетняя девочка так рассказала о своей картинке (рис. 13): «Мне ближе моя мама (сердце, пронзенное стрелой), иногда она даже слишком хорошая. Она слишком легко уступает. Я думаю, она любит меня. Она берет меня в магазин за покупками и покупает мне разные вещи. Я не знаю, что чувствуют другие дети в нашей семье (брат 11 лет и сестра 13 лет). Мой брат играет в шары, и это всё, о чем он говорит. Моя сестра сладкоежка и любит жевательную резинку. Она ест слишком много. Мой отец - светило, он полон идей. Я - волны, потому что люблю плавать. Мой отец выслушивает меня, но мы постоянно затеваем споры; ему, похоже, никогда не понять, что я пытаюсь сказать на самом деле». Ее рисунок был сделан во время семейного занятия, в котором участвовала вся семья, члены которой рисовали и обменивались впечатлениями, чего они никогда не делали раньше.

В ответ на последние слова девочки ее одиннадцатилетний брат сказал: «Да, она один раз сказала папе, что она чувствует, и он похвалил ее за это, так что теперь она думает, что всегда может рассказывать о своих чувствах, и они всё время затевают споры. Я хочу, чтобы она хоть иногда молчала». Брат, который не мог терпеть постоянные конфликты, сказал о своем рисунке: «Я капелька нектара на моем любимом цветке. Мои сестры - бабочки. Мои родители-птицы. Всё находится в движении: мне нравятся вещи, которые движутся. Все счастливы, веселы, вокруг всё цветет (его рисунок включает много цветных мягких линий). Солнце курит трубку, как папа. Оно говорит: Мне нравится твоя семья там, внизу!». Очень хорошо, что папа теперь не пьянствует. Всем нам стало жить лучше. На этой неделе у нас, детей, не было ни одной драки. Четыре месяца назад я перестал воровать. Я решил, что это просто недостойное занятие. Я по-прежнему иногда попадаю в неприятное положение, но из-за пустяков. Мне нравится поддерживать мир. Мне не нравятся ссоры».

При этом после завершения картин я часто дополняю инструкцию. После того как ребенок даст общее описание, я прошу его рассказать о каждом изображенном человеке (если этого недостаточно в общем описании) или сказать что-нибудь каждому человеку на картинке, или сделать так, чтобы каждый человек сказал что-то ему. Иногда я более определенно говорю о том, что меня интересует: «Скажи каждому что-нибудь из того, что тебе нравится и что не нравится. Спроси об этом от лица каждого из людей». Я могу попросить его изобразить диалог между двумя любыми символами. Такое упражнение дает так много материала, что иногда это производит ошеломляющее впечатление. Вести разговор посредством описания картинке гораздо безопаснее и легче, чем вести разговор членов семьи друг о друге на занятиях, а также со мной во время индивидуальных занятий. То же самое упражнение (или любое другое из этой книги) можно проводить ежемесячно каждый раз с новыми ощущениями. К тому же интересно вернуться назад, взглянуть на старые картинки и поговорить с ребенком о том, что в них всё еще верно, а что изменилось.

Тринадцатилетняя девочка: «Папа самый хороший, я люблю его больше всех. Я связана с ним (желтый круг с сердцем в середине). Я круглая, похожая на него (она - круг, соединенный линией с отцом) и поэтому считаю себя толстой. Мама слишком сладкая (розовый цветок). Мой брат находится в середине рисунка и связан со всеми нами. Он пытается ладить со всеми. Мама ближе к моей сестре: они связаны друг с другом. Моя сестра - кирпичная стена (рисунок с изображением стены из кирпича), потому что трудно пробиться к ней. Я сделала ее голубой стеной, потому что это ее любимый цвет и я хотела сделать ей приятное. Я хочу, чтобы мы стали ближе» (рис. 14).

Часто на занятиях с семьями мы переходим от картинке к человеку. Я попросила эту девочку прямо сказать ее сестре, что хочет быть к ней ближе. Ее сестра ответила: «Между нами немного общего». Это было вначале. На более позднем занятии, когда семья нарисовала подобные картинке, тринадцатилетняя девочка нарисовала стену с отверстием в ней и сказала: «Я начинаю проникать через стену».

Одиннадцатилетняя девочка нарисовала свою семью просто в виде капель краски с кодом цветов в углу. Каждый цвет обозначал для нее что-то определенное: любимый цвет, грустный цвет и т. д. Это была ее собственная идея, но с этого времени я часто пользовалась ею в работе с другими детьми. Некоторые дети использовали формы-квадраты, круги и т. д. - вместо цветов.

Хотя большинство детей вначале не понимает слова «символ», они способны его понять и использовать. Я употребляю слово «символ» в своих инструкциях и затем даю ряд примеров его значения.

Иногда я прошу детей нарисовать их идеал семьи в виде символов. Тринадцатилетняя девочка

изобразила свою семью в виде группы кругов, треугольников, точек и звезд. «Мой папа - оранжевый треугольник. Я близка ему, несмотря на то, что он не живет с нами. Мне нравится проводить с ним время. Он еще добрее с тех пор, как не живет с моей мамой. Я часто дерусь со своей сестрой и мамой. Всё время мы много спорим и браним друг друга. У нас постоянно кто-то берет верх, мы слишком часто задеваем друг друга. Иногда мне хочется уйти от всего подальше. Мой идеал семьи - это цветок здесь на рисунке. Я - оранжевая точка в середине». Девочка рассказала о ситуации в семье только тогда, когда объясняла фигуры на картинке, и указывала на них, пока рассказывала. Такое положение дел в их семье было представлено как само собой разумеющееся.

Маленькие дети, в основном младше восьми лет, предпочитают изображать людей, когда их просят нарисовать свою семью (хотя иногда они могут согласиться нарисовать животных). Попросить ребенка нарисовать его семью - традиционная диагностическая техника. Несомненно, при этом можно многое узнать о ребенке. Использование информации, касающейся отношений, для последующей работы с ребенком делает описанную технику еще более значимой и полезной для терапии.

Семилетняя девочка, когда ее попросили нарисовать свою семью, упорно ошибалась. Фигуру своей матери она рисовала выше, чем фигуру отца, приговаривая при этом: «О, я сделала ошибку, моя мама ниже ростом, чем папа!». Потом она подписывала имена над изображениями и начала писать «Мама» над изображением отца. Она зачеркнула это и сказала: «О, это папа». Сначала она нарисовала отца с руками, заложенными за спину. Затем она изменила положение одной руки таким образом, что рука касалась руки матери (которую отец на рисунке обнимал сзади), и сказала: «Я должна заставить папу держать маму за руку. Так надо». (Мне стало ясно, что какие-то ее проблемы связаны с чувствами к отцу, и я посвятила несколько последующих занятий выражению этих чувств.) Затем она нарисовала маленького мальчика на некотором расстоянии от себя, матери и отца, которые теперь стояли рядом, касаясь друг друга. У младенца был круглый открытый рот. Девочка и ее мать улыбались, а лицо отца была мрачная усмешка. Я спросила: «Ребенок плачет?». Лаура ответила: «Да».

Я. Почему ребенок плачет?

Лаура. Да ведь я не беру его на руки (она нарисовала дом вокруг всей семьи, включая младенца).

Я. Ты рада, что ребенок там, в доме?

Лаура. О, да! Я люблю малыша, а он любит меня.

Я. Бываешь ли ты иногда рада, что ребенка в доме нет? (Мне представляется сейчас, когда я пишу это, что вопрос слишком сложен, но Лаура, похоже, поняла его значение).

Лаура. Иногда мне хочется, чтобы он вовсе не родился!

Затем она стала рассказывать мне о том, как ее мать позволяет ей брать ребенка на руки и ухаживать за ним, но после этого у нее болит шея. Она всё более и более откровенно выражала свои чувства и всё более спокойно воспринимала мысль о том, что может испытывать как положительные, так и отрицательные чувства к своему маленькому брату.

Похожая беседа была у меня с пятилетним Джимми. Я попросила его побыть младенцем на картинке.

Джимми. Уа! Уа!

Я. Он так кричит?

Джимми. По ночам. И я не могу спать.

Я. Да, от этого можно действительно сойти с ума.

Джимми. Да. Я не могу спать, и я устал.

Я. Твоя мама знает об этом?

Джимми. Нет, мама не знает.

Потом он гневно говорил о своей матери, которая не понимает, как младенец влияет на его жизнь. Его мать сказала мне: «О, он любит маленького. Он никогда не проявлял никакой ревности». Он действительно любил маленького брата, но брат при этом отбирал у матери значительную часть времени, будил Джимми по ночам и раздражал его. Почему-то он не смог или не пожелал выразить открыто свои чувства. Но они проявились в ночном недержании мочи и в нарушениях поведения в школе. Я попросила его поговорить с матерью и младенцем на картинке, и после того, как он выразил свои чувства, он начал рассказывать мне с гордостью, что собирается многому научить малыша: в конце концов, ведь он его старший брат!

Восьмилетний Лэнс совершал поджоги. Он нарисовал изображение своей семьи, на котором его мать, отец и сестра были рядом, а он сам далеко от них, в другом конце листа (рис. 15). Глядя на эту картинку, я уже могла оценить ситуацию. Но даже если я оценила ее правильно, запись об этом в протоколе исследования ничего не дает ребенку. Если же я смогу добиться от ребенка выражения чувств, мы будем на пути к решению его проблем. После того как Лэнс описал свою картинку, назвав мне изображенных на ней людей, я попросила его рассказать мне о каждом человеке: что он делает в течение дня и что любит делать. Затем я сказала: «Ты очень далеко от остальных членов твоей семьи

на картинке». Он ответил: «Да, у меня нет комнаты на их стороне».

Я. А я подумала, может быть, ты так и чувствуешь себя иногда, как будто очень далеко от них.

Лэнс. Да, иногда бывает. Я думаю, что они уделяют больше внимания моей сестре, чем мне. Они всегда кричат на меня по всякому поводу, и не важно, что я делаю на самом деле.

Это было началом нашего продолжительного общения и обсуждения его чувств. Позднее, когда я работала со всей семьей, я подняла этот вопрос (с разрешения Лэнса) и это стало для других членов семьи первым указанием на его чувства. До того он не мог серьезно обсуждать то, что чувствовал, в их присутствии. Лэнс, возможно, даже не осознавал того, что чувствовал. Часто приходится слышать от взрослых: «Мне надо дать выход своим чувствам». У детей при отсутствии этой возможности легко возникает «путаница в голове» и состояние растерянности.

Куст роз

J. Stevens приводится ряд замечательных фантазий, которые можно использовать в сочетании с рисованием. Я часто использую фантазию с кустом роз. Я прошу детей закрыть глаза, войти в свое пространство и вообразить себя кустом роз. Когда я работаю с такого рода фантазиями, я даю множество подсказок и предлагаю возможные варианты. Дети с выраженными психологическими защитами, часто находящиеся в состоянии напряжения, нуждаются в таких предложениях, чтобы раскрыть себя в творческих ассоциациях. Они выбирают те предложения, которые больше им подходят, или осознают, что могут подумать и о других вариантах. Поэтому я говорю: «Какой ты куст роз? Ты очень маленький? Ты большой? Ты пышный? Ты высокий? На тебе есть цветы? Если есть, то какие? (Они не обязательно должны быть розами.) Какого цвета твои цветы? Много ли их у тебя или только несколько штук? Полностью ли распустились твои цветы или у тебя только бутоны? Есть ли у тебя листья? Какие они? Как выглядят твои стебель и ветки? Как выглядят твои корни?.. Или, может быть, у тебя их нет? Если есть, какие они: длинные и прямые или извилистые? Глубокие ли они? Есть ли у тебя шипы? Где ты находишься? Во дворе? В парке? В пустыне? В городе? За городом? Среди океана? Находишься ли ты в каком-нибудь сосуде или растешь в земле, или пробиваешься сквозь асфальт? Ты снаружи или внутри чего-либо? Что окружает тебя? Есть ли там другие цветы или ты в одиночестве? Есть ли там деревья? Животные? Люди? Птицы? Есть ли вокруг тебя что-нибудь наподобие изгороди? Если да, то на что это похоже? Или ты находишься на открытом месте? На что это похоже - быть кустом роз? Как ты поддерживаешь свое существование? Кто-нибудь ухаживает за тобой? Какая погода сейчас: благоприятная или нет?

Потом я прошу детей открыть глаза и, когда они будут готовы, нарисовать их кусты роз. Как правило, я добавляю: «Не беспокойтесь о том, хорошо ли вы нарисуете: главное, чтобы вы сумели объяснить мне то, что нарисовали. Затем, когда ребенок описывает мне свой рисунок, я записываю описание. Я прошу его описывать куст роз в настоящем времени, так, как будто он сейчас и есть этот куст. Иногда по ходу описания я задаю дополнительные вопросы (например, «Кто ухаживает за тобой?»). После окончания описания я читаю каждое утверждение и спрашиваю у ребенка, насколько его высказывания от имени куста роз соответствуют его собственной жизни.

Десятилетняя Кэрол сказала о своем кусте роз (рис. 16): «Я только начинаю цвести. Все цветы у меня разного цвета, потому что я волшебница. Мои корни и длинные и короткие, они перепутанные. Я волшебница, и мне не нужно, чтобы кто-нибудь помогал мне. Когда я испытываю жажду, я вызываю дождь, и я заставляю выглядывать солнце, если влаги слишком много. На моих листьях много разноцветных бутонов. Я расту в хорошем месте, зеленом и очень солнечном. Я существую сама по себе; трава, солнце, воздух, ветер, небо - это мои друзья. Сегодня небо голубое и погода прекрасная и солнечная. У меня нет шипов, которые могут кого-нибудь поранить. Я никогда не умру».

Когда я потом перечитывала Кэрол каждое ее утверждение, она сказала: «Я только начинаю расти. Иногда мне не нужна ничья помощь. Иногда я чувствую себя одинокой. Я знаю, что умру». Многие из того, что Кэрол рассказала мне от лица куста роз, показалось мне чрезвычайно важным, поскольку я знала ее очень хорошо. Мы говорили с ней о том, что было самым важным для нее. Я должна была плавно подвести ее к рассказу о некоторых других аспектах ее чувств, например о том, какво это быть волшебницей или хотеть быть волшебницей. Возможно, она и не захотела бы разговаривать со мной обо всем этом, что тоже было бы важно. Она обнаружила большую готовность говорить о тех вещах, которые она сама выбирала.

Девятилетний Дэвид сказал, представляя себя кустом роз (рис. 17): «Я маленький, но достаточно большой для розового куста. Люди ухаживают за мной и дают мне достаточно воды. У меня нет шипов. Я не люблю колоть людей, если только они не причиняют мне вреда, как мой брат. Одна из моих роз осыпалась. Мои корни маленькие, но они поддерживают меня. Вокруг меня нет других

растений, люди сажают их в других местах. Вокруг меня большая изгородь, так что моему брату не достать меня. Я не позволю моему брату быть около розового куста. Ветви образуют мое имя. Некоторые розы как сердца, одно пробито стрелой. Мне нравится быть розовым кустом. На меня не ложится снег. На моем кусте много листвы, но мало роз».

Многое из того, что Дэвид сказал, он связывал со своей жизнью. Он очень сердился на своего брата. У Дэвида было также много жалоб на родителей, но теперь в роли розового куста он оказался способным почувствовать, что «люди (его родители) сильно заботятся обо мне». Я попросила его изобразить диалог между розой, которая осыпалась, и розовым кустом. В роли розы он сказал: «Я чувствую себя очень одиноким на земле, но люди поставят меня в воду и не дадут мне умереть». Он часто выражал ощущение, что его «выбросили», покинули, не замечают. И чувство, что родители любят его и заботятся о нем, было для него новым.

Восьмилетняя Джина (рис. 18) сказала: «У меня есть красные розы, нет шипов или листьев и нет корней. Почва помогает мне. Я в Диснейленде, потому что я люблю чувствовать себя счастливой. Я нахожусь под защитой - не так, как в жизни; сторож заботится обо мне и поливает меня водой один раз в день. Сейчас солнечный день. Я хорошенькая. Иногда я чувствую себя одиноким. Сегодня вечером я собираюсь навестить моего папу. Я маленькая и густая. Я хочу быть маленькой: я слишком высокая. Здесь никогда не идет дождь - я не люблю дождя. Иногда идет снег - мне не хватает здесь снега. Я могу видеть людей. Меня окружает трава. Мне лучше расти без корней; если они захотят пересадить меня, мне будет легче. У меня всегда есть бутоны».

Иногда дети легко идентифицируют себя с розовым кустом, как это сделала Джина. Джину удочерили, а ее родители были в разводе; со времени ее разлуки с ними она ощущала сильную тревогу в связи со своим положением, беспокойство по поводу того, что с ней произойдет. Ее идентификация с розовым кустом облегчила нам начало работы по устранению этого беспокойства.

Десятилетняя Черил жила в различных приютах с тех пор, как ее мать оставила ее в возрасте пяти лет. В связи с законодательством до недавнего времени ее нельзя было удочерить. Черил была очень живым, привлекательным существом. До недавнего времени она получала терапию в связи с явлениями снисхождения и выраженными ночными страхами. Она сказала о своем розовом кусте (рис. 19): «Я очень большая. У меня есть всякие цветы разного цвета. У меня прямые ветви. Когда они отходят в стороны, они изгибаются. Я в мягкой почве, у меня длинные корни, спрятанные очень глубоко в земле. У меня много друзей. Птицы сидят на заборе и разговаривают со мной. Вокруг меня большой черный забор, поэтому люди не могут наступить на меня или сорвать меня. Я живу во дворе. Я обычный розовый куст. У меня зеленые листья».

Я. Кто ухаживает за тобой?

Черил. Природа заботится обо мне - дождь, солнце и почва.

Я. Кто живет в доме?

Черил. Несколько человек.

Я. Ты их любишь?

Черил. Я никогда не встречала их. Они всегда куда-то идут. Я сама по себе.

Исходя из этого опыта, мы смогли открыто обсудить некоторые вопросы, которые Черил таила в глубине души. Одним из вопросов был «большой черный забор», который защищал ее. Она держалась отчужденно, и другие дети часто называли ее «снобом». Мы разговаривали с ней о людях, связанных с розовым кустом, и о ее собственных отношениях с людьми, которые заботились о ней. Это привело к выражению чувств, касающихся ее матери и проблемы удочерения. Хотя было совершенно очевидно, что эти проблемы тревожили ее, Черил предпочитала не говорить о них. Нарисованный ею розовый куст и некоторые другие аналогичные занятия что-то высвободили внутри нее. Она действительно чувствовала себя так, как ее розовый куст, но она никогда не говорила никому о своем ощущении. К концу этого занятия она сказала: «О, да, есть еще одна вещь. Добавьте: „Благодаря разнообразным цветам я знаменитый куст"».

Каракули

Е. Kramer описывает как использовать технику каракуль в работе с детьми, которые еще не достигли подросткового возраста. Я считаю, что каракули - это очень безобидный метод, предназначенный для того, чтобы помочь детям выразить откровенно что-то, таящееся внутри них. Оригинальная методика заключается в том, что вначале ребенок должен полностью использовать свое тело, чтобы выполнить рисунок в воздухе с помощью размашистых ритмических движений. Затем ребенок с закрытыми глазами рисует эти движения на большом воображаемом листе бумаги. Мне нравится сама идея: ребенок использует огромный воображаемый лист бумаги, поставленный перед

ним на таком расстоянии, что до него можно достать рукой, и на такой высоте, чтобы до него ребенок мог дотянуться. Я прошу его представить, что он держит карандаш в каждой руке и изображает каракули на этой воображаемой бумаге. Он должен быть уверен, что касается каждого уголка и каждой части листа бумаги. Это упражнение с участием всего тела, по-видимому, способствует релаксации, освобождению ребенка с тем, чтобы его каракули на настоящей бумаге были менее ограниченными.

Затем я прошу ребенка сделать рисунок каракулями на настоящей бумаге, иногда с закрытыми глазами, иногда с открытыми. Следующий шаг заключается в рассматривании каракуль со всех сторон, в отыскивании среди них форм, которые что-нибудь напоминают. Иногда дети представляют себя этими формами, шумят, говорят, что как будто смотрят на облака. Потом они стирают и дополняют ряд линий по своему выбору так, чтобы получилась картинка. Иногда дети находят несколько небольших картинок; другие выделяют и дополняют большую картину, состоящую из связанных друг с другом сцен. Дети рассказывают мне истории о своих картинках. Иногда, когда ребенок может отыскать только одну небольшую картинку, я предлагаю ему изобразить сцену, в которую будет включена эта маленькая картинка.

Восьмилетняя Мелинда нарисовала большую голову девочки (рис. 20). Я попросила ее побыть в роли этой девочки и рассказать о себе. Она продиктовала небольшую историю, которую я записывала по ходу рассказа. «Я девочка со спутанными волосами и я только что проснулась. Меня зовут Мелинда. Я чувствую себя как лохматая собака. Я не выгляжу хорошенькой, а могла бы, если бы мои волосы привести в порядок. Мои волосы разного цвета. Я ходила в бассейн, а мои волосы длинные, и я не надевала шапочку, поэтому они стали разноцветными. Так произошло с моей подругой: у нее волосы стали зелеными. Я хотела бы иметь длинные волосы и собираюсь их отрастить. Мне нравятся длинные волосы». Рассказ Мелинды легко перешел в ее представление о себе, ощущение того, как она выглядит и какой представляет себя, какой личностью себя ощущает.

Восьмилетняя Синди обнаружила среди своих каракуль много шляп (рис. 21). Вот ее рассказ: «Рассказ о шляпах. У этих шляп много проблем. У одной из них проблема в том, что на ней пуговицы, у другой, что она полиняла во время стирки и никто не хочет ее носить. У одной шляпы проблемы в связи с пятнышками на ней, а у той шляпы с двумя макушками - дыры и заплаты, из-за этого она никому не нужна. Одна шляпа счастливая: она красивая, фиолетового цвета, и кто-то носит ее. Одна шляпа очень печальная, потому что она ободранная и никто не хочет ее покупать. Фиолетовая шляпа - это волшебная шляпа, надев ее, вы не слышите криков. Я ношу ее». Я с интересом отметила, что все шляпы Синди были мужскими. Я не упомянула тогда об этом, хотя теперь, когда пишу о Синди, я поняла, что она могла бы сказать об этом многое. Я попросила ее представить себе, что на ней ее волшебная фиолетовая шляпа, и рассказать мне побольше о крике, которого она не слышала.

Одиннадцатилетняя Кэрол нарисовала большую утку на воде (рис. 22). Ее рассказ: «Я маленький утенок. У меня есть крылья, но я не могу летать. Когда я родилась, я была совсем мокрая, но сейчас у меня выросли перья и я пушистая. Я живу на воде и повсюду следую за своей мамой, и мы живем вместе с ней в парке, где есть озеро. Когда сюда приходят люди, они иногда кормят нас хлебными крошками. У меня есть лапы, а между пальцами-перепонки, с которыми легче плыть по воде». Я попросила Кэрол сравнить себя с ее уткой. Она сказала: «Я сильно изменилась с тех пор, как родилась, но мне по-прежнему нужна моя мама. Я еще недостаточно взрослая, чтобы жить самостоятельно». Кэрол была ребенком, которого надолго предоставляли самой себе.

Один восьмилетний мальчик нарисовал каракулями фигурку мальчика, сидящего в середине рисунка. Из рта мальчика, как в комиксах, выходил пузырь со словом «Ха», написанным девять раз. Я попросила его побыть нарисованным мальчиком и рассказать, над чем он смеется. Он сказал: «Я смеюсь потому, что эти каракули не позволяют никому из людей добраться до меня. Они как забор вокруг меня». Легко понять куда мы с ним направились после этого.

Тринадцатилетний Грег испытывал большие трудности, отыскивая картинки в своих каракулях. Сначала он рассматривал одну из них, поворачивал ее снова и снова и, наконец, сказал, что здесь вообще нет рисунка. Я ответила: «Хорошо, у нас есть чистый лист бумаги, попробуй еще раз». Он изобразил каракули и затем, несмотря на тщательное изучение, опять не смог найти картинку. Поэтому я предложила ему сделать еще один рисунок. В этот раз он отыскал одно очень маленькое лицо. Потом он пошел дальше, нарисовав нескольких рыб, одна из которых попала на крючок, спрута, пронзенного копьем, и одну рыбку, которая плавала отдельно. Он сказал: «Я фиолетовая и желтая рыбка. Все попались, а я один плаваю в безопасности». Я попросила его сочинить по его картинке простой стишок, в котором были бы слова: рыбка; фиолетовый, желтый; спокойно плавающий в одиночестве; приходящий вовремя.

Ему очень захотелось сделать другие каракули. Он снова изобразил рыбу (рис. 24). Он сказал: «Огромное чудовище пытается схватить эту рыбку. Друг рыбки, похожий на какое-то животное в

фуражке, вытаскивает рыбку снастью, чтобы спасти ее. Я спасенная рыбка». На вопрос о том, как это связано с его реальной жизнью, он ответил по поводу первой картинке с рыбкой: «Мне удалось избежать неприятностей», а по поводу второй: «Кажется, мне удалось спастись, не попасть в трудное положение, но я не знаю, как». У Грега отмечались симптомы психосоматических нарушений (включая ночное недержание мочи), и мне открылась хорошая возможность разобраться в происхождении симптомов, используемых им для собственной защиты. Грег был очень легким в общении и спокойным, никогда не обнаруживал признаков гнева и не считал, что в его жизни что-то неправильно. Он спросил меня, почему он не смог увидеть никаких картинок в своих первых каракулях, и я высказала предположение, что, возможно, он только теперь позволил своим глазам освободиться. Он согласился и тотчас же взял свой самый первый рисунок каракулями и дорисовал руку, хватающуюся за стену. Он сказал, что это человек, который пытался перебраться через стену, но у него не было хорошей опоры и были неприятности. Потом он посмотрел на меня и сказал: «Может быть, я и пытаюсь вступить с чем-то в борьбу?».

Рисунки, изображающие гнев

Время от времени ребенок выражает свой гнев во время наших занятий, и я могу использовать это, чтобы показать ребенку, как выразить в рисунке чувства и получить большое облегчение. Один мальчик одиннадцати лет впал в состояние неистовой ярости, когда рассказывал о своем брате. Я попросила его изобразить в рисунке свои чувства в тот момент. Он схватил толстый черный карандаш и начал лихорадочно чертить им на бумаге снова и снова. Когда он выдохся, он выглядел расслабленным и спокойным.

Тринадцатилетняя девочка сделала то же самое с помощью красного и оранжевого карандашей, назвав свой рисунок «Сожжение сумасшедшего» (рис. 25). Однако она не выглядела расслабленной, и я заметила, что линии на ее рисунке не были плавными, как у мальчика, о котором упоминалось выше, а распались на отдельные элементы, каждый из которых был заключен в зазубренную коробку. Я попросила ее побыть в роли одной из этих грубых красных линий, и она сказала: «Я очень сердитый, разгневанный цвет, и я взаперти». Она сказала, что временами ощущает сильный гнев, но не знает, как его выразить. Затем мы смогли обсудить, что она делает в подобных случаях, и рассмотреть приемлемые способы дать выход этому чувству.

Рисунок, сделанный другой тринадцатилетней девочкой после того, как я предложила ей изобразить на рисунке свой гнев, содержал несколько светлых ярких цветных пятен, окруженных очень жирной черной каймой. Когда я попросила рассказать мне о рисунке, она сказала: «Гнев окутывает меня. Он подавляет добрые чувства, и они не могут выйти наружу». Это заключение точно отражало ее поведение. В жизни люди редко замечали ее добрые чувства, они видели только депрессию и угрюмое настроение. Этот рисунок был первым шагом к тому, чтобы начать разбираться в ситуациях, которые заставляли ее сердиться, и помочь ей найти некоторые способы выразить чувство гнева таким образом, чтобы дать возможность проявиться и добрым чувствам. Некоторые из этих упражнений мы выполняли в моем кабинете во время рисования и лепки, но ей нужно было научиться следить за собой и за пределами моего кабинета. Она нуждалась в том, чтобы научиться в приемлемой форме выражать свое негодование по отношению к источнику, вызывавшему гнев. Это нелегкая задача для детей, которые постоянно «выпаливают» прямо и откровенно то, что чувствуют, даже если эти чувства не нравятся взрослым. Мне удалось вовлечь семью девочки в совместные занятия. Когда я пробовала сделать это раньше, она сидела в углу и оставалась мрачной; теперь она могла держаться свободно, рассчитывать на свои собственные силы и поддержку окружающих.

Моя неделя, мой день, моя жизнь

Я могу пролить свет на жизнь ребенка, попросив его нарисовать картину своей недели, дня или жизни. Картинка открывает нам путь для беседы. Одна девочка на картинке, изображающей ее день, нарисовала среди прочих вещей большой ящик, именуемый «школа», со словом «приятель», написанным прописными буквами. Она нарисовала также сердце, пронзенное стрелой, с крупными инициалами на нем - инициалами мальчика, который ей нравился. Ее чувства к школе и ее тоска по этому мальчику отнимали у нее много сил. Некоторые дети рисуют не связанные друг с другом картинку, потому что так они ощущают свою жизнь. Иногда даже без специальных инструкций дети рисуют фантастические картинку, изображающие такой день или неделю, которые они хотели бы пережить, и это дает мне представление о многом, с чем можно работать дальше.

Сквигл

Сквигл - термин, которым обозначают изображение на листе бумаги беспорядочных знаков, обычно черного цвета. Ребенка просят закончить картинку. Ребенок может потом рассказать историю, связанную с картинкой, стать картинкой, поговорить с картинкой и т. д.

Существуют адаптированные варианты этой процедуры в форме книг. В таких книгах используется множество знаков, неопределенных изображений, сделанных одним росчерком, и эти изображения должны быть закончены как картинка. В них больше намек на содержание, чем в сквигле.

D. W. Winnicott описывает метод для установления контакта с детьми с использованием того, что он называет сквигл-игрой. Его метод заключается в том, чтобы сесть вместе с ребенком за стол, положив перед собой два карандаша и бумагу. Терапевт закрывает глаза, изображает сквигл на бумаге и предлагает ребенку превратить его во что-нибудь, а ребенок в свою очередь делает для терапевта изображение, которое тот превращает во что-то. По мере продолжения игры они рассказывают друг другу о содержании своих картинок и обо всем, что они об этом думают. По данным исследований D. W. Winnicott очевидно, что в результате оригинального метода использования старой игры возникает огромное количество способов общения.

Цвета, кривые и прямые линии, формы

Мне нравится побуждать детей постарше, подростков и взрослых изображать свои чувства и ассоциации в цветах, кривых и прямых линиях, разнообразных формах. Я предлагаю им отказаться от изображения реальных вещей и перейти к выражению чувства. Один из методов, которые я для себя открыла и успешно применяю, - попросить человека или группу посмотреть на какую-нибудь вещь, представляющуюся мне очень красивой. Я могу использовать в частности цветок, лист, растение, раковину, закат солнца, если это доступно, или живопись. Любой предмет (например игрушка или предметы домашнего быта) вызовет выражение каких-нибудь чувств.

Я также могу предложить послушать отрывок прекрасного музыкального произведения.

Иногда людям необходимо потренироваться, чтобы заставить себя расслабиться, довериться своим собственным чувствам и выражать эти чувства. Я прошу детей: «Нарисуйте картинку о том, как вы чувствуете себя каждый день в определенное вами время. Принесите картинки с собой на следующее занятие, и мы посмотрим их». Вероятно, сначала я предложу им сделать это вместе со мной. «Закройте глаза и осознайте, как вы себя чувствуете, как чувствует себя ваше тело. Как меняется ваше настроение, меняются ваши телесные ощущения. Посмотрите, каково вам сейчас. Затем выразите это на бумаге, используя только цвета, линии и формы». Я часто делаю это сама, чтобы дать детям примеры того, о чем я спрашиваю их.

Групповой рисунок

Иногда у меня бывает семья или двое детей, или даже один ребенок, с которыми я вместе рисую картинку на одном листе. «Изобразите просто ряд кругов, разнообразных форм и цветов на листе бумаги. Понаблюдайте, как вы чувствуете себя, занимаясь этим. Я буду наблюдать за всем происходящим, а затем мы обсудим результаты». Иногда возникает борьба за пространство на бумаге, и интересно наблюдать, как решается эта проблема. Уступает ли один дорогу другому, существует ли согласие, вторгается ли один на территорию другого? Детям постарше может быть дана инструкция выполнять это упражнение молча, в то время как с детьми младшего возраста нужно разговаривать. Я могу спросить: «Какие чувства возникают у вас, когда вас вытесняют из вашего пространства? Испытываете ли вы такого рода чувства в жизни? Чувствуете ли вы себя подобным образом дома?».

Состояние ребенка во время этого упражнения часто достаточно хорошо отражает его состояние в жизни.

Я прошу большую группу детей вместе нарисовать картинку. Существует несколько способов выполнения этого задания. Например, в группе из восьми детей я раздаю каждому по листу бумаги и прошу начать рисовать. Затем по моей команде рисование прекращается и лист бумаги передается следующему, который добавляет к картинке что-то свое. Цикл повторяется, пока не будут закончены все восемь рисунков. Затем можно рассматривать их и рассказывать о них. Дети получают удовольствие от этого упражнения. Они веселятся, рассказывая о том, какой им представляется картинка, и делятся впечатлениями о том, какие штрихи к групповой картинке они добавили.

Другой способ создания групповой картинки требует только одного листа бумаги, но каждый

должен ждать, пока другой ребенок в свою очередь добавляет что-то к изображению. Как и при рассказе в групповом варианте, ребенок может рассказывать о том, что он делает, в то время как другие наблюдают за ним и слушают. Иногда я начинаю рисунок сама с какой-либо специфической темы. Или я начинаю с изображения линии, формы или пятна краски и рассказываю об этом. Один из детей продолжает рассказ, по ходу добавляя что-то к моему рисунку, и так по кругу. Опять-таки наиболее интересно здесь состояние каждого ребенка. Я могу начать так:

«Когда то здесь жил да был маленький красный кружок. Он был один в большом пространстве. Однажды...». В свою очередь ребенок может продолжить: «Однажды пришел фиолетовый квадрат и сказал кружку: «Не хотел бы ты поиграть со мной?». Кружок ответил: „Да“, и они начали играть». Следующий ребенок говорит: «Зачем пришел большой черный треугольник и начал толкать кружок и квадрат?» (черные линии отходят от треугольника к кружку и квадрату, как бы выражая толчки). Когда рисунок закончен, я спрашиваю ребенка, который нарисовал кружок, как чувствовал себя кружок, когда его толкали, и толкал ли он когда-нибудь других в реальной жизни. Специфический материал, подобный этому, может и не раскрываться в групповом рисунке, но это не столь существенно. Важно то, что происходит при рисовании: сотрудничество в группе (или его отсутствие), терпение или нетерпение отдельного ребенка и т. д. Не следует также мешать шуткам, которые почти наверняка окажутся частью такого упражнения. Многие дети с проблемами эмоционального характера нуждаются в более радостных переживаниях для поддержания вкуса к жизни.

Рисунок на свободную тему

Дети часто предпочитают рисовать или писать красками то, что хочется им самим, а не то, о чем их просят. Это не уменьшает ценности терапевтического процесса; важно то, что находится на переднем плане для самого ребенка.

Девятилетний Аллен нарисовал очень большого динозавра и говорил о своей огромной силе и могуществе, что резко контрастировало с беспомощностью, которую он испытывал в жизни.

Шестилетний Филипп нарисовал дом и автобус поблизости от него. Он рассказал очень детально разработанную историю о том, откуда автобус привез его.

Тодд, пяти лет, нарисовал большой цветок рядом с деревом (рис. 26). Я попросила его поговорить с ними. Он сказал: «Ха, дерево и цветок. Я хочу говорить с вами. Ха, дерево и цветок. Я люблю вас. Вы растете большие и высокие. Не думаете ли вы, что в один прекрасный день я тоже вырасту большим и высоким?». Я записала его высказывания на картинке, пока он говорил, зачитала их ему после того, как он закончил рассказ. Мы обсудили его переживания, касающиеся его роста, и затем он попросил меня добавить к уже написанному ответ на его собственный вопрос: «Да».

Пятилетний Карл нарисовал несколько абстрактных форм. Он посмотрел законченный рисунок и продиктовал: «Это детский бассейн, а тот - для пап и мам, а также больших людей. Я буду ходить в большой бассейн, потому что я большой». От этого мы перешли к обсуждению того, как было, когда он был маленьким. «Я жил со своими мамой и папой». (В это время он жил у приемных родителей.) На следующем занятии он дал заключение к другой картинке. «Это большой бассейн для великана. В нем плавает великан. Это всё». Он восторгался тем, что становится великаном. Еще об одной картинке он сказал: «Это колорадский жук без глаз. Это краб. Это Кинг Конг. Это ядовитый паук. Он надоест некоторым людям и ребенок убьет его. Он не хочет стать убитым чудовищем». Карл начинал признавать и ощущать свое чувство гнева и обретать уверенность в своих силах.

Живопись

Живопись обладает специфической терапевтической ценностью. Подобно тому, как растекается краска, часто ведут себя и эмоции. Дети получают удовольствие, когда они пишут красками. Они часто не имеют возможности возобновить этот опыт после того, как перестают посещать ясли и детский сад. Если они и рисуют красками, то только из маленьких баночек с акварелью. Дети любят свойство красок струиться и блеск различных цветов. Им нравится писать красками, и часто я предлагаю им, чтобы они просто изобразили краской что-нибудь, а я тем временем буду ждать и смотреть, что происходит.

Семилетняя Нэнси нарисовала небо с облаками и большой летящий самолет. Когда она закончила, мы говорили о ее рисунке и полете. Она подхватила кисть и сделала пятно из краски на одном из окон. «Это моя мама», - сказала она. Я попросила ее рассказать побольше о том, куда направлялась ее мать. «Моя мама находится в самолете. Она куда-то летит, но я не знаю куда». Я попросила ее сказать что-нибудь своей матери в самолете. «Я не хочу, чтобы ты улетала и покидала

меня». Я спросила ее, говорила ли она об этом своей матери когда-нибудь. (Она с матерью жили только вдвоем.) Тогда открылся ее страх быть покинутой. «Нет, я не говорила моей маме; я только один раз сделала это, и она сказала, что это глупо». Этот страх, который был связан с разводом родителей, дальним переездом и разлукой с отцом, а также другими близкими, должно быть, привнес много в привычку Нэнси хныкать и ее потребность цепляться за мать. Когда я обеспечила выход ее чувствам и предоставила ей возможность убедиться в том, что эти чувства принимаются всерьез, удалось произвести на Нэнси огромное впечатление. Я посвятила этому несколько занятий, давая ей возможность сконцентрироваться на своих чувствах, предлагая ей рассказывать различные истории, рисовать картинки или разыгрывать сценки, в которых она изображала себя покинутой, или заставляя ее сочувствовать по этому поводу маленькой кукле и спрашивая ее, что она может сделать.

Поскольку оттенки, цвет и жидкая консистенция красок соответствуют состоянию чувств, я иногда прошу ребенка нарисовать картинку о том, как он чувствовал себя в тот или иной момент или как он чувствует себя, когда печален или весел. По-видимому, детям легче всего изображать свои чувства красками. Когда они берут пастель или фломастер, они могут представлять всё в более наглядной и характерной форме.

Я попросила девятилетнюю Кэнди нарисовать, как она чувствует себя счастливой и печальной. На одной стороне листа бумаги она изобразила красками абстрактный рисунок (рис. 27), о котором позже сказала: «Я чувствую себя особняком и открыто. Я чувствую себя, словно нахожусь повсюду. Пятна краски - это мои чувства, которые приходят и уходят, это разные чувства, но главным образом приятные». О рисунке на другой стороне листа она сказала, рассматривая свои линии и цвета: «Я ощущаю нервозность, как будто внутри пробегает маленький черный жучок или сороконожка. Эта картина изображает такое состояние, когда я думаю, что нужно отложить решение на утро».

Тринадцатилетний мальчик написал красками очень большую картинку о том, как он чувствует себя после того, как обмочится в постели. Рисунок состоял из больших голубых, черных и серых пятен. Перед тем, как он начал рисовать, я спросила его, каким образом он чувствует это. Он пожал плечами и сказал: «Я не знаю».

Маленькие дети любят рисовать без инструкций. Они становятся очень сосредоточенными, когда распределяют и смешивают краски. Потом они описывают то, что видят, в форме фантастического рассказа. Шестилетний Джон сказал о своей картинке: «Это машина, из которой что-то вытекает. Это трубы, из которых выходит смазка. Это трубы, из которых течет масло. Это горячее масло, и вы не сможете дотронуться до него». Я попросила его побыть в роли этой машины и снова рассказать мне о его смазке. Он энергично это изобразил. «Да, - сказал он, - я забрызгаю маслом всех, кто будет беспокоить меня». Затем он поднялся с места и стал ходить по комнате, согнувшись, вытянув руки, гримасничая, сплевывая и сердито выкрикивая: «Я вам задам! Погодите!». Наконец, он сел на пол рядом со мной и мы поговорили с ним немного о его чувстве гнева.

Другой шестилетний мальчик использовал преимущественно черную краску. Справа, ближе к краю, было небольшое кольцо яркого цвета. Он сказал: «Это нефть и вода. Нефть попадает сюда, а туда попадает вода из океана» (показывая на цветное кольцо). Я предложила ему провести беседу нефти с океанской водой. Он сказал от имени нефти: «Не приближайся ко мне. Я отравлю тебя. Ты получишь всю грязь». Когда я позже спросила его, напоминают ли чем-то нефть и вода его чувства, он сказал: «Эта нефть - тогда, когда я сержусь! Не подходите ко мне, когда я разгневан!». У этого мальчика были по всему телу корочки от расчесов и ранки, которые он наносил себе: до настоящего времени это был для него единственный способ как-то выразить свой гнев. У нас с ним было много занятий с красками и другими средствами, чтобы помочь ему выразить свой гнев, не причиняя себе вреда.

Живопись с помощью пальцев

Живопись с помощью пальцев и лепка вызывают сходные тактильные и кинестетические ощущения. Живопись с помощью пальцев относится к числу тех видов занятий, применение которых, к сожалению, обычно ограничено дошкольным возрастом. Такая живопись обладает многими достоинствами. Она успокаивает и расслабляет. Рисующий может сделать пробные рисунки и картины и быстро их стереть. Ему не грозят неудачи, не требуется большого искусства. Он может рассказать какую-нибудь историю по рисунку, который он считает законченным, или рассказать о том, что ему напоминает картина. Я сама делала рисунки пальцами с помощью порошка плакатной краски, смешанного с жидким крахмалом. А разве вы никогда не пробовали рисовать пальцами, используя вазелин, застывший крем или шоколадный пудинг?

Десятилетний Филипп на наших занятиях часто рисовал пальцами. Это был беспокойный

ребенок, которому было очень трудно сидеть тихо на занятиях. Он часто толкал других детей, со всеми ссорился, у него отмечались выраженные нарушения двигательной координации. Однако во время рисования пальцами он был поглощен этим процессом, выглядел спокойным и довольным, глубоко дышал. В течение многих занятий по рисованию с помощью пальцев он так и не закончил ни одной картинке. Тем не менее он начал рассказывать мне о своей жизни, о чувствах, которые он испытывал к самому себе, чувстве гнева по отношению к своим родителям и воспитателям.

В конце концов Филипп нарисовал с помощью пальцев законченную картинку. На его картинке было изображено лицо клоуна. Я попросила его рассказать мне какую-нибудь историю об этом клоуне. «Мой клоун заставляет людей смеяться. Каждому он кажется смешным, но сам он чувствует грусть. Он должен разукрашивать свое лицо и надевать смешную одежду, чтобы вызывать смех у людей, но они, возможно, стали бы плакать, если бы он изображал то, что представляет собой в жизни, и каждый сочувствовал бы ему». После этого Филипп впервые смог поговорить об отчаянии, которое он ощущал.

Живопись с использованием ног

Живопись с помощью ног? Да, рисунки ногами. Ноги обладают тонкой чувствительностью, но большую часть времени они заключены в обувь, в которой не могут ничего чувствовать. Lynn Pelsinger, консультант по вопросам брака, семьи и детей, использует такую живопись, работая с группами детей в специальных классах школ. Она просит детей снимать ботинки и носки, что, к сожалению, не очень то поощряется в школах, и описывать, как чувствуют себя их ноги теперь, когда они стали свободными. После того, как эта идея усвоена, она просит их рассказать о том, что они могли бы изобразить с помощью ног. Затем она расстилает на полу плотную бумагу и ставит маленький лоток с краской. Она показывает детям, как определить требуемое количество краски и смотреть, что получается при использовании краски. Дети какое-то время упражняются в этом занятии, а затем переходят к рисованию, используя все части ног, прохаживаясь по бумаге, чтобы получилось множество отпечатков, делая изображения с помощью разных пальцев, пяток, боковых поверхностей ступни, пытаясь отметить характерные для каждой ноги различия.

Иногда L. Pelsinger осуществляет постоянное руководство процессом, предлагая детям описывать, что они рисуют, в других случаях дети свободно экспериментируют. Ведро с водой, чтобы вымыть ноги, и полотенце, чтобы их вытереть, все время находятся под рукой. Когда занятие заканчивается, все садятся рядом и рассказывают о своих впечатлениях. L. Pelsinger утверждает, что деятельность никогда не связывается только с руками или ногами. Возникает ощущение успокоения и радости, осознание вовлеченности в особую деятельность, что в условиях школы воспринимается как привилегия.

Существуют различные способы живописи ногами. Дети могут выполнять рисунки индивидуально, делать групповые картинке и фрески. Творчество в процессе группового взаимодействия плодотворно для последующего обсуждения. L. Pelsinger рассказывает о том, как она воспринимает ноги ребенка и обувь после первого вводного занятия и после рассказов детей о своих ногах, ботинках, носках, ходьбе и беге. Она стала обращать внимание на то, как ходят дети. Некоторые из них с рваными носками имели такой вид, словно шагали по стеклу. Дети с неудобной обувью или носками отличались плохим, ворчливым характером; может быть вы тоже это замечали. L. Pelsinger отметила, что после дождя эти дети стали выбирать окольную дорогу, чтобы по пути в школу промочить ноги, поскольку они знали, что в этом случае обувь придется снять. Когда дети заняты рисованием с помощью ног и потом моют их, L. Pelsinger помогает им вытирать ноги полотенцем и заставляет детей вытирать ноги друг другу. Массаж ног, который при этом происходит, может быть приятным и успокаивающим, и детям это нравится (она заметила, что после дождя дети также охотно вытирают голову полотенцем, растирая кожу головы).

Глава 3. МОЯ РАБОЧАЯ МОДЕЛЬ

Число методов, облегчающих детям выражение их чувств, при использовании рисования, бесконечно. Независимо от того, что ребенок и я выберем для своих занятий, моя основная цель всегда одна и та же: помочь ребенку начать осознавать себя и существование в своем мире. Каждый психотерапевт находит собственный стиль, собственный путь к достижению равновесия между руководством, направлением занятий в нужное русло, с одной стороны, и следованием туда, куда

ведет ребенок, - с другой. Предложения, представленные здесь, предназначены просто для того, чтобы продемонстрировать вам бесконечное количество возможностей, которые вы можете сами свободно и творчески применять. Это означает, что моим предложениям не нужно следовать механически. Работа с ребенком - это процесс, который требует осторожности и деликатности. Процесс, при котором то, что происходит в вашей душе (душе психотерапевта) взаимодействует с происходящим в душе ребенка. Картинки можно использовать бесконечным числом способов и для самых разнообразных целей. Рисование как таковое, даже без какого-либо вмешательства терапевта, - это мощное средство самовыражения, которое помогает осуществить самоидентификацию и обеспечивает путь для проявления чувств. С этого момента психотерапевтический процесс может проходить следующие стадии.

1. Предпринимаются действия, направленные на то, чтобы ребенок делился своими ощущениями, возникающими при рисовании - чувствами, касающимися подхода к выполнению и решению задачи, к самой работе, к процессу рисования. В результате ребенок начинает лучше осознавать себя.

2. Психотерапевт стремится к тому, чтобы ребенок поделился впечатлениями о самом рисунке, описывая картинку присущим ему образом. Это следующий этап осознания себя.

3. На более глубоком уровне самопознание ребенка углубляется благодаря обсуждению вопросов, относящихся к разработке частей картинки, их более четкому выделению, достижению большей ясности путем описания формы, цвета, образов, предметов, людей.

4. Психотерапевт просит ребенка описать картинку так, как будто картинкой является он сам, с использованием слова Я.

Например: «Я - картинка, по всей моей поверхности расположены красные линии, а в середине находится голубой квадрат».

5. Выбираются специфические предметы на картинке, для того чтобы ребенок их идентифицировал с чем-нибудь: «Будь голубы? квадратом и опиши себя: на что ты похож, каковы твои действия и т. д.».

6. В случае необходимости задают ребенку вопросы, чтобы облегчить ему выполнение задачи: «Что ты делаешь?», «Кто пользуется тобой?», «Кто тебе ближе всех?». Эти вопросы помогают входить в рисунок вместе с ребенком и открывают различные пути установления отношений и реализации терапевтического процесса.

7. На этом этапе достигается дальнейшая концентрация внимания ребенка и обострение осознания путем выделения и детального рассмотрения одной или нескольких частей рисунка, ребенок побуждается к максимально углубленной работе со специфической частью картинки, особенно если у него достаточно энергии и вдохновения или если отмечается необычный недостаток их. Вопросы часто помогают в этом: «Куда она идет?», «О чем думает этот кружок?», «Что она собирается делать?», «Что произойдет с этим» и т. д. Если ребенок говорит: «Я не знаю», не отступайте, перейдите к другой части картинки, задайте другой вопрос, дайте свой собственный ответ и спросите ребенка, правильно это или нет.

8. Ребенку предлагается вести диалог между двумя частями его картинки или двумя соприкасающимися либо противоположными точками (такими, как дорога и автомобиль или линия вокруг квадрата, или счастливая и печальная сторона образа).

9. Психотерапевт просит ребенка обратить внимание на цвета. Излагая свои предложения о том, как нарисовать картинку, пока ребенок сидит с закрытыми глазами, я часто говорю: «Подумай о цветах, которые ты собираешься использовать. Что ты подразумеваешь под яркими цветами? Что для тебя значат темные цвета? Будешь ли ты использовать яркие или матовые цвета, светлые или темные тона?». Один ребенок изобразил свои затруднения темными, а свои счастливые минуты - яркими светлыми цветами; при этом отмечались также различия в интенсивности нажима на карандаш при использовании различных цветов. Я могу сказать: «Эта часть выглядит темнее, чем та», чтобы стимулировать выражение чувств, или «Это выглядит так, как будто ты сильно давил на карандаш». Я хочу, чтобы ребенок осознавал настолько, насколько это возможно, что именно он делал, даже если он не хочет разговаривать об этом.

10. Осуществляются наблюдения за внешними проявлениями поведения: особенностями оттенка голоса ребенка, положением тела, выражением лица, жестами, дыханием, паузами. Молчание может означать контроль, обдумывание, припоминание, репрессию, тревогу, страх или осознание чего-либо. Используйте эти признаки в последующей работе. Ниже приводится пример наблюдения за внешними проявлениями, которые были самым важным из отдельно взятых факторов, способных прояснить трудную ситуацию.

Пятилетнюю Синди привели ко мне на прием в связи с расстройствами сна. На нашем первом занятии я попросила ее нарисовать свою семью и она нарисовала себя, свою сестру и мать очень

охотно. Я знала, что ее мать и отец были в разводе, что она регулярно виделась с отцом. Я дала ей другой лист бумаги и сказала: «Я знаю, что твой папа не живет с вами, но он остается членом вашей семьи, (поэтому не хотела ли бы ты нарисовать его?)». На минуту страх промелькнул на ее лице, но так же внезапно исчез. Я успела заметить выражение этого чувства и мягко сказала: «Ты чего-то боишься, когда я прошу тебя сделать это». Она как бы вскользь бросила реплику: «Да, Джил живет там тоже». Поэтому я сказала: «О, хорошо, а как насчет того, чтобы нарисовать твоего папу и Джил на другом листе?». Она счастливо заулыбалась и продолжила работу. (Казалось, что ей было нужно мое разрешение.) Ей нравилась Джил (факт, который вытекал из ее диалога по семейной картинке), но Джил не нравилась ее матери. Эта пятилетняя девочка ощущала ответственность за чувства своей матери и поэтому опасалась включать Джил в свою первую картину. Когда я сказала: «Я полагаю, твоя мать не так уж сильно не любит Джил», она кивнула головой и взглянула на меня с опаской и настороженностью.

С разрешения Синди я попросила ее мать присоединиться к нам. Мне захотелось рассказать ей о том, что в связи с ее негативным отношением к Джил Синди не пожелала озаглавить свою картинку, чтобы не обнаружить положительных чувств к Джил, и что нужно дать понять Синди, что каждый имеет право на свои собственные чувства. То, что Синди нравится Джил, это в порядке вещей, даже если ее мать не испытывает таких чувств. Используя эти новые представления, мать Синди смогла сделать так, чтобы ее чувства перестали накладывать какие-либо обязательства на дочь, и с этого времени мы больше не виделись с Синди. Этот пример показывает возможность быстрого получения результата, если учитываются даже незначительные внешние проявления переживаний.

11. Психотерапевт работает над идентификацией, помогая ребенку «отнести к себе» то, что он говорит, описывая картинку или ее части. Я могу спросить: «Ты когда-нибудь испытывал что-нибудь похожее?», «Ты когда-нибудь делаешь это?», «Относится ли это каким-либо образом к твоей жизни?», «Есть ли тебе, что сказать в роли розового куста, из того, что ты мог бы сказать как человек?». Подобные вопросы можно задать в самой разнообразной форме. Я стремлюсь задавать их очень осторожно и мягко.

Дети не всегда четко представляют себе свою жизнь, собственные чувства и переживания. Иногда дети сдерживают себя и очень боятся выражать свои чувства. Иногда они не готовы к этому. Иногда вдруг оказывается, что они готовы излить чувства, возникшие при рисовании, хотя не переносят содержание картин на себя, но рассказывают таким образом, что я понимаю, что они хотели бы сказать. Они выражают то, в чем они испытывают потребность, то, чего они хотят, но в своей собственной манере.

12. На этом этапе рисунок откладывается и прорабатываются реальные жизненные ситуации или рассказы, вытекающие из рисунка. Иногда ситуация выясняется очень быстро с помощью прямого вопроса («Это относится к твоей жизни?»), а иногда у ребенка возникают спонтанные ассоциации, связанные с какими-либо событиями его жизни. Иногда, если ребенок внезапно замолкает или изменяется в лице, я могу спросить: «Что случилось?». И ребенок начинает рассказывать о каких-либо событиях своей теперешней жизни или о своем прошлом. А иногда он отвечает: «Ничего».

13. Психотерапевт выясняет, нет ли пропусков или пустых мест на картинках, и обращает внимание на это.

14. Психотерапевт останавливается на тех вещах, которые выходят на первый план для ребенка, или заостряет внимание на том, что ему самому кажется наиболее важным. При этом я проявляю большой интерес и настойчивость. Иногда, обсуждая полученный материал, я рассматриваю противоположные возможности. Мальчик, который нарисовал Диснейленд во время фантазии с пещерой, ударение сделал на своем удовольствии и веселье, характерном для этого места. В противоположность этому я сказала: «Я подозреваю, что в твоей жизни нет такого количества приятных и веселых вещей».

Обычно я работаю с тем, что ребенку легче и приятнее, прежде чем перейти к более сложным и неприятным разделам. Я считаю, что если мы начинаем разговаривать с детьми о более легких вещах, они становятся откровеннее и в беседе о более сложных. При разборе картинок, на которых они по моей просьбе рисовали на одной стороне печальные образы, а на другой-радостные, часто оказывалось, что им труднее поделиться своей печалью до того, как они выразят положительные эмоции. Однако это верно не во всех случаях. Иногда дети, которые таят в себе гнев, испытывают потребность дать ему выход до того, как они обнаружат положительные эмоции.

Я часто выбираю варианты работы, сообразуясь с тем, что является значимым для меня самой. Когда я общаюсь с ребенком, я могу ощущать грусть или некоторый дискомфорт. Или меня поражает поза ребенка во время его рассказа, и я концентрирую внимание на этом.

Когда я вижу детей, обнаруживающих те или иные расстройства, я знаю, что имею дело с нарушением естественного равновесия и функционирования всего организма и личности. Задача

терапии может быть определена как возвращение сбалансированности и восстановление нарушенных функций.

Содействие нормальному развитию и личностному росту ребенка является составной частью моей рабочей модели. Ребенок в очень большой степени живет своими чувствами: он приходит в восхищение от нового осознания запаха и звука, света и цветов, вкуса и ощущений от прикосновения. Он наслаждается чувствами и преуспевает в этом. Когда ребенок начинает осознавать свое тело, он узнаёт, что может прикасаться к предметам, доставать их, хвататься за них, ронять их. Он двигает ногами, руками и телом, контролирует движения и овладевает ими в совершенстве. В то время как его ощущения и тело достигают новой ступени совершенства, то же происходит и с чувствами. Ребенок не делает никаких усилий, чтобы скрыть свои чувства, он выражает их целиком. Когда маленький ребенок сердится, мы узнаем об этом. Когда он доволен, мы знаем это. Мы знаем, когда он "обижен или напуган, когда он спокоен и доволен. Он узнает те звуки, которые слышал, а затем начинает отдавать себе отчет в том, что уже может начать устанавливать связь с другими людьми, чтобы дать знать о своих потребностях сначала звуками, потом словами и предложениями. По мере развития интеллекта он начинает проявлять любопытство, выражать мысли. В течение всего этого времени он достигает все большей искушенности в чувствах и телесных ощущениях. У ребенка пока еще не возникает проблем, связанных с самооценкой, он просто существует. Что касается каждого из чувств, то они начинаются на уровне экзистенциального бытия.

Здоровое непрерывное развитие ощущений, тела, чувств и интеллекта ребенка - это основа его чувства Я. Сильное чувство Я позволяет устанавливать хорошие контакты с окружением и людьми в этом окружении.

Дети вскоре убеждаются в том, что жизнь далека от совершенства, что мы живем в мире, полном хаоса, в мире противоречивом и двойственном. Более того, люди, которые растят детей, имеют свои собственные трудности, с которыми они борются. Дети обучаются преодолевать трудности и использовать свои компенсаторные возможности. Многие в своей жизни всё делают достаточно хорошо, растут и обучаются. У многих это не получается.

Я считаю, что большинство детей, нуждающихся в помощи, обычно имеют одну особенность: выраженное в той или иной степени нарушение способности к установлению контактов. Для установления контактов необходимы: осязание, слух, обоняние, вкус и зрение, мимика, жесты и слова. Дети с болезненными явлениями не могут эффективно осуществлять одну или более функций, обеспечивающих возможность их контакта со взрослыми людьми, встречающимися в их жизни, другими детьми и своим окружением в целом. В том, каким образом мы устанавливаем наши контакты, проявляются наши возможности и наши слабости. Поскольку достаточная сила Я предполагает хорошие способности к контакту, неудивительно, что почти каждый ребенок, которого я вижу на своих терапевтических занятиях, не слишком высокого мнения о себе, хотя он может делать всё возможное, чтобы скрыть этот факт. Маленькие дети не возлагают вину за свои проблемы на родителей или окружающий мир. Они считают, что они сами плохие, что они делают что-то неправильно, что у них недостаточно приятная внешность или они недостаточно нарядны. И тем не менее на каком-то уровне существует сильное желание выстоять и преодолеть это. И еще существует что-то присущее самой природе ребенка, что невозможно подавить.

Дети в какой-то степени сами защищают себя. Некоторые из неприятной ситуации стремятся уйти. Другие, чтобы поддержать себя и сделать свою жизнь легче и уютнее, создают фантастические образы. Некоторые играют, работают, учатся как ни в чем не бывало, игнорируя свои болезненные переживания. Некоторые защищаются, стремясь выделяться каким-то образом; такие дети стараются привлечь к себе внимание, что часто сопровождается тенденцией к усилению тех самых поведенческих проявлений, которые более всего не переносят взрослые.

Дети делают всё возможное, чтобы выстоять и преодолеть трудности. Резкость в поведении детей может свидетельствовать о личностном росте. Сталкиваясь с затруднениями или нарушениями естественного функционирования, они выбирают такие варианты поведения, которые, с их точки зрения, помогут преодолеть трудности. Они могут проявлять агрессивность, враждебность, гнев, чрезмерную активность. Они могут уходить в свой собственный мир. Они могут разговаривать очень мало или вообще не разговаривать. Они могут опасаться всех и всего, а также отдельных вещей, которые затрудняют их жизнь или жизнь значимых для них людей. Они могут становиться необычно вежливыми и «хорошими». Они могут быть несносными в своих приставаниях к взрослым. Они могут мочиться в постели, обнаруживать симптомы астмы, аллергии, тики, боли в желудке, головные боли, подверженность несчастным случаям. Поступки детей, с помощью которых они пытаются удовлетворить свои потребности, бесконечно разнообразны.

Когда ребенок достигает подросткового возраста, подобное поведение приобретает еще более выраженный характер или переходит в новую форму с лживостью, беспорядочными знакомствами,

злоупотреблением алкоголем и наркотиками. За этими попытками преодоления трудностей всегда скрываются нереализованные потребности, что в результате приводит к нарушению чувства Я.

Иногда ребенок ведет себя в жизни в соответствии с идеями, не принадлежащими ему самому. Дети часто вырастают, веря в то, что они слышат о себе, принимая на веру ошибочную информацию. Например, ребенок может считать себя глупым, потому что его отец, будучи рассерженным, назвал его глупым. Он может решить, что он неуклюжий, когда родители смеются над ним, если он роняет вещи, или постоянно проявляют раздражение во время его попыток сделать что-нибудь. Дети часто относят к себе характеристики и описания, услышанные от других, и действуют в соответствии с ними. Тогда моя задача как психотерапевта - помочь ребенку отделить себя от внешних оценок и ошибочных представлений о себе, помочь ему заново открыть свое собственное бытие.

Поэтому, когда бы я ни работала с ребенком, подростком или даже со взрослым человеком, я знаю, что нам необходимо вернуться назад, вспомнить прошлое, восстановить его, обновить и усилить то, что он когда-то имел, будучи ребенком, но сейчас, по-видимому, утратил. Когда его чувства пробудятся, когда он снова начнет познавать свое тело, он сможет распознавать, принимать и выражать свои утраченные чувства. Он научится пользоваться возможностью делать выбор и высказывать свои желания и потребности, мысли и соображения. Когда он осознаёт, кто он, и понимает различие между собой и вами, он может вступать с вами в контакт и вы увидите это независимо от того, сколько этому человеку лет: три или восемьдесят три.

Я работаю над тем, чтобы создать у ребенка чувство Я, усилить функции общения, улучшить его контакт со своими ощущениями, телом, чувствами и научить его использовать свой интеллект: Когда мне удастся добиться этого, поведение и симптомы, в которых осуществлялось неправильно ориентированное самовыражение, часто исчезают, хотя ребенок может и не осознавать того, что его поведение претерпевает изменения. Происходит переориентация в направлении адекватного внимания к своим функциям, обеспечивающим контакты, и в результате поведение ребенка становится более правильным. Развитие ребенка основывается на опыте. Осознавание настолько тесно связано с приобретением опыта, что они представляются идентичными. Подобным же образом, когда ребенок в период терапии постигает свои ощущения, свое тело и чувства, возможности применения своего интеллекта, он вновь обретает здоровое отношение к жизни.

Поэтому я предоставляю ребенку как можно больше возможностей для приобретения опыта в тех областях, где он больше всего в нем нуждается. И при каждой возможности я поощряю осознание ребенком процесса приобретения опыта. Когда я прошу ребенка предложить мне подпись к рисунку, резюмирующая его позицию, это стимулирует процесс осознания. Когда я спрашиваю: «Ты когда-нибудь чувствуешь себя подобным образом?» в ответ на рассказ о розе, которая упала с куста и умирает, или «Это можно применить к тебе, к твоей реальной жизни?» в ответ на историю о медвежонке, который ищет свою настоящую маму-медведицу, я добиваюсь ясного осознания. Такое осознание ускоряет желательные изменения. Осознание позволяет начать изучение доступных вариантов поведения и выборов, испробовать некоторые новые способы бытия или начать работу со страхами, которые ребенок таит в себе, чтобы уйти от необходимости нового выбора, хотя такой выбор мог бы улучшить его жизнь.

О некоторых эпизодах я говорю: «Я действительно не знаю, что произошло». Я знаю, что ребенок проделывает опыт какого-то рода вместе со мной и потом чувствует себя лучше, часто без какого-то определенного мнения о достигнутом понимании или осознании. Вместе с одним из детей мы слепили младенца из куска глины, и я сказала ребенку, что это он, и предложила ему представить себе, что я его купаю. Ребенок почувствовал себя счастливым и довольным и в тот же вечер предложил своей матери помыть его под душем (прежде он отказывался купаться в ванне или принимать душ).

Если бы этот ребенок сказал: «Я понимаю, что мне не хватало такого обращения со мной, как будто я снова маленький ребенок, такой, как мой маленький брат; я бы не купался в ванне до тех пор, пока кто-нибудь не признал этого», я, вероятно, поняла бы, что произошло. Все, что я действительно знаю, это то, что я способна предоставить ребенку возможность попробовать найти что-то его удовлетворяющее и позволяющее ему почувствовать себя достаточно уверенным и легко сделать следующий маленький шаг в направлении дальнейшего роста.

Если вы захотите обсудить это, вы, возможно, скажете: «Хорошо, я хочу попробовать. А что делать потом?». Важно здесь то, как делать. Как мы формируем у ребенка чувство Я, стремимся укреплять его способности к установлению контактов, восстанавливать его контакты со своими ощущениями, телом, чувствами и разумом? Как мы Помогаем ребенку проверять свои ощущения, тело, чувства и пользоваться своим интеллектом?

Ответы на такие вопросы, предложенные в этой книге, могут показаться слишком упрощенными, но я должна предупредить, что и не имею в виду использование этой книги в качестве учебника по

восстановительной терапии. Я вспоминаю свою работу в школе, когда я помогала детям преодолевать их отставание в учебе. Проведен ряд прекрасных исследований, в которых подчеркивается, что у многих детей такие проблемы связаны с областью восприятия. Некоторые дети испытывают затруднения при выявлении различий между фигурами и неспособны отыскать нужную букву или слово в море букв и слов. У некоторых детей встречаются нарушения, касающиеся порядка чтения в определенном направлении, из-за которых они одинаково воспринимают написание «b's» и «d's» или «was» и «saw». Были изобретены замечательные игры и упражнения для облегчения коррекции этих недостатков и улучшения способностей детей в тех областях, где они недостаточны. Мы проводили много часов с ребенком, помогая ему выбрать из разнообразных кубиков кубик красного цвета, среди треугольников и кругов отыскать квадрат, улучшить его навыки по отыскиванию разных фигур. Ребенок вполне преуспевает в этом после многократных упражнений, но часто он еще не умеет читать. Это не так уж просто.

Когда я предлагаю различные варианты для развития ощущений, я вовсе не считаю, что как только ребенок сможет определить разницу между легкими и тяжелыми предметами, высокими и низкими нотами, он внезапно почувствует себя лучше и изменит свое поведение. Дети - сложные создания, и многое в них происходит одновременно. Например, ребенку предлагают попробовать писать красками с помощью пальцев, что усиливает тактильную чувствительность. Растекающаяся краска и сенсорные ощущения, связанные с этим так же, как явное удовлетворение от деятельности, располагают ребенка поделиться более глубокими чувствами, и это приводит к рассказу о некоторых проблемах в его жизни, а затем к обсуждению возможных способов решения этих проблем. Но этого может и не случиться. Он может размазывать краску пальцем молча в течение всего занятия или вообще отказаться от идеи рисования с помощью пальцев как от детской затеи. Терапевт должен хорошо улавливать ответные реакции ребенка на предложенные ему занятия, чтобы распознать положительные и отрицательные сдвиги в состоянии ребенка. Терапевт должен работать бок о бок с ребенком, чтобы знать, когда говорить и когда сохранять молчание.

В соответствующих разделах книги я привожу много примеров по технике упражнений в области ощущений тела, интеллекта и вербализации. Эти описания предназначены для того, чтобы расширить воображение терапевта, дать толчок к развитию безграничных творческих возможностей. Пока я работаю с отдельным ребенком, для меня не представляет большого труда решить, какая методика нужна в данном случае. Когда я начинаю изучать ребенка, всё становится на свои места. Ребенок часто сам показывает, в чем он нуждается, выбирая для себя определенный вид занятий. А иногда он указывает на то, в чем нуждается, своим упорным сопротивлением предложенной деятельности.

Я должна сказать, что иногда меня беспокоит роль терапевтического вмешательства в мир ребенка. Работая с ребенком, не заставляю ли я его вести себя так, что новые формы поведения могут противоречить его собственным ожиданиям, культуре его среды? Или не подавляю ли я иногда спонтанное развитие и самоопределение, помогая ему приспособливаться к неприемлемым для него ситуациям, загоняя проблемы вглубь, как заматают мусор под ковер? Я должна постоянно напоминать себе, что моя задача - помочь детям достичь полноты самоощущения, помочь им видеть мир вокруг себя таким, какой он есть. Я хочу, чтобы они знали, что они делают выбор, как им жить в своем мире, как им реагировать на него, как обращаться с ним. Я не могу бесцеремонно делать этот выбор за них. Я могу только внести свою лепту в то, чтобы придать им силы сделать этот выбор. Когда они подрастут, станут более сильными и смогут более ясно видеть себя в своих взаимоотношениях с миром, тогда они смогут принять решение, возможно даже изменить социальные структуры, сдерживающие определение того выбора, в котором они испытывают потребность.

Существуют определенные основные требования к любому человеку, работающему с детьми: любить детей, благожелательно к ним относиться, уметь устанавливать доверительные отношения, иметь представления об их развитии, росте, обучении, о наиболее важных вопросах, относящихся к каждому отдельному возрастному периоду. Такой человек должен быть знаком с различными формами снижения способности к научению, которыми страдают дети и которые не только препятствуют их обучению, но часто вызывают побочный эмоциональный эффект. Я считаю, что такой человек должен обладать способностью действовать решительно, но не назойливо, быть мягким и деликатным, но без нерешительности и пассивности.

Я считаю, что тот, кто работает с детьми, должен иметь необходимые знания о работе с семьей и знать, какие факторы в окружении ребенка оказывают на него влияние (дом, школа, другие учреждения, с которыми может быть связан ребенок). Я полагаю, что такой человек должен быть знаком с тем, какие культурные ожидания налагает на ребенка его среда. Этот человек должен получать удовлетворение от использования основных приемов консультирования, таких, как умение внимательно слушать говорящего, устанавливать связи и владеть навыками решения проблем. Он

должен обладать чувством юмора, суметь сохранить в себе веселость и экспрессию ребенка, который продолжает жить внутри каждого из нас. Он должен быть твердо убежден в том, что каждый ребенок уникален и является полноправной личностью. Я считаю, что важно быть открытым и честным с ребенком.

Я хотела бы обратиться ко всем психотерапевтам, работающим с детьми по обязанности. Дети нуждаются в союзниках, и я надеюсь, что будет всё больше и больше терапевтов, которые проникнутся идеями гуманизма и равенства, начнут понимать, что, когда они отвергают детей как клиентов, они совершают преступление типа апартеида, а это способствует подавлению личности ребенка и подростка. Дети заслуживают лучшего.

Подход, который я представляю, - это самомониторинг. Я считаю, что вы не будете делать ошибок, если у вас добрые намерения и вы воздерживаетесь от толкований и суждений, если вы принимаете ребенка с уважением и вниманием. Если вы поступаете таким образом, вы можете установить контакт с любым ребенком и добьетесь успеха в помощи ему, В пределах этих широких границ вам не грозят неудачи. Дети откроют вам свои души только в той степени, в какой они чувствуют себя с вами в безопасности.

Родители могут, используя описанные здесь методики, выяснить, чем заняты их дети и помочь детям узнать, чем заняты родители. Педагоги сообщали об удивительных результатах после применения некоторых из этих методик. Человек может оставаться на мелководье или рискнуть оказаться на глубине в зависимости от своей тренировки и навыков.

Почти в каждой группе, где я вела занятия, кто-нибудь поднимал вопрос о противопоказаниях или о тех вещах, которых следует избегать при работе с ребенком. Кроме наиболее очевидных вещей, прямо противоречащих основным принципам (таким, как «не ведите себя осуждающе» и т. д.), я мало что могу исключить. Я не допускаю существования одного всеобъемлющего правила, которое подходит всем детям. Я не скажу: «Не используйте рисования красками с помощью пальцев гиперактивными детьми», потому что я делаю это и получаю отличные результаты. Правда, возможно, есть ряд гиперактивных детей, которые не отреагируют на этот вид занятий. Но дети в общем и целом сами дадут вам понять, если им что-то не подходит. Нужно подстраиваться под потребности ребенка, уважать его защитные тенденции, подходить к нему осторожно.

Некоторые говорят: «Вы не должны использовать фантазии при работе с ребенком, живущим исключительно в мире фантазий». Но я буду использовать фантазии с таким ребенком. Я захочу установить с ним контакт, и, может быть, мне понадобится сделать это путем безопасной фантазии. Придет время, когда я мягко подтолкну его обратно в реальный мир и, если он будет готов к этому, он последует за мной. Если не будет готов, то не последует.

Я никогда не принуждаю ребенка сделать или сказать что-то, чего он совершенно не хочет. Я пытаюсь избегать собственных толкований, поэтому я проверяю свои догадки и подозрения с помощью ребенка. Если он не проявляет интереса к ответным реакциям, - что же, хорошо. Я не настаиваю на том, чтобы он «признал» что-либо, если ему нужно хранить что-то под надежной защитой. Я стараюсь также не делать ничего, что вызывает у меня чувство неудобства или не нравится мне. Если мне не нравится играть в шахматы, я предложу взамен что-то, что мне больше нравится.

Побольше идей для фантазий и рисунков

Далее я излагаю некоторые указания и описываю методики, используемые мною для того, чтобы дать возможность ребенку выразить свои эмоции и фантазии. Ими ни в коей мере не исчерпываются все возможности; они, скорее, перечисляются, чтобы наметить общую концепцию занятий, которые я провожу с детьми сама, о которых я читала, слышала, думала или которые собиралась использовать. Простор для идей в этой области так же безграничен, как и воображение. Некоторые из этих идей описываются более подробно в других разделах книги.

Предоставьте ребенку разнообразные материалы на выбор: бумагу разного формата (прекрасным материалом являются газеты), краски, кисточки, карандаши, пастель, цветные карандаши, толстые кисти. Дети также получают удовольствие от технических приспособлений. Используйте иногда кухонные таймеры, секундомеры, различные счетчики (например, для подсчета стоимости продуктов на рынке), счеты и т. д. Вы можете сказать:

- Сейчас мы будем в течение минуты смотреть на этот цветок. Я засеку время по секундомеру и затем попрошу вас сделать рисунок - не цветка, а тех чувств, которые вы испытываете, глядя на него, или того, что вы почувствуете, когда закончится время.

- Попробуйте выразить свой мир в виде зрительных образов, представленных в цветах, линиях, формах, символах. Как выглядел бы мир, если бы он был таким, как вам хочется.

- Прodelайте некоторые дыхательные упражнения; изобразите теперь то, что вы чувствуете.
 - Нарисуйте, что вы делаете, когда вы сердиты; что заставляет вас быть сердитым. Изобразите жуткое место, еще что-нибудь жуткое; последний раз, когда вы плакали, место, которое делает вас счастливыми; как вы себя чувствуете в данный момент; как бы вы хотели себя чувствовать.
 - Нарисуйте себя: как вы выглядите, как бы вы хотели выглядеть, когда станете старше; когда вы состаритесь, когда вы были младше (в каком-то определенном возрасте или вообще).
 - Вернитесь назад в какое-то время или к какой-то сцене. Нарисуйте время, когда вы чувствовали себя наиболее бодрым; время, которое вы вспоминаете; первую вещь, которая вам приходит в голову; семейную сценку; ваш любимый обед; какой-то период детства, сон.
 - Нарисуйте: где бы вы хотели быть; идеальное место; любимое место или место, которое вы не любите; самую худшую вещь, которую вы можете себе представить.
 - Посмотрите на это (используйте цветок, лист, раковину, картину и т. п.) в течение двух минут. Изобразите свои чувства (включите таймер или используйте двухминутный музыкальный отрывок).
 - Нарисуйте: вашу семью сейчас, вашу семью в символах, в виде животных, мазков краски; вашу семью с изображением каждого ее члена за каким-то занятием; часть вас самих, которая вам нравится больше всего или меньше всего, ваше внутреннее Я. Изобразите, как вы представляете себя, как другие воспринимают вас (как вы себе это представляете); как бы вы хотели выглядеть в глазах окружающих; человека, который вам нравится, которого вы ненавидите, которым восхищаетесь, которого ревнуете; ваше чудовище, вашего демона.
 - Нарисуйте: как вы обращаете на себя внимание; каким образом вы добиваетесь того, чего вы хотите; что вы делаете, когда ощущаете печаль, беспокойство, ревность, одиночество и т. д.; ваше одиночество; чувство одиночества, когда вы чувствуете или чувствовали себя одинокими; воображаемое животное, то, что раздражает вас в ком-либо из близких людей, в вас самих, в окружающем мире; ваш день, вашу неделю, вашу жизнь в настоящее время; ваше прошлое, ваше настоящее, ваше будущее:
 - Нарисуйте: счастливые линии, мягкие линии, линии печальные, сердитые, испуганные и т. д. (Когда вы работаете с ребенком, вы можете попросить его нарисовать последовательно серию страниц, иллюстрирующих, как он чувствует себя сейчас, эти же чувства в преувеличенном виде.)
 - Изобразите то, что вы описываете во время беседы, или трудности, которые вы испытываете, не рисуя ничего конкретного, а используя только цвета, форму, линии.
 - Нарисуйте свои реакции на рассказ, фантазию, поэму, отрывок из музыкального произведения.
 - Нарисуйте вещи, противоположные друг другу: слабый - сильный; счастливый-несчастливый, печальный-веселый; любить- не любить; хороший - плохой; положительный - отрицательный; раздраженный - спокойный; разумный - безумный; серьезный - легкомысленный; добрые чувства-злые чувства; любить-ненавидеть; счастье-несчастье; доверие-подозрение; отдельно-вместе; одинокий -не одинокий; смелый -боязливый; лучшее, что есть в вас - худшее, что есть в вас и т. д.
 - Нарисуйте себя: ребенком, подростком, взрослым. Изобразите какое-нибудь воображаемое место, проблему, которая вас больше всего тяготит, физическую боль (головную боль, боль в поясничной области и т. п.), чувство усталости.
 - Нарисуйте каракули, отыщите в них картинку. Сделайте сквигл, закончите картинку.
- Для детей дошкольного возраста можно использовать макраме, рисование бабочек, живопись красками с помощью пальцев, автомобильную краску (автоэмаль высыхает быстро и с помощью ее капель можно создавать прекрасные фантастические картины).
- Вы можете сами нарисовать ребенка и предложить ему прокомментировать рисунок.
- В группе могут выделяться пары, в которых один рисует другого; рисуют какую-нибудь вещь совместно с партнером, согласуя тему; смешную картинку, головоломку и т. д.; карту дорог своей жизни (отметьте хорошие места, ухабы, препятствия), изображающую места, где вы когда-то бывали или те, которые собираетесь посетить.
- В некоторых случаях предлагают ребенку нарисовать специфические ситуации и происшествия (например, для детей с энурезом: «Что вы испытываете при недержании мочи в постели?»).
- Группа, семья или группа, в которой роли распределены, как в семье, могут выбрать себе тему и рисовать вместе (поддерживайте связь с группой во время этих занятий и следите за взаимодействием участников). Темы могут быть также заданы: где я нахожусь в настоящей жизни, откуда я прихожу, где бываю, куда я хочу уйти, что мешает мне пойти или оставаться здесь (преграды, препятствия); «Я обычно бываю... но сейчас...». Предложите передавать рисунок по кругу и пусть каждый добавляет что-то свое, когда подходит его очередь.
- Нарисуйте: как вы чувствовали себя вчера, сегодня, как чувствуете себя сейчас и как будете чувствовать себя завтра; что значит быть эгоистичным, глупым, сумасшедшим, безобразным. Изобразите что-нибудь из того, что вам хочется, какой-нибудь секрет. Что значит быть одиноким,

быть вместе с другими, быть серьезным, быть глупым.

- Нарисуйте картинку, изображающую вас самих соответственно вашим представлениям о том, как вы выглядите.

- Предоставьте себе возможность просто водить рукой по бумаге и делать ею все, что угодно.

Работая с детьми, можно также произносить слова и предлагать детям быстро рисовать то, что представляют эти слова: любовь, ненависть, красота, тревога, свобода, милосердие и т. д.

- Изобразите, как вы чувствуете себя в роли женщины или мужчины, ребенка или взрослого, мальчика или девочки. Как вы себе представляете, какие ощущения вы испытывали бы, если бы были лицом другого пола?

- Нарисуйте себя в виде зверя и среду, в которую вас поместили; образ вашей матери (отца), используя цвета, линии и формы.

- Мысленно вернитесь назад к тому времени, когда вы были очень маленькими, и изобразите что-нибудь, что делало вас счастливыми, приводило в состояние возбуждения, вызывало хорошее самочувствие; что-нибудь из того, что вы имели, что-нибудь из того, что вы делали, кого-нибудь из ваших знакомых, что-нибудь, что вас огорчало, и т. д. Рисуйте это так, как будто вы находитесь в том возрасте, когда это происходило.

- Нарисуйте что-нибудь, чего бы вы хотели, когда были маленькими.

(Когда ребенок рассказывает или упоминает о чем-нибудь, попросите его нарисовать эту вещь: физическую боль, происшествие, чувство и т. д.)

- Нарисуйте воображаемое животное. Будьте этим зверем: что он мог бы делать? (Работая с группой, предложите изобразить двух зверей, сражающихся друг с другом. Пусть каждый нарисует одного из этих зверей или обоих и напишет или продиктует по три слова, чтобы описать каждого зверя.) Теперь побудьте в роли зверя и расскажите о себе.

- Нарисуйте что-нибудь, что вам не нравится из того, что я делаю, а я нарисую что-нибудь, что не нравится в ваших действиях мне. Нарисуйте что-нибудь, тревожащее вас. Изобразите три желания.

- Представьте себе, что у вас сегодня есть возможность достичь чего-то из того, что вы хотите получить в этом мире. Нарисуйте то, чего вы хотели бы достичь. Если бы вы были волшебником, где хотелось бы вам быть?

- Нарисуйте подарок, который вам хотелось бы получить; что вам хотелось бы подарить. Кто мог бы вам его подарить? Кому вы могли бы его подарить?

- Нарисуйте: что-нибудь из того, что вы не хотели бы делать; что-нибудь из того, из-за чего вы чувствуете себя виноватым; ваши возможности; что-нибудь из того, чего вам нужно избежать.

В качестве тем для рисунков можно использовать множество других вещей: фантазии, рассказы, звуки, движения, достопримечательности. Можно также комбинировать рисование с сочинением литературных произведений, стихов.

Пусть дети используют краски, линии, формы, легкие мазки, жирные мазки, длинные и короткие штрихи, яркие цвета, темные и матовые цвета, длинные и короткие, тонкие и толстые фигуры.

Пусть дети работают быстро. Если вы заметили какой-то стереотип, заставьте их поупражняться в действиях, противоположных тем, к которым они привыкли.

Предложите ребенку сказать вам, что нарисовать и когда вам это рисовать.

Многие из описанных тем могут быть использованы не только для рисования, но и для литературного творчества, лепки и т. п.

Глава 4. ПОДЕЛКИ

Глина

Из всех материалов, которые я использую, работая с детьми, глина, несомненно, - мой самый любимый материал. Обычно, работая с детьми, я постоянно использую глину; это оставляет приятные ощущения и позволяет расслабиться. Гибкость и податливость глины делает ее пригодной для удовлетворения самых разнообразных потребностей. Это замечательный материал, потому что он не имеет определенной формы, обладает мягкостью, гибкостью и привлекателен для лиц любого возраста. С глиной каждый может легко стать мастером. Она дает возможность получать как тактильные, так и кинестетические ощущения. Она сближает людей с их чувствами. Возможно, благодаря своей пластичности глина обеспечивает союз средства и человека, использующего его. Часто создается впечатление, что во время работы с глиной удастся проникнуть через панцирь, через

барьеры на пути к ребенку. Люди, которые придают очень небольшое значение эмоциям и которые постоянно блокируют выражение своих чувств, обычно малочувствительны и к различным ощущениям. Способность глины вызывать при работе с ней определенные сенсорные ощущения часто служит для этих лиц мостиком между ощущениями и чувствами. Дети, которые рассержены, при работе с глиной могут различными способами дать выход своему раздражению.

Те лица, которые испытывают чувство неуверенности и страха, могут обрести ощущение контроля и владения собой благодаря работе с глиной. Глина - это вещество, которое легко удалять, и для ее использования не существует строгих специальных правил. Крайне трудно сделать ошибку при работе с глиной. Дети, испытывающие необходимость в улучшении самооценки, получают необыкновенное ощущение Я в процессе использования глины. Этот вид творчества - самый наглядный из всех видов искусства и позволяет терапевту наблюдать за состоянием ребенка. Терапевт действительно может видеть, что происходит с ребенком, наблюдая за тем, как тот работает с глиной. Эта работа - хороший способ стимулировать словесное выражение чувств у детей, которым не достает таких способностей. В то же время этот вид работы позволяет детям с чрезмерной склонностью к вербализации, включая тех, которых родители и другие дети обвиняют в болтливости, избавиться от избытка слов. Эта работа помогает детям удовлетворять их интерес к вопросам пола, частям тела и их функциям. Ребенок может получать удовольствие от использования глины как от самостоятельной деятельности, но лепка может также приобщить к подлинной социальной активности. В процессе такой деятельности дети ведут замечательные беседы друг с другом. Они часто взаимодействуют друг с другом на новом уровне, делятся друг с другом соображениями, мыслями, чувствами, ощущениями.

Некоторых отпугивает грязь, сопровождающая работу с глиной. На самом же деле это самый чистый (кроме воды) из всех материалов, используемых для творчества. Высохнув, она превращается в мелкий порошок и легко смывается с рук, удаляется с одежды, ковриков, пола, столов щетками, пылесосом, губкой. Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран. Скульпторы и гончары заметили, что порезы заживают быстрее, если их оставляют открытыми на время работы с глиной.

Большинство детей охотно берут в руки глину, но иногда можно встретить ребенка, относящегося к ней с опаской: она представляется ему мокрой, «грязной» массой. Это само по себе уже дает терапевту обширную информацию о ребенке и полезные для терапии указания. Несомненно, существует прямая связь между навязчивым пристрастием к чистоте и эмоциональными проблемами ребенка, хотя это может и не выявляться при работе ребенка с какими-либо другими материалами. Я буду работать с таким ребенком медленно, осторожно предлагая ему глину снова, после того как он вначале встретил ее сопротивлением. Такой ребенок часто так же легко приходит в восторг, как и испытывает неприязнь, и затем осторожно начинает включаться в работу с глиной.

Когда я работаю с детьми, которые утаивают от родителей позывы на стул или не контролируют их, я использую глину. Один девятилетний мальчик, любивший делать глину, насколько это было возможно, влажной и жидкой, с удовольствием поливал ее водой и наливал воду в сделанные в ней углубления. Затем внезапно, без каких-либо предварительныхстораживающих сигналов, словно что-то произошло внутри него, он сделал резкое движение, стал напряженным и объявил мне, что больше не будет играть с глиной. В течение длительного времени он не мог открыто обсуждать мысли, чувства, воспоминания, возникшие в тот момент, когда он устранился от игры. Но однажды он рассказал мне, что когда-то, в возрасте около четырех лет, он захотел попробовать наощупь консистенцию своих испражнений; за этим занятием в туалете его застала мать и устроила ему хороший нагоняй. После этого у него были и другие попытки потрогать кал, но его охватывали такие чувства стыда и вины, что он прекращал запрещенные ему действия. Один только этот инцидент мог привести (хотя мог и не привести) к проблемам с кишечником и, несомненно, явился важным фактором. После того как он поделился воспоминаниями (которые, возможно, и проявились только в результате его работы с глиной), он стал чувствовать себя гораздо лучше при работе с глиной и более расслабено в целом. Снятие напряжения помогло ему достичь большей открытости при выражении своих переживаний и в конце концов добиться нормального контроля за своим стулом.

Дети часто располагают очень узким набором способов работы с глиной. Дайте ребенку глину, и он наверняка сделает вам пепельницу или чашу, или, может быть, змею. Но чем больше опыта у ребенка при работе с этим удивительно гибким и податливым материалом, тем больше у него возможностей для экспрессии. Полезно снабдить ребенка ящиком с инструментами, которые он сможет использовать для работы с глиной: резиновой колотушкой (основной инструмент), резакон, ножом для замазки, палочкой для размешивания, картофельной толкушкой и т. д. Я всегда выискиваю и другие интересные предметы из кухонной утвари, набора инструментов и из других источников. Чем в меньшей степени предмет специально предназначен для работы с глиной, тем лучше.

Где мы работаем, не имеет значения. Иногда ребенок сидит за столом, приготавливая глину на

толстом куске доски (похожем на разделочную доску). Иногда мы сдвигаем доску и сидим на полу. Можно превосходно работать где-нибудь вне помещения. Когда я использую глину в работе с группой, мы обычно сидим кружком на полу и я даю каждому ребенку блюдо из очень прочной бумаги (которое служит для многократного использования) на газете. Я снабжаю их бумажными полотенцами, предварительно смоченными салфетками, чтобы уменьшить или устранить беспокойство по поводу возможности испачкаться. Важно иметь маленькие баночки с водой для смачивания глины, сглаживания или поливания отдельных участков.

Я часто выполняю следующее упражнение, чтобы дети представляли себе, сколько разных вещей можно сделать из глины: «Закройте глаза. Знайте, что при закрытых глазах ваши пальцы и руки более чувствительны к глине. Когда ваши глаза открыты, они могут изменять ваши ощущения. Попробуйте оба этих способа, чтобы выяснить, так ли это. Если вам все-таки нужно на короткое время открыть глаза, это ничего, просто затем закройте их снова. Посидите минуту, положив руки на ваш кусок глины. Сделайте два глубоких вдоха (я постоянно работаю с каким-нибудь куском глины, когда даю инструкции, чтобы иметь ощущение синхронности). Теперь выполняйте мои указания.

Заставьте себя ощутить кусок глины таким, какой он есть сейчас подружитесь с ним. Он гладкий? Корявый? Плотный? Выпуклый? Холодный? Теплый? Влажный? Сухой? Возьмите его и подержите. Он легкий? Тяжелый?.. Теперь я хочу, чтобы вы отложили его и отщипнули кусочек. Пользуйтесь двумя руками. Отщипывайте кусочки медленно... Теперь быстрее... Отщипывайте большие и маленькие кусочки. Сожмите вашу глину... Теперь разгладьте ее. Используйте большие пальцы, другие пальцы, ладонь и тыльную поверхность кистей рук. После того как вы разгладите глину, ощупайте места, которые вы разгладили... Соедините всё вместе, чтобы получился шар... Проткните глину. Если глина расплющивается, опять соберите ее и проткните снова. Попробуйте сделать это и другой рукой тоже... Собирайте ее и ударяйте по ней... Пошлепайте по ней... Пощупайте гладкие места, которые образовались после похлопывания...

Соберите глину... Разрывайте ее. Отрывайте маленькие и большие кусочки. Соедините их. Возьмите кусок и бросьте его. Вы можете на минутку открыть глаза для этого... Сделайте это снова. Делайте это сильнее. Сделайте так, чтобы был слышен сильный шлепок. Не надо бояться сильного удара...

Теперь соберите глину снова... Потыкайте ее пальцами... Пальцем проковыряйте в ней дырку... Проковыряйте еще несколько дыр... Проковыряйте одну сквозную. Ощупайте края дыры, которую вы проделали.

Соберите глину и попробуйте нанести на нее линии, ударяя по ней, и проделать в ней маленькие отверстия с помощью пальцев. Ощупайте линии и отверстия, которые вы сделали. Используйте различные пальцы руки: суставы, ребро ладони, ладонь. Посмотрите, что вы можете сделать. Вы можете использовать даже свои локти...

Теперь оторвите кусочек и сделайте змею. Она будет становиться всё тоньше и длиннее по мере того, как вы будете раскатывать глину. Оберните ею свою руку или свой палец. Теперь возьмите кусочек, раскатайте его между ладонями и сделайте маленький шарик. Ощупайте этот шарик. Сомните его снова. Возьмите на минуту обеими руками свой кусок глины. Вы теперь хорошо знаете его».

Когда дети первый раз начинают это упражнение в группе, они часто хихикают и болтают. Я говорю мягко, почти непрерывно давая инструкции, и скоро дети становятся очень тихими, сосредоточенными, увлеченными и занятыми работой с глиной.

После этого мы разговариваем о впечатлениях. «Что тебе понравилось больше всего?». «Что ты не любишь делать?». Иногда я подробнее обсуждаю те вещи, которые им нравятся. Мальчик отвечает: «Мне понравилось отщипывать глину. Я не хотел останавливаться». Я говорю: «Сделай это сейчас: отщипни глину. О чем ты думаешь, когда делаешь это? Напоминает ли тебе это о чем-нибудь? Какие чувства это у тебя вызывает?». Мальчик отвечает: «Я щиплю свою сестру. Я бы щипал ее и щипал. Она ненавидит это. Мне не позволяют бить ее. Мой отец однажды ударил меня ремнем, потому что я ударил ее. Он говорит, что не позволит бить ее, потому что она девочка. Поэтому она дразнит меня, выводит меня из себя, иногда щиплет меня и я готов убить ее, но она знает, что я не могу ее тронуть!». Он улыбался всем нам, когда мы кивали головой и слушали, а затем сказал: «По правде говоря, она действительно не такая уж плохая. У меня есть игра, которой я научил ее. И мы развлекаемся этой игрой по вечерам, когда не можем выходить из дома». Возможно, в другой раз мы коснулись бы и других частей его рассказа, обсудили бы его отношение к отцу, который наказывает ремнем, отношение к девочкам, которое у него формируется.

Другой ребенок говорит: «Мне нравится разглаживать глину». Я прошу его сделать это снова. Он говорит: «Мне нравится ласкать мою кошку. Это напоминает мне, как я ласкаю свою кошку». Он продолжает разглаживать глину. «Я вспоминаю, как мама брала меня в постель и я барахтался в ней; сейчас она обняла бы меня». (Его мать умерла год назад.) «Тебе, должно быть, очень не хватает ее», -

говорю я. «Да, - отвечает он. - Я думал, что не могу жить без мамы. Как я буду жить без мамы, которая заботилась обо мне? Но мы стараемся, чтобы всё было в порядке. Я могу делать многое, что помогает. Временами мне ее сильно не достает. А иногда я забываю об этом!».

Иногда полезно исполнять музыкальные произведения, пока дети работают с глиной в свое удовольствие. Или я могу отбивать на барабанах различные ритмы, пока дети отбивают, отщипывают и шлепают глину в такт моим каденциям. Я часто использую при работе с глиной те же приемы, что и при занятиях другими видами искусства. Я говорю: «Закройте глаза и войдите в свое пространство. Заставьте себя почувствовать глину двумя руками в течение нескольких секунд. Сделайте два глубоких вдоха. Сейчас я хотела бы, чтобы вы что-нибудь сделали из своей глины, не открывая глаз. Просто дайте возможность своим пальцам свободно двигаться. Посмотрите, не покажется ли вам, что глина захочет вести себя по-своему. Или, может быть, вам захочется, чтобы она следовала вашему желанию. Придайте ей какую-нибудь форму. Есть ли у вас какой-нибудь замысел? Что вы хотели бы сделать? Сделайте это с закрытыми глазами. Или оглаживайте кусок глины круговыми движениями. Когда вы закончите, откройте глаза и посмотрите, что вы сделали. Позвольте себе удивляться. Ведь вам понадобилось всего несколько минут, чтобы сделать это. Вы можете добавить еще несколько завершающих движений, но не меняйте того, что уже сделано. Поворачивайте свое изделие и рассматривайте его с разных сторон и под разными углами».

Приведу несколько примеров упражнений с глиной в группе. Детей просили описать их изделия из глины так, как если бы это были они сами: «Побудь этим куском глины-ты глина».

Джимми (11 лет). Я пепельница. У меня гладкое дно и округлые края. У меня есть две выемки для сигарет с каждой стороны. На мне несколько шероховатостей и царапин.

Я. Кто пользуется тобой?

Джимми. Мой отец.

Я. Как он использует тебя?

Джимми. Он стряхивает в меня пепел и потом гасит сигареты, чтобы их выбросить (замолкает, рассматривая свой кусок глины).

Я (очень мягко). Похоже ли это на твою жизнь, на жизнь Джимми? В каком отношении?

Джимми (смотрит на меня, повышает голос). Да! Это то, что он делает со мной. Он разрушает меня, раздавливает меня, как сигарету.

Я. Не хотел бы ты еще что-нибудь рассказать нам об этом?

Джимми кивает головой и впервые начинает рассказывать нам о своих отношениях с отцом, о чувствах, вызванных тем, что его не понимают. Он начинает плакать. Другие дети деликатно включаются в обсуждение, делятся своими переживаниями, обнаруживая неподдельное понимание переживаний Джимми. Я улавливаю момент, когда мне представляется удобным закончить рассмотрение проблем Джимми, я благодарю его за то, что он поделился своими переживаниями с нами, и я знаю, глядя на спокойное выражение его лица, что он сделал еще один шаг в направлении к интеграции и зрелости. Это занятие с глиной открыло дверь к последующим занятиям, на которых Джимми смог лучше выразить свой гнев по отношению к отцу, рассказать о том, как он справляется со своим гневом, осознать способы, с помощью которых он в гневе манипулирует своим отцом, чего он хочет от своего отца.

Шейла (11 лет). Я солнце. Я плоская. У меня два глаза и отметины по всему лицу. Мне нравится солнце, потому что оно теплое, предметы под солнцем блестят.

Я. Можешь ли ты сказать «Я» вместо «солнце» и повторить ту же фразу?

Шейла. Я нравлюсь себе, потому что я теплая и заставляю предметы блестеть, и на моем лице улыбка.

Я. Связано ли каким-нибудь образом с тобой то, что ты сказала от имени солнца?

Шейла. Да, иногда я могу делать вещи, людей, чувства теплыми. Иногда я чувствую себя сияющей и теплой. Сейчас я улыбаюсь и чувствую себя хорошо (широко улыбается, затем вдруг ссутуливается, отводит взгляд и перестает улыбаться). Я не всегда улыбаюсь. Большую часть времени я не испытываю желания улыбаться.

Кто-то из детей спрашивает Шейлу, отчего она чувствует себя так, что ей не хочется улыбаться. Она рассказывает о некоторых конфликтах с друзьями, учителями, братьями, сестрами и родителями. Каждый внимательно слушает. Затем я спрашиваю ее, что заставляет ее улыбаться, как ее солнце. Она поглядела на нас всех и, словно вернувшись откуда-то в комнату, снова широко заулыбалась. «Я чувствую себя счастливой, когда я солнце», - засмеялась она.

В жизни Шейлы было много конфликтов. Она часто беспокоилась по разным поводам, всегда была готова к худшему, хотя это худшее ей не угрожало. Теперь она учится тому, как радоваться вещам вместо того, чтобы разрушать, приятные чувства мрачными предвидениями. Она учится преодолевать реальные конфликты. Она понимает, что в жизни она не беспомощная жертва. Она

открывает для себя полярность жизни и своего Я, начинает понимать, что если иногда она чувствует себя сердитой или грустной, то она должна принять и пережить эти чувства с сознанием того, что в другое время она будет чувствовать себя спокойно и счастливо. Она позволяет себе переживать свои счастливые минуты (так же, как и несчастные) без страха.

Джо (12 лет). Я ничего не сделал.

Я. Но у тебя есть кусок глины. Я бы хотела, чтобы ты описал его таким, как он есть.

Джо (на минуту уставившись на свой кусок глины). Я кусок. ничего. И так я чувствую себя большую часть времени - как кусок ничего.

Я. А сейчас?

Джо. И сейчас я чувствую себя как кусок ничего.

Я. Ты чувствуешь себя таким, словно ты многого недостоин?

Джо. Верно, я недостоин.

Я. Спасибо тебе, что ты поделился своими чувствами с нами, Джо. Я очень признательна тебе за это.

Джо (с легкой улыбкой). Ничего. Всё в порядке.

Из этого очевидно, что у Джо низкая самооценка, и он откровенно рассказал об этом.

Рассказывая нам о своем существовании так, как он его воспринимал, Джо сделал гигантский шаг вперед к обновлению своего ощущения Я. Тот факт, что я воспринимала его как приятного, аккуратного ребенка, мало что изменяет; я должна принимать его так, как он это чувствует сам. Если спорить с ним по поводу его восприятия себя, можно только понизить, а не повысить его самооценку.

Во время индивидуального занятия девятилетний Дуг сказал: «Я кусок глины. Что вы еще хотите, чтобы я сказал?».

Я. Просто скажи мне, на что ты похож. Ты неотделанный кусок глины?

Дуг. Да, на мне много вмятин и на мне трещины. У меня есть сидение. Я похож на стул без ножек.

Я. Что же случилось с твоими ногами?

Дуг. Моя семья не дает мне возможности использовать свои права. Они скачут по мне и так, и смят и они сломали мне ноги.

Я. Что же было потом?

Дуг. Они предали меня.

Я. Где ты сейчас?

Дуг. Я выброшен на свалку. Они лишили меня воли. Они просто выбросили меня на свалку.

Я. На что это похоже быть там, на свалке? Тебе нравится там?

Дуг. Нет (его голос начинает меняться, становится более тихим, мягким). Нет, мне не нравится это.

Я. Существует что-нибудь, что ты рассказал о себе как о куске глины, похожее на твою собственную жизнь?

Дуг. Да. Они могут выбросить меня на помойку.

Я. Кто это «они»?

Дуг. Мои мама и папа. Они никогда не слушают меня. Они никогда не видят ничего хорошего в том, что я делаю, что бы я не говорил. Они не беспокоятся обо мне. Они больше любят других детей. Они всегда смеются надо мной. Мне лучше не быть дома, мне лучше даже на помойке.

Тон Дуга во время этой беседы довольно сильно отличался от его обычного хныкающего или протестующего тона на предыдущих занятиях. В этот раз он рассказал о себе с более адекватными глубокими чувствами. Он усвоил многое из того, что воспринимал как мнение своих родителей. Во время наших последующих занятий он рассказал, что в действительности поверил, что он никчемный и ни на что не годный. Он чувствовал себя настолько пропащим, незначительным, что смирился и хотел умереть (не такое уж необычное желание у маленьких детей). Он реагировал на эти переживания плохой успеваемостью в школе, вспышками раздражения по малейшему поводу и сильными головными болями. И только тогда, когда глубокое чувство отчаяния начало вырываться наружу, мы смогли начать работу с Дутом, чтобы помочь ему обрести чувство собственного достоинства и ценности своей личности. Ряд последующих занятий со всеми членами семьи привел к успешным результатам после того, как эти мрачные переживания были выявлены.

Я снова и снова поражаюсь необыкновенной силе воздействия занятий с глиной. Представляется, будто благодаря осознанию и движениям мышц, преодолевающих сопротивление этого податливого материала, обеспечивается доступ к наиболее глубинным структурам психики и проникновение в них. Независимо от того, предлагаю я упражнения или ребенок просто играет с глиной во время нашей беседы, происходит что-то новое, и это новое обнаруживается настолько наглядно, что ребенок и я можем его совместно рассмотреть. Именно при работе с глиной состояние ребенка проявляется

наиболее отчетливо. Во время работы ребенка с глиной и его рассказа о своих переживаниях я пристально наблюдаю за ним. Я слежу за выражением его лица, жестами, изменением тона или позы. Тело как будто осуществляет общение через глину; когда я получаю эти сигналы, я понимаю: что-то происходит в душе ребенка, что-то, значимое для него. В эту минуту я иногда решаю, что нужно сказать: «Ты чувствовал себя когда-либо так, как сейчас?» или «Что-то похожее когда-нибудь происходило в твоей жизни?». Иногда эти минуты проходят так быстро, что если терапевт не сумеет уловить их, удачная возможность для плодотворной работы будет упущена.

Другими вопросами могут быть: «Нравись ли ты себе в роли куска глины? Нравись ли ты другим в этой роли? Как с тобой обращаются? Как можно было бы с тобой обращаться? Как можно было бы использовать тебя? Приятно ли на тебя смотреть? Что произошло с тобой? Что случилось после этого? С тобой всё в порядке? Тебе плохо? Напоминает ли тебе твоя роль, роль куска глины, что-нибудь из твоей жизни? Говорил ли тебе кто-нибудь, что изделие из этой глины напоминает тебя как личность? Где ты находишься?» и т. д.

Другие упражнения с глиной

Я могу дать следующие задания: «С закрытыми глазами придайте глине какую-либо форму, очертания - последуйте за ней. Сделайте воображаемого зверя, птицу, рыбу. Сделайте какой-нибудь воображаемый предмет. Сделайте что-то реально существующее. Мысленно представьте себе, как выглядит ваш мир, ваша жизнь. Изобразите это с помощью глины. Сделайте из глины что-либо особенное или что-то, ничего особенного не представляющее. Сделайте что-нибудь из того, чем вы хотели бы быть. Сделайте что-нибудь, что вы представляете в своих мечтах. Изобразите какой-нибудь рассказ или сцену с помощью глины.

Изобразите свою семью в виде людей, предметов, животных или символов. Изобразите свои проблемы. Изобразите идеальную семью, такую, какой бы вы хотели, чтобы она стала. Не открывая глаза, изобразите себя в период, когда вы были маленьким ребенком или были намного младше, чем сейчас. Пусть два человека вместе работают с одним куском глины. Пусть два человека работают каждый со своим куском глины, но делают вещи, которые связаны с теми, которые делает партнер. Пусть группа вместе работает над созданием панорамы. Вы можете делать это сразу или обсудить тему заранее».

В течение трех минут работы с одной из вышеупомянутых тем обычно не удается достичь законченного результата, но часто получается материал, более интересный для терапевта, чем изделие, получаемое после более продолжительной работы.

Маленькие дети охотнее работают с глиной с открытыми глазами. Очень маленькие дети (в возрасте четырех-шести лет) любят играть с глиной и разговаривать, часто оказывая сопротивление при слишком многочисленных указаниях, хотя они испытывают удовольствие во время упражнений с протыканием, пошлепыванием, поколачиванием глины и т. д.

В небольшой группе детей 6-8 лет, когда мы все вместе работали над семейной скульптурой, я просила каждого ребенка вместе со мной изображать фигуры, представляющие наши семьи. Когда мы говорили о каждом человеке, некоторые дети рассказывали небольшие истории о различных ситуациях в семье. Гейл рассказала о том, что ее папа в следующий раз придет вместе с ней. Она лепила фигуры по мере того, как рассказывала, вызывая величайший интерес детей, родители которых были в разводе. Некоторые из них спрашивали, должны ли они лепить своих отцов. Когда я сказала:

«Да», Гейл ответила: «Хорошо», - и продолжала лепить и переделывать фигуру отца раз восемь, обнаруживая сильную тревогу в процессе работы. После ее рассказа я заметила: «Ты испытываешь какие-то трудности, когда лепишь фигуру твоего отца. Ты, по-видимому, беспокоишься за него». Гейл заплакала и сказала, что ее отец вряд ли когда-либо придет с ней повидаться.

Я просила детей по очереди назвать что-то, что им нравится и не нравится. В свою очередь, после того как я сказала о фигуре моего бывшего мужа: «Мне это нравится», Тим заметил: «Я ожидал, что вы окажетесь сумасшедшей! Как вы можете быть доброй, если вы в разводе?». Дети с изумлением слушали мой рассказ о том, как я вначале ощущала боль и горе, и о моей заботе о Гарольде и дружеских отношениях с ним в настоящее время. На другом занятии дети лепили какой-либо предмет и каждый делился своими впечатлениями, начиная со слов: «Я-это». Тим сказал: «Я утка, которая играет в бейсбол», - и, обращаясь ко мне, добавил: «Я хорошо играю в бейсбол». Гейл сообщила: «Я свеча. Я теплая, яркая и красивая» (за этим утверждением последовала явная усмешка).

Пластическое моделирование

Разновидность пластического материала, называемая пластилином, никогда не высыхает, не затвердевает, не подлежит обжигу в печи. Пластилин трудно использовать при низкой температуре, и приходится разминать его руками, чтобы сделать этот материал мягким и податливым. Поскольку лепка из пластилина не требует приготовлений, которые необходимы для работы с настоящей глиной (смачивание, предупреждающее затверждение, и т. д.), он очень удобен в обращении и пригоден для самостоятельного применения. Он не так чист, как настоящая глина: прилипает к рукам и к мебели, труднее смывается.

Когда я разговариваю с ребенком, я могу вертеть в руках кусок пластилина, одновременно предложив другой кусок ребенку, чтобы он тоже делал с ним что-нибудь. Если ребенок рассказывает о своем брате, я могу быстро слепить фигурку его брата и сказать: «Вот он. Скажи ему, что ты сейчас говоришь». Таким образом я могу перенести в текущую ситуацию его переживания. Это позволяет работать с ними более продуктивно, чем если бы он просто рассказывал о ситуации. Разговор «о чем-то» обнаруживает тенденцию увести в никуда, часто отстраняя настоящие чувства.

Когда семилетняя Джулия пришла на свое занятие, ее мать заметила: «Посмотрим, сможете ли вы узнать, почему Джулия не любит принимать ванну. Она просто не хочет делать это». Потом мы с Джулией обсуждали ее проблемы с ванной. Она не захотела много говорить о своем отвращении к купанию, но начала рассказывать о своем маленьком брате и о том, как она помогает матери купать его.

Мое предположение заключалось в том, что Джулия ревновала мать к своему маленькому брату, когда та купала его. Это подтолкнуло меня к поиску пути, который позволил бы работать с замещающими переживаниями, когда Джулия пребывала бы в роли ребенка, принимающего ванну. Когда она стала рассказывать, я быстро вылепила примитивную фигурку ребенка и ванну. Я объявила, что ребенок - это Джулия, и я начала купать ее, используя все выражения, которые обычно нашептывают маленькому ребенку, когда купают его («Теперь я буду мыть твои миленькие маленькие ножки» и т. д.). Джулия отвечала широкой улыбкой, пока слушала, иногда отвечая подобно ребенку, хихикая и воркуя. Я полностью проделала всю процедуру. Затем Джулия стала очень сосредоточенно лепить свою собственную фигурку из пластилина. Она объявила, что эта фигурка - она сама, и посадила ее на большой кусок пластилина, который, как она сказала, Служит креслом с подголовником. «У моего папы есть кресло с подголовником, но он никогда не позволяет мне садиться в него. Он говорит, что я его сломаю. Это я сижу в кресле и читаю». Я прошу пластилиновую фигурку описать, как она чувствует себя, находясь в кресле. Джулия, отвечая мне от лица фигурки, говорит, что ей удобно. Мы продолжаем диалог в течение какого-то времени, и наконец, как раз ко времени окончания нашего занятия, Джулия объявляет: «Я думаю, я скажу своей маме, что я достаточно большая, чтобы принимать душ» (до этого она пренебрегала этим полезным предложением матери).

Я не уверена в том, что произошло во время этого занятия, хотя я определенно могла бы высказать ряд предположительных объяснений. Я знаю одно, что Джулия испытала что-то такое, что помогло ей вырасти как личности.

При работе в группе детей можно разбивать на пары и предлагать им делать предметы, которые должны иметь отношение друг к другу или каким-либо образом сочетаться. Когда группа разъединяется, дети от имени сделанных ими предметов делятся ощущениями: «Я дерево», «Я цветок, растущий под деревом». Они могут вести диалог между собой как цветок и дерево, создавая таким образом спонтанное взаимодействие. Они могут также позднее обсуждать свое состояние: каково чувствовать себя во время совместной работы, кто принял больше всех решений и т. д.

Тесто

Вы можете купить тесто для игры или приготовить свое. Вот его рецепт: 4 чашки муки, 2 столовые ложки масла, 2 чайные ложки соли, 1 чашка воды, 1 столовая ложка пищевой краски по выбору.

Перемешайте соль и муку. Смешайте с водой масло и краситель в отдельной посуде. Медленно добавляйте жидкость к смеси, пока не получите массу желаемой консистенции. Ее сохраняют в течение какого-то времени в воздухо непроницаемом пластиковом пакете. Этот материал обеспечивает разнообразные ощущения при прикосновении, но не заменяет глину. Работа с ним особенно увлекательна для детей постарше, которые «доросли» до его использования дома. Сделанные из него фигурки затвердевают, и потом их можно раскрашивать. Забавляясь с тестом, разливая его по формочкам, используя все виды инструментов и оборудования для выпечки, дети получают приятные сенсорные ощущения. Можно также добавлять в тесто воду, пока оно не приобретет полужидкую пудингообразную консистенцию, налить его на бумагу или стол и размазать пальцами точно так же,

как при рисовании с помощью пальцев.

Вода

Есть что-то очень успокаивающее в воде. Большинству из нас знаком расслабляющий эффект ванны. Такое же влияние оказывает вода и на детей. Когда мои дети были в дошкольном возрасте, они могли простаивать часами на стуле у раковины на кухне, наливая и разливая воду.

Иногда я могу предложить ребенку поиграть в бассейне с водой со множеством пластиковых предметов для наливания воды. У нас с ребенком возникает много хороших бесед в то время, когда он занят этой водной игрой. У меня есть медицинская система, состоящая из нескольких миниатюрных сосудов. Дети в возрасте 12 лет с удовольствием наливают и выливают воду через них. Некоторые дети, особенно младшего возраста, не станут выражать свои чувства вербально или каким-либо другим способом до тех пор, пока они не поиграют с водой. Работу с использованием воды вместе с песком я описываю ниже, при обсуждении использования песка.

Скульптура и конструирование

Существует много способов создания простой скульптуры. Подходящими материалами могут служить глина, алебастр, воск, мыло, дерево, проволока, металл, бумага, коробки и многое другое. Книжки по искусству, написанные для детей, содержат много хороших идей по поводу скульптуры, которую легко выполнить с детьми. Можно адаптировать многие предложения по лепке из глины и коллажу. Тем не менее, я не считаю, что всегда необходимо давать указания; некоторые дети легко обходятся без них, собственными силами, и я могу успешно работать с тем, к чему они придут, или просто учитывать состояние, которое отмечается у них во время работы. Гибкая проволока (такая, как для изготовления арматуры), проволока для создания картин или любая другая, которую можно найти в скобяных лавках, позволяют создавать интересные произведения. Используя щипцы и кусачки, а также ролики от туалетной бумаги, карандаши или маленькие коробочки, на которые наматывается проволока, можно мастерить различные изделия из нее. Проволочная скульптура во многом напоминает каракули, сделанные в трех измерениях. Законченное произведение можно закрепить скобой на деревянном чурбане или поместить в глину или парижский алебастр. Парижский алебастр можно также налить поверх отдельных частей скульптуры, чтобы придать ей новые свойства.

После того, как одна девятилетняя девочка некоторое время была поглощена созданием птички, она рассказала мне такую историю: «Эта птичка когда-то была свободной. Однажды она прилетела в сад, где много кустов, которые нужно было бы подрезать. Она застряла в кустах и не знала, как ей выбраться. Она дергалась туда и сюда и сломала себе лапку. Она плакала и звала на помощь, но никто не пришел. Время шло, и она осталась там навсегда». Когда я спросила ее, нет ли в этой истории чего-либо, что напоминает ее собственную жизнь, она ответила после долгого раздумья: «Иногда я чувствую, как будто внутри себя я зову на помощь, но никто не идет мне помочь.» Увлечение творческим процессом часто помогает ребенку выявить скрытые чувства.

Пластическое моделирование с помощью глины создает прекрасную нежесткую основу для скульптуры. В эту основу можно включить разнообразные материалы и создать интересные абстрактные произведения.

Одной из самых удачных находок при работе со скульптурой была «скульптура из хлама». Когда я работала в школе с детьми, имевшими эмоциональные расстройства, по результативности «скульптура из хлама» уступала только работе с деревом. Мы с детьми собирали весь утиль, который могли найти в наших гаражах, домах, классах. Мы не выбрасывали ничего, что можно было использовать. Каждый ребенок выбирал себе то, что он хотел, из этого коммунального мусорного ящика. Куски дерева они сколачивали гвоздями, склеивали, скрепляли скобами, связывали и опять сколачивали гвоздями, пока у каждого не получалось фантастическое оригинальное творение. Мы затем распыляли бронзовую и серебряную краску, так что скульптуры сияли как настоящие произведения искусства. Чувство гордости, которое дети испытывали (не говоря уже о том, как они шутили, когда работали над своими произведениями) оказывали огромное терапевтическое воздействие на этих детей, которые до этого считались неуклюжими и неловкими. Когда мы создавали фантастические истории о сделанных предметах, дети кричали, требуя, чтобы их истории включили в фантастические рассказы. Иногда мы забавлялись, анализируя специфические свойства наших созданий: «Я бельевая прищепка. Я щиплюсь. Я могу ущипнуть сильно!». «Я болт с гайкой. Моя гайка крутится вверх и вниз, но она не может соскочить. Да! Я тоже не могу выскочить. Меня воткнули в эту школу». «Я пенопластовый мяч. В меня легко втыкать разные вещи. Во мне много вколоченных

вещей. Для меня всё хорошо». «Я просто кусок железа, сделанный из того металлолома, который собирались выкинуть. Джим считает, что я очень хорошая. Да, я очень хорошая. Это очень хорошо, что меня не выбросили. (Тихим шепотом.) Иногда я думаю, что если бы моя мать могла, она выбросила бы меня вместе с мусором».

Дерево и инструменты

Предоставляя детям деревянные обрезки, пилы, молотки, ручные дрели, козлы для пилки дров, можно получить всевозможные интересные изделия. Если имеется возможность, нужно, чтобы инструменты для работы с деревом были доступны всем детям. Я добивалась потрясающих результатов даже с самыми гиперактивными, плохо координирующими свое поведение детьми, используя работу с деревом. Детям необходимо разъяснить правила работы с инструментами и нужно, чтобы они строго придерживались этих правил, так как работа с инструментами может быть очень опасной. Однако во время работы не было ни одного ребенка, который нарушил бы правила. Большинству детей, особенно тем, у которых имеются те ; или иные отклонения, не предоставляют больших возможностей для использования инструментов, но они очень любят эту работу и вполне готовы проявлять осторожность. Когда я работала в школах, это был любимый вид деятельности и, когда я предлагала для индивидуальной терапии дерево и инструменты, у меня возникали трудности, если я хотела в дальнейшем заставить их заниматься чем-то другим. Как только они узнают, как можно делать поделки из дерева, они хотят заниматься этим каждый раз. Это деятельность, которую любят дети и которой им всегда недостаточно.

Когда было модным заниматься модификацией поведения, меня критиковали в местном университете (который направлял ко мне в класс студентов-педагогов) за то, что я не использую работу с деревом в качестве поощрения за хорошее поведение или полученный результат. В моем классе «строительство», как его называли дети, было ежедневным утренним занятием. В школе поддерживалась идея о том, что если дети получают удовольствие от чего-либо, то это нужно держать от них подальше и использовать в качестве побудительного мотива, который заставляет делать что-либо лучше или быть лучше. От утверждений такого рода мои волосы вставали дыбом. Эти дети имели право строить! Я могла обосновать свою позицию тем, что это хорошее учебное упражнение, которое способствует решению проблем, развитию чувства товарищества и способности делиться переживаниями. Дети имеют право работать с деревом и инструментами не потому, что это им полезно, а просто потому, что это им нравится.

Коллаж

Это слово французского происхождения означает наклеивание или прикрепление чего-либо (ткани, бумаги или газетных вырезок) на плоскость таким образом, что создается композиция или картина. Иногда коллаж выполняется в сочетании с рисунком, картинками или некоторыми видами письма. Коллаж - это занятие, хорошо известное в детских садах, где кусочки нарезанной или оторванной бумаги, а иногда также и другие материалы наклеиваются на большой лист бумаги так, чтобы образовалась композиция. Я поняла, что коллаж - захватывающее средство самовыражения для детей всех возрастов.

Для коллажа можно использовать многие материалы: бумагу всех видов (гофрированную, папиросную, чертежную, оберточную, старые открытки, газеты, салфетки, обои), самые различные ткани (хлопок, шерсть, фланель, шелк, кружево), мягкие материалы (перо, вата, кусочки меха), грубые материалы (тонкая стальная стружка, наждак, губка). Могут быть использованы и другие предметы: пряжа, бечевка, пуговицы, алюминиевая фольга, сетка от комаров, пакеты из-под сока, формочки для хранения яиц, пластиковые пакеты, пробки от бутылок, скорлупа, листья, ленты, зерна всех сортов, лапша и макароны, обрезки дерева, галька, пробки, любые легкие предметы, которые можно прикрепить, приклеить, привязать каким-либо образом к плоской поверхности.

Хороший коллаж можно сделать просто с помощью журнальных картинок, ножниц, клея и какой-нибудь подкладки. Наиболее важная часть, необходимая для коллажа-картинки: старые или новые журналы, календари, иллюстрированные еженедельники, какие-либо издания с картинками и фотографиями. Слова, вырезанные из журналов и газет, и старые книги со сказками тоже хорошо иметь под рукой.

Подкладкой может служить доска для объявлений, чертежная бумага, оберточная бумага, грубая материя (такая, как мешковина), газеты, чистая сторона настенного картона, стекло, дерево или пластик. Полезны при такой работе ножницы, скобы, канцелярские скрепки, липкая лента, лента для

наклейки на машинописный текст, клей, паста, дырокол, бечевка. Все темы, изложенные в главе 3, можно использовать для коллажа.

Коллаж можно использовать множеством способов, как и рисование и создание узоров на песке. Из этого упражнения можно получить много тем для работы. Иногда ребенок кратко комментирует созданный им коллаж: «Это - картинка самолета, потому что мне хотелось бы уметь летать на нем» или «Это - наждачная бумага для неприятного времени, которое я проведу в школе», или «Это - часы, потому что я всегда беспокоюсь, который час». Иногда ребенок расскажет вам более пространную историю по коллажу.

Один двенадцатилетний мальчик вырезал множество картинок и наклеил их на почтовую карточку. Когда он закончил коллаж, он сказал, что просто вырезал картинки, которые привлекли его внимание, но они не имели никакого значения для него. Поэтому я попросила его рассказать мне историю по каждой картинке, и он начал: «Однажды здесь мчался автомобиль...»

Четырнадцатилетняя девочка также сказала, что она просто выбирала картинки, которые ей нравятся. Я предложила ей стать частью каждой из ее картинок. О картинке, изображавшей кашу на завтрак, она сказала: «Я каша. Дети любят меня. Мой брат любит меня, не меня именно, а кашу». Это позволило начать беседу о ее чувствах, о желании быть любимой.

Иногда наибольшее значение приобретает сам процесс создания коллажа или последующего рассказа о нем. Один тринадцатилетний мальчик рассказал несколько коротких историй по своим картинкам и после одной из них сказал: «Это лишено смысла!», а после другой - «Это глупая вещь». Когда он закончил работу, я обратила его внимание на это и заметила: «Мне кажется, ты слишком строг к себе». Он ответил: «Да! В школе, когда я делаю три ошибки, я схожу с ума!».

Иногда работа ни к чему не приводит, но у ребенка по крайней мере есть шанс выразить себя, выразить свое мнение о себе. Помимо этого, коллаж служит развлечением и помогает проявить способность к воображению. Коллаж можно использовать как упражнение сенсорного характера, равно как и средство эмоционального выражения. Victor D'Amiko, Frances Wilson и Moreen Maser рассматривают коллаж как средство, дающее возможность «чувствовать и представлять картины».

«Вы представляете себе, что можно узнать с помощью ваших пальцев? Конечно, всё можно увидеть глазами, но ваши пальцы расскажут вам много такого, что невозможно увидеть. Они расскажут вам, что предметы теплые или холодные, шероховатые или гладкие, твердые или мягкие. Мы все любим прикасаться к вещам. Это помогает нам познавать и чувствовать мир. Возможно, мы узнаем, что нам нравится дотрагиваться до таких вещей, которые другие люди не любят трогать. Это происходит потому, что все люди разные. Ваше искусство рассказывает о том, что вы чувствуете, видите и узнаете. Вы можете изобразить картину того, что вы чувствуете.»

Авторы дают ряд ценных предложений для индивидуального и группового коллажа:

«Попытайтесь представить себе портрет человека, которого вы знаете, например, портрет своей матери; кого-либо, кого вы видите, например, девочку, одетую для вечера, или кого-нибудь, кого вы мысленно представляете себе, подобно принцессе или нищему. Выберите вид материала, который кажется вам подходящим, чтобы рассказать о человеке, которого вы представляете себе. Разрежьте материал на кусочки различной величины и формы, которые больше расскажут о человеке, и расположите их на заднем плане, чтобы сделать рисунок, на который интересно смотреть и который интересно трогать. Выберите материалы, которые расскажут о том, как вы чувствуете себя. Счастье, печаль, радость, одиночество и другие чувства могут быть выражены с помощью цвета, фактуры, материалов, которые вы выберете, и способа, которым вы нарежете их и расположите.»

Иногда я прошу детей озаглавить коллаж после того, как они его сделают (хотя он может отклоняться от первоначальной тематической инструкции), например «Я» или «Моя тревога».

Коллаж очень удобный вид занятий, который можно проводить с партнерами, группой или семьей. Я иногда делаю коллаж вместе с ребенком, потому что считаю это очень полезным способом вызвать у ребенка мотивацию к созданию своего самостоятельного произведения.

Картинки

При описании техники коллажа и рассказов, основывающихся на нем, я упоминала об использовании картинок из журналов или еще откуда-либо. Недавно я услышала о технике использования картинок, которую сама применяла с успехом. Я создала коллекцию картинок, которые показались мне интересными - картинок, которые бросились мне в глаза в газетах или журналах. К этой коллекции я добавила ряд картинок на почтовых открытках, иллюстраций из книг, очень маленьких художественных фотографий, гадальных карт, карточек с написанными на них словами типа «любовь», «ненависть», «тишина» и «шум», а также картинок из иллюстрированных календарей.

Эти картинки не относятся к детским, хотя среди них много картинок с изображением детей вообще или детей за каким-либо занятием. Кроме картинок, которые просто привлекали меня, я пыталась подобрать репрезентативный набор, основанный на идеях книги С. G. Jung и тех идеях, которые детально рассмотрены R. Assagioli. R. Assagioli делит все символы на категории: естественные символы, символы животных, символы человека, символы, созданные искусственным путем, религиозные и мифологические символы (числа и формы) и индивидуальные и спонтанные символы, такие, как образы, всплывающие во сне или в грезах.

Ребенка просят выбрать ряд картинок - может быть, штук десять - и разложить их на полу, столе или большом листе бумаги (но не наклеивать, так как я потом собираю картинки). Я могу предложить ребенку выбрать их наугад (просто те, которые привлекают внимание) или попросить подобрать их в определенной последовательности, под определенным названием, по теме. Многие, можно выявить через подбор картинок. Выбор картинок, отражающий настроение, может рассказать о том, что ребенок чувствует в эти минуты или в своей жизни вообще. Мы работаем с этими кар-; танками точно так же, как мы обсуждали это в предыдущих разделах книги.

Карты

Колода гадальных карт - очень подходящее средство для идентификации, а Райдеровская колода имеет наибольшее число элементов. У меня есть дешевая колода, которую я использую с детьми любого возраста. Маленькие дети могут выбирать карту, которая покажется им привлекательной и рассказать о ней какую-нибудь фантастическую историю. При занятиях с детьми старшего возраста я предлагаю выбрать две или три карты, которые можно оценить в значениях «хорошее» или «плохое» и идентифицировать эти понятия с выбранными иллюстрациями.

«Я королева. Я указываю всем, что делать. Я очень мудрая и люди приходят ко мне за советом», - сказала одна тринадцатилетняя девочка. «Это также относится и к твоей настоящей жизни?» - спросила я. «Нет, но я сама хочу получить ответы на ряд вопросов!». «Какого рода? (сказано мягко). Представь, что ты можешь спрашивать королеву на этой карте обо всем, что хочешь. Выбери одну проблему и задай ей вопрос сейчас».

Она начала вести диалог сама с собой о проблемах, которые возникали в ее реальной жизни, и, к своему удивлению, я обнаружила, что она действительно проявляет мудрость.

Иногда мы играем в карточные игры по определенным правилам и это помогает нам выслушать множество рассказов о жизни ребенка.

Глава 5. СОЧИНЕНИЕ РАССКАЗОВ, ПОЭЗИЯ, КУКЛЫ

Сочинение рассказов

Использование рассказов при терапии включает сочинение историй, которые я рассказываю детям, сочинение разных историй детьми, чтение рассказов из книг, написание рассказов, привлечение каких-либо предметов как материала для сочинения рассказов. В число таких предметов могут включаться разнообразные картинки, проективные тесты, куклы, узоры на песке, детские рисунки. Полезны театральные реквизиты и некоторые виды бытовой электронной аппаратуры, в частности магнитофоны и видеомангнитофоны, портативные радиопередатчики, а также воображаемые телевизоры.

Richard Gardner подробно описывает технику совместного рассказывания. Суть техники заключается в том, что сначала он предлагает ребенку рассказать историю, затем рассказывает историю собственного сочинения, в которой участвуют те же персонажи, которые использовал ребенок, но предлагая лучшее решение. Поскольку рассказ ребенка представляет собой проекцию, он будет в общем отражать какие-то из жизненных ситуаций ребенка. Каждый рассказ заканчивается выводом или моралью, вытекающими из фабулы рассказа. При этом важно иметь представление о ребенке, его жизни и быстро понять основную тему рассказа ребенка.

Я применяла технику R. Gardner, допуская иногда собственные вариации, и считаю, что она может быть успешной в работе с некоторыми детьми. Использование видеотехники или магнитофона принципиально важно; с помощью воображаемого радиоприемника или телевизора можно создать соответствующую атмосферу при проведении занятий.

Хотя R. Gardner охотнее просит детей сочинять рассказы, а не пользоваться сюжетами из

телепередач, кинофильмов или книг, я не обнаружила существенных различий между этими приемами. Дети выбирают что-то привлекательное для себя по каким-либо значимым причинам, и они всегда приносят эту индивидуальную значимость в собственные версии любых сюжетов.

Следующий пример показывает, как я использую эту технику. Бобби (6 лет) привели ко мне на прием в связи с рядом расстройств, включавших ночное недержание мочи, переедание, снохождение и ночные кошмары. Это был круглолицый спокойный, дружелюбно настроенный ребенок. Когда описанные расстройства стали менее выраженными, он стал вести себя очень агрессивно, например кричал и визжал, если сердился, бросал яйца в детей, если они выводили его из себя, бил других детей. Дети переставали с ним дружить. Такова была ситуация к моменту нашего занятия. Я начинаю занятие с того, что говорю в микрофон своего магнитофона (у моего магнитофона встроенный микрофон, но я считаю, что для детей более привлекателен микрофон с соединительным шнуром, чтобы его можно было держать в руках): «Здравствуйте, леди и джентльмены, мальчики и девочки. Говорит радиостанция КОАК и приглашает вас на «Час рассказа». Сегодня у нас присутствует в качестве гостя Бобби (поворачиваюсь к Бобби). Мы рады, что ты участвуешь в нашей программе. Не хочешь ли ты сообщить нам, сколько тебе лет?».

Бобби. Мне шесть лет.

Я. Давайте перейдем к нашей программе. У нас существуют определенные правила. Бобби расскажет нам какую-нибудь историю. Это может быть ее начало, середина или конец. Когда он закончит рассказ, я расскажу свой, в котором будут действовать те же персонажи, что и в его рассказе. Каждый рассказ закончится каким-нибудь поучительным выводом. Начинай, Бобби.

Бобби (шепотом, после длительной паузы). Я не знаю, что говорить.

Я. Я помогу тебе. «Когда-то, в далекие времена здесь была...» (Gardner предлагает помогать детям начать).

Бобби. Акула...

Я. И эта акула...

Бобби. Любила есть людей.

Я. Что же произошло?

Бобби. Она плавала в океане, поедая людей. Вот и всё.

Я. Это только начало. Нам нужны середина и конец.

Бобби. Хорошо. Она увидела несколько рыбаков и испугала их. Они выпали из лодки, и акула подплыла и съела их. Затем она уплыла в море далеко, где очень глубоко. Конец».

Я. Большое тебе спасибо за твой прекрасный рассказ. Какой урок можно извлечь из него?

Бобби. Я не знаю.

Я. Хорошо. Теперь моя очередь. Когда-то, давным-давно жила-была акула, которая плавала, поедая людей. Она съедала каждого, кто попадался ей на глаза. Некоторые рыбаки были настолько напуганы, что начинали грести изо всех сил. Все боялись ее. Боялись и другие рыбы и другие акулы, потому что она иногда пыталась съесть и их. Очень скоро всё это ей надоело. Она захотела играть, но не было никого, кто бы играл с ней. Все уплывали от нее. Бобби. И что было дальше?

Я. Она не знала, что делать. Наконец она отправилась к королю акул через длинную подводную пещеру с выходом в океан и спросила его, что ей делать. Король акул сказал: «Ты должна найти кого-нибудь, кто не будет тебя бояться, кто будет верить тебе, кто, увидев тебя, захочет подружиться с тобой. Кое-кто, кто не боится тебя, возможно, будет играть с тобой: кто-то, кто не знает, как ты поедает людей и пугаешь их». И акула спросила: «Где я найду такого человека?». Король акул ответил, что он должен подумать об этом.

Бобби (громким шепотом, обращаясь ко мне и стараясь не говорить в микрофон). Я знаю! Новорожденный младенец!

Я. Итак, акула выплыла, чтобы поискать кого-нибудь, кто поверил бы ей. Вскоре она подплыла к большой лодке; в ней была семья с новорожденным младенцем. Когда люди увидели акулу, они все побежали прятаться в каюту, в спешке забыв ребенка. Акула начала проделывать разные трюки, чтобы позабавить малыша. Ребенок смеялся и ворковал. Когда его родители увидели это, они вернулись обратно и подружились с акулой, потому что она была дружелюбна и не собиралась причинять им вред. Так они стали друзьями, и акула была очень счастлива. Конец. Из моего рассказа можно извлечь такой урок: если вы хотите быть в дружбе с людьми, вы сами должны вести себя дружелюбно. Бобби. Можно мы послушаем это снова? Я перематываю ленту и мы слушаем оба рассказа. Мой рассказ намного длиннее, чем его, но он слушает очень внимательно. После этого мы обсуждаем его собственные проблемы, его отношения с Друзьями и некоторые поступки, которые он мог совершать, когда был зол, сердит, и которые могли отпугнуть его друзей. Бобби просил дать ему послушать этот рассказ четыре или пять раз во время этого занятия и пригласил свою мать прийти и послушать тоже.

Сузи (7 лет). Однажды там был лев. У него была большая грива. Однажды его мама попросила

льва расчесать его гриву, а лев не захотел. Они поссорились. Лев просто не мог расчесать ее-я имею в виду гриву. Из-за этого мама льва не позволила ему выходить на улицу поиграть.

Я. Чем же это закончилось?

Сузи. Льву пришлось пойти домой, в свою комнату. Он был очень грустным.

Я. Неужели льву так и не разрешили выйти на улицу поиграть?

Сузи. Нет. Конец. Вывод из рассказа такой, что если лев не расчесет свою гриву, он отправится к себе в комнату.

Я. Большое тебе спасибо, Сузи. Теперь послушай мой рассказ. Когда-то давным-давно жил лев, у которого была большая грива. Однажды ему захотелось выйти на улицу поиграть, но его мама хотела, чтобы он сначала расчесал свою гриву, потому что она была спутанной и выглядела неряшливой. Мама этого льва боялась, как бы все соседи не подумали, что она плохая мама, если они увидят ее маленького льва таким неопрятным. Она хотела, чтобы думали, что она хорошая мама, которая следит, чтобы у ее ребенка грива была красивая. Лев не мог этого сделать. Он терпеть не мог расчесывать свою гриву. Он считал, что и так хорошо. И он думал только о том, чтобы выйти на улицу и поиграть. Его товарищи были там и играли. Но его мама не разрешала ему пойти к ним. Лев собирался лечь на пол и закричать, но его мама начала рассказывать ему, как важно для нее, чтобы соседи считали ее хорошей матерью. Лев любил свою маму и не хотел, чтобы соседи считали ее плохой матерью (хотя он сначала не понимал, какое грива имеет к этому отношение). Он расчесал гриву. Его мама была очень счастлива. Лев вышел на улицу играть со своими друзьями и очень хорошо провел время, пока его не позвали ужинать. Из моего рассказа можно сделать вывод, что иногда легче выполнить то, о чем просит мама, потому что тогда тебе позволят выйти на улицу поиграть.

Сузи. Это хороший рассказ.

Я. Большое тебе спасибо! С тобой когда-нибудь случалось такое? Делала ли ты когда-нибудь то, что хотела твоя мама, даже если тебе этого не хотелось? Случалось ли, что тебя отправляли в твою комнату, если ты этого не делала?

Сузи (живо кивает головой). Да!

Мы разговаривали об этом еще какое-то время (Сузи и ее мама были втянуты в борьбу, отнимавшую у них много сил, и теперь мы начинали выходить из этой ситуации).

Эти два примера не могут дать полного представления об эффективности метода, но они весьма характерны. Это привлекательная техника. Иногда я вижу, что ребенок не хочет рассказывать какую-либо историю таким образом, тогда мы переходим к некоторым другим видам деятельности.

Я часто использую Детский апперцептивный тест (ДАТ) с картинками для рассказов. На этих картинках изображены животные в ситуациях, которые характерны для людей. В терапевтическую группу, с которой я работала, я принесла однажды эти картинки, предложив, чтобы каждый ребенок выбрал картинку для рассказа. Каждый ребенок захотел рассказать короткую историю по своей картинке, и каждый рассказ отличался от другого. У меня не возникало проблем, связанных с тем, что дети копировали рассказы друг друга. Если я сталкивалась с этим, то могла сказать: «О, твой рассказ начинается так же, как у него. А теперь расскажи, что случилось с твоим медведем?». В этой группе все рассказы были записаны на магнитофонную ленту (я не сочинила ни одного из них) и на следующем занятии мы прослушали некоторые из этих рассказов, чтобы поговорить о переживаниях и чувствах, которые выражали дети. На одной картинке изображены три медведя, играющие в перетягивание каната. За один конец каната тянет самый большой медведь, а за другой-медвежонок и, по-видимому, медведица.

Вот рассказ Дональда (12 лет): «Это три медведя. Папа, мама и маленький медвежонок. Они состязаются за банку меда! Поэтому они занимаются перетягиванием каната. Папа проигрывает. Поэтому папа-медведь обманывает маленького медвежонка, перерезает канат и они все скатываются с горы вниз».

Я. Который из них ты? Побудь одним из них.

Дональд. Я думаю, что я медвежонок.

Я. Поговори со своим папой-медведем, расскажи ему, что ты чувствуешь, когда тебя так обманывают.

Мы продолжаем в том же духе, до тех пор пока я не спрашиваю Дональда, обманывал ли его когда-либо отец. И тут на нас выплескивается фонтан чувств.

Десятилетняя девочка, дочь приемных родителей, рассказала историю о маленьком медвежонке, который ищет своих настоящих родителей (на картинке ДАТ, которую она выбрала, изображены два больших медведя, спящих в берлоге, и маленький медвежонок, лежащий с открытыми глазами): «Когда медведи наконец уснули, маленький медвежонок убежал». У нее накопилось много переживаний, которыми она не могла поделиться с приемными родителями.

Иногда на групповом занятии после коротких рассказов я прошу детей разыграть один из них,

добавляя собственные комментарии, или предлагаю ребенку, рассказавшему историю, сыграть роль своих персонажей. Особый интерес возникает в тех случаях, когда кроме этого ребенок, рассказавший историю, выбирает различных исполнителей для инсценировки.

У меня есть специальная коробочка с картинками для стимулирования рассказа. При работе с подростками может быть применен набор картинок Тематического апперцептивного теста (ТАТ).

Другая интересная техника, которая может быть использована при работе с детьми любого возраста, основана на предъявлении теста «Составь рассказ по картинке». Этот тест включает вырезанные из картона маленькие черно-белые фигуры и различные карточки в черно-белом изображении всевозможных сцен, начиная от кладбища и кончая классной комнатой. Ребенок выбирает фигуры и располагает их на выбранных им карточках. Затем он рассказывает какую-нибудь историю или разыгрывает пьесу. Он может передвигать фигуры или добавлять к ним новые по ходу рассказа. Как правило, истории довольно короткие и некоторые дети любят использовать более чем одну карту. В следующем примере Аллен (11 лет) составил пять сцен. Я записывала его истории на большом листе бумаги по мере того, как он рассказывал их.

1. Сцена на улице. «Разбойник грабит женщину. Мальчик пытается помочь; он владеет приемами каратэ, но не может одолеть разбойника. В это время пролетает супермен и помогает ей; он целует ее и они уходят вместе». (Когда Аллена спросили, кто из двух участников истории он, тот ответил, что супермен).

2. Плот. «Произошло кораблекрушение. Один мужчина умирает; кроме него на плоту еще один мужчина, мальчик и собака. Они голодные (Аллен кладет руку на область желудка, как будто сказанное относится к нему). Его родители находились на обломках корабля. Но они погибают. На плоту умирает истощенный человек, а остальные спасаются. Мальчик обретает новых родителей, после того как побывал в приюте. Он счастлив» (Аллен идентифицирует себя с этим мальчиком).

3. Пещера. «Змея нападает на женщину. Женщина оказывается в ловушке, из которой нет выхода. Появляются двое мужчин и убивают змею. Всё в порядке».

4. Кабинет врача. «Входит мужчина. У него повреждена нога из-за несчастного случая (фигура на костылях). Врач зовет другого врача, и они вместе накладывают повязку на ногу. Они собираются покинуть комнату и открывают дверь, но мужчина падает с кровотечением. Врачи вызывают скорую помощь. „Вам нужна помощь, а мы обычные врачи из амбулатории“, - объясняют врачи человеку, и он успокаивается».

5. Класс в школе. «Картина призрака на кладбище. Канун 1 ноября - дня всех святых. Учитель рассказывает классу, что полицейский прочитает лекцию о мерах предосторожности в канун дня всех святых. Один мальчик ведет себя задиристо. Он покидает класс. Учитель не знает, что с ним делать. У мальчика много проблем. Он несчастен». (Аллен не хочет идентифицировать себя с кем-либо из персонажей на последних трех картинках).

Каждый из трех рассказов переполнен материалом, который можно было бы анализировать в терапевтических занятиях. В этом случае я предпочитаю рассматривать образцы всех пяти картинок. В начале этого занятия Аллен говорил, что можно было бы закончить терапию: он почувствовал, что теперь его жизнь будет складываться прекрасно. Мы обсудили с ним эти сцены. В каждом случае имеется ряд катастрофических обстоятельств или проблем и, за исключением последней сцены, всегда кто-то приходит на помощь. Жизнь Аллена была наполнена катастрофическими событиями. Мы сосредоточили внимание на последней истории с мальчиком, который был несчастен. Аллен сказал: «Он приходит к вам, и потом у него все в порядке». После этого какое-то время мы беседовали о том, что происходит в его собственной жизни и о том, что он чувствует по этому поводу.

Фланелевая доска (доска, обтянутая куском фланели) - еще одно вспомогательное средство для сочинения рассказов. Ребенок может создавать множество рассказов или сценок и манипулировать персонажами на фланелевой доске по ходу рассказа. На такой доске держатся фланель, войлок, наждачная бумага. Приклеить маленькие кусочки любого из этих материалов на обратную сторону цветных вырезок из книг или нарисованных от руки фигур - вот и всё, что необходимо, чтобы они прикреплялись к фланели. Кроме того, различные детали можно вырезать непосредственно из фланели или фетра. Фигуры, изображающие членов семьи, животных, персонажей народных сказок, здания, деревья и т. д., открывают возможности для интересной работы.

Книги

Я часто использую книги в своей работе с детьми. Я вижу, что дети любят, когда им читают, даже если, казалось бы, они перешагнули возраст, в котором это принято (разве кто-нибудь когда-

нибудь перешагивает подходящий для этого возраст?).

Книги предоставляют большие возможности, охватывающие различные темы для занятий. Я подыскиваю интересные книги в библиотеках и книжных магазинах и располагаю собственной небольшой коллекцией книг для своей работы. Важно иметь книги, содержание которых позволяет обсуждать разные проблемы. Например, книги о чудовищах привлекают детей и создают особую атмосферу для разговора о вещах, вызывающих страх. Фантастические истории позволяют вызвать у детей воспоминания о снах. Книга «Уходи прочь, собака» позволяет обсуждать тему отверженности, а такие книги, как «Лягушка и жаба - друзья» и «Я сделаю своим другом гору» - отношения с другими детьми. Многие книги для детей создают предпосылки для разговора с ребенком о его семье, доме и т. д.

«Волшебная шляпа» (книга о маленькой девочке, которая после того как надевала волшебную шляпу могла делать всё, что делают мальчики) может быть использована для изучения детских желаний и фантазий.

«История Фердинанда» - это книга о быке, который отличался от других, и многие дети испытывают подобные чувства. «Лео и последняя ошибка» - книга о звере, который не мог ничего долго делать до одного волшебного дня. «Никто не слушает Эндрю» затрагивает проблему дома, где много детей. Книга «Не этот медведь» дает основу для разговора о сходстве и различиях, так же, как «Рыба есть рыба» - очаровательная книга о рыбе, которая пытается жить не в воде, а на суше, подобно человеку или - птице, лягушке или корове. Рыба вовремя узнаёт, что без воды она погибает: рыба есть рыба и не может быть никем другим.

«Что такое мальчик? Что такое девочка?» заслуживает специального упоминания. Эта отличная книга с превосходными фотографиями рассказывает о физических различиях мальчиков и девочек, мужчин и женщин. «Книга об органах чувств» хороша для разговора о зрении, осязании, вкусе, обонянии и слухе. Я упоминаю здесь только некоторые книги, которые использовала, чтобы дать общее представление о возможных подходах. Но дело не в конкретных названиях. По мере работы приобретается опыт, позволяющий оценить возможности тех или иных книг. Дети не дают хорошего отклика на книги, написанные специально, чтобы воздействовать на чувства. Они лучше реагируют на книги, содержащие занимательные истории. Детей утомляют «корявые» книги -они их тотчас оставляют.

Легенды и народные сказки предлагают богатый материал для работы с детьми, и я нахожу, что дети так же сильно любят их, как и в те времена, когда я была ребенком. История «Маленькая голубая ель» в небольшой книге «Известные народные сказки для чтения вслух» повествует о маленьком деревце в лесу, которое хотя и очень мало, хочет быть похожим на другие деревья вокруг. Очень древняя сказка о Гансе и Гретхен (в «Сокровищнице сказок») ведет ребенка к разговору о своих собственных семейных условиях.

Со сказками связывается большой психологический смысл. Независимо от того, согласны вы с этим или нет, сказки обладают большой привлекательностью и ценностью для детей. Сказки и народные сказания, подобно народной музыке; имеют глубокие корни в истории человечества и заключают в себе борьбу, конфликты, печаль и радость, с которыми люди сталкивались веками. Иногда эти истории неприятны. Bruno Bettelheim пишет: «Сказки в разнообразных формах сообщают ребенку, что борьба с жизненными невзгодами неизбежна, это органическая часть человеческого существования, но если человек не оробеет, а стойко встретит неожиданные и неизбежные трудности, то преодолеет все препятствия и в конце концов окажется победителем».

Современные истории, написанные для маленьких детей, в основном обходят эти экзистенциальные проблемы, хотя они и являются критическими для всех нас. Ребенку требуется в специфической символической форме показать, как разрешаются эти проблемы, как сохранять ощущение безопасности до достижения зрелости. «Безопасные» истории не упоминают ни о смерти, ни о старении, ни о пределах нашего существования, ни о мечте о вечной жизни. Прекрасные сказки, наоборот, сталкивают ребенка непосредственно с основными человеческими категориями.

Сказки уникальны, и не только как литературный жанр, но и как произведение, которое полностью понятно ребенку, как никакая другая форма искусства; сказки обладают глубочайшим значением, смыслом, который различен для разных людей и различен для одного человека в разные минуты его жизни. Ребенок будет извлекать тот или иной смысл из одной и той же сказки в зависимости от его интересов и потребностей в данный момент. Если ему предоставить возможность, он вернется к той же самой сказке, когда будет готов расширить ее прежний смысл или заменить его новым.

Сказки действительно попадают в самую точку, когда речь идет об основных всеобщих эмоциях: любви, ненависти, страхе, гневе, чувстве одиночества, изоляции, бесполезности и утраты.

Я согласна с В. Bettelheim в том, что если бы классические сказки, помимо всего прочего, не

были еще и произведениями искусства, они не имели бы того влияния, которое они оказывают. Есть что-то ритмичное и магическое в том стиле, который используют при чтении сказок, что позволяет плавно проникнуть в сердце и мозг слушателя. Даже если эти сказки часто и содержат слова, далеко выходящие за пределы понимания ребенка, он сидит как вкопанный, поглощенный, слушает их всем своим существом, впитывая их в себя целиком.

Некоторые педагоги и родители высказывают опасения по поводу того, что сказки вводят в мир, который нереален, - мир, который предполагает совершенные и волшебные решения для всех случаев. Более того, многие из этих сказок насыщены любовными историями, женщины в них ценятся за красоту, а мужчины показаны галантными героями. Несмотря на это, в классических сказках и народных сказаниях очень много такого, что дети с готовностью относят к себе.

Когда я использую эти истории в своей работе с детьми, я считаю, что очень полезно адекватно сопоставлять фантазии и волшебные решения, представленные в сказках, а также и любой любовный уклон, с жизнью самого ребенка. Далее, я согласна с Bettelheim, который говорит, что истории, заканчивающиеся чем-либо вроде «и после этого они жили счастливо» не являются сиюминутным обманом для детей. Я склонна думать, что сочетание в нашей культуре всеобщего поиска вечного счастья с жадной жаждой приобретения новейших электробытовых приборов или новой модели спортивного автомобиля - вот что вызывает замешательство в определении отношения детей к жизни. Именно это - противоречивые ценности тех, кто контролирует повседневную жизнь детей, - приводит их в замешательство. Ценности же, которые утверждаются в сказках, ясные и простые, как черное и белое.

Существуют многочисленные способы изложения рассказа; некоторые из них затрагивают другие области (например, работу с куклами или инсценировки рассказов). Иногда интересно начать в группе рассказ и затем использовать дополнения каждого ребенка, формируя таким образом последовательный коллективный рассказ.

Иногда я сама начинаю рассказ и прошу ребенка его закончить, или он может его начать, а я - закончить. Иногда мы решаем сделать различные концовки к истории, которую вместе прочитали.

Gardner описывает ряд игр, которые он предложил для улучшения техники составления рассказа. Во время некоторых из этих игр из мешка вытаскивают игрушку или какой-то другой предмет и сочиняют рассказ о них или создают рассказ, отталкиваясь от слова, которое вытащили из сумки с карточками, на которых написаны слова.

Написание рассказов

Я редко прошу детей писать сочинения не потому, что не вижу в них большой ценности, а потому, что у большинства детей нет достаточного навыка. У меня вызывает сожаление, что большинство детей неохотно пишет, поскольку я считаю письмо одним из самых ценных инструментов для самовыражения и самопознания.

Каждый раз я снова и снова делаю попытки стимулировать детей к написанию сочинений, но из-за их сопротивления и недостатка времени у меня я начинаю помогать детям. Я предлагаю им перейти к другой технике. Тем не менее, поскольку письмо - это просто другая форма представления слов, которые мы используем при рассказе, я даю понять детям, что они уже могут считаться писателями. Если рассказ ребенка записывался на магнитофонную ленту, я печатаю его и потом показываю ребенку. Я могу также записать или напечатать рассказ под его диктовку.

Поскольку я считаю, что непосредственное вербальное самовыражение обладает мощным воздействием на внутренний мир ребенка, я часто прошу его дать словесное заключение по рисунку, который он сделал во время какой-то части нашей терапевтической работы. Когда он сделает такое заключение, я записываю его прямо на рисунке, чтобы можно было его снова прочитать для дальнейшего усиления эффекта. Иногда я поощряю детей, чтобы они написали несколько слов в качестве начала к более полным рассказам. «Напишите любые слова, какие вам хочется, которые в ваших мыслях, которые могут соответствовать вашей картинке». Один одиннадцатилетний мальчик после такой инструкции написал поперек картинке: «Мистер и миссис мать... (нецензурное слово)». Если вы хотите, чтобы дети полностью выражали свои чувства, вы не можете выступать цензорами!

Я думаю, что дети часто неохотно пишут потому, что в школе первостепенное внимание уделяют орфографии, форме и структуре предложений, даже чистописанию, и таким образом подавляется поток творческих мыслей ребенка. Мне кажется, что грамматику и произношение нужно отделять от письма, изучать отдельно или может быть позднее, после того как письмо станет хорошо знакомым ребенку занятием. Представьте себе, что произошло бы, если бы мы настаивали на том, чтобы ребенок формулировал предложения совершенно правильно, прежде чем мы научим его произносить какие-нибудь слова! Маленькие дети учатся правильно говорить, повторяя разговор

окружающих их взрослых людей. Если бы мы оставили детей в покое и не пугали бы их письмом, они научились бы писать таким же способом, как и говорить. Я даю каждому ребенку, с которым работаю, маленький блокнот для письма. Я предлагаю ему использовать записную книжку, чтобы отмечать эпизоды с ночным недержанием мочи, для записи вещей, которые заставляли его «сходить с ума» на этой неделе, или для того, чтобы записывать свои сны. Вот записи девятилетнего мальчика о тех вещах, которые сердили его: «1. Мистер С. не разрешил мальчикам играть с мячом. 2. Я должен был убираться в ванной комнате, постирать одежду и повесить полотенца. 3. Мне нужно было лечь спать в половине девятого вечера и встать в половине восьмого утра. И я должен был поесть, причесаться, одеться и выйти из дома в половине девятого». Десятилетняя девочка написала: «Моя мама не позволяет мне ничего рассказывать девочкам. Она заставила меня мыться в ванной, когда мне хотелось кое-что рассказать своей подруге».

Иногда мы делаем маленькие буклеты в обложках с названиями типа «Жалобы», «Гнев», «Счастье», «Хвастовство», «Вещи, которые я ненавижу», «Вещи, которые мне нравятся», «Мои желания», «Если бы я был президентом», «Если бы я был моей мамой» и т. д. Один буклет назывался «Кое-что обо мне». Один мальчик написал: «Глаза карие. Некрасивый мальчик». Другой нарисовал самого себя и написал: «У меня коричневые и черные волосы. У меня зеленые глаза. Я ношу голубые брюки. Я ношу черные ботинки. Я ношу желтую и светло-голубую рубашку. Я ношу белые носки. У меня две ноги. У меня два зеленых глаза. У меня десять пальцев на обеих руках. Мне десять лет. Мой рост 4 фута и 10 дюймов. Я худой - кожа да кости. У меня два уха». Другой мальчик (8 лет) написал просто: «Я уродлив». А один десятилетний мальчик написал: «У меня была собака, когда я был один. Она была больше меня, намного больше меня. Она обычно все время играла со мной» (слова были написаны с орфографическими ошибками, без знаков препинания). Он сделал небольшой набросок, на котором изобразил маленького мальчика, играющего в мяч с собакой, которая «больше его».

Шестилетний ребенок озаглавил тетрадь, которую он вел в школе, «Чувства». Каждая страница начиналась с фразы, которую учитель писал на доске, чтобы дети переписывали ее и дополняли собственными мыслями. У него получилось что-то вроде: «Любовь это... когда человек говорит я люблю тебя и никто не ссорится и это заставляет всех чувствовать плохо. Поэтому будь хорошим (учитель написал „Переделай“, потому что был недоволен написанным!). Я боюсь, когда... Я устраиваю ссоры. Потерялся посередине неизвестно чего (маленькая картинка с изображением мальчика, стоящего в пустыне)».

Другие предложения начинались так: «Это несправедливо, когда... Я чувствую себя счастливым, когда... Мой лучший друг это... Что мне нравится в себе... Три важных события, которые произошли в моей жизни, это... Лучшее, что я могу сделать, это... Три желания, которые я бы выбрал, были бы... Самый счастливый день в моей жизни был, когда... Самая прекрасная вещь, которая происходила со мной, была... Самая красивая вещь в мире - это... Если бы я был учителем... Если бы я был президентом США... Мои родители довольны, когда... Если бы я был отцом, я бы... Если бы я был начальником...».

Завершение незаконченных предложений - отличный способ стимулировать детей к декларативным заключениям о самих себе, побуждать их вступать в контакт со своими желаниями, потребностями, разочарованиями, мыслями и чувствами. Тест «Незаконченные предложения» предоставляет большие возможности для этого. Поскольку мне нравится поощрять у детей осознание полярности человеческих чувств и личности, я часто использую пары противоположных предложений, например: «Я счастлив, когда...» и «Я схожу с ума, когда...», «Мне легко...» и «Мне трудно...», «Одна вещь, которая мне нравится в тебе-это...» и «Одна вещь, которая мне не нравится в тебе - это...».

Иногда я прошу детей написать целую страницу предложений, начинающихся словами «Я - это» или «Я хочу». Двенадцатилетний мальчик написал: «Я мальчик. Я счастлив. Я смешной. Я холодный. Я теплый. Мне очень надоело делать это». И другую сторону страницы он по собственной инициативе исписал предложениями типа «Я не...» («Я не немой», «Я не девочка» и т. д.).

Детям, которые хотят начать писать что-нибудь, я могу дать такую инструкцию: «Представьте себе, что сегодня у вас есть возможность сделать что-нибудь из того, чего вы хотели бы добиться в этом мире. Напишите о том, что вы хотели бы сделать». Или «Напишите письмо некоторым частям своего тела, например так: Дорогой желудок! Я хотел бы тебе сказать...».

При работе с группой моя коллега попросила каждого из детей написать свой секрет, но не подписываться, а сложить записку и положить ее в общую кучу в середине комнаты. Затем каждый ребенок по очереди выбирал одну записку и читал ее вслух группе так, будто это его собственный секрет. Это занятие было живым и вызвало всеобщую заинтересованность.

Herbert Kohl рассказывает о проблеме научения ребенка письму. Он утверждает, что в любом случае в школе дети не начнут писать, если они боятся рассказывать. Дети будут писать, если они смогут писать о тех вещах, которые они знают лучше всего, о вещах, которые важны для них. Если

они не могут рассказывать об этих вещах свободно, как можно ожидать, что они напишут о них?

Поэзия

Попросите ребенка написать стихи, и он автоматически начнет сопротивляться при необходимости поиска рифмы. Я не говорю, что в стихах рифмы не нужны, но поиски рифмы - это отдельная техника. Рифмованные стихи не самая лучшая форма свободного самовыражения.

Стихи идут от сердца. Кто-то может говорить в стихах о вещах, которые трудно выразить в обычном разговоре или рассказе. В поэзии человек может позволить себе быть свободным и увлеченным даже чрезмерно. Есть ряд хороших книг, подходящих для работы с детьми в области стихосложения. Kennet Koch предлагает различные способы, позволяющие стимулировать детей к написанию стихов, и приводит много стихов, написанных детьми, хотя на первый взгляд может показаться, что эти стихи не отражают чувств детей, их написавших. В разделе «Ложь» одно стихотворение одиннадцатилетнего ребенка выглядит так:

*Я лечу в школу к 12.00 в полночь
Я прибегаю к завтраку в 9.00
Меня зовут Клоунараунд Джеймс Джампингбин*

Синараунд Джимми и Флипфлоп
Моя голова родилась на Сатурне, мои руки родились на Луне
Мои ноги родились на Плутоне и остальные части тела на Земле
Мой друг пчела взмывает вверх, доставляя меня домой

Стихи, подобные этому, могут быть первым шагом к тому, чтобы позволить себе свободу в излиянии чувств. Посмотрите на эти стихи двенадцатилетнего мальчика (раздел «Думы»):

*Ветер вылетает из вашего рта
Подобно ветру в темной аллее
Когда вы слышите, как разговаривают пожилые люди
Вы слышите стон
Когда вы ударяете по креслу линейкой
Вы слышите звуки, подобные пулеметной стрельбе
Собачий вой, который вы слышите
Подобен сирене пожарной машины
Видеть двух боксеров, обменивающихся ударами,
Все равно что пулю, ударяющуюся в жестяной бидон*

Глава 6. СЕНСОРНЫЙ ОПЫТ

В этом разделе книги я рассказываю о приобретении того опыта, который возвращает ребенка к его естеству, опыта, который восстанавливает и укрепляет осознание ребенком тех основных чувств, которые он открывает для себя в младенчестве: зрение, слух, осязание, вкус и обоняние. Через эти виды восприятия мы осознаем самих себя и контактируем с миром. Однако в своем дальнейшем развитии многие из нас утрачивают полноту осознания своих ощущений. Становясь туманными и нечеткими, эти ощущения начинают проявляться как бы автоматически, вне зависимости от нас самих. Мы начинаем действовать так, как будто наших тел, ощущений и эмоций не существует. Мы превращаемся в гигантские головы, которые думают, судят, создают представления, предостерегают, вспоминают, анализируют чужие мысли и выступают цензорами. Несомненно, разум играет важную роль в нашей жизни. Разум позволяет нам разговаривать с другими людьми, формировать и провозглашать свое мнение и обозначать свой выбор. Но разум - всего только одна из составных частей нашего существа, которое следует развивать и использовать во всей его полноте. Fritz Peris часто говорил: «Оставьте разум и возвращайтесь к чувствам». Необходимо с уважением относиться к чувствам, которые оказывают такое мощное воздействие на нашу жизнь.

В мои намерения не входит описание в этом разделе всех имеющихся в нашем распоряжении упражнений и методов, с помощью которых можно улучшить сенсорные функции. Я лишь коротко коснусь каждого из видов восприятия и приведу несколько примеров своей собственной работы с ними. Мне кажется интересным, что многие из таких упражнений можно отыскать в литературе по

драматическому искусству и языковому творчеству. Специалисты, работающие в этих направлениях, давно признают важность сенсорного опыта для улучшения навыков.

Осязание

Хороший опыт тактильного восприятия дает лепка, рисование пальцами рук и ног, рисование на песке и игра с водой. Для работы с осязанием я собираю множество предметов, разнообразных на ощупь: наждачную бумагу, бархат, мех, ленточки, ластик, бумагу, осколки камней, ракушки, кусочки металла и т. п. Мы касаемся этих предметов и обсуждаем, каков каждый из них на ощупь и что из нашей жизни он нам напоминает. Иногда я помещаю разные предметы в сумку и прошу ребенка вытащить из нее что-нибудь грубое, мягкое или гладкое. Затем наступает моя очередь и ребенок говорит, что должна достать я.

Способность к дифференциации тактильных ощущений - важная познавательная функция; Я кладу в сумку карандаш, игрушечную машину, грецкий орех, и прошу ребенка достать определенную вещь, не глядя. Или говорю ему: «Найди то, чем ты пишешь» или «Отыщи то, что начинается на букву „к"». Для того, чтобы ребенок научился различать на ощупь буквы, в сумку можно класть буквы, вырезанные из дерева или сделанные из пластмассы. Полезно различать на ощупь слова и буквы, написанные на песке, а лепить их из глины или пластилина - прекрасное развлечение. Иногда я черчу рукой на спине ребенка букву, слово, имя и предлагаю отгадать его.

Иногда мы записывали все слова, которые приходят в голову, для описания ощущения, возникающего при ощупывании какого-либо предмета. Предметы могли быть шишковатыми, пушистыми, скользкими, твердыми, мягкими, липкими, цепляющимися, теплыми, холодными, замораживающими, грубыми, дырявыми, колючими, пощипывающими, резиновыми, тонкими, губчатыми, расплюснутыми, шелковистыми, волосатыми. Некоторые слова или то, что нам эти слова напоминали, мы могли представлять в виде рисунков («Какого цвета это слово?») или выражать соответствующими жестами.

Сняв обувь, мы пытались ступнями дотронуться до различных предметов. Входили в дом и выходили на улицу босиком и обсуждали, что при этом ощущали наши ступни. Сравнивали ощущения от соприкосновения ступней с картоном, газетой, мехом, ковриком, подушкой, песком, травой, листьями, полотенцем, деревом, резиной, бархатом, наждачной бумагой, хлопчатобумажной тканью, фасолью, металлом, цементированным полом, кирпичами, мокрой землей, фетром, рисом и водой. Мы говорили о тех предметах, которые ранят нашу кожу.

Я могла предложить двум детям объясниться друг с другом без слов, используя только жесты и прикосновения, или дотрагиваться до лиц друг друга и рассказывать об ощущениях, возникающих, когда они прикасаются к чужому лицу или когда они чувствуют прикосновение. Это упражнение можно делать с открытыми или закрытыми глазами.

Мы прикасались к своему лицу, рукам, ногам и другим частям тела и описывали или записывали возникающие при этом ощущения. Играя в слепых, мы пытались отгадать с завязанными глазами, до кого мы дотрагиваемся. Мы устраивали для детей «прогулку вслепую», завязывая им глаза и проводя по дому или по улице.

Я часто рекомендую родителям побольше узнавать о приемах массажа и систематически массировать детей. Дети также получают удовольствие, массируя друг друга или себя. В группе детей можно разделить на пары, чтобы они, следуя указаниям терапевта, проводили друг другу массаж спины и головы, рук и ног.

Зрение

Маленькие дети не боятся смотреть. Они видят, замечают, наблюдают, анализируют и исследуют весь окружающий мир, зачастую задерживают на чем-нибудь свой взгляд. Это один из важных способов познания мира. Слепые дети познают мир, используя другие органы чувств.

По мере того как мы вырастаем, мы часто «передаем другим» свои глаза. Мы начинаем смотреть на себя и на мир глазами других людей, как в сказке «Новое платье короля». Мы и детей заставляем не доверять их собственным глазам. Мы говорим: «Что о нас подумают?», беспокоясь о том, как видят наши поступки другие. Мы заботимся о том, как наши дети одеты, потому что нам важно, как выглядят они в глазах окружающих. Мы говорим: «Не надо тарашиться» (т. е. смотреть пристально). Возвращение первоначальной способности видеть способствует познанию и росту личности, укрепляет доверие к собственной личности, установлению комфортных отношений. Способность видеть среду и людей необходима для установления хороших контактов между личностью и миром.

Способность четко видеть других расширяет наши собственные горизонты.

Я вспоминаю молоденькую девушку, которой приходилось проходить мимо автобусной остановки и людей, ожидающих автобуса. Проходя мимо этих людей, она чувствовала себя не в своей тарелке. Ей казалось, что каждый из них наблюдает за ней с осуждением. Я посоветовала ей в следующий раз идти очень медленно и смотреть на людей, ожидающих автобус. Я предложила ей увидеть этих людей так, как если бы она сама была фотокамерой, и зафиксировать в уме внешний вид двух или трех из них, а потом рассказать мне, что она увидела. Когда она пришла в следующий раз, она рассказала, что вначале чувствовала растерянность (верный признак «передачи» собственных глаз), которая исчезла, как только девушка вспомнила о моем задании. Задача показалась ей очень интересной, и как только она приступила к ее выполнению, то обнаружила, что ни один человек не наблюдал за ней, за исключением маленького мальчика, который улыбнулся ей, заметив, что она на него смотрит. Она описала нескольких людей, цвет их волос, выражения лиц, одежду, то, как они стояли, а также то, что, с ее точки зрения, эти люди испытывали, о чем думали и какие драмы могли разыгрываться в их жизни. Мы обсудили разницу между тем, что она увидела, и ее первоначальными представлениями.

Наблюдение и воображение иногда сплетаются между собой. Мы способны увидеть лишь то, что доступно взору, и не можем видеть внутреннюю работу чьих-либо ума или сердца. Мы можем всего лишь представлять себе, о чем человек думает и что чувствует; наблюдение этих процессов нам недоступно.

На пути нашей способности видеть, помимо априорного представления о чувствах других людей, могут возникать и другие препятствия, например склонность предвидеть будущее вместо того, чтобы видеть в настоящем. Зачастую мы портим то приятное, что видим или испытываем, волнуясь по поводу того, что может наступить в будущем. Так, наблюдая великолепный закат, мы можем испытывать напряжение, пытаясь уловить каждое мгновение, пока солнце не скрылось за горизонтом. Это связанное с будущим напряжение отвлекает нас от удовольствия, которое доставляет красота заката в настоящем. Когда я путешествую, мне нравится фотографировать, но я обнаружила, что часто желание удержать, зафиксировать прекрасный вид отвлекает меня от наслаждения этим видом.

Мне кажется важным формировать у детей умение видеть вещи, а не только их рассматривать. Вот что пишет F. Franck : «Нам приходится смотреть очень много; мы смотрим на мир сквозь линзы, телескопы, телевизионные трубки... С каждым днем совершенствуется наша способность смотреть, однако мы видим всё меньше и меньше. Разговор о видении никогда прежде не был столь актуален. Вес больше приспособлений, от камер до компьютеров, от книг по искусству до видеозаписей вступают в заговор, стремясь взять верх над нашим мышлением, нашими чувствами, нашими переживаниями, нашим видением. Мы становимся зрителями, наблюдателями... Мы «субъекты», смотрящие на «объекты». На всё, что нас окружает, мы наклеиваем ярлыки, и наклеиваем их раз и навсегда. По этим ярлыкам мы узнаем всё, но уже больше не видим ничего. Зная ярлыки всех бутылок, мы никогда не пробуем вина. Миллионы невидящих, безрадостных людей пробираются по жизни словно в полусне, отбрасывая, круша и убивая то, что едва способны воспринять. Они никогда не учились видеть или позабыли о том, что глаза даны человеку для того, чтобы видеть и испытывать».

Несмотря на то, что упражнения, описанные в книге F. Franck, направлены на улучшение способности к рисованию посредством «видения - рисования как медитации», они также представляют собой великолепное средство, развивающее у детей способность к видению как таковому. Видение - рисование F. Franck рассматривает в качестве искусства отторгать знания о предметах. «Когда я рисую скалу, я ничего не узнаю о скалах, позволяя именно этой конкретной скале выявить ее скалистость. Когда я рисую траву, я ничего не узнаю о травах, но пробуждаю в себе способность удивляться этой траве, ее росту, самому факту ее существования».

Таким же образом, к примеру, он рекомендует сначала посидеть перед цветком или веткой, или головкой салата, или листочком, или деревом в состоянии, близком к медитации, позволяя себе воссоединиться с объектом, видеть объект во всем его чудесном облике и затем разрешить руке последовать за тем, что видит глаз. Если следовать этому методу, глаза начинают видеть больше, чем мы когда-либо себе представляли.

Когда глазам позволено вбирать в себя все вокруг, видение сливается со всеми остальными чувствами и ощущениями человека. Я просила детей выбирать объект и пристально его рассматривать в течение определенного времени, например трех минут, а затем рисовать его, рисовать ощущения и воспоминания, возникшие во время этого медитативного упражнения, используя только цвета, линии и формы.

В числе других упражнений, развивающих способность видеть, можно назвать осязание с закрытыми, а затем с открытыми глазами; рассматривание предметов через стекло, воду, целлофан; рассматривание предметов с различной перспективой - далеко, близко, в перевернутом виде.

Звук

Позволяя звуку проникать в наше сознание, мы делаем первый шаг к контакту с миром, к началу общения. Все мы знаем, что многие из нас слышат лишь то, что хотят слышать, отвергая то, чего слышать не хотят. Дети выражают это открыто и прямо, закрывая уши руками, когда не хотят чего-либо услышать, взрослые же часто искажают смысл услышанного. Многие дети выражают это возгласом: «Мой отец (моя мать) просто не слушает, что я говорю!».

Мне кажется сомнительным, что существует состояние музыкальной глухоты, хотя многие дети уверены в том, что ею страдают, потому что кто-то сказал им об этом, и исключительно поэтому они отказываются от удовольствия, которое приносят звуки, например не позволяют себе экспериментировать с собственным голосом во время пения.

Вот некоторые упражнения, повышающие осознание детьми тех звуков, которые их окружают.

«Сядьте спокойно с закрытыми глазами и позвольте звукам, которые вы слышите, дойти до вашего сознания. Отмечайте, какие чувства вызывает каждый проникающий в вас звук. Потом мы сможем поделиться нашими впечатлениями». Такое упражнение позволяет услышать новое звучание в различных местах: дома, в городе, за городом, на пляже.

«Поговорите о звуках. Расскажите, какие звуки вы ощущаете как резкие, мягкие, гладкие, скрипучие, приятные, громкие, нежные. Сравните звуки». Я кладу в маленькие горшочки и пузырьки из-под лекарств самые разные предметы: рис, фасоль, канцелярские кнопки, пуговицы, шайбы, монеты и прочее, что может в них поместиться, составляя пары таких горшочков. Чтобы содержимого не было видно, я оборачиваю горшочки чем-нибудь, закрепляя обертку клейкой лентой. Я предлагаю ребенку потрясти каждый из горшочков и определить по звуку, чем он наполнен.

Используя игрушечный ксилофон, ударяйте по разным клавишам, чтобы у ребенка вырабатывался опыт распознавания звуков: одинаково, выше, ниже, громче, тише. Потом ребенок может протестировать вас. Эти упражнения можно проделывать с помощью любого музыкального инструмента.

Играть в распознавание звуков полезно и весело. Пусть у ребенка за спиной возникает, например, то шум льющейся воды, то постукивание карандашом, шуршание бумаги и т. п. Ребенок должен отгадать, что это за звук. Всегда меняйтесь ролями, чтобы и ребенок мог задать такую загадку вам.

Звуки и чувства взаимосвязаны. Поговорите о грустных звуках, веселых звуках, страшных звуках и звуках, пробуждающих другие чувства. Звуки гармошки или другого музыкального инструмента могут служить материалом такого занятия. Тон голоса также отражает чувства говорящего. Дети улавливают гнев в голосе взрослых даже в тех случаях, когда он пытается скрыть это чувство. Обсуждайте это откровенно. Демонстрируйте тоном различные эмоции. Попросите детей сделать это.

Невнятная речь также интересна. Попробуйте общаться, издавая звуки, невнятно бормоча и не используя слов. Посмотрите, сможете ли вы догадаться, что хотят выразить с помощью этих звуков.

С помощью барабанов и других ударных инструментов можно получать разнообразный опыт звукового восприятия во время игры. Пусть ребенок следует вашему ритму или расскажет о впечатлении от ритмической схемы.

Послушайте музыку и поговорите об услышанных звуках. Попросите детей во время или после прослушивания музыки нарисовать их впечатления, воспоминания или образы, которые у них возникли.

Музыка

Rudolph Dreikurs обсуждает благоприятный эффект влияния музыки на нескольких детей, страдающих психическими нарушениями. Использование музыки могло принести результаты в случаях, где другие подходы оказывались безуспешными. Вероятно, приятные ощущения, связанные с музыкой, которая часто используется только в качестве звукового фона, стимулирует к взаимодействию, позволяет повысить уровень внимания ребенка и увеличивает его фрустрационную толерантность. По мере того как реальность становится более приятной и менее угрожающей, исчезает внутренняя напряженность. Усилие, необходимое для взаимодействия, в этом случае уменьшается, не возникает реакции отторжения или пренебрежения общением.

Уже имеется опыт использования мелодической интонации для обучения речи детей с афазией. Слова включаются в знакомую мелодию, и дети, много раз репетируя песню, учатся произносить слова, сначала пропевая их, а затем воспроизводя уже без мелодии. Это очередное подтверждение

возможностей музыки.

Музыка и ритмические удары - античные формы коммуникации и самовыражения. Их использование вполне уместно при проведении терапевтической работы с детьми. В работе с детьми я применяю в основном музыку, которую наигрываю сама на старой удобной гитаре. Я считаю, что гитара - чрезвычайно эффективный инструмент для проведения терапии. Во время моей работе в школах мне приходилось играть на гитаре каждый день, и дети всех возрастов с нетерпением ожидали наших музыкальных антрактов. Похоже, что гитара оказывает на детей какой-то особый волшебный эффект. Я знаю, что музыкальный талант здесь не при чем, так как я в лучшем случае средний исполнитель. Я использую лишь самые простые аккорды, аккомпанируя песням, которые мы поем с детьми.

Когда моя дочка ходила в детский сад, каждая из матерей раз в неделю должна была работать с детьми. Как только стало известно, что я умею играть на гитаре, меня попросили часть моего рабочего времени посвящать игре на гитаре для каждой группы. Дети от трех до пяти лет сидели и восхищенно внимали игре по меньшей мере в течение получаса. Скоро матери стали приглашать меня на дни рождения детей и платили мне по 10 долларов в час (а в те времена это была большая сумма!). Мне никогда не приходилось бороться за внимание детей. Я думаю, это было связано с выбором песен, которые я считала подходящими к случаю, с моей способностью очень выразительно их исполнять, привлекая детей к взаимодействию, и больше всего - с самой гитарой. Я пробовала играть на ударных инструментах и фортепьяно, но убеждена, что гитара - наиболее действенный инструмент и дает наибольшие возможности наладить контакт с детьми.

Работая в детском саду, я впервые начала экспериментировать, используя музыку в качестве пути для самовыражения детей. Я пела песенку, в которой говорится об умирающем гусе, и скоро мы с детьми начинали беседовать о смерти, горе и печали. Или после исполнения песенки ребенок подходил ко мне и рассказывал про своего кота, который умер, или об умершем дедушке, представляя нам возможность обсудить связанные с этим проблемы. Когда я пела песню «Симбайя - мамин малыш», описывающую яростную реакцию на появление в семье нового ребенка, многие дети могли идентифицировать эту ситуацию со своими переживаниями.

В некоторых случаях такие песни обладали большим воздействием, чем книги. Нет числа чудесным народным песенкам, посвященным детям, описывающим каждую детскую эмоцию и подходящим для любого возраста. Эти песни могут отражать любовь, уважение, принадлежность, враждебность, гнев, печаль, грусть, смерть. Есть песни успокаивающие, взывающие к чувству юмора. Во многих песнях открытый конец, и слова можно дополнить во время занятия.

Народная песенная традиция сохраняет множество детских песен, которые соответствуют любой потребности. Есть песни, описывающие каждое ощущение и каждую жизненную ситуацию, шуточные песни, песни, повествующие о событиях. Поскольку таким песням немало лет, они не бывают «затейливыми» или «миленькими». Они приносят в эмоции детей воображение и опыт, жизненные ценности и ощущение прекрасного. В основном эти песни претерпевают много изменений и могут быть адаптированы к новым ситуациям. Рождаясь в сердцах людей, такие песни продолжают жить, поскольку их любят и делятся ими.

Музыку можно использовать самыми разными путями. Ее можно наигрывать, когда дети рисуют или лепят. Она выступает в качестве фона или может служить отправной точкой для действия. Я просила детей рисовать формы, линии, символы и использовать цвета для выражения музыки. Классическая музыка особенно способствует возникновению чувств и рождению настроений и образов. John Stevens приводит отличные рекомендации в области сочетания фантазии с определенными музыкальными отрывками. Вот пример направленной фантазии: «Ложитесь так, чтобы вам было просторно, и закройте глаза. Представьте себе, что вы неподвижное тело в глубинах моря доисторической эры. Вас окружает вода - иногда слабое течение, а иногда - бушующие, разрушительные волны. Почувствуйте, как вода обтекает ваше неподвижное тело.

Развивается жизнь, и вы превращаетесь в какую-то разновидность морской водоросли или другое подводное растение. Вслушайтесь в ритм барабана, пусть звук проникает в ваши движения, пока течения колышат вас...

Теперь в морское животное, которое ползет по дну. Пусть ритм барабана проникает в ваше тело и в ваши движения.

Теперь медленно передвигайтесь в направлении суши и, когда вы ее достигнете, пусть у вас вырастут четыре ноги и вы начнете передвигаться по суше. Ощутите свое существование и свои движения наземного животного...

Постепенно встаньте на две ноги и почувствуйте, как вы существуете и передвигаетесь по земле...

Теперь откройте глаза и попытайтесь общаться с другими с помощью одних движений...».

Такое упражнение может быть изменено и адаптировано в зависимости от возраста детей и используемого пространства. По окончании этого упражнения дети неизменно начинают делиться своими впечатлениями. Вы можете предложить им изобразить их впечатления или то животное, которым они себя ощущали.

При движении под музыку детям нравится использовать цветные шифоновые шарфы. Дети любят танцевать под музыку; им нравятся рок, бит и прочие современные ритмы.

Особой привлекательностью для детей обладают ударные инструменты: ведь из них можно извлекать звуки, даже не обладая необходимыми навыками. Вы можете предложить ребенку: «Покажи, как ты будешь бить в барабан, если тебе грустно (или если ты чувствуешь себя счастливым)» или «Побарабань, а мы попробуем догадаться, какие чувства ты испытываешь».

Дети любят использовать инструменты, подчеркивающие ритм. Тамбурины, трещотки, барабаны всех видов, колокольчики да и вообще все инструменты, производящие ритмические звуки, можно применять, когда дети маршируют, слушают музыку или игру на гитаре, и всё это вместе способно составить симфонию. Я записывала такое коллективное творчество с помощью недорогого магнитофона, а затем воспроизводила запись ко всеобщему удовольствию. Когда дети слушают такую запись, они светятся, осознавая собственные достижения, и постигают чувства коллективного взаимодействия.

Так же интересно под музыку сочинять истории о детях или ситуациях. Одна из моих студенток рассказывала, что под гитару придумывала для детей разные истории об одном и том же персонаже и они упрасивали ее продолжать. Такие истории дети могут сочинять и самостоятельно.

Я не перестаю поражаться тому, какой силой обладает гитара. Однажды, в мою бытность студенткой-практиканткой, меня направили преподавать в пятый класс начальной школы и немедленно поручили проводить занятия по музыке, потому что сама учительница их проводить не хотела. Когда я спросила, нельзя ли мне использовать гитару, мне отказали, поскольку гитара якобы возбуждает детей (это распространенное заблуждение). Однако в последний день моей практики учительница все же разрешила мне принести гитару. В конце занятия ко мне подошла маленькая девочка и очень сердито спросила, почему я не приносила гитару раньше. Она чувствовала себя одуроченной, обездоленной, и я очень пожалела, что не настояла на своем вначале. Я никогда не считала, что музыка обладает излишне стимулирующим воздействием. Напротив, она обычно дает успокаивающий, умиротворяющий эффект. Родители рассказывали, что после некоторых наших занятий дети возвращались домой, напевая.

Музыка увлекает и оказывает сильное успокаивающее воздействие даже на большинство гиперактивных детей. Работая с такими детьми, я иногда просто садилась и, не говоря ни слова, брала в руки гитару, и дети немедленно старались сесть поближе и тихо замирали в счастливом предвкушении.

Как-то я преподавала в группе учеников четвертого класса, которые считались «отстающими в развитии». Во время занятий музыкой в класс однажды зашла директор школы. Я играла на гитаре, и мы пели «Было деревце в лесу». По ходу исполнения этой песенки нужно перечислить много слов в определенном порядке. Я часто ошибалась, но дети помнили все слова и их последовательность. Поскольку у этих детей были проблемы с памятью и обучаемостью, директор была ошеломлена. «Возможно, их следует таким же образом учить математике и всему прочему», - сказала она.

Вкус

Язык - важный орган, хотя мы часто это недооцениваем. Язык обладает высокой чувствительностью и позволяет понять, какая вещь сладкая или кислая, горькая или соленая. С его помощью мы жуем, глотаем и, что важнее всего, говорим. Я провожу специальные занятия, чтобы дети лучше осознавали функции языка. С помощью языка иногда можно выражать и эмоции. Например, показав кому-нибудь язык, можно выразить гнев (В США. В России, напротив, язык показывают, чтобы кого-либо рассердить или поддразнить. Прим. ред.), а у некоторых народов это означает приветствие. К тому же язык и чувствительный орган, иногда доставляющий эротическое удовольствие. Всем детям знакомо удовольствие при лизании. Я часто предлагаю детям упражнения с лизанием, повышающие уровень осознания этого удовольствия (для этих целей прекрасно подходит мороженое в рожках).

С детьми можно говорить о вкусах, обсуждать любимые и неприятные вкусы, пробовать вещи с различным вкусом, сравнивать вкус и структуру. Язык позволяет не только различать вкус, но и ощутить что-то комкообразное или жесткое, твердое или мягкое, горячее или холодное.

С языком тесно связаны зубы, губы и щеки. Обязательно затрагивайте их в упражнениях и

последующем обсуждении.

Запах

Обсудите нос, ноздри и дыхание. Проведите упражнения с дыханием через нос, рот, каждую из ноздрей. Предложите ладонью почувствовать выдыхаемый воздух.

Говорите о запахах-любимых и нелюбимых. Проводите эксперименты с запахами-цветочными, фруктовыми, сладкими, острыми. В горшочки или другие емкости поместите вещества с характерными запахами - это могут быть духи, лакрица, банан, шалфей, лещина, кусочек яблока, шоколад, ванилин, мыло, лепестки цветка, лук, почка сосны, уксус, кофе, апельсиновая кожура, тальк, лимонный экстракт, сельдерей, стружка, мята. Определите, различают ли дети запахи. Поговорите о тех запахах, которые им нравятся и не нравятся, и о воспоминаниях, которые они пробуждают. Приносите и другие предметы, например ветки сосны, мыло, кору, листья.

Попросите детей рассказать, как изменится жизнь, если совсем не чувствовать запахов (как при простуде, когда заложен нос). Пусть попробуют назвать десять предметов, не имеющих никакого запаха. Совершите прогулку по дому или по улице и обсудите запахи.

Следует иметь в виду, что сенсорный опыт в действительности включает синтез различных форм восприятия и единичное сенсорное восприятие, не включающее более одного органа чувств, вероятнее всего, труднодостижимо.

Интуиция

Многие занимаются изучением способности, о которой мы знаем очень мало и которая, по-видимому, охватывает нечто, находящееся за пределами очевидного знания.

Я рассматриваю это шестое чувство, интуитивное в своей основе, как знание, возникающее скорее где-то в теле, чем в разуме. Этим чувством, вероятно, обладают и животные и маленькие дети. Я теперь начинаю уделять больше внимания той истине, которую мое тело, по-видимому, познает раньше, чем формируются слова или мысли.

Я проводила с моими пациентами упражнения, включающие чувство такого рода, с тем чтобы у них было больше опыта в доверии этому внутреннему знанию. Я называю это «да-нет упражнением» или иногда «упражнением правды-лжи». Я предлагала ребенку утверждение типа: «Мне нравится стрелять горошинами» и просила его определить, правдиво или ложно это утверждение, исходя скорее из ощущения, которое возникает в его организме, а не в голове. Лично мне иногда кажется, что ответ рождается в груди, а иногда - где-то над пупком. С опытом человек может научиться прислушиваться к своему организму, который воплощает интуитивные знания.

Мне трудно определенно говорить об этом чувстве, но несмотря на это я знаю, что оно важно и нуждается в развитии. Это чувство можно тренировать и совершенствовать подобно остальным чувствам. Мы рассматриваем зрение и слух, вкус и осязание, как нечто само собой разумеющееся, хотя у всех нас имеется гораздо больше потенциальных возможностей их использования, чем мы осознаем. Чувство интуиции имеет широкий диапазон и может иметь в своей основе такие процессы, как воображение, фантазирование, представление и творческие способности. Возможно, это чувство имеет отношение к той части нашей внутренней сути, которая простирается за границы тела и разума.

Я думаю, что упражнения, включающие фантазию и опыт построения образов, повышают уровень интуиции человека. Когда я прошу ребенка мысленно создать образ чего-либо, например представить себе образы, символизирующие членов его семьи, я верю, что это даст толчок к развитию его интуиции. Формирование мысленных картин во время прослушивания музыки - хороший пример упражнения по самораскрытию, поиску новых сторон естества. В своей книге Joseph Short описывает много методик для повышения способности к построению образов в целях содействия росту личности. Установление контактов с глубинами личности-другой способ задействовать интуитивное чувство. Иногда такая «знающая» часть личности, заключающая в себе ответы на вопросы, затрагивающие жизненные перипетии, может быть достигнута с помощью фантазии; ребенку можно предложить представить себе, как он разговаривает с мудрецом в горах и запоминает ответы на свои вопросы. Для установления контакта с интуитивной, творческой стороной личности может быть использована любая форма фантазии. Джош, восьмилетний мальчик, которому нравилось играть игрушечными телефонами в моем кабинете, подолгу беседовал с помощью этих телефонов со мной. Однажды он велел мне задать ему вопрос, имеющий отношение к «одному из детей, которые приходят сюда и у которых есть проблемы». И вот я сказала ему по телефону: «Джош, тут у меня один мальчик совсем не хочет ложиться спать, когда мама отправляет его в постель (в этом и заключалась проблема Джоша). Что мне

ей посоветовать?». «Положи трубку, я тебе перезвоню», -ответил Джош. Затем он набрал номер и завопил:

«Алло, алло! Это Человек с Марса? Да? Хорошо. Мне нужен совет». Тут он спросил «Человека с Марса», что же делать с мальчиком, у которого такая проблема, внимательно выслушал ответ, повесил трубку и притворился, что перезванивает мне. Я взяла трубку, и он сказал: «Виолет, посоветуй маме этого мальчика заключить с ним соглашение. Пусть она разрешит ему в течение получаса после того, как его сестра отправляется спать, смотреть телевизор, и тогда он будет ложиться спать без возражений».

В эту игру (по просьбе Джоша) мы играли довольно часто, затрагивая проблемы, возникавшие у него в семье и его личные трудности. Во время очередного сеанса я сказала: «Джош, тут у меня есть мальчик, который играет в бейсбол в команде Малой Лиги и у которого так портится настроение, когда тренер не разрешает ему сделать бросок, что он не может играть в полную силу, а уйти из команды не может тоже. Он даже не позволяет своей маме поговорить об этом с тренером, и она очень расстраивается из-за этого».

Некоторое время послушав «Человека с Марса», Джош сказал:

«Человек с Марса говорит, что тренеру следовало бы чаще давать ему возможности делать броски, чтобы он смог научиться бросать. Однажды у него не очень хорошо вышло, и теперь тренер позволяет делать броски только лучшим игрокам, и как же мальчик этому научиться?». Затем Джош отставил телефон в сторону и тихо произнес: «Если моя мама поговорит с ним, об этом узнают все и подумают, что я маленький». В этот момент он начал всхлипывать. Некоторое время мы с ним обсуждали разные аспекты этой ситуации, и затем Джош сказал: «Может быть, мне надо найти какой-нибудь другой способ тренировки, а потом я скажу об этом тренеру и он разрешит мне еще раз попробовать».

Чувства

Некоторые дети незнакомы с тем, что представляют собой чувства. Это утверждение может показаться странным, поскольку дети, без сомнения, испытывают разнообразные чувства. Однако я считаю, что возможность делиться своими чувствами у детей ограничена. К тому же они имеют склонность рассматривать вещи в черно-белом цвете. Я нахожу очень полезным знакомить детей с огромным разнообразием чувств и их нюансов. Существует множество игр и упражнений, которые также помогают детям постигать их собственные чувства.

Чтение таких книг, как «Чувства внутри тебя, или Взрослые тоже плачут» Polland В. К. и С. De Roy - хороший путь для начала разговора о том, что люди чувствуют. Я полагаю, что первой важной ступенью в работе с детьми являются беседы о чувствах. Детям необходимо знать, какие существуют чувства, что чувства есть у каждого человека, что они могут быть выражены, ими можно делиться и обсуждать их. Дети должны также знать, что располагают выбором способов выражения чувства. Они должны постичь множества оттенков чувств, чтобы понять свои собственные чувства. Вот некоторые слова, описывающие чувства, которые были предметом моих бесед с детьми: счастливый, хороший, гордый, рассерженный, испуганный, обиженный, расстроенный, разочарованный, опустошенный, оставленный, одинокий, любовь, симпатия, ревность, зависть, особенный, личный, плохой, радость, восхищенный, больной, тревожащийся, обеспокоенный, довольный, спокойный, нервный, глупый, мрачный, пустой, виноватый, сожалеющий, стыд, отвращение, бодрый, уверенный, сильный, слабый, жалость, сопереживание, понимание, понятый, восхищение, горе, усталый.

Я разговариваю с детьми о взаимосвязи тела и чувств, о том, что чувства переживаются посредством ощущений тела и выражаются при помощи мышц. Наша поза и ритм дыхания отражают то, что мы чувствуем. Мы экспериментируем с детьми, акцентируя различные жесты и позы, которые могут выражать определенные эмоции. Когда ребенок, находящийся со мной рядом, ощущает грусть, чем-то испуган, на что-то зол или испытывает тревогу, я помогаю ему прислушиваться к своему организму и осознать, как же именно он выражает свои чувства.

Иногда мы работаем как бы изнутри. «Прислушайся к своему организму, что ты чувствуешь?». Мы говорим о том, как мы избегаем чувств, прячем их от самих себя, затуманиваем, скрываем их. Однако организм сохраняет эти чувства, не избавляется от них. Только тогда, когда мы признаём наши чувства и переживаем их, мы можем отреагировать эти чувства. В противном случае часть нашего естества постоянно таит в себе чувства, которые мы игнорируем, позволяя лишь части нас самих полноценно участвовать в жизненном процессе. Поэтому мы учимся, как прислушиваться к нашим телам, чтобы добраться до наших чувств.

Более полному осознанию способствует прекрасная методика, которая называется «Континуум

осознавания». Она представляет собой игру, во время которой я и ребенок по очереди сообщаем об осознаваемых элементах внешнего и внутреннего мира. «Я осознаю, что у тебя голубые глаза (внешний план). Я осознаю, что у меня бьется сердце (внутренний план). Я вижу свет, струющийся из окна. У меня сухо во рту. Я замечаю твою улыбку. Я только что осознал, что у меня вздернуты плечи».

В процессе этой игры становится очевидным, что ничто никогда не остается неизменным: окружающее постоянно меняется и меняются ощущения в нашем организме.

Я уделяю пристальное внимание телу ребенка, его позе, выражению его лица и жестам. Иногда я обращаю внимание ребенка на определенный жест и прошу его этот жест преувеличить, акцентировать. Ребенок, раскачивавший ногу взад-вперед, усилил это движение по моей просьбе и осознал, что хотел бы пнуть ногой человека, о котором он в этот момент говорил. Пиная подушку-человека», ребенок отреагировал свое чувство гнева, которое препятствовало продвижению, тормозило развитие ребенка.

Ребенок, который, разговаривая со мной, сидит скрючившись, обнаруживает, когда я прошу его оставаться в этой позе или даже утрировать ее, что он боится меня и того, что может происходить на наших занятиях. Как только это становится явным, мы можем работать с этим ощущением.

Релаксация

Случается, что дети нуждаются в том, чтобы их научили расслабляться, так же остро, как и мы, взрослые. Когда напрягаются мышцы, дети испытывают внутреннюю напряженность, страдают от головных болей, болей в животе, ощущают себя усталыми и раздраженными. Иногда физическое и эмоциональное напряжение выражается в поведении, на первый взгляд иррациональном. Если детям помочь расслабиться, их напряженность снижается и это зачастую позволяет выявить источник напряжения. Учителя находят, что если обеспечить детям возможность расслабляться в классе, это приносит пользу всем.

Воображение - хороший помощник для расслабления. Маленькие дети хорошо выполняют приведенные ниже упражнения.

«Притворись, что ты снежная баба. Тебя вылепили дети, и теперь они ушли, оставив тебя одну. У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что тает. Сначала тает голова, потом одна рука, потом-другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекающуюся по земле».

«Давайте притворимся, что мы свечи на торте. Цвет вы можете выбрать тот, который вам больше нравится. Поначалу мы стоим высокие и прямые. Мы выглядим совсем как деревянные солдатики. Тела наши крепки, как свечи. А теперь солнце припекает все сильнее. Вы начинаете плавиться. Сначала падает голова... Теперь плечи... руки... Воск, из которого вы сделаны, тает медленно. Ваши ноги оседают... и медленно... медленно... вы становитесь лужицей воска на полу. А теперь поднимается холодный ветер и дует на вас: Ф-ф-у... Ф-ф-у... Ф-ф-у-у-у", -и вы снова становитесь стройными и прямыми».

Релаксация не означает, что дети должны непременно ложиться. Наклоны и потягивания тела могут быть более полезны для расслабления. Замечательны упражнения йоги. Имеется несколько пособий по йоге для детей. Я использовала одно из них, написанное Ruth Richards и Joy Abrams . Книга великолепно иллюстрирована и снабжена понятными инструкциями, которым легко следовать.

«Давайте закроем глаза. Теперь напрягите все мышцы вашего тела одновременно. Ноги, руки, челюсти, лицо, плечи, живот. Держите их... крепко. А сейчас расслабьтесь и почувствуйте, как напряжение покидает ваше тело. Позвольте напряжению вылететь из вашего тела и вашего разума. Оно сменяется спокойной, мирной энергией... Позвольте каждому вашему вдоху приносить спокойствие и расслабление в ваш организм...».

Хорошие результаты дает и расслабляющее, приятное, контролируемое фантазирование. Иногда я прошу ребенка закрыть глаза и вообразить, что он отправляется в своей фантазии в какое-нибудь место - знакомое и нравящееся ему или то, которое он себе таким представляет. Некоторое время спустя я прошу ребенка вернуться в комнату. Такое переживание снимает напряжение, делает ребенка расслабленным и вновь способным к действию.

Иногда в начале групповых занятий я чувствую напряжение детей. Я предлагаю им закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и шумных выдохов и представить себя в ситуации, предшествовавшей их уходу на занятия. Я прошу их мысленно завершить то, что им кажется недоделанным, и постепенно возвратиться в комнату, очень медленно открывая глаза. Я завершаю это упражнение, приглашая детей осмотреть комнату и установить визуальный контакт с другими. Это

упражнение всегда позволяет снизить напряжение и привести детей в соответствие с настоящей ситуацией.

Медитация

Медитация представляет собой превосходный способ обучения релаксации. Дети обнаруживают хорошие способности к медитации. Вот одно из упражнений, приведенное в книге Rosman D. : «Закройте глаза и ощутите себя в океане голубого цвета; почувствуйте и поверьте, что вы-волна в этом океане, струящаяся вверх и вниз, вы медленно поднимаетесь и опадаете, как волны. А теперь ощутите, что вы растекаетесь и исчезаете, точно так же, как это происходит с волнами в океане, и - а-а-а-х-х! - ощутите, как это расслабляет вас. Теперь вы составляете одно целое с океаном голубого света, в котором больше нет волн, нет разницы между вами и океаном. А теперь прислушивайтесь... медленно вслушайтесь в себя... слушайте голос океана у себя в голове и ощущайте себя одним существом с этим голосом. А сейчас звук затихает и вновь возникает волна, совсем так, как волна в океане, которая вновь появляется, после того как исчезла, образует другую волну, а затем еще и еще, пока они не начинают наплывать на берег, и тогда мы откроем глаза».

После такого упражнения дети могут рисовать или двигаться под музыку, подобно волнам в океане.

Для обучения детей медитации я использую маленький колокольчик. Я прошу их прислушиваться к колокольчику, пока не исчезнет звон. Я проделываю это упражнение в течение некоторого времени, пока звон колокольчика постепенно не смолкает.

Медитация тесно связана с понятием концентрации. Медитация возвращает человека к его сущности, что составляет основную задачу концепции концентрации.

Вот модификация упражнения айкидо, которым я занималась с детьми, чтобы вернуть их самим себе, помочь ощутить себя сильными, спокойными и сосредоточенными. Я и сама часто проделываю это упражнение, быстро улучшающее мою способность сосредоточиваться.

«Встаньте, сядьте или лягте - поза несущественна. Закройте глаза. Сделайте два глубоких вдоха, каждый раз шумно выдыхая воздух. Теперь представьте себе, что прямо у вас над головой висит светящийся шар. Он не соприкасается с вашей головой, а плавает в воздухе над ней. Шар круглый и сияющий, полный света и энергии. Теперь вообразите, что лучи света от шара направлены на ваше тело. Шар испускает лучи постоянно. В нем избыток энергии. Эти лучи, эти потоки света проникают в ваш организм через вашу голову. Они проникают легко, без труда. Представьте себе, что каждый луч направляется в какую-то часть вашего тела. Представьте, что один из лучей проходит через вашу голову, шею, плечо в левую руку, опускаясь к пальцам, к кончикам пальцев, и излучается из них в пол. Другой луч проникает в вашу правую руку и излучается из нее. Еще один луч проходит по спине, другой - по груди и животу, следующие - по бокам. Один из лучей идет в вашу левую ногу, другой - в правую. Ваши внутренние органы омываются лучами света, пока вы не почувствуете, что вам достаточно. Вы чувствуете, как лучи проходят по всем вашим органам, эти лучи теплые и приятные. Как только вы насытитесь ими, медленно откройте глаза».

Движения тела

В своей книге Lise Lierman рассматривает движения как один из видов нашего восприятия. «Движения, или кинестетическая перцепция, являются видом интернализованного тактильного ощущения. Это то, что мы ощущаем, когда действуют наши мышцы, связки и суставы».

То, как мы стоим и двигаемся, как мы используем тело, как его ощущаем, то, насколько мы это тело можем совершенствовать, всё это - важный предмет для обсуждения, и было бы самонадеянным полагать, что с этим можно справиться в нескольких абзацах. Я могу лишь дать несколько предложений, которые касаются телесных упражнений, надеясь, что читатель прочтет некоторые книги, специально посвященные этой проблеме.

Маленький ребенок использует резервы своего тела полностью. Понаблюдайте, как ребенок поглощен исследованием своих рук и пальчиков, а позднее - насколько его увлекают все вновь обретаемые навыки тела: бросание, хватание, переворачивание, падение, вставание. Понаблюдайте, как ребенок поглощен, когда поднимает мелкие предметы большим и указательным пальцами: он обнаруживает отличный моторный контроль. Понаблюдайте ребенка, когда он ползет, пытается дотянуться, вытягивается, крутится, поворачивается и потом, когда он уже способен сам подниматься, ходить, бегать и прыгать. Кажется, что запас энергии у ребенка неисчерпаем, и он полностью отдается любой двигательной активности. Иногда он испытывает трудности, но все равно не сдается. Он

пробует вновь и вновь, тренируясь до тех пор, пока, к своему удовольствию, не достигает успеха.

Однако наступает момент в детстве, когда что-нибудь начинает мешать этому процессу. Это что-нибудь может оказаться болезнью, стремлением родителей к гиперопеке или ситуацией растерянности (когда ребенок рыдает, а родители не знают, что предпринять), завуалированным или открытым неодобрением, критикой каких-либо проявлений неуклюжести или неловкости. Многие ограничивают физическую активность ребенка. Школьные правила заставляют ребенка сдерживать себя, и он стремится к поведению, которого от него ожидают окружающие. Ребенок начинает напрягать свои мышцы, чтобы сдерживать слезы или гнев. Его мышцы напрягаются от испуга. Девочка сутулится и вжимает голову в плечи, защищаясь от приставаний или скрывая свое развивающееся тело.

Когда ребенок лишается первоначальной органической связи со своим телом, он в какой-то мере теряет ощущение своего Я, так же как и значительную часть своих физических и эмоциональных сил. Мы должны находить способы помочь ребенку снова обрести полноценное ощущение своего тела, знание его и умение его использовать.

Дыхание составляет важный аспект осознания своего тела. Обратите внимание, что когда вы испуганы или испытываете тревогу, дыхание становится более частым и поверхностным. В результате мы теряем значительную часть резервных сил нашего организма. Это обуславливает ценность дыхательных упражнений. Во время таких упражнений мы сравниваем поверхностное и глубокое дыхание. Мы учимся ощущать влияние глубокого дыхания на различные органы нашего тела. Мы беседуем о разнице наших ощущений от глубокого дыхания, говорим о том, какое действие представляем себе, когда сдерживаем дыхание. Мы говорим, что когда мы затаиваем дыхание, нам кажется, что это служит защитой, щитом. Но в действительности мы еще более беззащитны, когда так поступаем. Мы исследуем разницу между тем, что способны делать, когда сдерживаем дыхание, и тем неизмеримо большим, что мы можем сделать, когда дышим полной грудью.

Многие молодые люди, с которыми я работала, использовали глубокое дыхание во время экзаменов и сообщали о хороших результатах таких экспериментов. Один семнадцатилетний юноша страдал от тяжелого экзаменационного стресса. Он знал материал, но всякий раз получал плохие оценки из-за того, что ему мешали страх и тревога. Он рассказывал мне, что в голове у него «становилось пусто» и возникала такая дрожь, что он едва мог удержать ручку, а сердце билось так сильно, что он был близок к обмороку. Помимо разбора его ощущения неуверенности, его ожиданий, мы беседовали о дыхании. Юноша нуждался в средствах, которые могли бы ему помочь немедленно. Как только он начал понимать, как работает его организм и как он мешал сам себе, сдерживая дыхание, он стал тренироваться, обращая внимание на свое дыхание в моменты тревоги. Используя ряд упражнений на сосредоточение, которые он освоил на наших занятиях, он приобретал навык глубокого дыхания. Его самообладание во время экзаменов значительно улучшилось.

Дети страдают от тревоги всегда, когда им приходится оказываться в новой ситуации: при переезде на новое место жительства, смене преподавателя, вхождении в новую группу и т. д. Некоторые дети, которых я видела, отказывались от новых ситуаций или действий из-за сильной тревоги.

Между потреблением кислорода, активацией и тревогой имеется тесная связь. Чем больше человек возбужден, тем больше кислорода требуется для поддержания этого возбуждения. Когда мы вдыхаем недостаточно воздуха, мы чувствуем тревогу вместо приятного чувства возбуждения. Предвкушение и визуализация новых ситуаций зачастую рождает тревогу. Глубокое дыхание помогает устранить тревогу, обрести силу и уверенность, в которых мы нуждаемся в такие моменты жизни.

Гиперактивные дети не владеют своим телом, хотя и способны производить множество произвольных телодвижений. Упражнения, направленные на формирование контроля над телом, необходимы и приносят им удовольствие. Группа таких детей одиннадцатилетнего возраста изобрела игру, в которую все дети стремились играть снова и снова. В моем очень маленьком кабинете восемь детей и двое взрослых вставали в круг на маленьком пространстве, внутри которого мы помещали несколько больших подушек. Каждый ребенок по очереди входил в круг и делал какой-нибудь трюк. В основном трюк заключался в падении на подушки каким-либо определенным образом. Поскольку пространство было ограничено, падение надо было строго контролировать. Некоторые падали назад, другие вперед, в сторону и т. п. Детям очень нравилось это делать, и, играя в эту игру подолгу, они терпеливо дожидались своей очереди и с энтузиазмом приветствовали каждого, кто изобретал новый способ падения. Думая об этом упражнении, я старалась понять, отчего же оно так нравится детям. (Иногда я обнаруживаю, что мысленно, как, вероятно, и многие из вас, я задаю себе вопрос: «И это называется психотерапией?») Наконец я осознала, что эти дети, которых в школах расценивали как гиперактивных, получали удовольствие от контролирования своего тела.

Такое же удовольствие дети получают, играя в моем кабинете стручками фасоли, мячиками,

мраморными шариками и т. п. Чтобы помочь детям ощущать движение мышц и контролировать его, можно придумать множество игр. Один ребенок испытывал большое удовольствие, отбивая битой мячик в мою сторону.

Прекрасным пособием по физическим упражнениям может служить книга Е. Nelson . Движения тела теснейшим образом связаны со всеми видами драматического искусства, поскольку хорошая импровизация предусматривает высокий уровень владения и управления своим телом. Много полезных идей можно почерпнуть из книг, посвященных драматическому искусству, и, обсуждая драматическое искусство, нельзя не коснуться движений тела.

В настоящее время не подлежит сомнению взаимосвязь двигательных способностей и обучаемости. Для детей с неспособностью к обучению характерно и запоздалое развитие моторики. Они выглядят неуклюжими и неловкими и иногда испытывают трудности, когда учатся зашнуровывать обувь, прыгать, ездить на велосипеде. Возникающие в результате фрустрация и ощущение беспомощности усугубляет проблему, побуждая ребенка отказываться как раз от тех видов активности, в которых он хотел бы участвовать, что еще больше усиливает чувство отчуждения от самого себя.

Недавно я проводила беседу с группой преподавателей, воспитателей и психологов старших классов школ о том, что они могут сделать для повышения самооценки своих учеников. Я говорила о необходимости признать право детей выражать свои чувства. Я говорила также о том, что чувства детей и события их жизни во многом зависят от того, что они узнают в школе. Я нахожу, что многие школы становятся всё более механистическими и менее гуманистическими и это оказывает отрицательное влияние на детей и учебный процесс. Я считаю, что преподавателям необходимо уделять время человеческому общению со своими учениками, а руководству школ следует разрешить использовать для этого часть учебного времени и это будет способствовать усвоению знаний.

Физическое воспитание в школах я обсуждала особо. Большинство учащихся старших классов, с которыми я работала, любят уроки физической культуры. Некоторые виды спорта могут им нравиться, но и они теряют привлекательность, если, ребенок не достигает в спорте хороших результатов, что достойно сожаления. Преподаватели физкультуры имеют дело с движениями и осознанием тела, а это представляет собой важный аспект осознания чувств. В отличие от преподавателей математики или естественных наук, учитель физкультуры в состоянии помочь ребенку отреагировать его чувства, которые могут блокировать внимание во время занятий и при этом красть время из школьного расписания.

Реакция преподавателей физкультуры меня растрогала. Они говорили о надеждах, которые возлагались на них, и расписании, которым они связаны. У них попросту не хватает времени для того, чтобы уделять внимание индивидуальным потребностям учеников, вносить радость и чувство самосознания в занятия физкультурой. Они покорялись своей участи, и в воздухе висела безнадежность, пока они об этом рассказывали. Другие преподаватели выражали свою потребность в том, чтобы с ними обращались как с людьми, чтобы им была дана возможность выражать свои чувства!

Я только что ознакомилась с книгой George Leonard . Книга предлагает новый подход к физической культуре, спорту и спортивным играм - подход, предусматривающий участие каждого, радость игры, ощущение плавности движения и энергии тела, а также чувство сотрудничества и гармоничного взаимодействия. Я рассказала об этой книге учителям, надеюсь, что им удастся внести кое-какие изменения в программы физического воспитания. Несмотря на то, что эти идея явно заинтересовали преподавателей, они без оптимизма отнеслись к возможности внедрения подобных идей в практику.

То, как мы играем в игры, во многом говорит о том, каковы мы в жизни. Чем больше мы узнаём о том, каковы мы в жизни, тем шире выбор новых путей, если нынешний способ существования нас не удовлетворяет. Для выявления игровой, а следовательно, и жизненной позиции я использую такую игру. Два человека стоят лицом друг к другу на расстоянии немного меньше вытянутой руки, ноги расставлены примерно на фут. Цель игры заключается в том, чтобы партнер потерял равновесие (он проигрывает, если приподнимает или сдвигает ногу), причем разрешается только касаться своими ладонями ладоней партнера. Ладони должны быть открытыми, и каждый из партнеров может использовать толчки одной или обеими руками, наклоны, повороты до тех пор, пока обе ступни остаются неподвижными. Игру интересно проводить с участием различных партнеров одного или разного пола и возраста и т. д. По окончании игры мы делимся впечатлениями об использованной стратегии и чувствах, которые мы испытываем по отношению к разным партнерам.

То, как мы управляем нашим телом, тесно связано с нашей способностью к самоутверждению, выраженностью ощущения доминантности и независимости. Такая корреляция становится очевидной в процессе упражнения, в котором используется поэзия хайку. Несколько лет назад, когда я посещала

семинар по мимическому творчеству, это упражнение позволило узнать о самой себе так много, что с тех пор я применяю его в своей работе. Первая строка хайку произносится вслух, и человек, делающий это упражнение, стремится при помощи какого-либо движения выразить слова, которые он услышал. Затем читается следующая строка и делается новое движение и т. д. Например:

Тает мягкий снег (тело медленно оседает на землю).

Далеко в дымке гор (одна рука простирается в широком размахе, другая в то же время совершает волнообразные движения, голова опускается к коленям, затем корпус поднимается, руки вытягиваются).

Карканье вороны (поза летящей птицы).

Поначалу движения могут быть вычурными, неестественными, но с приобретением опыта они становятся плавными, широкими, более непринужденными и разнообразными.

Детям нравится двигаться под музыку. В работе с ними я использую барабанный бой, поминутно меняя его ритм. При этом прошу их ходить собравшись или расслабившись, или так, как будто они пробираются через высокую траву или поток грязи, толщу воды, или как если они идут по гальке, или наступают на слишком горячую мостовую и т. д. Иногда мы движемся так, как будто мы различные животные, или один из детей движется, как какое-нибудь животное, а остальные должны догадаться, что это за животное. Или мы пытаемся ощутить, как поворачивается, скручивается, извивается червяк, как ползет змея, и при этом вращаемся и совершаем другие необычные движения. Часто я использую движения с закрытыми глазами. Иногда я прошу детей утрировать или подчеркнуть какие-либо жесты и движения и поделиться впечатлениями о том, что напоминает им какое-либо движение и что они ощущают, проделывая его.

Я уже упоминала о значении каракуль как упражнения, которое помогает детям свободнее выражать себя в творчестве. Специалист по двигательной психотерапии, которая занималась с моим классом, отмечала, что после рисования каракуль дети обретают большую свободу движений.

Все эмоции имеют физическое отражение. Испытываем ли мы страх, гнев или радость, наши мышцы реагируют на это. Часто мы при этом скованны и сдерживаем естественное выражение чувств. Даже если мы возбуждены или счастливы, мы не склонны допускать такие полностью естественные проявления эмоций, как крик, бег, танец.

Дети не только осознают значение своих мышечных движений, когда их просят двигаться так, чтобы выразить свои эмоции (например, гнев), но и открывают пути выражения эмоций вовне, а не затаивания их внутри себя. Лучший метод для этого - сочинение какого-либо рассказа, в котором ребенок испытывает сильное чувство (например, гнев) с последующим отражением этого чувства в движениях. «Будьте этим ребенком и двигайтесь по комнате, выражая свой гнев. Придумайте „ злобный "танец».

Esther Nelson предлагает следующую интересную игру.

«Развяжите наполненный воздухом воздушный шар и, придерживая отверстие рукой, подбросьте его в воздух и посмотрите, что произойдет. Он исполняет дикий танец, проваливаясь, вертясь, поворачиваясь и выстреливая до тех пор, пока из него не выйдет воздух. Поэкспериментируйте с несколькими шарами и наблюдайте за ними. Все они двигаются по-разному. Попросите детей описать движение шаров словами. Поговорите о форме и направлении движений и постарайтесь вместе с детьми отыскать яркие определения: атакующий, виляющий, прищипоренный, жужжащий, трескучий.

Затем, когда дети уже активно включились в игру, попросите их быть шариками, из которых выходит воздух. Напомните детям-«шарикам», что каждая часть их тела должна находиться в движении, ни одна из них не должна быть неподвижной. Все время используйте те описания движений, которые дети сочинили. Они помогут сохранить свежесть и живость движений».

Игра в статуи всегда привлекает детей. В этой игре один игрок раскачивает другого, затем отпускает его и тот «окаменеет» в какой-то позе. Затем мы отгадываем, кто он такой. Другой вариант этой игры - дети двигаются под барабан или музыку и в момент прекращения музыки застывают в определенной позе.

В упражнении, которым я много раз пользовалась, я прошу детей закрыть глаза и вспомнить время, когда они чувствовали себя наиболее жизнерадостными. Я побуждаю их вновь пережить это время в воображении, запомнить свои ощущения, то, чем они занимались, и как чувствовало себя их тело. Я просила детей вставать и двигаться таким образом, чтобы выразить те чувства, которые они тогда испытывали. Это упражнение особенно эффективно для подростков, которые нуждаются в возвращении утраченного чувства полноты жизни.

Иногда после рисования я предлагала детям принять позу или проделать движения, которые воплощали бы нарисованное. В результате сильные и слабые стороны их натуры, то, что спрятано глубоко в душе, находят выход в двигательной экспрессии; девушка, например, растянулась на полу,

чтобы выразить свою слабость, и ее поза отражала чувства. Движение может быть важным средством продолжения самовыражения после занятий лепкой, скульптурой, изготовлением коллажей и т. д.

Gloria Castillo описывает множество видов упражнений с использованием простынь.

Двухспальная простыня может применяться в самых различных целях. Простыня превращается для ребенка в особое, безраздельно принадлежащее ему пространство, в котором он может лежать и которым можно защититься. В простыню можно заворачиваться. С ней можно фантазировать или танцевать. Когда ребенок лежит на своей собственной простыне или под ней, в мир контролируемых фантазий он проникает быстро и легко. Вот одно из рекомендуемых упражнений.

«Сядьте в кружок, касаясь друг друга.

Набросьте на голову простыню.

Теперь постарайтесь подумать о том, как вы себя чувствуете, когда никому не нужны.

Вы знаете, что сидите в кружке. Если вам захочется, вы можете выйти из него, двигаясь очень медленно.

Найдите место, где вам захочется остановиться.

Вы совсем одни. Рядом никого нет. Только вы, простыня и пол. Побудьте некоторое время в одиночестве (на это следует выделить примерно три минуты).

А теперь лягте на пол, накрывшись простыней.

Завернитесь в свою простыню как можно плотнее. Будьте неподвижны. Ощущайте простыню вокруг себя.

Теперь перекачивайтесь по полу. Если вы наткнетесь на кого-нибудь и вам захочется по-прежнему побыть в одиночестве, откатитесь в сторону. Если же вам хочется побыть с кем-то рядом, оставайтесь с тем, кого вы коснулись.

Возвратитесь в кружок.

Обсудите, что произошло. Как вы себя чувствуете в одиночестве?

Напоминает ли вам это о том времени, когда вы действительно были одиноки?

Что вы чувствовали, когда ощущали прикосновение к себе других после того, как вы были в одиночестве?».

На семинаре по движению, который я посещала, руководитель бросал в середину нашего кружка груды больших кусков ткани разного цвета. Я заметила прелестную фиалковую ткань (к этому цвету я равнодушна лишь несколько последних лет, так как научилась любить свое имя), но предпочла подождать, пока не прекратилась суeta вокруг тканей, возникшая в первые моменты. Фиалковая ткань досталась мне, и я вытащила ее из уменьшившейся груды. Выполняя упражнения, мы обертывали ткань вокруг себя или ложились на нее, завертывались в нее, или крутили ее в танце. Нам было предложено превратиться в разных персонажей, двигаясь под разные мелодии, а затем танцевать свой собственный танец под свою собственную внутреннюю музыку. Когда я посмотрела вокруг, я увидела, что каждый был захвачен своей драмой, как и я сама. В конце концов я легла, завернувшись в свою ткань и переживая свои ощущения, эмоции, воспоминания, ощущая свое тело - казалось, что всё это завернуто в мою ткань. Затем мы описывали этот опыт в произвольной форме, которую захотели выбрать. Группа делилась некоторыми впечатлениями о движении, о том, что представляли собой цвета тканей, об ощущениях, появлявшихся во время движения. Я прочла стихотворение, которое сочинила:

*Я хочу фиалковую ткань,
Но не спешу ее взять.
И она лежит, ожидая меня,
И я беру ее наконец,
И чувствую себя торжествующей.
Я хочу завернуться в нее,
В ней - все мои чувства:
Радость, горе, печаль, веселье,
А больше всего Меня самой.
Я чувствую близость к маме, давшей мне имя,
Я чувствую близость к детству, которое мое имя пережило.
Я чувствую близость к маленькой девочке, страдавшей от боли.
Я чувствую близость к маленькой девочке, которая смеялась и радовалась
Я чувствую близость ко всей себе теперь.*

Глава 7.

РАЗЫГРЫВАНИЕ СЦЕН

Драматургическое творчество

Настала очередь Аллена. Он потянулся к кучке карточек, лежавших в середине круга, и вытянул одну из них. Девятилетний Аллен читал с трудом. Он подошел ко мне и попросил ему помочь. Я прошептала ему на ухо: «Тут говорится: Ты идешь по тротуару и замечаешь, что на нем что-то лежит. Ты наклоняешься, берешь это и рассматриваешь». По тому, что ты с этим делаешь, мы должны догадаться, что это такое». Он сделал глубокий вдох. Его обычную ссутуленность сменила прямая осанка, он начал фланировать по комнате. Внезапно он остановился, посмотрел вниз, раскрыл рот, широко раскрыл глаза и вытянул руки в удивленном жесте. Затем наклонился, поднял воображаемый предмет и внимательно его исследовал. Я подумала, что это может быть монетка: по тому, как он дотрагивался до предмета, можно было заключить, что он округлый. Он пробежал по предмету пальцами. Нет, это была не монетка. Он поднес предмет к уху, встряхивая его. Теперь он делал что-то другое. Я вгляделась внимательнее. Рукой он производил вращательные движения, как будто хотел открыть что-то. Наверное, это была маленькая коробочка. Он посмотрел вовнутрь, потряс вверх-вниз. По-видимому, она была пуста. Он засунул руку в карман, вынул оттуда нечто воображаемое, положил это в коробочку, завинтил ее, положил в карман и с широкой улыбкой и блеском в глазах возвестил о том, что он закончил. Дети принялись наперебой засыпать его догадками. Наконец, кто-то догадался: маленькая круглая металлическая коробочка, в которую он положил пенни. Мне было очень приятно наблюдать за Алленом, который, улыбаясь, уселся между двух детей, сидевших на полу, как и вся остальная компания. Неужели это тот самый Аллен, который обычно держался от всех в сторонке, сидел сгорбившись с напряженным и страдающим лицом?

Ролевые игры помогают детям становиться ближе к самим себе, потому что позволяют выйти за пределы самих себя. Это на первый взгляд противоречивое утверждение на самом деле верно. В ролевых играх дети никогда не покидают самих себя по-настоящему: опыт импровизации позволяет им в большей степени выразить себя. Пример, приведенный выше, показывает, что Аллен использовал все свои возможности, свой ум и тело, чувства и ощущения, настроение для достижения своей цели. Обычно он выглядел застенчивым, отстраненным мальчиком, который сидел на отшибе, ссутулившись так, что превращался почти в мячик, как будто старался сохранить себя внутри себя самого. В ситуации драматического творчества (и при чувстве доверительности, которое он испытывал в группе) он мог посвятить всего себя выполнению своей задачи. И когда он сел, его осанка и выражение лица свидетельствовали о том, что он, несомненно, улучшил контакт с самим собой и в результате приобрел способность лучше контактировать с окружающими.

Семилетняя Карла пришла на свое первое занятие после рождественских каникул и сразу брякнулась на пол рядом с большой подушкой. «Я слишком устала, чтобы что-нибудь делать», - сказала она. Я предложила всем сыграть в какую-нибудь игру и выбрала «Игру разговоров, ощущений и действий». В этой игре мы выкидываем кости и передвигаем фишки на столько площадок игрового поля, сколько выпало на костях. Если мы останавливаемся на желтой площадке, мы берем желтую карточку, на белой - белую, на голубой-голубую. Каждая карточка содержит какой-нибудь вопрос или указание на то, что нужно сделать. Многие карточки требуют импровизированных действий.

Карла остановилась на белой площадке. Карточка гласила: «Вы только что получили письмо. О чем в нем говорится?». Я добавила: «Притворись, что ты идешь к своему почтовому ящику за почтой. Когда ты перебираешь письма, ты замечаешь, что одно из них - тебе. Сыграй это так, как если бы это действительно происходило». Карла сообщила мне, что ей не очень-то хочется подниматься с места, но что «в голове» она представит, что забирает почту. Я согласилась. Карла закрыла глаза и посидела тихо; неожиданно она открыла глаза, встала и сказала, что письмо у нее в руке. Я попросила ее прочесть мне адрес. Она повертела «письмо», поднесла его поближе к глазам и сказала: «Это мне. Тут написано: Карла"»), - и она «прочитала» свой адрес. «От кого оно?», - спросила я. Теперь Карла стала очень оживленной. Она вскричала: «Я знаю, от кого оно! От моего папы!» (недавно отец Карлы переехал в другой штат). «Это здорово, - сказала я. - Ну-ка, быстренько вскрой его! Что в нем говорится?» Карла медленно распечатала письмо. Она вынула воображаемый лист почтовой бумаги и некоторое время молча всматривалась в него. Спустя некоторое время я мягко спросила: «Что там написано, Карла?». Я чувствовала, что Карла переживает что-то глубоко личное, и не хотела бесцеремонно вторгаться в ее мир. Наконец Карла еле слышно ответила: «Дорогая Карла! Я так хотел бы провести Рождество вместе с тобой. Я послал тебе подарок, но, может быть, ты его еще не получила. С любовью, папа». «Ты очень скучаешь по папе, да?», - спросила я. Карла взглянула на меня

и кивнула. Потом прошептала: «Я всё выдумала насчет письма». Я кивнула, и она заплакала.

Карла отгородилась от своего собственного существа, чтобы уйти от своих чувств. Она ощущала усталость, тяжесть, инертность. В ролевой игре она позволила вылиться тому, что скрывалось в ней, как в раковине. Когда она разрешила себе заплакать, всё ее поведение изменилось. Она была обижена и сердита, что не получила подарка от отца, и все же она не была готова поделиться этими чувствами с матерью, которая во время каникул удвоила свои старания, пытаясь компенсировать дочери отсутствие отца.

В условиях драматургической импровизации дети получают возможность улучшить. Они способны полнее осознавать свое тело, воображение, чувства. Драматургия естественно превращается в средство, помогающее детям отыскать потерянные, скрытые области своего Я и выразить их, что способствует формированию индивидуальности и уверенности в себе.

Драматургическое творчество позволяет детям лучше ощущать как мир, который их окружает, так и собственное существо. Для того, чтобы интерпретировать окружающий мир и выразить в творчестве идеи, действия, чувства, они используют все свои ресурсы: зрение, слух, осязание и обоняние, мимику и жесты, воображение и интеллект.

Это инсценировка наших собственных жизней, нашего собственного существа. Мы разыгрываем роли в наших мечтах, создаем сцены, мы переделываем их по мере того, как двигаемся дальше. Мы не просто говорим о боли у себя в груди, а наделяем ее голосом, становимся ею. Мы играем свою мать, самих себя детьми, критически обыгрываем свои черты и т. д. Мы обнаруживаем, что когда играем эти роли, то начинаем лучше осознавать себя, становимся более вовлеченными в жизнь, более реалистами. Мы находим самих себя, общаемся с собой, переживаем свои подлинные, значимые, достоверные ипостаси. В театральном царстве мы можем испробовать новые способы существования. И позволяем проявляться подавленным областям своего Я. Мы позволяем себе испытать погруженность в действие, возбуждение и спонтанность, которых нам может не хватать в повседневной жизни.

Представление в пантомиме простых сенсорных образов, навык передавать их без слов, используя только мимику и жесты, значительно повышает осознание сенсорного опыта. На более сложном уровне пантомима включает выражение действий и взаимодействий, передачу чувств и настроений, разработку характеристик и всё это без слов. На еще более высоком уровне в импровизацию включаются слова. Дети, принимавшие участие во многих пантомимах, обычно не испытывают трудностей, когда в драматургическое действие включаются слова.

Ниже приводятся несколько примеров игр с импровизацией, занятий и упражнений.

Осязание

Пустите по кругу воображаемый предмет, который следует подержать, рассмотреть, на который нужно отреагировать, а затем передать дальше. Этот предмет может быть ножом, стаканом воды, котенком, грязным старым бумажником, дорогим браслетом, горячей печеной картошкой, книгой. Ведущий может сам назвать предмет или предмет называют дети, когда приходит их очередь передавать его. Это может быть один и тот же предмет, проходящий весь круг участников, а потом меняющийся; предмет может не называться, а группа должна догадаться, что это за предмет.

Представьте себе, что на столе лежит множество предметов. Каждый должен подойти и взять один из них таким образом, чтобы по тому, как он с ним обращается, можно было догадаться, что это такое.

Поищите что-то, что вы потеряли (например, свитер) в нескольких разных помещениях. Это помещение может представлять собой большую комнату, темную гардеробную или вашу собственную комнату.

Зрение

Вы наблюдаете спортивное мероприятие. Выражайте эмоции, которые возникают у вас во время этого занятия. Группа пытается отгадать, что именно вы наблюдаете или один из участников комментирует то, что видит другой.

Покажите, как вы будете реагировать, наблюдая закат, плачущего ребенка, автокатастрофу, скулса, змею, тигра, разгуливающего на свободе по улицам, обнимающихся влюбленных и т. д.

Представьте себе, что смотрите в зеркало. Продолжайте смотреть и реагировать, пока не закончится это упражнение.

Слух

Изобразите свою реакцию на различные звуки: звук взрыва, короткий звук, который вы пытаетесь интерпретировать, звуки военного оркестра, идущего по улице, популярную мелодию. Этот перечень звуков может включать плач ребенка, шаги вора, крадущегося в темноте, когда вы спите, или какого-нибудь знакомого, входящего в комнату, гром, звонок в дверь и т. п.

Реагируйте так, как будто вы только что услышали плохие новости, хорошие новости, загадочные новости, удивительные новости и т. д.

Обоняние

Изобразите свою реакцию на разные запахи: цветка, лука, горелой резины и т. д.

Представьте себе и изобразите различные ситуации, в которых вы чувствуете запах: прогулку в лесу и вдыхание дыма костра, запахи разных духов в магазине, неприятный запах, который вы пытаетесь опознать, запах свежих булочек, когда вы приходите домой.

Вкус

Изобразите в пантомиме свою реакцию, когда вы пробуете на вкус различные вещи: мороженое, лимоны и т. п. Изобразите, как вы едите что-нибудь, а остальные пытаются догадаться, что именно.

Ешьте яблоко. Перед этим подумайте обо всех свойствах яблока. Ешьте его очень медленно, обращая внимание на движения челюстей.

Ешьте что-нибудь очень вкусное, например кусочек шоколада или пирожное с кремом. Откусите кусок кислого яблока или попробуйте что-то, чего вам еще не приходилось есть.

Изобразите в пантомиме, как вы что-то сосете через соломинку, лижете леденец на палочке, свистите, надувая воздушный шарик.

Тело

Несмотря на то, что в упражнениях, описанных выше, используются, конечно же, и движения тела, следующие рекомендации позволяют больше фокусироваться на осознании и движении тела в целом.

В своей книге Dan Cheifetz предлагает вариант упражнения «Саймон говорит...»: «Саймон говорит: Будьте канатоходцем, будьте улиткой, чудовищем, собакой, балериной...». Дети могут по очереди руководить такой игрой.

Изобразите ходьбу: в спешке, лениво, через лужу, по траве, босиком по горячему тротуару, в гору, по снегу, вниз по крутой тропинке, по гальке в бухте, по горячему песку, с пораненной ногой, в слишком просторной обуви, в слишком тесной обуви.

Изобразите такие действия, как накрывание на стол, приготовление пищи, кормление собаки, одевание, подготовка домашнего задания. Действия могут быть определены заранее, указаны на карточке, выбираемой из кучки других карточек, или задуманы каждым ребенком самостоятельно, чтобы остальные дети отгадывали, что именно изображается.

Изобразите себя в очень маленьком ящике, огромном ящике; покажите, что вы цыпленок в яйце.

Прodelайте несколько упражнений «как будто»: пройдите, как торопящийся мужчина, как ребенок, опаздывающий в школу, как королева в кино, как близорукий человек, ковбой, малыш, которого ведут укладывать в постель, некто в гипсе, великан.

Поэкспериментируйте, изображая различную работу пальцами: шитье, разрезание, завертывание пакета и т. д.

Сыграйте в перетягивание каната с воображаемой веревкой. Это можно проделать в одиночку с разными воображаемыми людьми (например, с кем-нибудь враждебным, очень сильным или слабым). В эту игру можно играть и вдвоем, и всей группой.

Изобразите игру в мяч, который постоянно изменяется. Он может быть маленьким резиновым мячиком, пляжным надувным, мячиком для пинг-понга, баскетбольным, футбольным, теннисным мячом и т. д. Он может менять размеры, вес и даже превратиться в тарелочку-фрисби.

Поиграйте всей группой с воображаемыми скакалками.

Ситуация в пантомиме

Два человека решают, чем они будут заниматься, остальные отгадывают, что это: застывание

постели, игра в пинг-понг, в шахматы, любое занятие, в котором участвуют двое.

Вы только что получили пакет. Вскройте его. Изобразите свою реакцию.

Вы на пешеходной прогулке с друзьями. Внезапно вы понимаете, что остались в одиночестве.

Изобразите в пантомиме: вы в лифте. Неожиданно он останавливается между этажами.

Некоторое время спустя снова приходит в движение.

Сценки

Вы - группа людей, ждущих автобус. Каждый из вас изображает кого-нибудь из ожидающих: пожилую женщину, которая едет навестить своих детей; бизнесмена, опаздывающего на работу; девушку, направляющуюся в институт, слепого человека, которому надо помочь войти в автобус и т. д.

Вы - вор, проникающий ночью в дом. Когда вы там находитесь, неожиданно возвращаются хозяева. Вы прислушиваетесь и, наконец, ускользаете.

Вы заходите в ресторан и делаете заказ. Прodelайте это как: подросток, который страшно голоден; пожилая женщина, у которой нет аппетита и которая не находит в меню того, чего бы ей хотелось; очень бедный и голодный старик, который вынужден ограничить свой выбор тем, что в состоянии оплатить.

Предложите детям сыграть различные деловые ситуации или разных людей, а оставшейся части группы отгадать, что именно они изображают. Некоторым детям можно написать задание на карточках и предоставить им выбор.

Пусть дети «сыграют» какой-либо прибор или машину, а группа отгадывает, что это такое, или изобразят цвет, а группа проверит, можно ли отгадать этот цвет по тому, что они сыграют.

С очень маленькими детьми я применяла «волшебный ключ» или «волшебную палочку». Взмахивая ею, я говорила: «Теперь ты собака!», - и ребенок на несколько минут превращался в собаку. Затем я опять взмахивала «волшебной палочкой» и говорила: «А теперь ты старик!» и т. д.

Импровизации с использованием текста

Помочь ребенку или группе детей разыграть импровизированную историю может любой предмет. McCaslin описывает придуманный детьми сложный сюжет, в основе которого лежит простой свисток.

Я укладывала в домашние пакеты несколько предметов домашнего обихода, никак, казалось бы, не связанных между собой, например воронку, молоток, шарф, ручку, старую шляпу, большую ложку. В каждом пакете не должно находиться более четырех-пяти предметов. Небольшая группа детей может разыграть с помощью этих предметов целый спектакль.

Дайте детям обыграть несколько различных ситуаций.

Например, к вам приходит коммивояжер. Он настаивает на том, чтобы продемонстрировать вам пылесос, хотя вы говорите, что пылесос у вас уже есть. Как вы справляетесь с такой ситуацией?

Вы разносите почту. Вы бросаете на порог дома сверток с почтой, но он разбивает окно. Хозяин и хозяйка выбегают посмотреть, что случилось.

Дети могут разыгрывать и такие ситуации, которые отражают подлинные или воображаемые эпизоды их жизни. Конфликт, характеризующий такие ситуации, непосредственно проявляется в драматическом творчестве. Обычно дети сами придумывают лучшие темы и распределяют между собой роли.

Детям нравится применять в постановках шляпы, маски и костюмы. Обеспечьте им разнообразие шляп, и они будут менять характеры с той же быстротой, что и шляпы. У меня есть большая коллекция масок, и многим детям очень нравится их использовать. Зеркало помогает ребенку, надевшему определенную маску, увидеть персонаж, который он представляет. Маска, так же, как и марионетка, позволяет ребенку говорить вещи, которые он не сказал бы от собственного имени.

Во время индивидуальных занятий ребенок может посмотреть все маски, выбрать одну из них и разговаривать со мной как чудовище или черт, ведьма или принцесса. Иногда я прошу ребенка надевать разные маски и говорить от имени каждого персонажа.

В работе о роли костюмов в игровой терапии Irwin Marcus утверждает, что использование костюмов стимулирует у детей старшего возраста создание образов, помогая им обыгрывать фантазии, чувства и травмирующие ситуации. Он предоставлял детям костюмы для ролей ребенка, матери, отца, врача, супермена, ведьмы, черта, клоуна, скелета, балерины и три больших полотна цветной ткани, из которых дети делали костюмы по своему усмотрению. Каждому ребенку давалось задание придумать действие, используя любой из костюмов: Marcus обнаружил, что костюмированные постановки не

только доставляли детям удовольствие, но и давали наиболее ценный материал для суждения о процессе развития ребенка.

Постановки, как те, в которых применяются костюмы, маски, шляпы, марионетки, так и те, при которых не применяются вспомогательные средства, представляют собой варианты, предполагающие высокий уровень участия ребенка. При этом создаются условия, при которых ребенок использует все свои возможности в терапевтически значимой ситуации. В этих условиях ясно видны слабые стороны ребенка-области, в которых он недостаточно развит и на которые должны быть направлены терапевтические усилия. Мы видим, как он двигается и использует возможности своего тела; наблюдаем ригидность и скованность или легкость и плавность его движений. Мы уделяем внимание структуре постановки. Мы работаем с содержанием постановки и наблюдаем процессы, реализующиеся в рамках этого содержания. Много ли в разыгрываемой сцене борьбы? Проигрывает ли основное действующее лицо? Может быть, никто не слышит его. Помимо этого разыгрывание сцен обычно доставляет большое удовольствие.

Хотя упомянутые в этом разделе формы драматического творчества в основном предназначены для работы с группой, многие из них я с легкостью адаптировала для индивидуальной терапии. Зачастую индивидуальные занятия обеспечивают более углубленную проработку материала.

Одиннадцатилетний мальчик разыграл для меня постановку, не используя каких-либо вспомогательных предметов или костюмов. Он играл все роли и даже роль ведущего. Этот ребенок плохо успевал в школе, мать обвиняла его в лени и вялости, и почти всегда он выглядел мрачным. В действительности же он обладал хорошей организацией: мог сочинить весьма сложный сюжет, запоминал каждый персонаж и обладал фантастическим чувством юмора.

Я никогда не знаю, к чему приведут занятия. Я помню, как мы с восьмилетним мальчиком играли в игру, где каждый из нас представлял определенное животное, а остальные должны были их отгадать. Мы должны были дожидаться, пока кто-нибудь не даст правильного ответа, и это давало нам возможность не ограничиваться только движениями изображаемого животного. Стивен опустился на пол и свернулся в маленький клубочек. Затем он поднял голову, подвигал ею назад и в стороны, вращая глазами, улыбнулся и снова спрятал голову. Всё это он проделал несколько раз. Неожиданно он сделал Гримасу, как будто испытывал боль, завертелся всем телом, перевернулся на спину, выбросил руки вперед и застыл - словно умер. В конце концов я догадалась, что он был черепахой, с которой что-то случилось, и она умерла. Стивен потом рассказывал мне, что когда-то у него была черепаха, и что его младший брат убил ее. Я предположила, что он был очень зол на брата и опечален смертью черепахи. Стивен отреагировал дикой яростью. «Я ненавижу его! Я хотел бы убить его!», - процедил он сквозь зубы.

В своей реальной жизни Стивен хорошо обращался со своим маленьким братом, адресуя гнев матери. «По крайней мере, они хорошо уживаются с братом», - как-то сказала мне она. Я догадалась, что он был напуган своим собственным гневом и мстительным чувством по отношению к брату и считал, что безопаснее злиться на мать. Инцидент с черепахой был не единственной причиной его гнева. Многие мелкие повседневные раздражающие факторы наслаивались на этот основной фон. Стивен боялся позволить себе разозлиться на брата по какой бы то ни было причине. В результате драматического опыта я дала Стивену возможность выразить его подавленный гнев по отношению к брату в занятиях лепкой и рисованием.

Иногда по окончании наших занятий драматическим творчеством мы обсуждаем то, что происходило, то, что это значило для нас, что мы чувствуем теперь и т. д. Несмотря на это, я нахожу, что такой опыт сам по себе (а не только вследствие дискуссии) способствует терапевтическому процессу и личностным изменениям. Например, девочка, которая по сценарию играла старика, достигла лучшего контакта с самой собой способом, который ей было трудно передать словами. И не важно, что она не могла воплотить свои чувства в слова. Для меня и всех окружающих было очевидно, что этот опыт придал большую широту ее самовыражению, что она действует более уверенно, чем раньше.

Сновидения

Fritz Peris делает большой акцент на роли сна как пути контакта с собой и самопознания.

«Сон является посланием реальности. Это больше, чем незавершенная ситуация; больше, чем неудовлетворенное желание; больше, чем пророчество. Это послание вас самих вам самим, любой части вас, которая его воспринимает. Возможно, сон - наиболее непосредственное в человеке, предмет искусства, которое мы создали из своей жизни. И каждая часть, каждая ситуация во сне является творением самого сновидца. Конечно, некоторые сюжеты приходят из памяти или реальности, но

важный вопрос состоит в том, что же заставляет сновидца выбирать именно эти сюжеты. Ни один выбор во сне не случаен... Каждый аспект сна является частью личности сновидца, но такой частью, которая до некоторой степени им не осознается и проецирована на другие объекты. Что означает проекция? Проекция означает, что мы утратили, отвергли части своего существа и проецировали их в окружающий мир, вместо того, чтобы обладать ими как собственным потенциалом. Мы выплеснули часть самих себя в мир, и таким образом в нас возникли провалы и пустоты. Если мы хотим вновь обрести эти части самих себя, нам необходимо использовать особые методики, с помощью которых мы способны вторично освоить отринутые переживания».

Дети неохотно рассказывают о своих снах, поскольку часто те из них, которые запоминаются, - это страшные сны. Или сны так загадочны и странны, что дети стараются выбросить их из головы. Я считаю, что это - одна из причин того, что сны у детей часто повторяются. Они так стараются отторгнуть такие сны, что сны возвращаются как напоминание. Довольно часто взрослые помнят свои детские сны, до сих пор не получившие завершения. Они не завершены в силу того. Что представляемый ими конфликт не был разрешен; отторгнутые области личности были слишком пугающими, чтобы их возвратить. Я помню два-три сна, которые снились и снились мне, когда я была ребенком. Недавно я проработала один из таких давних снов и в результате получила послание реальности, окружающей меня; я узнала кое-что о себе и о том, что теперь происходит в моей жизни.

Иногда, для того чтобы побудить детей рассказывать о своих снах, я читаю книгу, в которой о них говорится. Несколько лет назад мы с моим коллегой проводили занятия с группой детей, которых объединяло одно обстоятельство: отцы всех этих детей проходили лечение от алкоголизма. Мой коллега принес книгу Mercer Mayer о ночных кошмарах на одно из занятий и прочитал ее группе. Мы спросили детей, бывают ли у них кошмары. Двое из них согласились поделиться своими снами после того, как мы сказали, что сны могут поведать кое-что важное о их реальной жизни.

Девятилетний Джимми рассказал такой сон: «Мы всей семьей едем на машине по шоссе. Неожиданно мы оказываемся перед обрывистым холмом. Мама ведет машину и не может затормозить. Тормоза не работают. Я думаю, что нужно свернуть. Меня охватывает паника, и я хватаюсь за руль. Тут внезапно позади нас появляется много воды, как озеро. Обратной дороги нет. Мы должны либо въехать в воду, либо упасть с обрыва. Я просыпаюсь до приземления». Мы попросили Джимми рассказать сон в настоящем времени. Он так и сделал, при этом казалось, что он вновь видит и переживает тот же сон. По ходу работы мы попросили Джимми сыграть те или иные части его сна, представить себе, что это такая игра и он может разговаривать с теми людьми и предметами, которые видел во сне. Он сыграл самого себя, свою мать, отца и сестер, находившихся в машине, саму машину, дорогу и озеро. Разыгрывая каждую ситуацию, мальчик испытывал страх и плохо контролировал себя. Играя озеро, чувствовал себя широким, глубоким, всепоглощающим. Мы попросили его вообразить, как мог бы закончиться такой сон. Он сказал: «Мой отец спас маму, которая не умеет плавать. Он все время оставался спокойным и вытаскил всех. Я не знал, что делать, но он вытаскил и меня». Мы спросили Джимми, как он считает, какой смысл заложен в этом сне, как такой сон связан с его реальной жизнью. Он ответил: «Я как раз сейчас понял, что значит этот сон! Я боюсь, очень боюсь, что мой отец опять начнет пить! Сейчас он не пьет, и в нашей семье всё прекрасно. Но было так плохо, когда он пил! Если он опять начнет пить, это будет ужасно, это просто катастрофа. Я так боюсь этого! Где-то очень глубоко внутри боюсь, только я никогда ничего не говорю. Я боюсь сказать родителям, что я боюсь. Никто больше в нашей семье не кажется испуганным. Если он снова начнет пить, я ничего не смогу с этим поделать. Ведь я самый младший в семье. Что я могу? Поэтому я и придумал такой конец: отец спасает нас. Именно этого я и хочу. Я хочу, чтобы так было в нашей семье».

Джимми испытал существенное облегчение от того, что поделился своими страхами. Один из детей, девятилетний мальчик, прокомментировал это так: «А у меня такая же дорога». Когда его попросили побольше рассказать об этой дороге, он сказал: «Я чувствую, как будто я спускаюсь вниз по очень крутой дороге на машине, которая не может остановиться. И я тоже ничего не могу контролировать.»

Викки (13 лет) очень хотелось рассказать свой сон. «В моем сне все считают, что я умерла. Я лежу в гробу. Но я не мертвая! Все только думают, что я умерла. Прекрасная пожилая женщина ухаживает за мной, и я сплю в гробу. Это моя постель. Люди говорят этой женщине: Она мертва". И все время слышна гроза».

Я попросила девочку побыть в роли грозы из ее сна. Викки подумала несколько мгновений, затем с улыбкой поднялась и начала расхаживать по комнате, она «сверкала». Руками она изображала нечто наподобие вспышки, подходя к каждому из присутствующих «ослепляла» его и имитировала звук грома каждый раз, когда это проделывала. Всё это она сыграла с большим чувством и удовольствием, а ее чувства передавались и нам. Затем мы попросили ее немного побыть в роли той самой пожилой женщины, которую она видела во сне. Она перевоплотилась в добрую пожилую

женщину, ласково говорящую с Викки и укладывающую девочку в постель в гробу. Викки сказала нам, что эта женщина напоминает ее бабушку, которая сильно болела и умерла. Ее бабушка всегда была очень добра к ней и была одним из немногих людей в ее жизни, которых Викки любила.

В этот момент перед нами встала проблема выбора направления дальнейшей работы. Я могла попросить Викки оставить в покое свой сон и обсудить те чувства, которые она испытывает к умершей бабушке, или продолжать работу, используя образы сна. Мы решили все-таки продолжить работу со сновидениями, попросив Вику лечь в воображаемый гроб и рассказать нам, на что это похоже и что при этом происходит. Викки улеглась на полу в неподвижной позе.

Викки. Я лежу здесь, как в гробу. Я считаю, что я сплю, но все остальные думают, что я умерла. Никто не обращает внимания на пожилую женщину, которая говорит им, что я вовсе не мертва.

Я. Как ты себя чувствуешь в гробу?

Викки. Тут не очень-то удобно. Я совсем не могу двигаться.

(Включившись в игру, другие дети присоединились к нам, изображая людей, рассматривающих Викки. Мы при этом говорили что-то наподобие: »Ой, бедная Викки! Она слишком молода, чтобы умереть. Это ужасно! Мы чувствуем себя просто кошмарно«. Мы попросили Викки как-то ответить.)

Викки. Эй! Я не мертвая. Не плачьте. Я живая. Я еще могу многое сделать.

Я. А что ты можешь делать?

Викки. Множество вещей. Я могу делать множество вещей.

Я. Но мы не видим, чтобы ты что-нибудь делала, ты только лежишь. Можешь ли ты решить, что же ты будешь делать, или ты хочешь так и лежать здесь?

Викки (поднимаясь). Я не хочу здесь лежать, чтобы все думали, что я умерла. Видите? Видите? (она развела руки в стороны и принялась бегать по комнате). Я живая!

Я. А теперь, пожалуйста, скажи, о чем тебе говорит этот сон.

Викки (задумывается на мгновение, затем, просияв, говорит). Я живая и я могу выбирать. Я могу сделать множество выборов.

Девятилетний мальчик из группы. Например что?

Викки (смотрит на него, задумавшись). Ну, я многое могу.

Мальчик. Когда?

Викки, обойдя комнату, выбрала нескольких людей и сообщила им, что будет делать. Она подходила на шаг к кому-нибудь из группы и объявляла свой выбор: «Тебе я хочу пожать руку... Тебя я хочу обнять... Тебе я хочу соорудить гримасу». Викки да и вся группа получили огромное удовольствие от этого упражнения. Оно всем так понравилось, что группа потребовала, чтобы каждый по очереди имел возможность обойти других членов группы и объявить, какие действия он выбрал.

Я работала со снами и на индивидуальных занятиях. Большинству из тех детей, которых я наблюдала (за исключением тех, кто категорически отказывался что-либо писать), я раздавала недорогие записные книжки и просила вести дневниковые записи, включающие и описание сновидений.

Патриция (12 лет) сделала такую запись: «По ту сторону Диснейленда. Начинается, когда я стою в большой комнате без крыши, а рядом со мной - большая коробка с диснейлендовскими надувными шарами. Около меня развешены костюмы персонажей мультфильмов. За мной-занавес. Входит мужчина, поэтому я прячусь. Но когда он снова уходит, я выхожу из своего укрытия, надеваю на себя один из костюмов, надуваю шары и выхожу наружу, чтобы их продавать».

В конце страницы она сделала небольшой набросок, изображающий ее сон. Я попросила ее нарисовать большую картинку, что она и сделала весьма тщательно. Она объяснила мне свой рисунок, а я записала основные моменты ее рассказа.

«Стены, но без крыши. Я в середине комнаты. Мужчина входит. Я прячусь, потому что думаю, что он меня накажет. Я уйду за занавес, чтобы спрятаться. Но он только берет шарики и снова уходит. Он не знает, что я здесь, и не собирается меня наказывать. Никто не знает, что я-это я, потому что на мне такой костюм. Все думают, что я просто рабочий».

Патриция часто рисовала картинки Диснейленда, пока мы с ней работали. Вскоре после работы над этим сном (в первый раз она вспоминала, как на самом деле ей снился Диснейленд) она сообщила: «Я боюсь быть самой собой. Мне больше нравится представлять себе, что я это кто-то другой, например, один из диснейлендских персонажей». После этого мы могли, по крайней мере, начать разбираться в том, что Патриция таила в себе.

Когда Патриция принесла описание нового сна, она сказала:

«Это мне снится не в первый раз. Мне это начало сниться с восьми лет, потом снилось еще много раз и снова приснилось этой ночью». Вот что она записала:

«Темная комната с одной маленькой лампочкой, кровать, гладильная доска, моя мама. Я в кровати прямо рядом с нею. Неожиданно свет исчезает и я слышу пронзительный крик». В углу

страницы был крохотный рисунок, запечатлевший этот сон, через весь рисунок было написано слово «Темно».

Я почувствовала, что это очень значимый сон. Родная мать Патриции была жертвой убийства (отчим застрелил ее, а затем и себя), когда девочке было около восьми лет. Именно Патриция обнаружила окровавленные тела, когда утром зашла в спальню. Я слышала эту историю от ее отца, который привел ко мне девочку спустя четыре года после этого несчастья. Однако до тех пор, пока Патриция не описала этого сна, она только пожимала плечами, когда я касалась этой темы, и говорила, что ничего не помнит. Но после обсуждения сна она сказала: «Моя жизнь стала сплошной тьмой, после того как из нее ушла мама; она ушла, как свет». Это было началом горестной работы, которую до этого Патриция никогда не могла довести до конца.

Работать со снами в состоянии и дети младшего возраста. Шестилетний Тодд часто просыпался по ночам от кошмарных снов. Я попросила его рассказать мне о них. Он сказал, что за ним все время гоняется чудовище, а иногда его преследует какая-то машина. Он воспротивился моему предложению нарисовать это чудовище, поэтому мне пришлось рисовать его самой по описанию, данному ребенком. Окончив рисунок, я попросила мальчика рассказать чудовищу, что он думает. Он воскликнул: «Хватит за мной гоняться!». Потом я предложила ему представить себе, что он разговаривает с чудовищем так, как будто это его игрушка. Он стал говорить, обращаясь к себе самому от имени чудовища: «Ты плохой, плохой мальчик! Я должен поймать тебя!». Я попросила ребенка продолжить этот разговор и рассказать, почему же он плохой мальчик. «Ты плохой. Ты стащил деньги у мамы из кошелька, а она даже об этом не знает. Ты писаешься в штаны, и об этом она тоже не знает. Ты Плохой, плохой, плохой, плохой!». Мать мальчика обратилась за психотерапевтической помощью по совету учительницы из-за нарушений его поведения в школе. Этот сон позволил обсуждать с Тоддом подавляющее его чувство вины, постоянное негодование и гнев по отношению к матери, которая совсем недавно вступила в новый брак. Хотя Тодду и нравился его отчим, он, несомненно, испытывал чувство ревности. Эти противоречивые чувства приводили его в замешательство, и нужно было вывести их на поверхность, чтобы они стали доступны проработке. Вместо рисования я могла бы попросить его выбрать фигурку чудовища (или игрушечную машину) и фигурку мальчика и разыграть эту погоню где-нибудь в песочнице или на полу.

В целом сны выполняют весьма разнообразные функции. Они служат отражением тревоги и указывают на какие-то вещи, которые вызывают беспокойство у ребенка. Они могут выражать те чувства, которые дети оказываются не в состоянии выразить в реальной жизни. Они могут отражать желания, потребности, фантазии, озадаченность, любопытство или отношение к чему-либо. В сновидениях может проявляться и общее восприятие жизни. Они могут служить одним из способов эмоциональной проработки каких-то ситуаций, открытие которых в состоянии бодрствования оказывается невозможным.

Работая со сновидениями, я ищу те их элементы, которые чужды ребенку, которые он боится признать своими. Я обращаю особое внимание на те предметы, которые утратили какие-то части во сне (например, машина без колес или лошадь без ног). Я ищу в снах полярности и противопоставления (например, убегающий и преследователь, равнинный ландшафт и гора). Я наблюдаю моменты контакта, такие, как шторм, разбивающий дом, или элементы сновидений, которые контактам препятствуют (например, стены, разделяющие какие-то предметы). Я могу сфокусировать внимание на каком-то желании, вытекающем из сна, или на чем-то, чего ребенок старается избежать. Я могу также концентрироваться на действиях, совершаемых во сне (когда во сне, например, все время кажется, что бегаешь по кругу, что не можешь с чем-то справиться, что ушел и потерялся). Важны также серийные сны. Очень большое значение имеет и сама обстановка, на фоне которой разворачиваются сновидения: безжизненная пустыня, многолюдная улица, большой дом со множеством комнат. Работая со сновидениями мы можем рассматривать варианты сна или добавлять к нему окончание. Иногда точно так же, как со снами, я работаю с воспоминаниями и фантазиями.

Над чем бы мы ни работали, я стремлюсь к возможно более тесному контакту с ребенком и тогда, когда он проигрывает различные части сна, и тогда, когда вовлекается в обсуждение, и тогда, когда описывает обстановку, в которой сновидение разворачивается. При этом особое внимание я уделяю дыханию ребенка, его позе, выражению лица, жестам и интонациям. Я могу сосредоточиться на том, что происходит с ребенком, пока мы обсуждаем его сны, или же на переживании сновидения, для того чтобы поработать над вытекающими из него ассоциациями.

Цель такой работы - помочь ребенку узнать что-то новое о себе и своей жизни. Я избегаю анализа и интерпретации; только сам ребенок в результате совместной работы может осознать, что говорит ему его собственный сон. Дети вполне способны учиться познавать самих себя, и для этой цели может быть использована работа над сновидениями.

Пустой стул

Технику пустого стула разработал Fritz Peris как один из способов внесения большей осознанности в терапевтическую работу. Эта техника помогает также перевести какие-то незавершенные ситуации в плоскость «здесь и теперь». Например, у человека могут сохраниться какие-то неотреагированные чувства или невысказанные переживания в отношении давно умерших родителей. Говоря об этом, гораздо легче уйти от непродуктивных переживаний. Воображаемое присутствие кого-нибудь из близких на пустом стуле, которое позволяет сказать то, что должно было быть ему сказано, гораздо более эффективно, чем рассказ о том же. К тому же это зачастую помогает проработать какой-то другой незавершенный образ, значимый для данного человека. Во время такой процедуры поза выполняющего ее человека становится спокойной и расслабленной; иногда я замечаю, что человек начинает глубже дышать. Техника пустого стула помогает вернуть прошлое, какие-то неразрешенные ситуации в настоящее, сфокусироваться на значимых переживаниях.

Однажды мать ребенка начала рассказывать мне высоким раздраженным голосом, как ее пятнадцатилетний сын выводит ее из себя. Мальчик при разговоре не присутствовал. Я попросила ее вообразить, что сын сидит около нее на стуле, и рассказать ему то, что она рассказывала мне. Она посмотрела на стул, начала мягко и спокойно что-то говорить, а потом заплакала. Когда она высказала мальчику, как бы сидящему на этом пустом стуле, всё, что ее так волнует, выразила все свои неприязненные чувства, наши занятия стали гораздо более продуктивными, чем это было тогда, когда я позволяла ей использовать меня в качестве объекта для своих излияний.

Иногда на таком пустом стуле можно поместить какую-то составляющую личности или какой-то предмет, символизирующий эту составляющую.

Салли - шестнадцатилетняя девушка, которая на тот момент пыталась справиться с проблемой переедания, - усадила на такой пустой стул ту часть самой себя, с которой связывала обжорство. И причины ее переедания в значительной мере прояснились в диалоге между двумя составляющими ее личности - обжорой, сидящей на пустом стуле, и той частью личности, которая была заинтересована в снижении веса.

Техника пустого стула - это одна из эффективных методик для осознания полярности тенденций личности, а такое осознание чрезвычайно существенно для личностного равновесия. Fritz Peris говорит о таком примирении полярных составляющих личности, которое позволяет им продуктивно сочетаться и взаимодействовать, а не растрчивать энергию на бесполезную борьбу друг с другом. Наиболее тяжелыми случаями такого рода борьбы являются те, которые Peris назвал «собакой сверху» и «собакой снизу».

Голос «собаки сверху» постоянно мучит и изводит «нижнюю собаку» всевозможными критическими замечаниями: «Ты должна делать это», «Ты должна делать то», «Ты должна быть лучше». Такого рода приказы характеризуются ханжеством и лицемерной праведностью. Верхняя собака всегда точно знает, что следует делать нижней собаке.

«Собака снизу» выступает в роли противодействующей силы. Она реагирует на «верхнюю собаку», демонстрируя свою беспомощность, усталость, неуверенность, иногда она бунтует, часто увиливает и всегда саботирует. В случае Салли ответы «нижней собаки» на требования «верхней» были: «Я не могу (скулящим голосом)», «Да, но...», «Может быть, завтра», «Я так устала» и т. п. Такие составляющие личности постоянно существуют в состоянии фрустрации и не оставляют попыток контролировать друг друга. Подобная схватка приводит личность к состоянию паралича, ведет к истощению сил и неспособности в каждый отдельный момент жизни нормально и гармонично действовать.

Подростки часто страдают от конфликтов типа «собака сверху - собака снизу», которые обуславливают постоянное состояние фрустрации. Салли объяснила мне, что испытывает трудности и в учебе, потому что она не в состоянии сконцентрироваться. Она оставляет свои занятия, чтобы побыть с друзьями, но и от этого не получает удовольствия, потому что все время беспокоится о сочинении, которое надо написать, о невыполненных домашних заданиях.

Я попросила Салли описать какую-нибудь конкретную ситуацию. Она рассказала мне, что ее любимые дедушка и бабушка должны были приехать к ним в гости с Восточного побережья, что вся семья собиралась пойти вечером куда-нибудь пообедать, а ей нужно было на следующее утро сдавать сочинение, которое она никак не могла написать, потому что ей не удавалось сосредоточиться. Салли была хорошей ученицей с повышенными требованиями к себе. Она нервничала, волновалась и начала думать, что она попросту «сходит с ума». Салли сыграла в «собаку сверху-собаку снизу», воспользовавшись техникой пустого стула.

Верхняя собака (грубо). Салли, всё ясно. Даже и не думай о том, чтобы куда-нибудь пойти

сегодня вечером. Это твоя вина, что ты до сих пор ничего не сделала. Ты знала, что бабушка и дедушка должны сегодня приехать. Ты не сможешь никуда пойти вечером.

Нижняя собака (жалостливым голосом). Я пыталась сделать это заранее. Но я не могла удержать в голове всё, что мне следует сделать. Я устала от этих домашних заданий. Я хочу пойти на обед сегодня вечером. Может быть, я попрошу учителя, чтобы он разрешил мне написать сочинение попозже.

Верхняя собака. Ты прекрасно знаешь, что даже если и пойдешь куда-нибудь сегодня вечером, все равно не получишь от этого никакого удовольствия. Ты же все время будешь переживать из-за сочинения. Посмотри, что будет!

Этот диалог в течение какого-то времени продолжался, в конце концов Салли взглянула на меня, улыбнулась и прокомментировала это следующим образом: «Ничего удивительного, что я ничего не могу сделать, если у меня внутри все время такое происходит».

Эта процедура показала девочке, что борьба полярных сил истощает ее энергию. Кажется, что борьбу все время выигрывает «собака снизу», потому что ничего не делается, но поскольку «верхняя собака» все время вмешивается, то и безделье не приносит никакого удовлетворения (а уж «верхняя собака» об этом прекрасно осведомлена). Если конфликт осознан, можно как бы отодвинуться от него и понаблюдать со стороны, как эти две силы спорят друг с Другом. А потом уже сделать свой собственный свободный выбор, пойдя на переговоры и небольшие уступки каждой из этих двух сил.

В результате Салли сказала своей верхней собаке: «Послушай, я хочу побыть с бабушкой и дедушкой: Я приглашена на этот обед. Я не так уж часто их вижу. Отстань от меня и дай мне побыть с ними спокойно. Когда я вернусь домой, я просижу допоздна и напишу сочинение». А своей «нижней собаке» она сказала: «Я решила пойти сегодня вечером на обед. Это должно осчастливить тебя. Поэтому, когда я вернусь, оставь меня, пожалуйста в покое; в это время ты вполне можешь отдохнуть».

Потом Салли рассказала мне, что она пошла на обед, хотя чувствовала, что «верхняя собака» продолжает ее беспокоить. Она отвечала ей: «Отстань! Я так решила и буду писать сочинение позже. В любом случае сейчас я его писать не могу». Когда она вернулась домой, она просидела до двух часов ночи и без всяких затруднений написала прекрасное сочинение.

На нескольких последующих наших занятиях мы пытались разобраться в причинах появления этих двух могущественных сил. Салли научилась понимать, как они возникают в течение ее жизни и приобрела навык работы с ними.

В своей работе со школьниками, отягощенными эмоциональными проблемами, технику, которую я описала выше, мы часто называем игрой в пустой стул. Два стула все время стоят рядом, готовые к работе; мы используем их довольно часто для того, чтобы помочь детям выяснить, что они делали в той или иной ситуации, разрешить какие-то конфликты, осознать ответственность за свое поведение, найти решение каких-то стоящих перед ними проблем. Следующие примеры демонстрируют ценность этого метода.

Тодд (12 лет). Мне нужно воспользоваться стульями! (он прибежал с перемены, проведенной на игровой площадке).

Я. Прекрасно.

Тодд. Я вас ненавижу, мистер Смит (поворачивается ко мне). Он все время пристает ко мне.

Я. Скажи это ему самому.

Тодд. Я вас ненавижу. Вы все время ко мне пристаёте! Это совершенно не ваше дело, что я делаю со своими руками. (Теперь я замечаю, что руки Тодда разрисованы чернилами.)

Я. Теперь пересядь на другой стул, побудь мистером Смитом и скажи то, что он мог бы сказать тебе.

Тодд (саркастическим тоном). Ну, Тодд, не вижу ничего хорошего в твоей идее проделать это. Твоя мама будет сердиться и упрекать школу, а я совершенно не знаю, что делать чернилам на твоей коже.

Тодд (опять пересаживается на другой стул, в голосе нет никакого сарказма). Вам не стоит так уж сильно беспокоиться об этом.

Тодд (от лица мистера Смита). Но, Тодд, когда я просто попросил тебя как следует вымыть руки, ты этого не сделал. Я был вынужден жестче вести себя с тобой.

Тодд (от своего имени, тихим голосом). Мне кажется, я немного увлекся (выжидательно смотрит на меня).

Я. Что ты теперь хочешь делать?

Тодд. Я думаю, что сейчас я попробую всё это как-то смыть с рук.

Тодд выходит из комнаты. Он идет прямо, не горбясь. Такая осанка характерна для него, когда он чувствует себя защищенным.

Денни (12 лет). Я хотел бы поработать со стульями (усаживается на один из стульев). Вы...
Я. Начинай.

Денни. Я не хочу сейчас заниматься математикой, миссис Оклендер. Вы не можете заставить меня:

Денни (от моего имени). Но мы сейчас все собираемся заниматься математикой. Ведь в это время мы всегда занимаемся математикой.

Денни. Но я хотел бы закончить то, что делал сейчас. Мне совсем немного осталось.

Денни (от моего имени). Но, Денни, если я разрешу тебе, все тоже захотят делать свои дела.

Денни. Но мне нужно всего лишь пять минут, а потом я буду заниматься только математикой.

Денни (от моего имени). Хорошо, Денни (это звучит весьма прохладно).

Затем Денни встает, возвращается в другую комнату, где в течение нескольких минут заканчивает свои дела, возвращается, усаживается за парту и начинает выполнять задание по математике старательнее, чем обычно. В продолжение всего этого эпизода я не говорю ни слова. (До начала описанного выше диалога Денни обращался ко мне с такой просьбой, но я ему отказала).

Может показаться, что такое упражнение - попытка Денни манипулировать мною. Однако учитывая то, как в конце концов Денни сделал свою работу по математике, всё это можно расценить как полезную попытку мальчика поддержать себя, научиться понимать свои собственные потребности, отвечать за свои поступки, а также как стремление продемонстрировать мне (моими же собственными методами) насколько я слепо подчиняюсь расписанию (чего я в целом не приемлю) и как иногда расписание оказывается для меня важнее потребностей ребенка.

Следующий пример демонстрирует, как я использую технику пустого стула при работе с детьми младшего возраста. Семилетняя Джина играла на детской площадке; игра была прервана ссорой с другим ребенком. Она прибежала в слезах. Пока она, рыдая, рассказывала свою историю, мы уселись на траву. Дело было в том, что Терри вытолкнула ее из круга во время игры. Я слушала без всяких комментариев. По ходу ее рассказа я сказала: «Я вижу, ты плачешь. Ты чувствуешь себя обиженной и сердитой на Терри». Джина кивнула головой, продолжая плакать. Затем она требовательно спросила:

«А вы накажете ее?». Я сказала: «Сначала я хотела бы, чтобы ты кое-что сделала. Представь себе, что Терри сидит здесь, и расскажи ей, как ты сердиться на нее и чувствуешь себя обиженной из-за того, что она тебе сделала».

Джина. Ты подлая!, Я ненавижу тебя! Ты всегда хочешь быть первой! А я не хочу, чтобы ты меня выталкивала.

Я (обращаясь к пустому месту на траве). Терри, пожалуйста, скажи Джине то, что ты должна ей сказать. Джина, не могла бы ты пересесть сюда и побыть Терри (Джина пересела).

Джина (от имени Терри). Джина, прости меня.

Я. Нужно мне теперь позвать ее, чтобы разобраться в -том, что произошло?

Джина. Нет.

Я. Хочешь ли ты что-нибудь еще сказать Терри?

Джина. Терри, мне кажется, я тоже лягнула тебя. Ты тоже меня извини.

Я. Что ты теперь собираешься делать?

Джина (широко улыбаясь). Пойду играть.

Я увидела, как она подбежала к Терри и они продолжали игру без всяких проблем.

В другой ситуации семилетнюю девочку заподозрили в том, что она украла пальто. Кто-то сказал, что она ехала в этом пальто в автобусе. Девочка отрицала, что взяла пальто. Я попросила разрешения поговорить с ней, и мы ушли в дальний угол комнаты, где никто не мог нас слышать. Я постаралась заставить ее поговорить со мной об этом пальто. Она говорила, что ничего об этом не знает. Поэтому я попросила ее вообразить, что другая девочка (та, которая потеряла пальто) сидит рядом с ней и рассказать ей, что она ничего не знает об этом пальто. Она сказала «Мне очень жаль, что ты потеряла свое пальто, но я его не брала и...». Она начала плакать. Я попросила ее рассказать другой девочке на пустом стуле, как случилось, что она надела это пальто. Она сказала: «Мне очень нравится твое пальто. Оно кажется таким красивым и теплым. Мне бы хотелось, чтобы у меня было такое же пальто». Я спросила девочку, хочет ли она еще что-нибудь сказать. «Я его принесу завтра», -ответила она.

Мне кажется, что в данном случае девочка попала в такую ситуацию, когда она не могла признаться, что взяла это пальто; ей нужно было защищаться и отрицать этот поступок. Как еще она могла реагировать на обвинение? Но перенос ситуации в настоящее, беседа с ничем не угрожающим пустым стулом позволили ей не скрывать своих чувств. В тот день, когда она вернула пальто, я взяла ее с собой в комнату, где хранились забытые и не востребованные вещи, и мы подобрали ей подходящее пальто.

Ричард (10 лет) представляет собой еще один пример того, как техника пустого стула позволяет

ребенку сохранить лицо. Ричард забыл вернуть книги в библиотеку, и библиотекарь не разрешил ему взять другие книги. Он расплакался, а затем стал приставать к другому мальчику, Ли, который все время носил с собой маленькую игрушечную обезьянку. Ричард норовил выхватить у него игрушку и забросить в баскетбольную сетку. Ли в конце концов отобрал свою игрушку, что вызвало у Ричарда еще более сильный приступ рыданий. Затем он начал визжать и скулить, опрокинул свою парту. Он так запутался, что уже не знал, как выбраться из этой ситуации. Что бы я не говорила, он продолжал скулить и плакать. Он отказался делать какую бы то ни было работу и даже играть во время перемены. Другие дети были заняты какой-то шумной игрой. В конце концов я сказала: «Ричард, иди сюда, на стулья, посади кого-нибудь, кого хочешь на пустой стул».

Ричард. Это будет Ли.

Я. Что ты хотел бы ему сказать?

Ричард. Я совсем не злюсь на тебя. Извини, что я бросал твою обезьянку в баскетбольную корзину. Ты ни в чем не виноват.

Ричард (пересаживается на другой стул и говорит от имени Ли). Извини, я чуть не задушил тебя.

Ричард (от своего имени). Ничего, извини, я был вне себя.

Ричард (от имени Ли). Хорошо.

Неожиданно мы заметили, что все в комнате затихли. Мальчики слушали и наблюдали.

Настоящий Ли отозвался с другого конца комнаты: «Это хорошо». Они улыбнулись друг другу. Потом Ричард настоял на том, чтобы усадить на стул воображаемого библиотекаря.

Ричард. Простите меня, что я забыл свои книги. Я постараюсь принести их завтра.

Ричард (от имени библиотекаря). Правила есть правила. Когда ты вернешь эти книги, я дам тебе другие.

Потом Ричард усадил на стул меня, уже явно получая удовольствие от своего собственного поведения.

Ричард. Извините меня за то, что я опрокинул парту и за всё остальное.

Ричард (от моего имени). Хорошо, Ричард, все нормально. В тот день Ричард ушел из класса и отправился домой в хорошем расположении духа.

Полярности

Я хочу особо подчеркнуть важность работы с полярностями. Ребенок боится той двойственности, которую обнаруживает в самом себе, а также в окружающих его взрослых людях. Он пугается, например, тогда, когда начинает испытывать раздражение и ненависть по отношению к тем, кого любит. Он теряется, когда обнаруживает, что кто-то, кого он считал сильным, оказывается слабым и беспомощным.

Его беспокоят те проявления его собственной личности, которые не нравятся ему самому или критикуются его родителями. Родители упрекают его, если он больше времени уделяет удовольствиям, чем выполнению домашних заданий. При этом сам ребенок начинает в глубине души опасаться, что он и на самом деле такой самовлюбленный и ленивый. Если он начинает презирать себя за это и отторгать эту часть своей личности, пропасть между полярными сторонами личности начинает углубляться, возрастает двойственность и отчуждение от самого себя. Объединение, примирение или синтез полярных - позитивной и негативной - сторон личности является залогом динамичного развития и здорового образа жизни.

Я предлагаю детям целый набор упражнений, которые помогают им осознать полярность своей личности, понять, что такая полярность-это черта, присущая всякой нормальной личности.

Мы можем обсуждать такие противоположные чувства и черты в терминах: любовь - ненависть, грустный - радостный, подозрительный - доверчивый, хороший - плохой, уверенный - неуверенный, ясный-запутанный, здоровый-больной, сильный-слабый и т. п. Я могу использовать разнообразные приемы, для того чтобы сконцентрироваться на такого рода полярностях.

Рисование. Нарисуйте картинки того, что делает вас счастливыми, и того, что делает вас несчастными. Нарисуйте себя, когда вы чувствуете себя спокойно и расслабленно и когда вы чувствуете себя беспокойно и напряженно. Нарисуйте свой портрет, когда вы чувствуете себя сильными и когда-слабыми.

Пластилин. Вылепите фигурку, которая изображает вас «изнутри». А теперь сделайте фигурку, изображающую вас снаружи: как вы представите себя другим.

Рассказы. Однажды, давным-давно, жил-был слон, который очень любил дурачиться, когда был со своими друзьями, но становился очень серьезным, когда приходил домой. А теперь попробуй представить себе, что ты и есть этот слон... Расскажи, что было дальше.

Позы и жесты. Попробуйте изобразить различные стороны самих себя, разыгрывая шарады, которые нужно разгадывать.

Коллаж. Представьте в коллаже какие-нибудь противоположные черты вашей личности.

Психосинтез предлагает множество упражнений, которые могут помочь детям идентифицировать различные составляющие их личности и которые в концепции психосинтеза именуется субличностями. Одно из таких упражнений предполагает повторение вопроса «Кто я такой?» самому себе и последовательную запись ответов на этот вопрос: «Я усердный труженик», «Я лентяй», «Я боюсь высоты», «Я хороший пловец». Изучение таких ответов позволяет получить информацию о различных составляющих личности.

Во время другого упражнения рисуют пирог, разрезанный на куски. Каждый кусок обозначается словом или каким-либо символом, характеризующим одну из составляющих личности. Ребенок может вступить в беседу с любым фрагментом своей личности, чтобы сделать более понятным какой-то конфликт, потребность или какую-нибудь характеристику самого себя. По мере того, как различные составляющие личности становятся более осознанными, понятными и приемлемыми, возрастает уверенность в себе, увеличивается пространство возможных решений и способность определять свою позицию.

Глава 8. ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

Пятилетний Роджер непрерывно вертелся на стуле, пока его мама рассказывала мне о его поведении в школе и дома. Она рассказала, что он толкается, хватая всех за одежду, дерется, прыгает на других детей. Родители других детей начали на него жаловаться. Роджер был угрюмым и держался по отношению ко мне враждебно. Он не церемонился: выражал свое недовольство мной, моим кабинетом да и вообще таким препровождением времени. Однако, когда мы остались вдвоем, он тщательно исследовал все находящиеся в кабинете игрушки. Пока он это делал, я спокойно стояла рядом.

На следующем занятии он сразу же схватился за игрушечный докторский набор и приказал мне лечь на кушетку. Всё занятие мы провели, играя в доктора; я была пациентом, а он врачом. Его манера поведения во время игры полностью изменилась: он был доброжелательным и любезным, говорил солидно и выражал большое сочувствие по поводу моей болезни. Я спросила его, нужно ли мне лечь в больницу. Он очень серьезно ответил мне, что я тяжело больна и лечь в больницу необходимо. Он спросил меня, есть ли у меня дети. Я ответила, что у меня маленький сын и я очень беспокоюсь из-за того, что не знаю, кто о нем будет заботиться, пока я буду лежать в больнице. Я рассказала о том, как мой малыш проводит время в школе и дома и сказала, что он слишком мал, чтобы понять, что со мной происходит, и будет очень страдать из-за этого. Роджер внимательно выслушал меня. Затем он сказал нежно и ласково: «Не беспокойтесь. Я поговорю с ним и объясню, что так будет лучше для вас. Я буду заботиться о вашем малыше, пока вы будете лежать в больнице». Он погладил меня по руке, улыбнулся мне, а я выразила ему признательность за всё то, что он собирался для меня сделать.

Мы с Роджером играли в доктора по крайней мере пять занятий подряд, и с каждым разом сцена становилась всё более разработанной и подробной, а игра проходила под его руководством. «Представьте себе, что вы дома неожиданно почувствовали себя плохо и звоните мне», - предлагал он.

Пока шли наши занятия, Роджер постепенно переносил свою доброжелательную манеру на поведение дома и в школе. На первом занятии, когда я беседовала с ребенком и его родителями, я узнала, что мать Роджера в прошлом была тяжело больна и три раза длительно лежала в больнице. Теперь она чувствовала себя вполне здоровой и не думала, что перенесенная болезнь и связанное с нею длительное отсутствие дома могли играть роль в формировании столь враждебного отношения Роджера к людям. Однако явная заинтересованность Роджера игрой в доктора свидетельствовала, что его чувства, связанные с госпитализацией матери, нуждаются во внешнем выражении, а отреагировать их дома ему было трудно.

Игра допускает любую импровизацию, отражающую те или иные житейские драмы. Игра позволяет понять, как ребенок приспосабливается к этому миру, как он познаёт этот мир, что чрезвычайно существенно для его здорового развития. Для ребенка игра-серьезное, полное смысла занятие, которое способствует его физическому, психическому и социальному развитию. Игра для ребенка - это также одна из форм «самотерапии», благодаря которой могут быть отреагированы различные конфликты и неурядицы. В то время как Роджер позволял себе в игре быть мягким и доброжелательным, другие дети играют намеренно жестко и агрессивно. В относительно безопасной

ситуации игры ребенок позволяет себе опробовать различные способы поведения. Игровые функции жизненно важны для ребенка. В восприятии ребенка игра очень далека от того легкомысленного, увеселительного времяпрепровождения, каким ее обычно считают взрослые.

Помимо всего прочего, игра предоставляет в распоряжение ребенка символы, которые заменяют ему слова. Жизненный опыт ребенка гораздо больше, чем то, что он может выразить словами, поэтому он использует игру, чтобы выразить и ассимилировать то, что переживает.

Четырехлетняя Карла старательно расставляла кухонную мебель в разных комнатах кукольного домика, передвигая или переставляя ее до тех пор, пока не осталась удовлетворенной проделанной работой. Затем она положила в одной из комнат в кровать куклу-маму и куклу-папу, ребенка же положила в кроватку в другой комнате. «Сейчас ночь», - сказала она мне. И, когда я посмотрела, что она делает, я увидела, что она манипулирует куклами-родителями так, как будто между ними разыгрывается любовная сцена. Затем она рассадила всех кукол вокруг кухонного стола и сказала мне: «А теперь утро».

В своей терапевтической работе я пользуюсь игрой точно так же, как рассказами, рисованием, кукольными представлениями и т. д. На том, как я работаю в этой игровой технике и на некоторых специфических моментах игровой техники я хочу остановиться несколько подробнее.

Я наблюдаю за процессом игры ребенка. Как он играет, как подходит к материалу, что он выбирает, чего избегает? Каков основной стиль его поведения? Трудно ли ему переключиться? Хорошо или плохо организовано его поведение? Каков основной сюжет игры? То, как ребенок играет, очень многое может рассказать о его реальной жизни.

Я рассматриваю содержание игры. Проигрываются ли темы одиночества? Агрессии? Воспитания? Много ли несчастных случаев и аварий происходит с самолетами и автомобилями?

Я оцениваю навыки общения. Чувствую ли я контакт с ребенком, пока он занят игрой? Оказывается ли ребенок вовлеченным в игру до такой степени, что чувствует себя в ней вполне комфортабельно, или он не в состоянии во что-нибудь вовлечься?

Как обстоит дело с общением в рамках самой игры? Допускает ли ребенок возможность контактов между предметами, которые участвуют в игре? Общаются ли между собой люди, животные, машины, видят ли они друг друга, разговаривают ли между собой?

Иногда я использую возможность обратить внимание ребенка на сам процесс игры и установить с ним контакт по ходу игры. Я могу сказать: «Тебе нравится делать это медленно?», «Мне кажется, что ты не очень то любишь использовать животных: ты обратил внимание, что ты никогда до них не дотрагиваешься?», «Мне кажется, что ты устал играть так быстро», «Этот самолетик всегда один». Я могу просто обратить внимание ребенка на то, что он в данный момент делает: «Ты хоронишь погибших солдат».

В других случаях я выжидаю и обсуждаю с ребенком те или иные моменты уже после завершения игры. Если в игре повторяются и воспроизводятся одни и те же ситуации, я задаю вопросы, касающиеся реальной жизни ребенка. Я могу спросить: «А дома ты любишь расставлять всё по местам?», «Кто-нибудь сорит или устраивает беспорядок в твоей комнате?». В ответ на вопрос иногда можно услышать решительное «Да! Моя противная сестра!» (такой ответ я однажды услышала от ребенка, который вообще редко что-нибудь говорил).

Иногда я прошу ребенка остановиться на каком-то моменте игры, повторить его вновь, усилить и подчеркнуть свои действия. Например, однажды я заметила, что десятилетний мальчик по ходу весьма изощренных игровых ситуаций, в которых участвовали машины, дома, различные сооружения, часто использовал пожарную машину. Пожарная машина приходила на помощь в самых разнообразных ситуациях. Я сказала ему, что заметила, как его пожарная машина часто приходит на выручку кому-то и попросила разыграть еще одну такую ситуацию, чтобы я могла посмотреть. Он так и сделал, а я спросила, не напоминает ли это ему что-нибудь из его собственной жизни. Он ответил: «Моя мама хочет, чтобы я постоянно ей помогал. С тех пор, как папы нет (он служил во флоте), она хочет, чтобы я делал всё-всё!».

Я могу привлечь внимание ребенка к эмоциям, которые владеют им по ходу игры или выражены в ее содержании. «Кажется, ты сердисься?». Или: «Мне кажется, эта кукла-папа очень недовольна своим сыном». Я наблюдаю за позой ребенка, его лицом, жестами. Я прислушиваюсь к его голосу, намекам, ремаркам. Иногда я могу попросить его повторить, что он сказал.

Я могу попросить ребенка идентифицировать себя с кем-нибудь из людей, животных или предметов. «Ты будешь пожарной машиной. Что ты скажешь? Расскажи, что произойдет, если ты будешь ею». Или: «Что эта змея может сказать о себе?», «Как бы ты себя чувствовал, если был бы акулой в воде?». Или: «А кто из них ты?».

Я могу предложить ребенку организовать прямой диалог между вещами или людьми. «Что сказала бы эта пожарная машина грузовику, если бы они могли разговаривать?».

Я возвращаю ситуации к ребенку и событиям его жизни: «А ты себя чувствовал когда-нибудь так, как эта обезьянка?», «А ты когда-нибудь дрался, как эти два солдатика?», «А ты когда-нибудь был в такой толпе народа?».

Я стараюсь не прерывать течения игры, ожидая какой-то паузы, чтобы задать свои вопросы или вмешаться с комментариями. Когда я бываю сама вовлечена в игру, я всегда знаю, когда будет лучше поговорить с ребенком или задать ему какой-то вопрос. Зачастую дети сами разговаривают со мной во время игры и иногда, участвуя в этом совершенно естественном игровом общении, я могу как-то направлять их внимание в нужную мне сторону.

Я никогда не прошу детей идентифицировать себя с каким-либо предметом или обсуждать какую-то игру (процесс или содержание), если мне это не кажется уместным. Я не делаю этого и тогда, когда ребенок обнаруживает явное сопротивление. Так, совсем маленькие дети не нуждаются в вербализации своих познаний, им не нравится признавать своим то, что выражается во время игры. Тем не менее благодаря раскрытию в игре чувств, переживаний и ситуаций интегрированность личности возрастает. Интеграции способствует открытое самовыражение (даже если оно реализуется косвенно), а также то, что ребенок переживает игровые ощущения как безопасные и создающие благоприятную атмосферу. Многие родители говорили мне, что дети уходят с моих занятий спокойными и безмятежными.

Иногда я сама структурирую ситуацию, выбирая игрушки, которыми ребенок должен играть. Я выбираю несколько предметов, которые ассоциируются с жизнью ребенка, предлагаю мифические дилеммы, требующие разрешения и таким образом организовываю определенное игровое пространство. Например, я могу выбрать несколько кукол и попросить ребенка разыграть с ними сценку. Или я могу сказать: «Вот девочка лежит в кроватке, старается уснуть, но ей это никак не удастся, потому что она слышит, как на кухне ругаются мама с папой. Как ты думаешь, что потом произойдет?». Или: «Вот семья; она сидит за обеденным столом. Звонит телефон. Полицейские говорят, что их сын попал в полицейский участок, потому что пытался что-то украсть. Что будет дальше?».

Одна девятилетняя девочка страшно боялась самолетов и не хотела, чтобы ее родители отправлялись в путешествие, потому что им пришлось бы лететь. Я устроила игрушечный аэропорт, поставила туда самолет, расставила фигурки, изображающие ее родителей и попросила девочку продемонстрировать те чувства, которые она испытывала бы в такой ситуации. Играя таким образом, она постоянно пыталась удержать родителей от полета.

Все предыдущие занятия мы провели, обсуждая то, что было связано для нее с боязнью самолета: чувство надвигающейся катастрофы, страх остаться покинутой и т. д. Теперь я воссоздала ситуацию в игре: усадила родителей в самолет после того, как они расцеловали дочь на прощание, попросила девочку представить себя той куклой, которая осталась в аэропорту и описать владеющие ею чувства. Такая более материализованная ситуация позволила в значительной мере отреагировать страхи, которые сковывали ребенка.

Иногда, когда я работаю с маленькими детьми (4-5 лет), я прошу принять участие в игре и мать ребенка. Я предлагаю им выбрать игрушки и поиграть или выбираю игрушки сама. Из взаимодействия ребенка и матери во время игры можно почерпнуть очень большой объем полезной информации об их взаимоотношениях. Я начала пользоваться этим методом после того, как прочитала работу Arthur Kraft, где он описывает свой опыт работы с группой родителей, которым он объяснял, каким образом они сами могут проводить игровую терапию.

Брент (5 лет) и его мать сидели на полу в моем кабинете с кубиками, несколькими игрушечными животными, машинами и куклами. Я предложила им поиграть с любыми понравившимися им игрушками. Вначале это занятие показалось им неестественным и они вели себя напряженно, но постепенно разыгрались. Брент предложил, чтобы каждый из них построил по ферме из кубиков, а потом они разделят животных. Он решил, что будет ответственным за животных, а тех из них, которых захочет передать маме, он будет грузить на машину и доставлять ей. Она с этим согласилась. Через некоторое время Брент решил, что ему нужны дополнительные кубики, и захотел взять несколько кубиков из фермы, которую строила его мать. Она не захотела отдавать ему кубики. Брент выступил с целой серией аргументов, стал хныкать, хватать кубики, кричать, плакать и кататься по полу. В конце концов мать согласилась отдать ему несколько кубиков, но Брент заявил, что он устал играть в кубики и животных, а хочет разыграть кукольное представление. Он тщательно рассмотрел всех кукол, а потом взял в одну руку куклу-крокодила, а в другую - куклу-женщину. После чего игрушечный крокодил напал на женщину и жадно сожрал ее, сам же мальчик радостно смеялся. Я объявила, что пора прекращать игру, и мы вместе собрали игрушки.

Во время последующего обсуждения мать Брента сказала, что наблюдавшаяся ситуация характерна для их повседневной жизни. Когда мальчик только начинает играть, всё идет абсолютно

нормально. Но постепенно он становится всё более требовательным, и, когда в какой-то момент не получает желаемого, устраивает истерики и скандалы. Поэтому она в конце концов каждый раз уступает мальчику, но, после того как она это сделает, возникают новые ситуации, которыми Brent остается недоволен. Опираясь на опыт игровой ситуации, мы смогли заняться той очевидной борьбой, которая происходила между Brentом и его матерью, а также его актуальной потребностью в том, чтобы его мать выполняла роль сильного руководителя. Она пришла к пониманию того, что для пятилетнего ребенка совершенно типичны фрустрация и бунт в ситуации, вынуждающей его устанавливать границы собственного поведения.

Не только маленькие дети охотно включаются в игровую терапию. Десятилетний Джейсон построил на столе дом из кубиков. Пока он строил, он рассказывал мне, что это тюрьма. В тюрьму он посадил ковбоя. Он подробно рассказал историю этого ковбоя, описал его подвиги. В конце концов он сел и объявил, что наигрался. Я задала ему несколько вопросов и потом попросила его вообразить себя ковбоем в тюрьме и рассказать, каково это. Я выбрала такой вариант беседы потому, что почувствовала значимость этой темы - заключенный в тюрьму. Джейсон охотно начал грустный рассказ, а я спросила его: «Ты когда-нибудь чувствовал себя, как этот ковбой, сидящий в тюрьме?». В ответ Джейсон рассказал о некоторых значимых переживаниях, связанных с его жизнью. И хотя мы не смогли достаточно тщательно разобраться в каких-либо конкретных ситуациях, важным было уже то, что он начал обсуждать со мной свои сокровенные чувства. То, что он таил эти чувства, лишало его необходимых сил, когда наступало время изменить ситуацию. Глубоко затаенные, невысказанные чувства оставались для мальчика тяжелым бременем.

Дети школьного возраста, хотя и обладают достаточно развитыми языковыми навыками, довольно часто ощущают, что легче и проще выразить себя в игре. Им кажется, что гораздо безопаснее выразит свою враждебность, устроив сражение игрушечных животных, разломав пластилиновую фигурку или закопав игрушки в песок.

Иногда я предлагаю ребенку выбрать какую-нибудь одну игрушку. Потом я прошу его вообразить себя этой игрушкой и рассказать мне, что он делает, на что он похож, что ему хочется сделать. Например: «Я самолет. Мне нравится повсюду летать. Я чувствую себя свободным». «Я слон. Я неуклюжий, и люди думают, что я дурачусь». «Я скала. Один бок у меня очень шершавый, зато другой бок очень гладкий и красивый». В каждом конкретном случае ребенок объявляет «своим» какое-то определенное состояние, какое-то новое качество, а это позволяет раскрыть новые области переживаний. Такого рода упражнения полезны для любого возраста. Иногда я задаю вопросы, которые вводят в оборот новый материал. Иногда я спрашиваю: «А всё то, о чем ты сейчас рассказывал, как-то относится к тебе самому?», «Ты хотел бы сделать что-нибудь подобное? Что-нибудь из того, что ты говорил, имеет отношение к твоей собственной жизни?».

Одна шестилетняя девочка выбрала из всех игрушек мусоровоз. Она рассказала, как себя чувствует, разъезжая по улицам и собирая мусор, и сообщила мне, что вокруг очень много мусора и ей постоянно приходится проезжать перекресток на красный сигнал светофора, чтобы везде успеть. Я спросила ее, нарушает ли она какие-нибудь правила. Она усмехнулась и кивнула. Мы провели интересное занятие, обсуждая этот вопрос.

Хотя ребенок играет в абсолютно спокойной атмосфере, это вовсе не означает, что не должны вводиться какие-либо ограничения. Такие ограничения являются одним из важнейших элементов игровой терапии. Ограничения предполагают определенное время занятий (обычно я занимаюсь с детьми 45 минут) и правила обращения с оборудованием игровой комнаты: нельзя ничего уносить из комнаты, нельзя ломать игрушки, наносить повреждения мне или самому себе. Ребенка нужно обязательно предупреждать об окончании занятия: «У нас осталось только пять минут» или «Мы вскоре должны закончить». Конечно, дети стремятся выйти за пределы установленных ограничений, но они должны эти ограничения знать и принимать.

Игры, в которые дети играют, полезны во многих отношениях, хотя сами по себе не могут считаться терапией. Игра привлекает ребенка и помогает ребенку и терапевту найти адекватные формы поведения. Изначальный страх и сопротивление ребенка зачастую очень быстро исчезают, когда он оказывается лицом к лицу с комнатой, полной игрушек.

Игра может быть хорошим диагностическим средством. Зачастую я провожу некоторое время, наблюдая игру ребенка. Это позволяет сделать значимые выводы о его зрелости, интеллекте, воображении, творческих способностях, организованности, реалистичности, стиле, умении сосредоточиваться, способности принимать решения, навыках общения и т. д. При этом я, конечно, стараюсь избегать скоропалительных заключений.

Кроме того, важно иметь в виду, что дети могут использовать игру, чтобы избежать выражения собственных мыслей и чувств. Они могут бойкотировать какую-нибудь игру или отказываться от каких-то форм участия в ней. Терапевт должен уметь распознавать мотивы и осторожно работать с

предлагаемой ситуацией.

Иногда я считаю полезным посоветовать родителям, какой игровой материал был бы полезен их детям. Очень часто дети проявляют повышенный интерес к таким весьма обычным материалам, как пластилин и краски, если дома им не дают этих материалов.

Песочница

Песок - прекрасный материал для работы с детьми любого возраста. Использование его в терапевтических целях далеко не ново. Margaret Lowenfeld указывает на важность игры с песком и кратко описывает свою песочницу размером 18 x 27 дюймов, и глубиной в 2 дюйма (Примерно 45 x 68 x 5 см. Прим. ред.), деревянную, со специальной водонепроницаемой вкладкой. По мнению М. Lowenfeld, песок и вода позволяют продемонстрировать широту фантазии.

Можно, например, строить тоннели, закапывать что-нибудь в песок и заливать водой, создавать различные пейзажи. Когда песок сухой, он очень приятен на ощупь. Можно провести множество интересных тактильных опытов, постепенно увлажняя его. Влажный песок легко формовать; потом его можно снова подсушить или, наоборот, добавить еще воды, чтобы он превратился в «слякоть», или долить еще больше воды, чтобы плотные частицы осели на дно.

М. Lowenfeld использует песочницу вместе с предметами, которые она называет живым материалом, т. е. предметами, отражающими реальную жизнь.

Многие терапевты юнгианского толка применяют песочницу в работе не только с детьми, но и со взрослыми. При этом могут быть использованы разнообразные игрушки, имеющие символический смысл. Сцены, изображаемые в песочнице, рассматриваются как более значимые, чем сновидения. Зачастую во время работы в песочнице делаются фотографии, чтобы потом с помощью этих фотографий наблюдать терапевтический прогресс.

Я купила большой пакет прекрасного белого песка в магазине игрушек и поместила его в пластмассовый контейнер, каждая сторона которого была чуть меньше 2 футов; в магазине этот контейнер продавался как ножная ванночка для бассейна. Эту самодельную песочницу я установила на низкий пластиковый стол и положила под него подстилку, чтобы песок не очень разносился по комнате. На полках в комнате я разместила корзинки с множеством разных предметов (перечисляю их в конце раздела). Иногда я прошу ребенка выбрать какой-нибудь из этих предметов и разыграть сценку или нарисовать картину на песке, иногда же я сама выбираю эти предметы, чтобы сконцентрироваться на какой-то определенной ситуации. Такого рода деятельность весьма полезна. Игрушки лежат на открытых полках, их можно в любой момент взять: ребенку не нужно изобретать игровой материал или рисовать что-нибудь. Песок служит прекрасной основой для различных фигурок. Их можно передвинуть или заменить. Из песка можно сделать горы, равнины или озера (если поддон голубой). Фигурки можно закапывать в песок, можно передвигать их по кругу, создавая разнообразные игровые ситуации. Песок вызывает приятные ощущения в пальцах и кистях; благодаря ему возникает идеальный тактильный и кинестетический опыт. Поскольку описанная игра с песком не слишком знакома большинству детей, она возбуждает их интерес. Ребенок может воздвигать на песке свое собственное миниатюрное изображение мира. Таки образом он может многое рассказать о себе без слов.

Марк (9 лет) изображал на песке различные батальные сцены. Он использовал то игрушечных солдатиков, то средневековых рыцарей, то ковбоев, то животных. В конце такой игры у одной из сторон оставался всего один уцелевший в битве боец, который печально хоронил своих собратьев по оружию, в то время как другая сторона торжествовала победу и хоронила всего одного или двух погибших. Когда я спрашивала, какую роль играет сам Марк, он всегда идентифицировал себя с предводителем победившей стороны. В этой жизни Марк очень хотел все время быть на стороне победителей. Мне понадобилось несколько занятий, чтобы научить его осознавать потребность в друзьях и идентифицировать себя с одиноким уцелевшим бойцом проигравшей стороны <по крайней мере, он выживал!>. Лишь после этого мы смогли обратиться к тому, что ему следует делать, чтобы обзавестись друзьями. >

Дебби (7 лет) не жила со своей матерью и приезжала к ней только по субботам и воскресеньям два раза в месяц. Ее привели ко мне из-за того, что во время этих посещений она вела себя очень агрессивно. Дебби была не в состоянии объяснить, какие чувства она испытывала, приезжая к матери, и не желала сообщать, почему она так ведет себя, хотя возможно, что она сама не осознавала причины этого. Удочерившая ее женщина была близка к тому, чтобы запретить ей встречаться с родной матерью, поскольку эти встречи вызывали у девочки нарушения поведения. На одном из занятий я попросила Дебби изобразить на песке ее приезд к матери. Она выбрала кукол, которые должны были

изображать ее приемных родителей, других детей, живущих в ее новом доме, ее саму, маму, младшую сестру и мамино друга, который должен был привозить ее и младшую сестренку к матери. Она построила дома из маленьких кирпичиков, разгородила комнаты, расставила мебель. Потом она разместила всех кукол и с помощью куклы, которая изображала ее саму, разыграла всю историю с момента, когда ее забрали, до момента возвращения в тот дом, где она жила. Пока я наблюдала за этой игрой, мне стало ясно, что эти визиты невероятно тяжелы для Дебби. Во время рассказа она говорила холодным тоном, но голос ее дрожал. Наблюдая за эмоциональными переживаниями Дебби во время игры с куклой, изображающей ее саму, я почувствовала себя расстроенной и опустошенной. Я дала почувствовать Дебби свою усталость и то, что прекрасно понимаю, как чувствует себя кукла, а может быть, и сама Дебби, в этой ситуации. Дебби на несколько секунд впилась в меня глазами, и, когда мы смотрели друг другу в глаза, ее лицо исказилось и она зарыдала, уткнувшись мне в колени; она продолжала плакать довольно долго. Когда переживания Дебби, связанные с посещением ею собственного дома, стали очевидны как ей самой, так и окружающим ее взрослым, мы смогли что-то предпринять, чтобы облегчить напряжение, возникающее при ее отъездах и возвращениях домой.

Такое же эффективное воспроизведение реальных ситуаций возможно и без использования песочницы. Но я обнаружила, что песок очень привлекателен для детей и они чувствуют себя гораздо свободнее при игре с этим материалом. Я должна также обратить внимание на то, что описанный пример хорошо иллюстрирует, насколько для меня важно уделять внимание тому, что происходит со мной, пока я наблюдаю за игрой ребенка. Я научилась доверять своим переживаниям и использовать их, когда я работала со взрослыми. В работе же с детьми этот момент, по-видимому, имеет еще большее значение, потому что дети гораздо чувствительнее и наблюдательнее взрослых. Если я буду притворяться, что мне интересно, в то время, когда мне скучно, скорее всего мне не удастся обмануть ребенка. Когда эта девочка, Дебби, посмотрела мне в глаза, она поняла, что я говорю ей правду о том, что чувствую, и что она может доверять мне.

Лиза (13 лет) тоже жила с приемными родителями, но никогда не посещала родную мать. Ее поведение характеризовалось как «предпреступное». Я попросила Лизу разыграть на песке любую сценку по ее желанию. Она работала довольно усердно, изобразила пустыню с кустами тут и там, с кроликом, змеей, заползающей в нору, девочкой, стоящей на холме. Лиза не захотела рассказывать какую-нибудь историю: она просто описала мне эту сцену. Однако чувствовалось, что она идентифицирует себя с этой сценой и ее участниками. Когда я спросила ее, как соотносится то, что она мне описала, с ее собственной жизнью, Лиза начала говорить о своем ужасающем одиночестве. По мере того, как Лиза училась на наших занятиях выражать эти свои переживания, нарушения ее поведения постепенно исчезали.

Иногда на занятиях дети спонтанно обращаются к песочнице, как, например, однажды сделал тринадцатилетний Грегори. Он рисовал на доске фигуру, которая должна была изображать его мать. Он говорил, что его мать пронзительно кричит. Я попросила его побыть в роли его матери и покричать. Он начал вопить: «Не смей это делать! Если ты снова так сделаешь, я запрешу тебе смотреть телевизор. Это нельзя, то нельзя! Нет! Нет! Нет! Я не буду с тобой разговаривать сутки, двое, трое, если ты будешь это делать!». Пока он кричал, он продолжал рисовать на доске. Потом он неожиданно сказал, что ему хочется работать в песочнице. Он построил большой дом из кубиков Лего и окружил его огромным количеством животных, расположившихся на песке. Среди них были большой слон, жираф, осел, птица, акула, несколько еще каких-то животных, а также кусты, деревья и изгороди. В доме жил мужчина (он посадил в дом фигурку мужчины), а животные расположились около дома. Когда мужчина на машине уехал на работу (всё это он разыграл), животные начали резвиться во дворе и всё ломать. Они разломали и дом. Больше всего разрушил слон. Это продолжалось довольно длительное время. Наконец, мужчина вернулся домой, встретился с животными и сказал им, чтобы они всё убрали, а потом он поговорит с ними и обсудит их требования. Мужчина еще раз покинул свой дом, а животные под руководством слона вновь выстроили дом, всё исправили, добавили еще несколько кустов, забор и мост. Мужчина вернулся домой и выразил свое одобрение. (Всё это Грег рассказывал мне, передвигая фигурки.)

После того как Грегори закончил свою игру, он уселся на стул и какое-то время помолчал. Он сказал мне, что ему надо отдохнуть. Потом я спросила его, не отождествляет ли он себя со слонем. «Конечно», - ответил он. (Грегори был толстоват, это его довольно сильно беспокоило, но особенно раздражало его мать.) Грегори покинул мой офис, широко улыбаясь. Прежде чем уйти, он схватил листок бумаги, что-то написал на нем и передал мне эту записку, когда выходил из дверей. В записке было написано: «Я люблю вас».

Обычно, когда я использую песочницу, я прошу ребенка разыграть какую-нибудь сценку на песке, пользуясь любыми игрушками из любой корзинки. Младшие дети чаще всего начинают разыгрывать нечто похожее на батальную сцену. Некоторые из них просто расставляют фигурки на

песке без какого-то специального плана. Старшие же дети гораздо тщательнее прорабатывают свои сценки, тщательно выбирая те или иные предметы. Для песочницы нет никаких возрастных ограничений. Я могу предложить даже взрослым выбрать какие-нибудь предметы с полок, что-нибудь, что их привлекает, либо без какого-то особого плана, либо чтобы построить свой собственный мир таким, как они его видят и чувствуют. Я могу сказать: «Закройте глаза и представьте себе на минуту ваш собственный мир. А теперь постройте сцену, которая напоминала бы то, что вы видели своим внутренним взором».

С песочницей я работаю больше, чем с рисунками и сновидениями. Дети описывают мне сцену, рассказывают историю о ней, говорят мне, что происходит, что должно случиться. Я могу попросить их идентифицировать себя с каким-нибудь предметом или организовать разговор между игрушками. Ребенок может сказать: «Тигр собирает всех съесть», -и тогда я прошу его показать, как тигр будет это делать. Иногда по ходу действия выясняется что-нибудь новое. Например, тигр может сожрать всех, за исключением зайчика, перед которым он чувствует себя виноватым. Я рассматриваю ту или иную сцену целиком, а потом комментирую ее: «Твой зоопарк выглядит переполненным. Может быть, тебе тесно дома?». Иногда я комментирую по ходу игры: «Ты очень долго выбираешь игрушки. Может быть, тебе трудно принимать решения?».

Сьюзен пережила ужасное событие в жизни: мужчина проник в дом, когда она спала, а затем поджог дом. Она рассказывала эту историю монотонным голосом, не выражая каких бы то ни было чувств. В начале нашей совместной работы я попросила ее разыграть какую-нибудь сценку в песочнице. Сьюзен, теперь уже десятилетняя девочка, довольно равнодушно снимала игрушки с полки, ставила их назад, пробовала какие-то другие. Потом она все-таки расставила игрушки для своей сценки, доработала ее и объявила, что все готово. Я попросила ее описать эту сценку.

Сьюзен. Ну, это улица. Здесь дома, несколько машин, припаркованных напротив. А это большое здание в конце улице - музей. Это женщина, которая идет по улице на работу - она садится в автобус. Она няня. В музее очень много дорогих вещей, очень-очень ценных. Поэтому около него есть маленький домик для охраны, а в нем два охранника, которые стоят по разные стороны. Всех, кто Проходит по улице, должны проверять эти охранники из-за того, что здесь музей.

Я. А ты где-нибудь на этой улице? Ты-то где?

Сьюзен. О, я в одном из этих домов.

Я. Как себя чувствуют люди, живущие на этой улице? Как бы ты себя чувствовала, если бы на твоей улице был такой же домик с охраной?

Сьюзен. Хм, каждому бы понравилось. И мне бы понравилось.

Я. Почему?

Сьюзен. Никто чужой не мог бы попасть на такую улицу без проверки. Людям это нравится.

Я. Сьюзен, ты хочешь жить на такой улице с охраной после того, что с тобой случилось?

Сьюзен. Ох! Да! Я не могу понять, почему каждый раз, когда я что-нибудь делаю здесь, мы всегда возвращаемся к тому же самому! Я даже не думала об этом!

И после этого мы смогли вплотную заняться страхами Сьюзен.

В последнее время я завела еще один поддон с песком, в который я добавила воды. Он стоит за сухой песочницей. Такой влажный песок, похожий на песок на пляже, можно формовать, что-нибудь из него делать. Влажный песок пользуется большим спросом у детей младшего возраста. Как только они сообразят, что в песок разрешено добавлять воду, они стремятся добавлять всё больше и больше воды.

Пятилетний мальчик спросил меня, нельзя ли добавить еще водички. Я влила немного из кувшина. Но он попросил еще. Я добавляла воду, пока она не дошла до краев контейнера. Осталось только немного место, чтобы вода не расплескалась. Кенни сдвинул песок, чтобы сделать из него пляж, и начал разыгрывать интересную сцену из жизни динозавров и аллигаторов в воде и на берегу. Все они воевали с солдатами, которых мальчик расположил в сухой песочнице. Динозавры победили. Когда мы обсуждали эту сцену, Кенни сказал, что у солдат не было никаких шансов победить в этой битве не только динозавров, но и аллигаторов. Потому что эти животные очень большие, сильные, а солдаты, ну, просто обычные, нормальные, не очень большие люди. Я спросила мальчика, а сам-то он когда-нибудь чувствовал себя так же, маленьким среди огромных людей, окружающих его - конечно же, не настоящих гигантов, а кого-то, кто казался ему таким. Он усмехнулся и согласно кивнул головой: «Бывало!».

Приведу перечень предметов, которые я использую в песочнице. Средства передвижения: легковые автомобили, грузовики, лодки, мотоциклы, поезда, армейские джипы и танки, самолеты, вертолеты, машины скорой помощи, полицейские и пожарные машины. Животные: домашние (кошка, собака), сельскохозяйственные, из зоопарка, дикие, динозавры, птицы, множество лошадей, змеи, аллигаторы, крокодилы, очень много симпатичных мягких игрушек, рыбы, акулы. Фигурки: люди

(разные); ковбои, индейцы, солдаты, рыцари, балерина, невеста, конюх, Белоснежка и семь гномов, Дед Мороз, дьявол, ведьма и большой медведь. Декорации: мебель, маленькие кубики, здания, деревья, болото, кусты, знаки остановки, телефонные столбы, флаги, мосты, тотемные столбы, ракушки, галька, кусочки дерева из моря, искусственные цветы, заборы, кубики Лего (очень часто используются).

Я постоянно добавляю еще игрушки; постоянно ищу интересные, производящие сильное впечатление предметы. Я ищу и нахожу их везде: в магазине игрушек, киоске на железнодорожном вокзале, в зоомагазине, аптеке, в магазине программного обеспечения, у антикваров, на распродажах.

Все эти игрушки я храню в корзинах разного размера. Алюминиевые лоточки тоже хороши; чтобы хранить такие вещи можно использовать также небольшие коробки, хотя они менее привлекательны, нежели корзинки. Очень удобно, чтобы все игрушки были рассортированы по категориям и хранились по отдельности в открытых корзинках или контейнерах.

Игры

Когда я работаю в школах с неблагополучными детьми, игры служат наиболее адекватным методом социального обучения. Такие дети не умеют дожидаться в игре своей очереди, им трудно играть честно, они тяжело переживают, когда кто-нибудь у них выигрывает, проигрыш для них ужасен. Некоторые из этих детей после проигрыша убегают в угол комнаты, закрывают лицо руками и безутешно рыдают. Другие в такой ситуации ведут себя еще хуже: визжат, вопят, лягаются. Со стороны их поведение можно расценить как из ряда вон выходящее: ведь это всего лишь игра. Но для детей, глубоко вовлеченных в игру, эта игра жизненно важна. Обвинение в обмане - это лишь одно из многочисленных обвинений, с которыми они сталкиваются ежедневно. У таких детей очень сильна потребность защитить себя во время игры. Но когда эти сцены или истерики прекращаются, мы возобновляем игру.

То, каким образом ребенок умеет играть, - прекрасный барометр, отражающий степень его благополучия в реальной жизни. На протяжении года мы продолжаем играть несмотря ни на что; при этом каждый ребенок заметно, а иногда и значительно прогрессирует в обучении именно благодаря вовлеченности в игру.

Игры помогают детям научиться правильно относиться к другим людям в реальной жизни; при этом чем увереннее и сильнее чувствует себя ребенок в жизни, тем лучше он начинает вести себя во время игры.

Несмотря на то, что во время игры неблагополучные дети склонны к сильным негативным реакциям, они очень любят играть. В этом нет ничего необычного: все дети любят играть. Но как раз из-за слишком интенсивных реакций во время игры такие дети редко имеют возможность нормально поиграть дома. Поэтому они зачастую приносят игры из дома с собой, потому что только здесь они находят понимание.

Игры, которые я использую в терапии, служат различным целям. Иногда я использую игру для того, чтобы завершить занятие, когда ребенок уже выполнил данное ему задание. Дети знают, когда им нужно остановиться. После обсуждения каких-либо важных ситуаций и переживаний они иногда жалобно просят: «Давайте поиграем во что-нибудь». Таким образом ребенок хочет сказать: «Давайте остановимся. Мне кажется, что на этот раз хватит. Мне нужно воспринять всё это, обдумать то, что произошло, как-то всё интегрировать».

Игры не только увлекательны и способствуют релаксации, они также помогают терапевту узнать ребенка, подавить возникающее изначально сопротивление, достичь взаимопонимания и доверия. Игры особенно хороши для тех детей, которые испытывают определенные затруднения при общении, а также для тех, кто нуждается в какой-нибудь активности, чтобы сосредоточиться. Игры ценны также для улучшения способности к общению непосредственно в терапевтической ситуации. Когда я играю с ребенком, многие происходящие в нем процессы, его жизненные ситуации раскрываются в этой игре.

Психоаналитики часто рассматривают игры в качестве метода, способствующего возникновению трансфера между терапевтом и ребенком. Как только ребенок начинает реагировать на терапевта, как если бы он был кем-нибудь из значимых в его жизни взрослых, например отцом или матерью, терапевт может начать использовать это «как если бы» в терапевтическом процессе. Хотя такого рода реакции на меня могут быть важными, я не заинтересована в возникновении подобной фантазии. Я не мать ребенка, я это я. Я буду относиться к ребенку как я, используя ту разницу, которая есть между нами.

Мне не нравятся сложные игры, игры, требующие интенсивной концентрации, вовлеченности и времени, такие, например, как шахматы. Я предпочитаю простые игры, такие, как шашки (обычные или китайские), трехмерную игру тик-так (которую предпочитают многие дети), игру в болвана (моя

любимая), в воспоминания, в камешки, в мраморные шарики. Я использую также домино и некоторые карточные игры. Зачастую дети приносят с собой свои собственные игры.

Я избегаю предлагать игры, которые не слишком люблю. Я могу поиграть в них, если ребенок очень хочет этого, однако я должна быть уверена, что он понимает мои чувства.

При групповой терапии целесообразно разделить группу на пары или тройки, чтобы эти маленькие группы играли в разные игры. В течение некоторого времени каждая маленькая группа играет самостоятельно, а потом можно произвести смену игроков.

В продаже можно найти некоторые игральные доски или карты, связанные с определенными чувствами. К типичным играм такого рода относится игра «Говори, чувствуй и делай»; эту игру я использую довольно часто. Благодаря играм я обнаружила, что нередко дети получают удовольствие от каких-то чисто механических элементов игры - маркеров, игровых досок, жетонов, фишек при том, что в этот момент они отвечают на какие-то вопросы, делятся своими чувствами или сообщают нечто существенное о своей реальной жизни. Такие игры полезно применять, а приспособления для них - доски, стирающиеся карты, маркеры, фишки и жетоны - можно купить практически в любом магазине школьных принадлежностей.

Различные конструкторы (в том числе Лего, Тинкер тойс, Линкольн лог) также могут служить материалом для использования в терапевтических ситуациях. Они часто помогают ослабить исходное сопротивление ребенка, помогают ему расслабиться. Многие о ребенке можно узнать, наблюдая за тем, как он подходит к реализации строительных задач. Некоторые дети должны просто что-нибудь вертеть в руках, пока разговаривают с врачом. Но этот же материал можно использовать в творческих целях, им можно пользоваться и в песочнице, и в любых других игровых ситуациях.

Некоторые дети получают удовольствие от работы с загадками и головоломками. Простые картинки-загадки и более сложные трехмерные головоломки очень привлекают детей. Чаще всего я работаю вместе с ребенком над такими головоломками. Иногда ребенок использует такую игру как один из способов релаксации. Бывает и так, что в подобных головоломках и загадках он находит что-то близкое к своим внутренним переживаниям, своему жизненному опыту.

В некоторых случаях я использую фокусы. Richard Gardner - один из тех немногих терапевтов, которые писали об использовании фокусов при работе с детьми, рассматривая фокусы как один из возможных терапевтических подходов к «резистентному» ребенку. Как отмечает R. Gardner, демонстрация нескольких «волшебных» фокусов - один из наиболее приемлемых способов привлечь доброжелательное внимание ребенка. Очень редко можно встретить ребенка, настолько несговорчивого, необщительного и рассеянного, чтобы он не откликнулся положительно на вопрос терапевта: «А ты хотел бы увидеть фокус?». Хотя фокусы, как правило, не могут использоваться как серьезное и высокоэффективное терапевтическое средство, они чрезвычайно полезны для вовлечения ребенка в общение с врачом. Всего пять минут, посвященных фокусам, могут существенно изменить ход терапевтического занятия. Тревожный ребенок станет гораздо менее напряженным и гораздо легче будет откликаться на другие виды терапевтической активности. Ребенок, плохо доступный терапевтическим воздействиям, становится гораздо более доступным, когда удается сломать лед недоверия.

Ребенок, которому ничто не интересно и всё безразлично, начинает проявлять интерес и оказывается способным переключиться на какую-либо более эффективную терапевтическую деятельность. Короче говоря, фокусы способствуют вниманию и вовлеченности. Кроме того, поскольку использование фокусов делает терапевта гораздо более интересным и привлекательным для ребенка, фокусы вносят неоценимый вклад в углубление терапевтических взаимоотношений, а это важнейший момент терапевтического процесса.

Joel Moskovitz детально описывает фокусы, используемые им при работе с детьми в возрасте от трех до пятнадцати лет. Он обнаружил, что фокусы способствуют установлению атмосферы доверия и взаимопонимания и могут выступать в роли универсального языка. Судя по опыту J. Moskovitz, фокусы могут помочь ребенку, который производит впечатление невнимательного и неуклюжего, почувствовать большую уверенность в себе и большее доверие к своим возможностям. Приспособления, необходимые для выполнения фокусов, недороги, просты в употреблении и легкодоступны.

Проективные тесты как терапевтическая техника Хотя проективные тесты были разработаны как диагностические методики, многие из них могут быть использованы в терапевтических целях. Диагностическая точность такого рода методик может вызывать сомнения, однако нет никаких сомнений в том, что их можно использовать как прекрасный материал, стимулирующий экспрессию. С материалами тестов я работаю точно так же, как с рассказами, рисунками, песочницей или сновидениями.

Читать ребенку вслух интерпретацию результатов тестирования из специального руководства

также очень полезно. С помощью этой техники ребенок побуждается отвечать на вопрос о том, каким он себя видит. Он, например, может сказать, услышав какую-нибудь характеристику: «Да, это точно, я такой, всё верно» или «Нет, это совсем на меня не похоже», или «Ну, кое-что здесь правда», или «Иногда с некоторыми людьми я бываю таким, а с другими нет». Всё это позволяет не только продолжить дискуссию, но также дает ребенку ощущение поддержки в результате того, что он приобретает способность давать самому себе определенные характеристики. Приобретение навыка отвергать неадекватные определения служит одной из важнейших составляющих этого процесса.

Детский апперцептивный тест. Я прошу ребенка рассказать какую-нибудь историю о картинке, входящей в состав теста, а затем работаю с ней точно так же, как работаю с другими историями.

Тематический апперцептивный тест. Этот тест особенно полезен при работе с подростками. Я прошу подростка рассказать, что происходит на картинке, а потом мы вместе работаем над этим рассказом. Иногда я записываю ответы, достаю руководство и читаю, что означает согласно этому руководству каждый из данных мне ответов. Я спрашиваю ребенка, как он думает, справедлива ли такая трактовка, предварительно объяснив ему, что руководство далеко не всегда право. Например, я могу сказать: «В руководстве сказано, что твое описание этой картинки позволяет считать, что ты сексуально привлекательна для взрослых мужчин или что у тебя есть желание убить собственную мать». Подросток, которому всё это кажется абсолютной чушью, как правило, втягивается в очень оживленную дискуссию со мной (а мне эти трактовки зачастую тоже представляются чушью) по поводу своего отношения к такого рода интерпретациям.

Тест «Нарисуй человека» и тест «Дом - дерево - человек». После того как рисунок сделан, я беру руководство и читаю ребенку интерпретации, с которыми он может быть согласен или не согласен. Если это оказывается необходимым, я стараюсь перевести интерпретации на доступный ребенку язык.

«Расскажи историю по картинке». Я использую этот тест только как терапевтическую методику и прошу ребенка рассказать его собственную историю.

Действия, стили и символы кинетических рисунков семьи. В этом тесте ребенка просят нарисовать его семью, занятую каким-нибудь делом. Этот тест я использую точно так же, как другие тесты с рисунками, или же читаю ребенку интерпретацию, предлагаемую руководством, чтобы выяснить, согласен он с ней или нет.

Тест Роршаха. Я прошу ребенка рассказать, что он видит в пятнах Роршаха, и потом работаю с тем, что он мне рассказал точно так же, как я работала бы с любыми другими фантазиями. Я могу попросить его придумать какую-нибудь историю, побыть кем-нибудь, кого он увидел в пятнах, устроить диалог между различными частями изображения и т. д.

Такие же симметричные цветные пятна можно сделать самому, используя обычные пищевые красители. Выдавите, накапайте или брызните красители нескольких цветов на листок бумаги, сложите его пополам и аккуратно сожмите половинки. Затем разверните листок и у вас получатся собственные цветные пятна, в которых можно усмотреть что угодно.

Цветовой тест Люшера. Этот тест очень нравится подросткам. Они выбирают те цвета, которые нравятся им больше всего, а я зачитываю им интерпретации, для того чтобы выяснить, согласны ли они с ними.

Тест руки. В этом тесте предлагается огромное количество изображений руки в различных позициях-достающей, сжимающей и т. д. Человек предлагает свои версии того, что рука делает. Этот тест очень хорош для придумывания разных историй. Мы можем потом развивать ту или иную историю или обсуждать впечатления, оценивать характеристики, которые, судя по руководству, присущи данному человеку.

Тест «Неоконченные предложения». Работа над ответами на этот тест очень продуктивна с терапевтической точки зрения.

Тест Тейлора Джонса - анализ темперамента. Тест предполагает самооценку в терминах многочисленных полярных определений: нервный - спокойный, мрачный - светлый и т. д. Эта методика предполагает работу с полученным в результате тестирования профилем. Очень часто я возвращаюсь к исходным самооценкам, чтобы получить дополнительную реакцию.

Анкетный тест Муни. Это один из наиболее ценных тестов для работы с детьми старшего возраста и подростками. Тест включает 210 положений, касающихся проблем детей среднего и старшего возраста (кроме того, есть вариант для подростков, обучающихся в колледже). Я читаю эти положения и прошу ребенка ответить «верно» или «неверно» либо просто «да» или «нет». Положения изложены в определенном порядке, от «У меня часто болит голова» до «Я стыжусь того, что сделал». При этом дети никогда не упускают возможность ответить по существу на каждый из поставленных вопросов;

они рассказывают мне многое, о чем никогда не рассказывали до того. После того как тест пройден, мы возвращаемся к нему, чтобы проработать некоторые ответы.

Тест-басня Десперта. Каждая басня всегда посвящена какой-то проблеме; в ней есть конфликт или какая-то критическая ситуация. Вот пример.

Птичка-мама, птичка-папа и их маленький птенец спят в гнезде на ветке. Но неожиданно поднялся сильный ветер; он сдул гнездо, и оно упало на землю. Три птички неожиданно проснулись. Птичка-папа быстро взлетел на сосну, птичка-мама - на другую. Что будет Делать птенец? Ведь он уже немножко умеет летать.

Существует еще множество тестов, которые я не упомянула, но вы сами можете догадаться, каким образом можно ввести такие тесты в терапевтическую практику.

Когда подобные тесты используют в диагностических целях, Надо быть очень осторожным в отношении полученных результатов. Обычно ребенку крайне трудно возразить по поводу данных ему характеристик. Результаты тестов могут вести к определенному отчуждению от личности. Коль скоро эти результаты зарегистрированы, им бывает трудно противостоять. Поэтому иногда диагностические тесты наносят ребенку вред.

Хочу привести описания случая, когда ребенку был поставлен диагноз шизофрении психологом, который был уполномочен провести с ним серию диагностических тестов. Этот диагноз, будучи однажды зафиксирован, попал во все документы социального агентства. Позже мне довелось столкнуться с этим ребенком и получить копии всех результатов тестирования. Через пять минут непосредственного общения с этим ребенком мне стало ясно, что он не шизофреник. Но он был очень напуган психологом, который проводил тестирование (о чем он мне позже рассказал), и в результате укрылся в свою скорлупу. Этот психолог не делал ничего, что могло бы напугать ребенка, однако по каким-то причинам все-таки вызвал у того страх. Этот пример показывает, что возможна ситуация, когда психолог, желая добра ребенку, может ему навредить, придя к неверным выводам. В результате тестирования все стали относиться к ребенку как к тяжелобольному.

В последнее время ко мне обращаются дети, которые в результате тестирования в школе были признаны отстающими в развитии. Что касается одного такого мальчика, я смогла во время первой нашей встречи сказать, что относительно него такая оценка неверна. Он был американским индейцем, прожившим в резервации семь лет своей короткой жизни, и нагрузка, связанная с поступлением в школу и новой ситуацией была для него чрезмерна.

Joseph H. Di Leo, в книге «Children's drawing as diagnostic Aids» (N-Y, 1973), полагает, что рисунки каждого ребенка могут многое рассказать о внутреннем контексте его представлений о жизни. Рисунки, так же, как и сны, могут быть использованы для того, чтобы понять, что в настоящее время происходит в жизни человека. Полученные результаты должны быть верифицированы самим ребенком, однако, даже если ребенок идентифицирует себя с рисунками и рисунок служит средством непосредственного самовыражения, существенной ценности для постановки нозологического диагноза такая верификация не имеет. Я могу пользоваться только своими оценками, помогающими мне направлять терапевтический процесс. Ну, а если я окажусь на неверном пути, ребенок как-нибудь даст мне это понять. Важно только, чтобы я была в состоянии понять то, что ребенок хочет мне сообщить.

Хороший пример неправильно интерпретации можно найти у M. S. Schildkrout . У тринадцатилетнего ребенка были обнаружены проявления детской шизофрении. Его рисунок комментировался следующим образом.

«Диагноз был уточнен благодаря анализу ужасающих образов творчества ребенка. В них явно отражается деперсонализация. Пациент видит себя кем-то вроде собственного дедушки... Он рисует часы с перевернутыми цифрами и торчащей из них антенной. Обособленный диск маятника напоминает пупок».

Для меня совершенно ясно (и я уверена, что ребенок подтвердил бы это, если бы его спросили), что всё это хорошее изображение телевизора. «Обособленный диск маятника» - это переключатель, «часы с перевернутыми цифрами»-селектор каналов. Каждый, кто внимательно рассматривает телевизор (как это обычно делают дети), видит, что цифры на селекторе каналов всегда располагаются против часовой стрелки.

Для каждого, кто занимается изучением детских рисунков, важно знать, как протекает нормальное развитие художественных способностей у детей. Существует множество книг, посвященных детскому творчеству, в которых описываются наиболее типичные рисунки детей определенного возраста. Довольно широко рассматривает эту область Ruth Kellog в своей прекрасной и современной книге .

Когда я была еще учителем-стажером в детском саду (а было это много лет назад), я стала свидетельницей одного неприятного момента, который повторялся снова и снова, что заставляло меня плакать от чувства собственного бессилия. Учитель, которому я ассистировала, по общему мнению был «мастером своего дела», с моей же точки зрения он вообще ничего не знал о детях. Однажды ребенок с огромным удовольствием рисовал что-то на своем мольберте. Вдруг этот учитель грубо

вырвал у него мольберт, разорвал рисунок в клочья и закричал: «Разве у тебя руки растут прямо из головы?!». Позже, когда я обсуждала с ним ситуацию, он продолжал настаивать на том, что его обязанность - учить детей, как нужно правильно рисовать! Я никак не могла ему объяснить, что практически каждый ребенок проходит такую стадию, когда и руки, и ноги на его рисунках растут именно из головы. Требуя, чтобы ребенок рисовал так, как ему указывают, учитель убивал в детях творческое начало, экспрессивность и способность учиться. После того как мы посетили гавань, детей попросили изобразить эту гавань, используя кубики. Каждый ребенок начал усердно строить, постоянно оглядываясь на то, что делает сосед, оценивая, сколько с какой стороны нужно класть кубиков и т. д. Учитель сказал мне, что именно он научил их строить так аккуратно! Этому учителя очень хвалили, потому что у него был очень тихий и послушный класс, где все дети хорошо себя вели.

Мне кажется, что родители, школы и специальные агентства используют тесты с чрезмерной легкостью, иногда придавая им неоправданно большое значение и безоговорочно веря полученным результатам. Всем очень хочется получить подтверждение собственных наблюдений с помощью специализированных тестов. Поэтому взрослые любят, когда я предлагаю какие-нибудь тесты, а потом представляю свои заключения такого примерно типа: «Согласно результатам теста ребенок обнаруживает склонность к асоциальному поведению. Он боязлив, в нем много скрытого недовольства; он раздражителен и направляет свои реакции на самого себя и окружающих». Как правило, эти характеристики ребенка уже были известны, но использование тестов делает подобные характеристики истинными. Поэтому, зная теперь наверняка, как обстоят дела и в чем проблема, мы можем вновь вернуться непосредственно к терапии.

Глава 9. **ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС**

Ребенок входит в терапию

Что заставляет родителей обращаться к психотерапевту? Многие обнаруживают особенности поведения, указывающие на наличие проблем. И все же большинство родителей не спешит обращаться за помощью. Я полагаю, что в большинстве своем родители просто не хотят верить, что проблемы, возникающие у их детей, требуют профессиональной помощи. Они говорят себе: «Это всего лишь этап, ребенок перерастет его». Кто в состоянии допустить, что недостаточно хорошо справляется с ролью родителя? Для большинства людей значима также стоимость лечения, не говоря уже о времени, которое необходимо затратить, чтобы доставить детей на занятия. Более того, определенные опасения связаны и с тем, что может выявиться в процессе терапии. Некоторые родители в глубине души чувствуют, что помощь требуется им самим, а это трудно признать.

Когда моей дочери было примерно 11 лет, у нее развился тик. Она отбрасывала голову назад, напрягая мышцы шеи. Это повторялось так часто, что превратилось в неприятную привычку. Мы отвели ее к врачу, который не усмотрел каких-либо причин для беспокойства. И все же этот тик продолжался. Ее отец и я, оба психотерапевты, не спешили отвести ее к кому-нибудь, кто помог бы разобраться, что лежит в основе этого тика. Мы не обратили внимания на то, что ее тело стремилось что-то показать нам. К счастью, некоторое время спустя тик прекратился. Впоследствии мы поняли, что как и многие другие родители, были склонны к тому, чтобы ждать, вместо того, чтобы прибегнуть к психотерапевтической помощи. Если бы тик продолжался до того момента, когда стало бы возможным повреждение шейных мышц, помощь могла бы и опоздать.

К тому времени, когда родители впервые обращаются к психотерапевту в поисках помощи, ситуация обычно уже достаточно сложна (если вообще переносима) как для ребенка, так и для родителей. Даже в том случае, когда поведение ребенка к этому времени еще не ужасает родителей, они достигают той степени дискомфорта, беспокойства и тревоги, которая заставляет их действовать.

Иногда родители приводят детей к терапевту после какого-либо необычного события, желая убедиться в том, что ребенка уже не беспокоят связанные с этим событием переживания. Такими событиями могут быть смерть или заболевание близких, тяжелое оскорбление, принуждение к сожигательству либо глубокое потрясение в связи с землетрясением или иными катастрофами.

Ребенок в редких случаях сам просит о помощи. От подростков инициатива такого рода исходит чаще. Иногда просили о помощи и дети, с которыми я работала. Девятилетняя девочка, которая проходила у меня лечение на протяжении примерно трех месяцев, постоянно теребила свою мать: «Я хочу, чтобы ты записала меня на прием к Виолет».

Если бы меня попросили точно установить тот момент, когда ребенку следует начать лечение, я,

по правде говоря, не знала бы, что ответить. Как может кто-то определить, что настало время для этого, или решить, что проблема разрешится сама собой? Без сомнения, было бы смешно бежать к врачу из-за каждого конфликта или проблемы. Я глубоко убеждена, что родителям надо учиться быть своего рода «домашними специалистами». Хотя дети и не всегда делятся с родителями своими переживаниями, родители могут научиться справляться со многими ситуациями, возникающими в повседневной жизни. Большинство методик, описанных в этой книге, полезны и для родителей. Зачастую всё, что требуется для разрешения многих ситуаций, заключается в обучении родителей общению с детьми. В некоторых случаях, когда я вижу ребенка, я знаю, что при наличии определенного руководства родители смогут всё сделать и сами; два-три занятия с родителями, желающими сотрудничать - всё, что требуется.

Девятилетняя Диана и ее семья подружились с молодым человеком во время отдыха в палаточном лагере. Однажды родители Дианы попросили юношу побыть с ней, пока они съезжают в город за продуктами. Пока они были в отъезде, этот молодой человек (примерно двадцати лет) держал Диану на руках, ласкал ее и целовал в губы. Позднее Диана рассказала матери о том, что произошло. Мать весьма расстроилась и велела девочке не рассказывать о происшедшем отцу. Диана (которая не подверглась физическому насилию и отметила, что ей было приятно внимание молодого человека) реагировала на это тем, что оставалась до конца недели в палатке, жалуясь на недомогание. Когда они приехали домой, мать привела ее ко мне. Диана страдала от ночных кошмаров, болей в животе и отказывалась ходить в школу.

Когда мы с Дианой встретились наедине, она выразила удивление реакцией матери. «Почему она так расстроилась? Почему она велела ничего не говорить папе?». Впрочем, Диана и сама могла ответить на эти вопросы. Диана испытывала к информации о сексе живой интерес, который ее родители пытались игнорировать. После двух занятий с Дианой и ее родителями, широкого обсуждения вопросов секса и недопустимости любых эротических отношений между двадцатилетним юношей и девятилетней девочкой Диана вновь обрела уверенность в себе. Ее родители нашли путь для обсуждения прежде запретных тем, беседуя с Дианой открыто и откровенно. Последнее, что сказала мне Диана, покидая мой кабинет, было: «Если этот парень должен обниматься и целоваться с девушками своего возраста, а не со мной, он, наверное, их боится, я меня - нет. Я думаю, ему надо повзрослеть. Может быть, его мама недостаточно обнимала и целовала его, когда он был маленьким».

Судить о времени, когда ребенка надо начинать лечить, непросто. Часто поведение самого ребенка рассказывает, что необходимо что-то сделать. Он борется со своими проблемами всё сильнее до того момента, когда кто-нибудь это замечает. Часто вначале это замечают в школе. Однако в школе обычно не советуют обращаться за помощью до тех пор, пока ситуация не становится слишком тяжелой. Так, только спустя несколько недель, на протяжении которых мальчик проводил в кабинете директора все перемены и обеденные перерывы в наказание за неудовлетворительное поведение на площадке для игр, с его родителями, наконец, связались и сообщили им, что если они не обратятся за помощью, их сын будет помещен в класс для детей с нарушениями поведения.

Нередко дети попадали ко мне из зала суда. Многие из них демонстрировали нарушения поведения задолго до того, как их арестовывали. Шестнадцатилетний мальчик, решением суда направленный на консультацию, «внушал тревогу», как это формулировала его мать, с первого класса. Ему стоило большого труда научиться читать и спокойно сидеть на занятиях. По-видимому, корни проблемы уходили именно в тот период. Однако первое обращение за психологической консультацией было связано с арестом.

Врачи наблюдают детей с соматическими симптомами, которые эти врачи расценивают как психогенные, и все же некоторые из них отпускают детей без каких-нибудь серьезных рекомендаций, без направления на срочную психологическую консультацию. Десятилетняя девочка страдала от сильных болей в животе. После тщательного обследования врачи решили, что боль вызывается не физиологическими причинами, а тревогой и эмоциональным напряжением. Они назначили транквилизаторы, но не сказали о необходимости психологической помощи. В результате боли сохранялись и родители в конце концов привели девочку на психотерапию.

Второй серьезной причиной запоздалого обращения за психологической помощью я считаю то обстоятельство, что родители представляют себе психотерапию как процесс, занимающий длительное время (возможно, годы). Этот вопрос я еще буду обсуждать в заключении. Несомненно, некоторые дети нуждаются в длительной терапии. Однако я нахожу, что со многими проблемами можно справиться за 3-6 месяцев при занятиях раз в неделю.

До начала своей работы с ребенком я иногда получаю кипы бумаг: результаты анализов, диагностические заключения, отчеты о судебных заседаниях, школьные отчеты. Читать всё это интересно, но, когда наступает время работы с ребенком, я имею дело уже только с ним самим. Если в основу работы с ребенком я положу информацию, которую мне о нем предоставили, я буду иметь дело

скорее с бумагами, чем с ребенком. То, что написано в этих бумагах, -это чьи-то восприятия и суждения, нередко ошибочные.

Пятнадцатилетняя девочка говорила мне: «Я хочу, чтобы моя мать отправила меня в школу в Аризоне, потому что там обо мне никто ничего не знает и я смогу начать всё сначала». Она завязла в трясине негативных ожиданий со стороны окружающих (ожиданий, которые были основаны на документах, скрупулезно составленных администрацией), и она чувствовала себя так, как будто ее предали.

Поэтому я должна начинать работу с ребенком с того момента, в котором мы находимся, невзирая ни на что из того, что я слышала, читала или даже диагностировала сама.

Когда ребенок вступает в контакт с кем-то, кто готов принять его таким, каков он в этот момент, не опираясь на предвзятые суждения, он может показать себя с иной стороны, со стороны, которую ему трудно было обнаружить перед родителями и преподавателями (возможно, мягким, способным на отклик). Если ребенок послушен и восприимчив при общении со мной, несмотря на то, что в отчетах он назван агрессивным, несмотря на то, что мои собственные тесты указывают на защитно-враждебную реакцию, я все равно отношусь к нему исходя из того, каков он сейчас со мной, какое поведение он избирает в настоящий момент. Ребенок - многоликое существо, способное оперировать разными сторонами своего существования.

Перед моей первой встречей с тринадцатилетней Дженнифер я получила объемистую папку со множеством записей, включающих записи об успеваемости в школе, оценки психического статуса, результаты психологических тестов, резюме инструктора по надзору за условно осужденными. Девочку определяли как враждебно настроенную, невосприимчивую к советам и помощи любого рода, плохо осознающую собственные поступки, ленивую, склонную к побегам и промискуитету, не интересующуюся школой и своим будущим. Ей предсказывали раннюю беременность или арест в связи с асоциальным поведением. Я испытывала огромную тревогу перед встречей с Дженнифер и не понимала, как смогу помочь ей, принимая во внимание ее предшествующий опыт общения с судебными органами. Я представляла себе грубую, глумливую, развращенную девочку. Удивлял меня также и ее документально зафиксированный отказ встретиться с психиатром. Я негодовала, но напомнила себе о своем принципе откладывать суждение до личного контакта с пациентом.

Дженнифер в мой кабинет привел отец, который в ее присутствии сказал мне, что он уже не надеется на возможность как-то с ней сладить. Когда мы с Дженнифер остались одни, я сразу рассказала ей, насколько меня заинтересовало то, что я о ней слышала. Дженнифер, тоненький, хрупкий, бледный ребенок, ошарашенно посмотрела на меня. Я рассказала ей, как ее себе представляла, и даже встала и разыграла эту роль, и мы обе засмеялись. Она захотела узнать, какой я вижу ее теперь, и я встала, съежилась, опустила плечи и прошла по комнате мелкими, запинаящимися шажками. «Когда я так хожу, - сказала я, -я чувствую себя маленькой испуганной мышкой». «Вы угадали», - ответила Дженнифер. Я спросила, почему она хотела, чтобы ее терапевтом была женщина. «Я ненавижу, как мужчины со мной разговаривают», - ответила она. Как могла Дженнифер даже начать с кем-то разговаривать о себе и своих переживаниях, если она ненавидела манеру, в которой с ней разговаривали?

Первая сессия

Когда родители звонят мне, чтобы договориться о первом приеме, они обычно пытаются описать проблему по телефону. Я настаиваю, чтобы они повторили свой рассказ в присутствии ребенка, когда они придут на прием. Я считаю, что для ребенка важно присутствовать при этом, чтобы не создавать почвы для его самых худших фантазий. Ребенок чувствует, что что-то не так, и часто в его воображении это выглядит гораздо хуже, чем в действительности.

Я никогда не допускаю, чтобы ребенок дожидался в приемной, пока его родители находятся у меня в кабинете. Всё, что им нужно мне сказать, должно говориться в присутствии ребенка. Таким образом я могу наблюдать реакцию ребенка, оценить динамику взаимоотношений родителей и ребенка, выслушать все стороны. Это также способствует установлению доверительных отношений с ребенком. Он должен видеть во мне справедливого и беспристрастного участника беседы, радеющего за всех и особенно за него самого.

Итак, когда ко мне приходит семья, я прошу кого-нибудь рассказать мне о том, что побудило родителей ко мне обратиться. Обычно рассказ начинает мать. После нескольких первых предложений я прошу ее остановиться и спрашиваю ребенка, согласен ли он со сказанным. Зачастую родители используют в своем рассказе «взрослые» слова, стараясь, чтобы ребенок их не понял. Я внимательно слежу за тем, чтобы этого не произошло. Если родитель говорит: «Его поведение в школе в

значительной степени ноет деструктивный характер», я спрашиваю ребенка, понимает ли он, о чем говорит его мать. И даже если он отвечает положительно, я спрашиваю мать, что она имеет в виду. Один ребенок в ответ на употребленное родителями слово «деструктивный» сказал: «У меня этого нет», - как будто речь шла о кори, другой ребенок абсолютно так же реагировал на слово «аутичный».

Обычно я не очень беспокоюсь, если ребенок во время первой встречи не хочет разговаривать или поверять нам свою точку зрения. Я заинтересована лишь и том, чтобы он услышал, что говорят о нем родители, и хорошенько рассмотрел меня. Он открывает, что я интересуюсь им, вижу его, слушаю его и обращаюсь с ним уважительно. Я не говорю с ним свысока, не игнорирую его, не отношусь к нему пренебрежительно и не веду себя так, как если бы он был всего лишь предметом обсуждения. Я пытаюсь привлечь его любым образом, будь то просьба подтвердить сказанное или визуальный контакт. И вскоре он уже понимает, что я отношусь к нему серьезно.

Мне необходимо совершенно отчетливо показать, что я понимаю обеспокоенность родителей или преподавателя каким-то аспектом поведения ребенка, но в то же время должно быть ясно, что я не обязательно воспринимаю сказанное как установленный факт. Кроме того, я всегда уточняю, чья же именно эта проблема. Если ребенок согласен с тем, что проблема существует, я хочу знать об этом. Если же ребенок с этим не согласен, я ясно даю понять, что принимаю это во внимание. Возникшая проблема может быть проблемой школы, родителей, но не его собственной. Это приносит ребенку большое облегчение.

Например, мать, которая по рекомендации учительницы привела ко мне шестилетнюю дочь на консультацию, сообщила мне (со слов учительницы), что девочка кусает и бьет других детей и у нее нет друзей. В первую очередь надо было убедиться, хорошо ли ребенок понимает значение слова «проконсультировать». Затем, когда я спросила, согласна ли она с тем, что о ней говорилось, девочка сказала: «У меня тоже есть друзья!». «Я полагаю, что твоя учительница обеспокоена, и это ее проблема. Почему-то твоя учительница считает, что у тебя нет друзей, и беспокоится из-за этого, а еще думает, что ты кусаешься и дерешься», - ответила я и спросила у матери, думает ли она, что у ее дочери нет друзей. Мать сказала: «Ну, она много времени проводит дома, но все же у нее есть друг на нашей улице, с которым она играет». Тогда я сказала: «Значит, вы сами не думаете, что это в самом деле проблема?». «Нет, - ответила она, - я никогда не считала это проблемой. Таким образом выяснилось, что это проблема учительницы. Это очень обрадовало девочку, и она, несомненно, стала гораздо спокойнее.

В своей первой беседе я никогда не использую какой-либо формы вводного опроса. Для меня «вводным опросом» является та же первая беседа, когда мы с родителями и ребенком обсуждаем причину, в связи с которой они ко мне пришли. Моя подруга психотерапевт составила очень простой вводный опросник, который она использует в работе с детьми и подростками и который, по ее мнению, помогает «сломать лед». Он содержит вопросы об имени, адресе, дне рождения, увлечениях, других детях в семье, о том, занимает ребенок отдельную комнату или делит ее с кем-либо, о школе, о классе и т. п. Однако формальный подход на вводной беседе мне кажется не особенно уместным. Ребенок или родители после такой встречи могут считать, что у меня есть вся необходимая мне информация о ребенке, которую я размещу в своей памяти и буду извлекать оттуда по мере надобности. Я предпочитаю узнавать ребенка постепенно, поскольку в процессе занятий информация поступает в значимом контексте. Я думаю, что другие специалисты используют вводный опросник в тех же целях, что и я, когда прошу ребенка во время первого занятия нарисовать картинку. Всем нам требуется с чего-нибудь начать путь к доверительному общению с ребенком, хотя поначалу это может быть неловким и трудным.

После того как проблема выявлена, я часто прошу родителей подождать в приемной, пока я поговорю с ребенком. Иногда я говорю, что я могла бы сделать для того, чтобы дела пошли лучше, иногда - о том, чем мы с ним будем заниматься, чтобы нам было весело и я могла узнать его лучше (и, надеюсь, он меня тоже) и кое-что о конфиденциальности. К этому времени ребенок, как правило, уже успевает освоиться в кабинете, заметить игры и игрушки, стол для рисования, поднос с песком, - всё это выглядит интригующе и он начинает испытывать интерес. Если время позволяет, я иногда предлагаю ребенку получше рассмотреть всё, что у меня есть. Или прошу ребенка нарисовать человека и дом либо любую другую картинку. Я объясняю ему, что некоторые из вещей, находящихся в кабинете, мы будем использовать во время наших встреч и еще будем с ним разговаривать. Я говорю, что иногда мы будем беседовать о его чувствах, а иногда будем их рисовать.

Несмотря на то, что у меня имеются сомнения относительно трактовки результатов тестирования, некоторые тесты я провожу. Иногда я делаю это для установления контакта в начале общения, хотя тесты в то же время могут устанавливать некоторую дистанцию. В некоторых случаях я провожу применяю тесты, чтобы получить отсрочку, когда еще не знаю, что можно сделать. Для большинства детей такие тесты, как «Нарисуй человека» или «Нарисуй дом и дерево» совсем не

сложны для исполнения. В действительности процесс оценки растягивается во времени, поскольку ничто никогда не остается прежним. Мы и дети, с которыми мы работаем, находимся в процессе постоянного изменения, на которое оказывают влияние меняющиеся события вокруг нас. Когда ребенок рисует самого себя, я многою узнаю о нем. Наблюдая его в процессе исполнения теста, я узнаю о нем больше, чем когда интерпретирую результаты в соответствии с руководством по тестированию. То, как ребенок подходит к задаче, говорит о многом. Он может колебаться, несколько раз заявлять о своем неумении рисовать, просить карандаш и линейку - это признаки неуверенности. Рисунки могут носить дезорганизованный, даже странный характер и могут быть яркими, творческими, полными юмора. Ребенок может работать стремительными широкими мазками, смеясь, напевая, разговаривая при этом со мной, или сидеть спокойно, без движения, еле двигая рукой. Он может работать очень усердно, точно, осторожно. Или «накалякать» картинку. В его работе может присутствовать множество деталей и цветов или всего лишь тени и очертания. Зрелость манеры рисования не всегда соотносится с возрастом ребенка, То, как он рисует, может указывать на то, каков он в жизни, или на то, как он чувствует себя в настоящий момент, находясь со мной в моем кабинете.

Хотя рисунок ребенка выявляет множество вещей, я не тороплюсь с оценкой. Интерпретация значит очень мало, если я не использую ее в качестве ключа при дальнейших исследованиях. Ребенок может и не проявлять себя в рисунке по разным причинам: в конце концов, об этом знает только он сам. Если ребенок рисует мелкие фигурки в уголке большого листа бумаги, это свидетельствует о том, что он испытывает страх и неуверенность. Однако его очевидный страх и неуверенность могут относиться лишь к данной ситуации -к его встрече со мной. Дома он может рисовать свободно.

Одна восьмилетняя девочка после того, как я попросила ее нарисовать человека, спросила: «А зачем?». Я ответила, что это поможет мне узнать о ней кое-что. Закончив, она захотела узнать, что же я выяснила. Я посмотрела и сказала: «Ну, я вижу, что тебе нравится красный цвет, твой человечек улыбается и, наверное, ты прекрасно себя чувствуешь сейчас. Ты нарисовала очень маленькую картинку, и мне кажется, что сегодня ты не хочешь рисовать больших картин (тут я сделала жест рукой), а хочешь оставаться на небольшой территории. А еще ты любишь цветы, потому что вон сколько их нарисовала. Права ли я хотя бы в чем-то?». Она широко улыбнулась и кивнула, подтверждая мои догадки.

Иногда первое занятие целиком посвящается разбору представленной проблемы - сначала с родителями, а затем наедине с ребенком. Я глубоко верю в целесообразность открытого обсуждения проблемы. В конце концов, к этому времени мы все уже знаем, для чего мы все собрались, и почему бы не разобраться в этой проблеме. Это может показаться очевидным, но в некоторых семьях проблемы предпочитают не выносить на обсуждение или скрывать до какого-то «волшебного» момента, или говорить: «Нам не нужно говорить об этом; всё образуется само собой».

Ко мне вместе с родителями пришел тринадцатилетний мальчик, который регулярно мочился в постель. После вступительных фраз я сказала: «Хорошо, я согласна с тем, что причина, по которой Джимми находится здесь, состоит в том, что он мочится в постель, а теперь я хотела бы знать, как каждый из вас к этому относится». Отец, со слезами на глазах, произнес: «Я испытываю такое облегчение от того, что могу открыто говорить о своих чувствах. Психотерапевт, к которому мы обращались, никогда не возвращался к этой теме, после того как мы ему объяснили ситуацию по телефону, посоветовал нам не говорить об этом никогда и никогда не видел нас всех троих вместе». На втором занятии Джимми, рисуя огромный океан для того, чтобы описать, каково просыпаться в мокрой постели, подтвердил, что со своим прежним психотерапевтом он никогда не обсуждал эту проблему.

Я считаю, что представление симптома и есть «представление проблемы». Я знаю, что обычно (хотя и не всегда) имеются глубинные явления, с которыми надо работать. Однако я думаю, что начинать следует с того, на что мы можем посмотреть, что можем испытать и исследовать, пока не узнаем, как проникнуть в глубь личности ребенка. Я должна разобраться с тем, что есть, прежде чем продвигаться дальше.

Деятилетний Джефф говорил очень мало, пока его мать излагала причины, по которым она его привела. Когда она вышла из комнаты, я сказала: «Джефф, мне кажется, что ты боишься меня. Ты меня боишься?». Джефф пожал плечами, смотря себе под ноги, еще больше побледнел и казался даже более скованным, чем в начале приема. «Этот страх такой же, как в кабинете директора школы?». Слабый кивок. «Или в кабинете врача? Ты боишься ходить к врачу?». Он посмотрел на меня в упор и ответил: «Да». «Расскажи мне об этом».

Джефф понемногу рассказывает мне о своем страхе и начинает расслабляться, у него крепнет голос. Потом он говорит: «Хочешь посмотреть фокус, которому я сегодня научился?». В конце концов нам удалось установить контакт. Джефф показывает мне свой волшебный фокус, наше время заканчивается и, когда я записываю его мать на следующий прием, он выглядит довольным.

Восьмилетнюю Люси мать привела ко мне, потому что была обеспокоена реакцией дочери на свой недавний развод с мужем. Люси казалась ей необычно отстраненной и тихой, плохо ела и вообще выглядела не так, как обычно. Пока мать говорила, Люси сидела съежившись на самом уголке кресла. Я попросила мать адресовать свой рассказ дочери. Когда она это сделала, Люси просто пожала плечами. Мать повернулась ко мне. «Видите? Я говорю как раз об этом. Она просто не разговаривает со мной. Я знаю, что ей необходимо выразить свои чувства, но она ничего не говорит». «Я не могу говорить. Это не помогает», -ответила Люси. Мать начала плакать. Потом заговорила о собственном ощущении горя, которое она испытывает из-за развода. Люси слушала молча. Мать сказала: «Я знаю, что мне очень помогает, когда я могу говорить о том, что я чувствую».

Потом, когда мы с Люси остались вдвоем, я попросила ее нарисовать портрет своей семьи. Она нарисовала всех членов семьи, включая своего отца, стоящими рядом, опираясь друг на друга. На каждом лице застыла улыбка. Одежда у всех была одинакового цвета, и вес держали руки за спиной. Она не захотела обсудить картинку, но сама картинка была достаточно красноречива.

Установка Люси была ясна: она не будет разговаривать - что в этом хорошего? Ее рисунок свидетельствовал, что она боялась себя выдать. Она нуждалась в поддержке своей семьи, члены которой опирались бы друг на друга. Без этого весь ее мир разрушился. Ее мир уже был разрушен, но она была еще не готова с этим справиться. Это первое занятие имело большое значение: оно определило направление терапии и наметило пути последующей работы.

Каждый раз после первого приема я делаю несколько заметок о том, чем мы занимались, что происходило, о своих ощущениях, реакциях, наблюдениях. Раньше мне не очень нравилось вести и хранить записи, но в последнее время мое отношение к этому изменилось. Иногда я делаю записи, пока работаю с ребенком, чтобы зафиксировать то, к чему мы, возможно, вернемся на последующих занятиях, или отмечаю, какое домашнее задание я задала ребенку. (Пример такого задания: «Каждый день доставляй себе какое-нибудь удовольствие, для того чтобы посмотреть, каким ты себя ощущаешь, когда сам заботишься о себе».) Я считаю важным после каждого занятия делать записи о том, чем мы занимались и что происходило. Обычно это довольно краткие заметки, но иногда я настолько взволнована занятием, что составляю достаточно полное его описание. В некоторых случаях я записываю занятие на магнитофон, хотя с детьми делать это трудно, если только магнитофон не является элементом самого занятия. Многие дети проявляют застенчивость, когда знают, что магнитофон включен.

Мои заметки для меня - важная часть терапевтического процесса. Я могу воспроизвести по этим записям ход занятий, я могу определять, что нам может потребоваться на следующем занятии. Если мне кажется, что я слишком настойчива, я напоминаю себе, что на следующем занятии мне нужно быть помягче. Мои собственные чувства и реакции, зафиксированные в записях, выступают лишь как временное руководство к действию.

С родителями я эти заметки не обсуждаю (за исключением самых общих соображений относительно прогресса в работе), но часто читаю их детям. Я обнаружила, что детям очень интересно знать, что у них «за душой». Этот интерес, возможно, вызван наличие школьных досье на каждого ученика, которые ведутся вплоть до конца обучения. Дети знают об их существовании и хотят знать, что же в них написано. Я считаю, что дети имеют право знать, что о них говорят или пишут, если они этого хотят.

Им очень нравится слушать то, что я о них записываю. Одна тринадцатилетняя девочка спросила, не могу ли я достать у ее инспектора по надзору за условно осужденными ее досье, потому что ей очень хотелось бы с ним ознакомиться. Ее очень тревожило то, что там могло быть написано. Я позвонила этому инспектору. Он сказал, что не может выдать мне досье, но хотел бы зачитать самое существенное, то, что было бы полезно мне в работе с ребенком. Я сказала, что девочку очень волнует вопрос о впечатлении, какое она на него произвела. Затем я прочитала девочке то, что услышала от инспектора. Несколько раз она спросила: «Это всё, что он обо мне сказал? Вы уверены?». Мы поговорили о ее тревогах и страхах, связанных с содержанием ее «дела». Она испытала большое облегчение от того, что эти записи о ней не включают имени мальчика, с которым она была, когда ее поймала полиция после побега из дома. «Я так волновалась, что у него будут неприятности из-за меня».

Что представляет собой мой кабинет

Меня часто спрашивают, что представляет собой мой кабинет, возможно, воображая себе просторную площадку для игр или комнату с прекрасными игрушками. На самом деле кабинет у меня очень маленький, примерно 10 x 14 футов. В нем помещается небольшая кушетка, два стула и два

стола. Эту мебель по большей части используют взрослые. Есть тут и старый массивный кофейный столик, который я использую как стол для рисования. Под этим столом - полка, где у меня хранятся тюбики и баночки с красками, газеты, бумажные салфетки и щетки. Рядом стоит довольно большой шкаф; в нем я держу необходимые для изобразительного творчества вещи: бумагу, пастель, цветные карандаши, фломастеры, глину, дерево и инструменты для работ по дереву и т. д. Кроме того, есть поддон с песком и широкий книжный шкаф, в котором хранятся в основном игрушки, набор различных предметов для песочницы, настольные игры и книги.

Наибольшим спросом, как мне кажется, пользуются небольшие деревянные бруски, кукольный домик, мебель к нему и различные куклы, все виды «транспортирующих» игрушек (автомобили, самолеты, лодки, грузовики, полицейские машины, машины скорой помощи), блоки Лего, игрушечная аптечка, два игрушечных телефона, солдатики, танки и джипы, марионетки, маленькие игрушечные животные (в особенности дикие звери), пара больших резиновых змей, морские чудовища, динозавры и акула. У меня есть грифельная доска, мишень для метания дротиков, мишень для стрельбы, неваляшка. Несколько больших мягких игрушечных зверей также могут пригодиться.

Пол в моем кабинете покрыт ковром, на котором разложены несколько больших подушек, а на стенах висят живописные плакаты. Для работы это помещение не идеально. Конечно, мне бы хотелось иметь комнату побольше и площадку на воздухе. Но я нахожу, что хотя я не очень удовлетворена своим рабочим кабинетом, детям он нравится. В большинстве случаев кабинет вызывает их интерес, они быстро к нему привыкают и с удовольствием проводят в нем время. Когда мы работаем или разговариваем, или одновременно занимаемся и тем, и другим, мы в основном сидим на полу. Это создает неформальную и приятную обстановку, располагающую к работе, которую я провожу с детьми.

Процесс терапии

Дети не входят в мой кабинет с восклицанием: «Вот над чем я хотел бы сегодня поработать!». Если они знают меня и доверяют мне, они приходят с надеждой, что сегодня мы займемся чем-то интересным. Иногда они приходят, зная, чем бы они хотели заняться, с чем хотели бы поиграть, а иногда с рассказом о том, что с ними происходило, пока мы не виделись. Они не знают, что им хотелось бы исследовать, что проработать, что выяснить насчет самих себя. Большую часть времени они даже не представляют, что они могут это делать или этого хотеть.

У подростков часто возникают ситуации, которые они хотели бы обсудить со мной, но они в основном стремятся просто поделиться тем, что происходит в их жизни, или пожаловаться на школу и членов семьи. В то же время они оказываются не в состоянии глубже проникнуть в самих себя.

Таким образом, моя задача заключается в том, чтобы предоставить им средства, которые позволят открыть все окна и двери в их внутренний мир. Мне необходимо использовать методы, позволяющие детям выражать свои чувства, чтобы с ними вместе работать над этим материалом. Таким путем ребенок может завершить незавершенные ситуации, обрести возможность выбора и облегчить ношу, которая становится всё тяжелее по мере того, как идет время.

Большинство методик, которые я использую в работе с детьми, основаны на использовании проекции. Ребенок рисует картинку или рассказывает историю, и на первый взгляд может показаться, что они не имеют никакого отношения к самому ребенку и его жизни. Они «отдалены», безопасны и веселы. Мы знаем, что проекцию часто рассматривают как «защитный механизм», как защиту от ущерба нашей внутренней сущности. Люди проецируют на других то, что чувствуют сами, когда они не в состоянии оказаться лицом к лицу с тем фактом, что они сами испытывают эти чувства. Некоторые смотрят на себя исключительно глазами других и обречены на постоянное беспокойство о том, какими их видят другие.

Однако, помимо этого, проекция лежит в основе всех видов художественного и научного творчества. Для психотерапии это очень важное обстоятельство. Поскольку проекция отражает наш собственный опыт, наши знания и наши заботы, исследование проекции позволяет получить ценные данные о нашем ощущении самих себя. То, что ребенок выражает через различные образы «в отдалении», может отражать его фантазии, тревоги, страхи, фрустрации, отношения, импульсы, обиды, желания, потребности и чувства. Всё это - ценный материал, с которым нужно обращаться очень бережно. То, как я, психотерапевт, с ним обращаюсь, очень важно. Часто проекция представляет собой единственный путь, посредством которого ребенок проявляет себя. Он может сказать марионетке или будучи в роли марионетки то, чего никогда не скажет мне прямо. Проекция полезна и при работе с детьми, которые не разговаривают, поскольку то, что проявляется, например, в рисунке, может быть очень выразительно и служить для ребенка «речью». Детям, говорящим слишком много, проекция

помогает сфокусироваться на том, что скрывается за их болтовней.

Обычно я не интерпретирую материал, который получаю в результате проекции, хотя и пытаюсь переводить то, что вижу и слышу, для того чтобы сохранить управление интеракциями. Я считаю, что любые мои интерпретации терапевтически бесполезны. В лучшем случае они помогут мне найти нужное направление, но они - мои собственные идеи, основывающиеся на моих чувствах и опыте, и я лишь экспериментирую с ними. Если я веду ребенка в направлениях, определенных моими собственными интерпретациями, я обязана быть вдвойне осторожна.

В большинстве случаев я очень осторожно и мягко помогаю ребенку открыть двери к познанию себя и управлению собой. Большинство детей с готовностью начинают принимать и признавать своими свои проекции. То, каким образом я помогаю ребенку начинать «владеть» тем, что он для пущей безопасности «отдалял» до какой-то степени ясно. Однако я не могу гарантировать, что если вы шаг за шагом будете следовать в том направлении, в которой работаю я, вам будут обеспечены хорошие результаты. Каждый психотерапевт должен находить свой собственный путь. Психотерапия - это искусство, и если человек не может сочетать умения, знания и опыт с внутренним интуитивным созидательным неуловимым чувством, то, по всей вероятности, он не достигнет значительных результатов. Для меня совершенно очевидно, что для того, чтобы работать с детьми, человек должен искренне любить и ценить их. Я не хочу этим сказать, что ребенок не может досаждасть вам, вызывать неудовольствие, раздражать. Хотя когда это случается со мной, я воспринимаю это как сигнал тревоги; я останавливаюсь и анализирую действия ребенка, свои реакции и их источник. Эти размышления могут служить богатым материалом для процесса психотерапии. И поскольку я забочусь о ребенке, я могу сказать ему:

«Эй, я не могу выносить того, что здесь происходит!». А затем мы обсуждаем то, что происходит.

Я нахожу, что некоторые дети, в особенности маленькие, вовсе не обязательно испытывают потребность вербализировать свои открытия, пронизательность и осознание всех «что» и «как» своего поведения. Зачастую складывается впечатление, что достаточно выявить скрытые мотивы поведения или заблокированные чувства, которые мешают процессу эмоционального роста. Впоследствии эти дети могут стать цельными, ответственными, счастливыми людьми, способными лучше справляться со многими фрустрациями, сопровождающими процесс «взросления» в их мире. Они начинают более позитивно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, испытывать ощущения спокойствия, радости и собственной значимости.

Существует множество методик. Я постоянно нахожу новые пути работы с детьми. Наш мир представляет нам беспредельное множество источников, которые можно использовать в психотерапевтическом процессе. Однако методики никогда не представляют собой трюков или рецептов деятельности. Избранная методика никогда не рассматривается в качестве «вещи в себе» (как, например, многие «учительские планы»). Необходимо учитывать, что каждый ребенок - это уникальная личность. Вне зависимости от того, какая используется методика, хороший психотерапевт опирается на процесс эволюции, реализуемый вместе с ребенком. Процедура или методика - только катализаторы этого процесса. Каждое занятие непредсказуемо, поскольку зависит от детей и ситуации. Одна идея рождает другую, и методики творческого самовыражения постоянно эволюционируют: творческий процесс - это открытый процесс.

Я не всегда знаю, почему предпринимаю то или иное действие. Иногда мы занимаемся чем-нибудь, потому что мне хочется экспериментировать или потому, что это может оказаться веселым, или оттого, что этим хочет заниматься ребенок. Одна моя коллега недавно рассказала мне о десятилетнем мальчике, с которым работала. Однажды он захотел поговорить о том, как страна разделена на штаты, потому что проходил это в школе. Он нарисовал карту США и нанес линии, обозначающие границы штатов. Казалось, что его очень захватила идея разделения страны. Через некоторое время моя коллега спросила мальчика, а не чувствовал ли он когда-нибудь, что разделен на части. Он нарисовал себя и свои составляющие: счастливую, печальную, злую и т. д.

Мне не хотелось бы создавать впечатление, что на каждом занятии происходит что-нибудь удивительное. Зачастую не происходит ничего, что извне могло бы показаться интересным и важным. Но на каждом занятии мы с ребенком вместе. Он быстро распознаёт во мне человека, который понимает его и откровенен с ним. Иногда ребенку не хочется ничего делать и тогда мы просто разговариваем или слушаем музыку. Однако обычно он хочет - и даже стремится - попробовать то, что я ему предлагаю. В некоторых случаях он точно знает, чем ему хотелось бы заняться. Может показаться, что эти действия не обладают терапевтической значимостью, но я уверена, что всё это время что-то происходит.

Ни одна из тех методик, которые я описываю, не была придумана мной. Большинство их них является общественным достоянием - я знала о них давно. Некоторые из них подсказывает

окружающая среда. Некоторые идеи я почерпнула у других людей, адаптировав эти идеи на свой лад. Некоторые методики я использовала очень часто, другие никогда не пробовала применять и даже не анализировала, а есть и такие, о которых я знаю, но могу к ним не прибегнуть. Если только это оказывалось возможным, я стремилась обратиться к источнику (в конце этой книги приведен их перечень). В них можно найти идеи и методики, которые вы сможете адаптировать в соответствии со своими нуждами и потребностями детей, с которыми вы работаете.

Сопrotивление

Часто дети с осторожностью относятся к некоторым занятиям, которые я им предлагаю. Десятилетний мальчик, которого я попросила побыть красным цветом на его рисунке, спросил: «Вы что, сумасшедшая?». Иногда, особенно в группе, дети испытывают смущение перед «сумасшедшими» занятиями или настолько закрыты, зажаты и стремятся себя оградить, что оказываются не в состоянии погрузиться в мир фантазии. Когда это случается, я общаюсь с каждым из детей в манере, которую считаю наиболее приемлемой для нее или него. Я могу мягко сказать: «Я знаю, что это трудно (или глупо, или безумно, -потому что это на самом деле так), но все равно, сделай это». Поскольку мне необходимо преодолеть сопротивление, я уважаю его. Иногда я лишь слегка киваю головой в ответ на протесты и продолжаю свои указания. Обычно во время такого взаимодействия я не улыбаюсь. Я принимаю сопротивление всерьез. Я даю это понять и стремлюсь очень осторожно и деликатно проникнуть через сопротивление (через него, под ним, обойти его). Дети могут хихикать, издавать неприятные звуки. Их беспокоит, понимаю ли я и другие дети, что лично они не считают, что я предлагаю им хорошую идею. У меня бывали дети, падавшие на пол в ложном обмороке. Меня не беспокоят подобные демонстрации; я ожидаю и принимаю их, а затем продолжаю свою линию. Как только дети убеждаются, что ни я, ни группа не принимаем их действий всерьез, они обычно присоединяются к нам. После одного-двух занятий такое сопротивление исчезает.

Некоторые дети сопротивляются неосознанно, но настолько заторможены или скованы, что могут нуждаться в том, чтобы вначале заняться какой-нибудь деятельностью, которая воспринимается ими как безопасная и может помочь оживить их воображение. Я знаю, что некоторые дети боятся выражать себя теми путями, которые я им предлагаю, и в таких случаях мне приходится иметь дело со страхом, который стоит за сопротивлением. Я могу просто разрешить ребенку самому решать, когда он будет готов рискнуть сделать что-нибудь, что для него пока трудно. По мере того как растет его доверие, он становится более открытым и становится способным рисковать, по мере того как укрепляется его осознание самого себя.

Когда дети начинают легко выражать себя через фантазии и различные виды экспрессивных проекций, я пытаюсь осторожно провести их обратно к реальной жизни, заставляя их обретать или принимать те части самих себя, которые они продемонстрировали, чтобы они смогли испытать новое чувство самоидентификации, ответственности и самостоятельности. Многим детям это трудно. Я постоянно пытаюсь провести ребенка от его символического само выражения и фантазий к реальности и его собственным жизненным переживаниям. К решению этой задачи я приступаю с величайшей осторожностью. Хотя мне иногда и приходится проявлять твердость, зачастую я нахожу лучшим никак не направлять ребенка и проявить терпение.

Одной из наиболее эффективных методик, помогающих детям преодолеть блокаду своего поведения, служит так называемое моделирование. И при индивидуальных, и при групповых занятиях, если я сама делаю то, что прошу сделать детей, они тоже делают это. Если ребенок после двух-трех попыток не находит нужной картинку в своей головоломке, я делаю это за него. Ребенок очарован, теперь он знает, о чем я его прошу и ему становится проще выполнить эту задачу после того, как ее решила я. Обычно я принимаю участие в играх театра марионеток, шарадах, упражнениях по фантазированию и рисованию. Я занимаюсь этим со всей искренностью, на которую способна, и мне не страшно обнаруживать собственную слабость, проблемы и историю. (Один мальчик страшно заинтересовался тем, что я разведена, и очень хотел знать, как на это реагировали мои дети.) Если дети боятся начать, я часто говорю им: «Притворитесь, что вам всего четыре года, и рисуйте, как тогда». Иногда я показываю им, как делать из палочек фигурки и животных, чтобы придать им для начала больше уверенности.

То, как ребенок приступает к рисованию, часто совпадает с тем, как он поступает в жизни. Возможно, что так же он экспериментирует с большинством вещей, особенно новых для себя. Если ребенок приступает к рисованию с большой тревогой, я никогда не заставляю его рисовать. Мы можем поговорить о его тревоге по поводу рисования или обратиться к чему-нибудь менее угрожающему. Я могу предложить ему грифельную доску или «волшебную» доску с пластиковым покрытием,

приподняв которое можно стереть всё, что на ней нарисовано. Такие способы ценны для детей, которые обеспокоены тем, что их рисунки сохранятся; они чувствуют себя увереннее, зная, что их рисунки можно быстро уничтожить. Как и взрослых, детей нужно принимать такими, каковы они в этот момент. Отсюда, из этой точки их существования, постепенно расширяя существующие границы, они могут смотреть на себя с ощущением безопасности и чувством собственной значимости. Обычно, если я подхожу к ребенку достаточно деликатно, не вызывая в нем ощущения угрозы, он предпринимает какую-то попытку двигаться в этом направлении. Иногда полезно попросить ребенка сказать мне, что я должна нарисовать, или рисовать его самого (за чем он заинтересованно наблюдает). Я не очень-то хорошо рисую, мои рисунки напоминают детские, и это придает детям большую уверенность в своих способностях.

Помимо обнаруживающегося в процессе терапии сопротивления ребенка, вы можете обнаружить сопротивление уже в процессе первых встреч. Преодоление такого сопротивления - процесс очень тонкий, его трудно описать словами. Он требует участия вашей интуиции, к которой вы должны прислушиваться и на которую ориентироваться еще до своего обращения непосредственно к ребенку. Для преодоления сопротивления необходимо также, чтобы ребенок понимал, что он может доверять вам.

То, что происходит между вами, ребенком и его родителями на первом приеме, имеет решающее значение. Ребенок наблюдает за вами, слушает вас, оценивает вас. Дети обладают исключительно тонким чутьем, позволяющим быстро оценивать взрослых и их манеру обращения с детьми.

Когда вы с ребенком остаетесь наедине, у вас появляется новая возможность дать ему понять, что вы открыты, искренни, прямы и дружелюбны, что вы стремитесь не судить, а принимать его. Он может уяснить это для себя во время нашей короткой беседы, когда вы задаете ему легкие вводные вопросы, когда вы стоите рядом, оценивая комнату и вещи в ней, когда вы играете с ним в простую игру или предлагаете заняться чем-либо, что он не воспринимает как угрозу для себя. Ребенок может на первом же занятии решить, что вы тот человек, с которым можно делиться своими переживаниями и которому можно доверять. Но иногда ему требуется три-четыре занятия, чтобы в этом убедиться. Если это произойдет, вы сразу же поймете. Однако вы можете также сразу понять, что этого никогда не произойдет, и тогда вам может потребоваться время, чтобы проанализировать то, что происходит между ребенком и вами.

Главное - понять, что для сопротивления и защиты у детей имеются веские причины. Я неоднократно повторяла: дети делают то, в чем чувствуют необходимость, чтобы выжить, чтобы защитить себя. Они узнали (в том хаотичном мире, в котором существуют, в школах, в которых часто так много грубости и нет заботы и понимания), что должны делать всё, что в их силах, чтобы позаботиться о самих себе, чтобы защититься от вторжения в их мир. Если ребенок доверяет мне, он позволяет себе приоткрыться, стать чуть более уязвимым. И я обязана подойти к нему нежно, легко, мягко.

В группе, которой я руководила в качестве консультанта, одна из слушательниц выразила свою озабоченность в связи с тем, что встречала в детях сопротивление. Я же поймала себя на том, что давала ей различные советы, как это сопротивление преодолеть. Внезапно я поняла, что же я делаю: я стала на ее сторону против ребенка. Став союзником в борьбе против сопротивления ребенка, я лишь способствовала усилению этого сопротивления. «Эй, - сказала я самой себе, - погоди-ка минутку. Ты что, считаешь, что ребенок не должен сопротивляться? Но у него есть на это причины. Почему бы ему и не сопротивляться? Мы должны учиться принимать это сопротивление, не защищаясь и не оскорбляясь, как нечто само собой разумеющееся».

Снова и снова мы будем встречать у детей сопротивление. Ребенок отойдет от своей первоначальной настороженности, но потом мы время от времени вновь будем спотыкаться о его сопротивление. Ведь на самом деле он хочет сказать: «Стоп! Я должен остановиться здесь. Это для меня слишком много! Это слишком трудно! Это слишком опасно. Я не хочу видеть то, что находится за стеной моей защиты. Я не хочу с этим столкнуться лицом к лицу». Каждый раз, когда мы достигаем с ребенком такой ситуации, мы прогрессируем. В каждой стене сопротивления есть новые двери, распахивающиеся к новым просторам развития. Это страшное место, и ребенок хорошо себя защищает - почему бы и нет? Иногда я вижу сходство в такой ситуации с тем, что Fritz Peris назвал «тупиком». Когда мы заходим в тупик, мы ощущаем что становимся свидетелями того, как личность отбрасывает свои прежние стратегии, и чувствует себя так, как если бы у нее не было никакой поддержки. Она часто делает все возможное, чтобы избежать этого: убежать, внести путаницу, затуманить ситуацию. Когда мы распознаем в тупике тупик, мы можем почувствовать, что ребенок находится на грани новой жизни, нового открытия. И, значит, каждый раз, когда проявляется сопротивление, мы понимаем, что сталкиваемся не с жесткой границей, а с ситуацией, за которой начинается новый рост.

Завершение

Я считаю важной причиной того, что родители не спешат обращаться за психологической помощью ребенку, представление о том, что терапия занимает длительное время, возможно, годы. Конечно, некоторым детям и впрямь требуется длительное лечение. Однако основное правило, которого я придерживаюсь, гласит, что дети не должны подвергаться психотерапии слишком долго.

У детей нет многих «оболочек» незавершенных проблем и «старых записей», которые взрослые накапливают за долгие годы. Я наблюдала поразительные результаты у детей, посетивших занятия лишь три-четыре раза. Если бы я услышала о ребенке, который занимается с психотерапевтом уже очень долго, например больше года, при том, что в жизни ребенка не произошло ничего из ряда вон выходящего, мне очень захотелось бы бросить пристальный взгляд на эту лечебную процедуру.

Обычно для завершения терапии прогресс, достигнутый за 3-6 месяцев оказывается достаточным. Дети в процессе терапии достигают уровня плато, и этот момент может оказаться подходящим для завершения лечения. Ребенку нужна возможность ассимилировать в процессе естественного роста и созревания те изменения, которые произошли в нем в результате психотерапии. Иногда это плато является признаком сопротивления, которое следует уважать. Это как бы означает, что ребенок знает: ему сейчас не справиться с определенной преградой. Ему требуется больше времени, больше силы; возможно, когда он повзрослеет, он почувствует потребность открыться и в этом отношении. Вероятно, дети обладают внутренним чувством этого момента, и терапевту необходимо уметь отличать такой момент остановки от предшествующих блокировок, о которые он спотыкался.

Существуют признаки, подсказывающие, когда следует остановиться. Меняется поведение ребенка, о чем свидетельствуют отзывы родителей и школы. Внезапно он оказывается вовлеченным в разные занятия - бейсбол, клубы, друзья. Психотерапия начинает становиться у него поперек дороги. После преодоления периода первой настороженности и до достижения ребенком этого плато он в большинстве случаев с нетерпением ждет прихода на занятия. Если этого не происходит, требуется более внимательный взгляд на ситуацию.

Улучшившееся поведение само по себе может и не быть достаточным поводом для прекращения занятий. Изменившееся поведение может быть результатом наступающей открытости ребенка и демонстрации психотерапевту своего внутреннего мира. Таким образом, подсказки мы ищем в самой работе. Материал, который поступает в процессе занятий, способен послужить хорошим индикатором для завершения психотерапии.

Пятилетний Билли, которого и собственная мать, и воспитательница в детском саду считали «неприемлемым» изменил свое поведение и уже в течение некоторого времени был вполне «приемлемым». Однако наша работа продолжалась. Ему нужно было помочь выявить скрытые чувства, поучиться их выражать и справляться с ними. Примерно через три месяца я была вынуждена пойти на хитрость. Дело было в том, что он начал играть со мной - и наши занятия утратили ауру психотерапевтической работы. Однажды я показывала ему картинки, которые иногда использовала как основу для придумывания рассказов. На одной из них (взятой из Апперцептивного теста для детей) изображен заяц, сидящий в постели в полутемной комнате, дверь которой наполовину открыта. Обычно эта картинка рождает страх, ощущение брошенности или одиночества. Реакция мальчика была мгновенной: «Этот маленький мальчик, то есть зайчик, проснулся у себя в комнате, но встать еще рано, и он ждет, когда наступит настоящее утро». Я сказала: «Похоже, там довольно темно. Ты не думаешь, что он боится?». Он ответил: «Нет, он не боится. Зачем ему бояться? У него же папа с мамой в соседней комнате». «Интересно, а почему это дверь приоткрыта?», -спросила я. Он скептически глянул на меня и ответил: «Чтобы он мог входить и выходить». И теперь я знала, что с ним всё в порядке.

Билли рассказал историю и о другой картинке, на которой была изображена мама-кенгуру с малышом в своей сумке и маленьким кенгуру, ехавшим позади нее на трехколесном велосипеде. На руке мамы-кенгуру была сумка с покупками. Малыш-кенгуру держал воздушный шарик.

Билли. Они только что вернулись из магазина и сейчас отправляются на пикник. Малыш будет играть со своим шариком, а мальчик - развезать на велосипеде.

Я. А что мама будет делать?

Билли. А мама будет есть (мать Билли очень любила покушать).

Я. Как ты думаешь, а кенгуру-мальчику не хотелось бы покататься у мамы в сумке, где теперь сидит малыш? (У Билли появился младший брат.)

Билли (долго смотрит на картинку). Нет. Понимаете, он же уже ездил в маминой сумке, когда был маленьким. А теперь он достаточно вырос, чтобы ездить на велосипеде, а малыш даже ходить не

умеет.

Я. Так же, как и ты раньше был малышом, а теперь очередь твоего брата, да?

Билли (широко улыбаясь). Вот именно!

Часто та работа, которую проделал ребенок в процессе терапии, оказывается достаточной, чтобы он мог продолжать ее самостоятельно, особенно в тех случаях, когда к процессу были подключены и родители. Они могут заниматься с ребенком самостоятельно, если овладели новыми навыками общения с ним. Иногда, когда ребенок перестает посещать занятия, его родители (или один из них) решают исследовать и проработать собственные чувства и конфликты. Опыт проведения психотерапии с ребенком зачастую прокладывает пути в психотерапию и родителям, помогает им не ощущать неудобства и даже стремиться к созданию взаимоотношений на новой основе.

Когда ребенок начинает включаться в психотерапевтический Процесс, родители испытывают облегчение, лучше себя чувствуют и атмосфера в доме становится менее напряженной. Это помогает ребенку получать от психотерапии больше, и он начинает обнаруживать существенное улучшение поведения. Иногда это замечают и учителя, которых также успокаивает такая ситуация. На протяжении всего этого времени ребенок становится старше и мудрее. Совокупность этих факторов дополняет психотерапию: возникает эффект снежного кома, синергизма накопления положительных эффектов в жизни ребенка.

Однако завершение психотерапии может оказаться и преждевременным. Семилетняя девочка демонстрировала все признаки, на которые я ориентировалась, принимая решение о прекращении психотерапии. Ее дела шли хорошо и в школе, и дома, и с друзьями, а с точки зрения терапевта, наши занятия становились всё менее продуктивными. Я наблюдала девочку на протяжении шести месяцев. На одном из занятий я сообщила ей и ее матери, что нам уже стоит подумать о завершении занятий, поскольку дела идут хорошо. Когда в тот день девочка вернулась домой, родители обнаружили некоторые проявления ее прежнего поведения (до терапии она обнаруживала склонность к поджогам, кражам и порче имущества). Когда ее обескураженная мать заговорила об этом на нашем следующем занятии, девочка сказала: «Если я буду хорошая, я больше никогда не смогу приходить сюда и видеться с Виолет». Тогда я поняла, что либо не смогла хорошенько подготовить ее к завершению терапии, либо неправильно оценила ее готовность к завершению. Ведь дети говорят нам всё, о чем мы хотим знать.

Готовить детей к завершению терапии необходимо. Несмотря на то, что мы помогаем им обрести как можно больше независимости и самостоятельности из всех своих сил, между нами, несомненно, возникает взаимная привязанность и потребность заботиться друг о друге. Нам необходимо работать с чувствами, которые возникают при прощании с теми, кто нам приятен и о ком мы заботимся.

Завершение не должно восприниматься как финал (что подразумевается в самом определении). Завершение - всего лишь место остановки, завершение определенного периода. Некоторым детям нужна убежденность, что они смогут вернуться, если почувствуют в этом необходимость. Обычно я предпочитаю, чтобы во время нашей беседы о возможности завершения терапии присутствовали родители, и обсуждаю эти проблемы открыто. Иногда это оказывается невозможным. Приведенную ниже записку я получила от восьмилетней девочки, после того как ушла из учреждения, в котором я была интерном. Сен, 13

Дорогая Валет Я скучаю по тебе Я люблю тебя Ты мне нужна Пжалста

Я не люблю прекращать встречи с ребенком внезапно. Обычно я предлагаю встретиться еще несколько раз, когда у меня будет время. Мы разговариваем о том времени, которое провели вместе, и о том, что происходило на наших занятиях, как бы подводя итоги. Иногда мы вместе просматриваем все рисунки ребенка и вспоминаем, о чем мы говорили. Одна восьмилетняя девочка сказала мне: «Я хотела бы нарисовать для вас на прощание открытку». «Хорошо», - ответила я и вынула принадлежности для рисования. Она нарисовала картинку со множеством цветов. Протянув ее мне, она сказала:

«Я буду по вас скучать». Я ответила, что тоже буду скучать по ней, и она заплакала. Взяв ее на колени, я обняла ее и поговорила о том, как трудно иногда бывает прощаться. Она покивала и поплакала, и я поплакала чуть-чуть, а затем она встала и сказала: «Я думаю, надо нарисовать вам еще одну открытку». При этом она улыбнулась и подмигнула мне. Она нарисовала очень смешную открытку, напоминающую современные мультфильмы. Мы посмеялись, и я дала ей свой адрес и номер телефона, попросив, чтобы она написала или позвонила мне, если захочет.

Когда я работала в школе, я давала свой телефон детям, которые переходили в группу продленного дня. И иногда они звонили мне. В основном это были очень короткие звонки, быстрое соприкосновение через телефонные провода. Мне нравилось, когда они звонили, и я ни на минуту не чувствовала, что поощряю формирование зависимости. Это было нормальное общение людей, которые

в течение некоторого времени близко общались друг с другом. Мне редко звонят дети, с которыми я занималась индивидуально, но иногда я получаю от них письма в том же роде. Я отвечаю им короткой открыткой и замечаю, что после одного-двух раз таких обменов информацией у детей, которые испытывали потребность в обращении ко мне, эта потребность пропадает.

Я думаю, что типичная ошибка учителей при завершении учебного года заключается в том, что они на заключительном занятии просят детей нарисовать, чем те собираются заниматься летом (а осенью просят нарисовать, чем дети летом занимались). Размышления о том, в чем дети еще не уверены, препятствуют полному осознанию того, что происходит здесь и теперь. Почему бы вместо этого не выразить в цвете, линиях и формах, что дети чувствуют сейчас, когда заканчивают занятия?

Воспитательница в школе, которая вела две группы, рассказала мне в конце учебного года, о своей грусти из-за того, что она вскоре сменит работу и больше не увидится с этими детьми. В то же время ее радовала открывающаяся перспектива. Она не знала, как справиться со своими амбивалентными чувствами, вызванными предстоящим расставанием. Ей не хотелось вначале огорчить детей рассказом о том, какую грусть она испытывает в связи с предстоящим расставанием, а потом сбить их с толку сообщением о своей радости. Мне же показалось, что всё это - прекрасный повод для того, чтобы разделить с детьми свои смешанные чувства, выразить оба чувства искренне. У детей часто бывают смешанные чувства, и от этого им кажется, что они запутались. Она сказала: «Я думаю, это правда: важно выразить им свои чувства. Расставаться на самом деле тяжело. Я хотела бы, чтобы в разных ситуациях люди, которые испытывают какие-то чувства по отношению ко мне, рассказывали мне об этом».

У нас всегда есть какие-то незавершенные дела, из-за которых расставание становится еще более трудным. В этом случае необходимо принимать во внимание свои чувства и не бояться выражать их открыто. Нет ничего плохого в грусти (или, как в этом случае, и в радости) из-за того, что вы уходите.

Глава 10. ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ

В этой главе я собираюсь обсудить некоторые из тех особенностей поведения детей, которые служат причиной обращения к психотерапевту. Я не рассматриваю эти особенности поведения, которые могут быть неприемлемыми как проявление болезни. Я считаю их доказательством силы ребенка, проявлением его стремления к выживанию. Для того, чтобы выжить в этом мире, ребенок будет делать то, что, по его мнению, наиболее отвечает его потребностям, в наибольшей степени способствует его развитию. Детство, вопреки расхожим представлениям - трудное время. John Holt подробно обсуждает обманчивость мифа о безмятежном детстве: «Большинство людей, которые верят в институт детства, рассматривает детство как огражденный сад, в котором маленькие и слабые защищены от жестокости внешнего мира до тех пор, пока они не станут достаточно сильными и умными, чтобы справиться с его вызовами. Для некоторых детей это действительно так. Я не хочу разрушить их сад и вызволить их оттуда. Если им это нравится, то они могут использовать любые средства, чтобы там оставаться. Но я полагаю, что большинство детей и подростков во всё более и более раннем возрасте начинают переживать свое детство не как сад, а как тюрьму.

Я не говорю, что детство плохо всегда и для всех. Но детство как счастье, безопасность, защищенность, невинность для многих детей не существует. С другой стороны, для некоторых детей детство (как бы хорошо оно ни было) продолжается слишком долго и из него нет другого пути, кроме постепенного чувствительного (или даже болезненного) выхода через рост и развитие».

Я согласна с J. Holt. Я вижу многих детей, которые прибегают к крайним мерам для выживания, для выхода наилучшим для них путем из тюрьмы детства. Похоже, что они делают всё, что в их силах, чтобы вырваться, пока, наконец, не достигнут магического статуса взрослого, статуса, благодаря которому они могут, наконец, взять на себя ответственность за самих себя, почувствовать уважение к себе и (как они надеются) получить долгожданные права. Часто во взрослости приходится ждать долго.

Агрессия

Часто детей, которые балуются, ведут себя непосредственно, взрослые считают агрессивными. Такое поведение описывают как отреагирование (acting out), а детей, для которых характерно такое поведение, часто рассматривают как склонных обвинять окружающих, ощущающих, что весь мир отвергает их вместо того, чтобы принимать. «Отреагирование», с моей точки зрения, в данном случае - неподходящий ярлык. Дети пассивные и покорные тоже отреагируют свои эмоции доступным им

способом. Все мыотреагируем что-то нашим собственным путем.

Ребенок, который действует в согласии с самим собой, часто в первую очередь отмечается взрослыми в школе. Он дольше не устает, ведет себя импульсивно, иногда нападает на других детей без видимых причин (но часто по веским причинам), непослушен (а поэтому называется «бунтующим»), говорит громко, нередко перебивает, дразнит и провоцирует других детей, вызывая у них подобное же поведение, пытается доминировать. Взрослые не любят такого поведения детей. Они стремятся разрушить ту социальную ситуацию, которая в нашей культуре наиболее приемлема. Такого рода поведение должно рассматриваться с учетом перспективы, а не оцениваться в системе двойных стандартов, различных для взрослых и детей. Поведение детей часто докучает взрослым и подобным им детям. Но когда ребенок называется «агрессивным» или «бунтующим», «отреагирующим», «грубым», «непослушным», надо отдавать себе отчет в том, что это ярлыки, отражающие осуждение. Я сама часто использую эти выражения, и я хотела бы, чтобы читатель понял, что я осознала: это чьи-то обозначения, чьи-то описания, чьи-то суждения.

Иногда ребенка воспринимают как агрессивного, если он попросту выражает свой гнев. В гневе он может разбить тарелку или ударить другого ребенка. Однако я чувствую, что агрессивное поведение не только проявление гнева, но и отражение реальной ситуации. Акты агрессии часто называют антисоциальными. Они могут включать в себя деструктивное и разрушительное поведение, воровство, поджог. Я воспринимаю ребенка, который обнаруживает деструктивное поведение, как человека, которым движет чувство гнева, отверженности, незащищенности, тревоги, обиды и часто неспособность к четкому восприятию своей личности. У него также часто отмечается низкая самооценка. Он неспособен или не хочет, или боится выразить то, что чувствует, потому что если он это сделает, он может утратить силу, лежащую в основе агрессивного поведения. Он чувствует, что должен сохранить ту же линию поведения, что это путь, способствующий выживанию.

Clark Moustakas описывает такого обиженного ребенка как мотивированного недифференцированным чувством гнева и страха. Его поведение может демонстрировать враждебность по отношению почти ко всем и всему. Родители и учителя часто считают, что нарушения поведения у такого ребенка связано с его внутренними побуждениями, с каким-то внутренним стремлением поступать так, а не иначе. Однако именно окружение (а не внутренние трудности) провоцирует ребенка; если ему чего и не достает, так это способности справиться с окружением, которое возбуждает в нем чувства страха и гнева. Он не знает, как справиться с чувствами, которые порождает в нем это недружественное окружение. Когда ребенок пристаёт к кому-нибудь, он делает это потому, что не знает, что еще он может сделать. Окружение часто провоцирует и асоциальное поведение ребенка. Чаще всего ребенок не становится агрессивным неожиданно. Он не может быть мягким воспитанным мальчиком, а спустя минуту поджечь или облить краской припаркованные машины. Процесс, как правило, постепенный. До этого момента он, конечно, выражает свои потребности в более мягкой форме, но взрослые обычно не обращают на это внимания до тех пор, пока не наступят выраженные изменения поведения. То поведение, которое воспринимается взрослыми как асоциальное, часто в действительности является отчаянной попыткой восстановить социальные связи. Ребенок не в состоянии выразить свои истинные чувства никаким другим способом, кроме того, который он избирает. Он делает то единственное, что может себе представить, чтобы продолжить борьбу за выживание в своем мире.

Такой ребенок редко бывает агрессивным в моем кабинете. По мере того, как он начинает доверять мне, агрессия начинает проявляться в его игре, рассказах, рисунках, лепке. Я работаю с ним в той мере, в какой он выражает себя. Я не могу работать с агрессивностью, которая не выражена. Во время нашей первой сессии, когда присутствуют родители, я слышу длинный список жалоб на ребенка, который угрюмо сидит в углу дивана и делает вид, что не слышит или не обращает внимания, иногда рискуя вставить: «Нет, я не...» или «Это неправда». Работая со многими детьми и семьями, я вижу, что проблема заключается в родителях, в их чувствах и реакциях на детей. Однако я не буду предлагать семейную или «родительскую» терапию (т. е. работу с одним или обоими родителями) до тех пор, пока я не получу конкретного подтверждения этого. Мне нужно узнать ребенка лучше, мне нужно получить более ясное подтверждение того, что происходит с этим конкретным ребенком и его семьей.

Я начинаю работать с ребенком не с обсуждения его агрессии, потому что это может создать отчужденность между нами, но предлагаю ему безопасные формы активности, чтобы установить сначала отношения доверия. Он знает, что я знаю, почему его ко мне привели, и я хочу ему сказать: «Посмотри, я знаю обо всех жалобах на тебя. Я слышала их, и моя работа состоит в том, чтобы помочь всем почувствовать себя лучше. Я хочу узнать тебя по-своему и понять, что же происходит на самом деле». Иногда я говорю это не прямо, а выражаю косвенно в каких-либо действиях или манере обращения.

С детьми, которые агрессивны или ведут себя демонстративно, проще работать, чем с детьми замкнутыми, заторможенными или аутичными. Агрессивный ребенок всегда быстро покажет, что с ним происходит, а я начну с того, что просто предложу ему заниматься всем, чем ему хочется. Он может выбрать любую игру или краски, или глину, или песок, или солдатиков. Если он скажет: «Я не знаю», тогда я что-нибудь ему предложу.

Словом, на этом этапе я не провожу никакой диагностики. Ведь такой ребенок обычно очень подозрителен и насторожен. В определенном смысле я пытаюсь заставить его вернуться к истокам, предоставив ему возможность получить положительный опыт и приятное занятие. Как правило, ему так хочется получить внимание, которое я могу ему уделить, что для меня общение не представляет никаких трудностей.

Во время первых сессий я избегаю конфронтации и не касаюсь проблем ребенка прямо. Я не говорю: «Послушай, ты агрессивный, ты бьешь Томми». Я разбираю проблему его агрессии только тогда, когда она находит отражение в его творчестве или игре. Мы занимаемся тем, что ему нравится. По мере того, как чувства начинают проявляться, я перехожу к более прямым действиям. Обычно первым проявляется гнев. Возможно, за этим скрывается боль, но именно гнев и ярость возникают первыми.

Гнев

Гнев-это обычное нормальное чувство. Каждый может разгневаться - и я, и вы. Весь вопрос в том, что мы делаем с этим чувством, можем ли мы принять его, как мы его выражаем. Важное влияние на способ выражения гнева оказывает отношение к нему, обусловленное нашей культурой: «Хорошо никогда не злиться». Дети по этому поводу получают двойное послание. Они испытывают волну гнева, исходящую от взрослых либо прямо, либо косвенно, в форме ледяного неодобрения. В то же время для детей обычно неприемлемо прямое выражение гнева. В весьма раннем возрасте они научаются подавлять это чувство, испытывая либо стыд в результате ярости своих матерей, либо вину за собственный гнев, чувство раскаяния, которое иногда их захлестывает. Дети наблюдают гнев в виде насилия по телевидению или в кино, а также в виде действий военных или полицейских властей. Они слышат о преступлениях с применением насилия и войнах. В результате в них возникает страх. Неудивительно, что гнев, подобно некоему ужасному тайному чудовищу, должен непрерывно подавляться. Гнев должен быть подавлен, задушен, его надо избегать.

Я выделяю четыре фазы в работе с детским гневом. Первая - предоставить детям практически приемлемые методы для выражения подавленного гнева. Вторая - помочь детям подойти к реальному восприятию чувства гнева (которое они могут сдерживать), побудить их к тому, чтобы эмоционально отреагировать этот гнев прямо в моем кабинете. Третья - дать возможность прямого вербального контакта с чувством гнева: пусть скажут всё, что нужно сказать тому, кому следует. Четвертая - обсуждать с ними проблему гнева: что заставляет их гневаться, как они это обнаруживают и как ведут себя в это время.

Дети часто испытывают много проблем при выражении своего гнева. Антисоциальные формы поведения (т. е. такие, которые, как считается, подрывают установленный общественный порядок) нельзя считать прямым выражением чувства гнева; они скорее являются попыткой избежать проявления истинных чувств. Поскольку оскорбленные чувства ребенка часто скрываются за чувством гнева, детям (как и взрослым) трудно преодолеть лежащее на поверхности чувство гнева и дать полную свободу истинным скрытым переживаниям. Проще просто отреагировать эмоциональную энергию через использование протеста, бунта, через сарказм или в любой возможной косвенной форме.

Все наши чувства связаны с физиологическими изменениями, которые выражаются в мышечных, телесных функциях. Если мы не выражаем своего гнева прямо, то он выразит себя каким-то другим путем, который чаще всего оказывается вредным для нас. Когда я чувствую, что гнев ребенка подавлен, я знаю, что должна помочь ему овладеть приемлемыми для мира взрослых способами выражения чувства гнева. Я делаю это несколькими путями.

Кевин (6 лет) попал на прием к психотерапевту потому, что он в буквальном смысле слова рвал себя на части. Он царапал себя, а если это оказывалось невозможным, уничтожал что-нибудь из своих вещей. Когда он начал рвать свой матрас, обеспокоенные взрослые привели его к терапевту. Для меня было очевидно, что Кевин полон ярости и гнева, но боится их выражать. Кевин (до того как попал к приемным родителям) жил в приютах, наверное в четырех или пяти за его короткую жизнь.

Когда Кевин играл с глиной, он обращался к мальчику из своей школы. Он наносил яростные удары по глине в те мгновения, когда говорил об этом мальчике. Я задала некоторые весьма

осторожные вопросы об их взаимоотношениях, например: «Играли ли вы вместе?» (в это мгновение ребенок был похож на черепаху, с любопытством высунувшую голову из панциря). Я должна была действовать мягко, осторожно, чтобы своим натиском не вынудить Кевина снова скрыться в панцирь (его голос становился жестким, когда он говорил об этом). Я спросила: «Он тебя иногда злит?». Кевин кивнул и рассказал мне, как мальчик дразнит его. Я поставила подушку и попросила Кевина рассказать мальчику на подушке о своих переживаниях. До этого я сама разговаривала с воображаемым мальчиком, чтобы показать, как это делается. Вскоре Кевин уже очень многое высказывал этому мальчику и выражал свой гнев. Потом я попросила Кевина ударить подушку, предварительно сделав это сама. Сначала Кевин проявлял нерешительность, но в процессе разговора вошел во вкус. Я посоветовала Кевину вести так со своей кроватью или подушкой дома, когда он почувствует гнев по отношению к этому мальчику или к кому-либо другому. Его приемная мать сказала мне, что в течение первой недели, возвращаясь из школы, он часами занимался этим, а потом постепенно перестал это делать, равно как и царапать себя и рвать свои матрасы. Конечно, мы работали и в других направлениях, например с некоторыми более глубокими чувствами Кевина по отношению к его родной матери и различным событиям его жизни. Но начинать надо было с явлений, лежащих на поверхности. И Кевин нуждался в инструментах, при помощи которых он мог бы обращаться с теми чувствами, которые его пугали.

Я предлагаю много разных способов выражать гнев (кроме ударов по подушке): рвать газету, комкать бумагу, пинать ногой подушку или консервную банку, бегать вокруг дома, бить по кровати теннисной ракеткой, писать на бумаге все слова, которые хочется высказать в гневе, рисовать чувство гнева. Я говорю с детьми о физических ощущениях, связанных с чувством гнева, которое должно найти выход. Мы говорим о сокращении мышц лица, шеи, желудка, грудной клетки, которые могут вызвать боль. Дети охотно выслушивают и понимают объяснения.

Детей весьма беспокоят возможные реакции взрослых. Двенадцатилетний мальчик, чтобы его крики не беспокоили окружающих, предложил кричать через специальную коробку. Он сделал для меня и для себя такие коробки. В свою коробку он положил куски мятой газеты, а сверху сделал отверстие, в которое вставил рулон туалетной бумаги, а потом продемонстрировал, насколько заглушаются звуки, когда кричишь в такую коробку, а значит, его мать не будет обеспокоена шумом. Тринадцатилетний мальчик сказал мне: «Если бы я сказал директору всё, что я хочу, то меня немедленно выкинули бы из школы». Таким образом, вместо того, чтобы прямо выразить свой гнев, он безобразно вел себя на игровой площадке, а в классе был гиперактивен. Такое косвенное выражение гнева может быть вредно самому ребенку или приводит его к отчуждению от окружающих. Я, будучи взрослым человеком, в минуты сильного гнева поступаю точно так же. Мне становится легче, если я двигаюсь, топаю ногами, кусаю ногти или усиленно жую резинку. Я знаю также, что, сдерживая невыраженные чувства, я не могу как следует сконцентрироваться на чем-либо другом.

Что я подразумеваю, когда говорю о прямом выражении гнева? Если бы этот тринадцатилетний мальчик мог прямо выразить гнев, который вызывал в нем директор, то он встал бы перед ним, посмотрел ему в глаза и высказал бы (а возможно и «выкричал») обуревавшие его чувства. Мне кажется необходимым позволить ребенку осознавать и понимать свой гнев, а не избегать в ужасе чувства гнева. Это первый шаг к тому, чтобы чувствовать себя сильным и цельным. Далее ребенку необходимо научиться оценивать ситуацию, чтобы сделать выбор между открытым проявлением гнева или проявлением его в какой-либо другой, более приемлемой форме.

Иногда мы говорим о сути гнева. Я попросила группу детей, с которыми я работала, назвать мне все слова, которые они произносили или которые возникали в их мыслях в состоянии гнева. Я написала эти слова на большой доске, не давая им какой-либо оценки. Один двенадцатилетний мальчик лежал на полу и хохотал в восторге от того, что я спокойно у всех на виду написала запретные слова. Список получился длинным и мы рассмотрели его. Я заметила, что одни слова означали атаку, нападение, в то время как другие означали внутреннее чувство. Мы обсудили индивидуальные способы выражения гнева - внешние и внутренние. Я спрашивала, что может тебя разозлить, что в этом случае происходит, что ты делаешь или что ты можешь делать, чтобы избежать неприятностей в минуты гнева. Я попросила детей нарисовать свое чувство гнева или то, что это чувство у них вызывает, либо то, что они делают в состоянии гнева.

Рисунки были очень трогательными и выразительными. Каждый шаг развития детского гнева был ясно виден. Один десятилетний мальчик нарисовал лабиринт с несколькими фигурами в виде палок в правом верхнем углу и в левом нижнем углу, а рядом слова: «Куда можно выйти?» (рис. 29). Над рисунком он написал: «Одиночество». Когда он рассказывал о своей картинке, он говорил о чувстве одиночества, возникавшем у него, когда он гневался на своих друзей. Он не знал, как вернуться к ним, он чувствовал себя отдаленным и одиноким со своими неразделенными чувствами. Сходные чувства были выражены мне во время индивидуальной сессии с девятилетним мальчиком,

который небрежно нарисовал каракули на бумаге, чтобы изобразить свое чувство гнева, а затем сказал: «Я чувствую себя одиноким, когда я злюсь. Когда я в ярости, я становлюсь очень одиноким».

Иногда чувства гнева возникают во время занятий с ребенком, и тогда их надо исследовать «здесь и теперь». Иногда дети выражают этот гнев не прямо, если они считают, что выразить это чувство слишком опасно, а через игру и рисование. Лучше всего позволить ребенку идентифицировать и выразить свои чувства, но и выражение их в символической форме тоже полезно.

Джимми (8 лет) увлекся постоянным проигрыванием сценария с кукольным домом, мебелью и куклами в доме. Одна из кукол у него совершала преступление, все остальные выражали по этому поводу сильный гнев. Джимми, несомненно, был полностью включен в проигрывание сцены и выражал аутентичный гнев через фигуры этих кукол. Он отверг мои первые, попытки связать эту игру и его жизнь. Этого можно ожидать, особенно в отношении маленьких детей. Потребовалось немало времени, прежде чем Джимми смог осознанно выразить себя через игру с куклами, и эта новая игра стала очень важной для него. Однако до начала этих игр Джимми часто говорил: «Это девочки играют в кукольные дома», «Вам надо было бы починить ваш кукольный дом», «Я не хочу играть с кукольным домом» или «Какой противный кукольный дом».

Было похоже, что Джимми отреагировал в этой игре свое ощущение, что кто-то посягает на него, что у него что-то украли. Он, как злая кукла, протестовал против этого насилия. Я не настаивала на моей догадке, на моей интерпретации его игры, потому что чувствовала, что он проделывает свою собственную работу, как и многие маленькие дети во время игры. Если бы я захотела вовлечь Джимми в какую-нибудь дискуссию для лучшего осознания происходящего (возможно, для того чтобы убедиться в правильности моей догадки), я спросила бы его: «У тебя когда-нибудь было ощущение, будто что-то или кто-то бросил тебя?» или «Что тебе хотелось бы иметь в жизни из того, чего у тебя сейчас нет?». Я знала, что у Джимми не было семьи и он жил в нескольких детских домах. Если бы я прервала его игру этими вопросами, он, может быть, и не ответил бы. Позднее, когда наши отношения укрепились, я могла прямо спрашивать его о его чувствах по поводу того, что он не жил со своей матерью, а другие люди еще не могли его усыновить.

Другие дети значительно более прямолинейны в своем гневе. Пятилетний мальчик попросил меня нарисовать лицо и прикрепил его к мишени. Он сказал, что это лицо его отца (он никогда не знал своего отца) и затем стал стрелять в него. Я попросила его произносить какие-нибудь слова во время стрельбы, и он начал выкрикивать: «Я сержусь на тебя!», «Ты олух!» и т. д. Он выкрикивал слова обиды на высоких нотах и через некоторое время попросил меня нарисовать слезы на этом лице (возможно, проекция его собственных). В конце концов мальчик попросил меня нарисовать другое, улыбающееся лицо. «Теперь всё в порядке», - сказал он.

Семилетняя Лаура до встречи со мной посещала другого психотерапевта. По какой-то причине эти контакты были ей неприятны. Визиты к нему и ко мне вызывали ее сопротивление. В жизни Лауры было трудное время; ее чувства проявлялись в нарушениях поведения. На улице она обливала краской автомобили, мимо которых проходила, разрезала их обшивку, воровала, совершала поджоги. Казалось, что с ней невозможно установить доверительные отношения. Я понимала, что нам придется иметь дело с чувствами, которые вызывал в ней прежний психотерапевт, пока мы не добьемся какого-нибудь прогресса. Я один или два раза поднимала этот вопрос, но наталкивалась на закрытые глаза и сжатый рот. Теперь я отважилась поставить этот вопрос еще раз. Лаура что-то пробормотала, и я заметила, что ее нога дернулась вперед, имитируя движение удара. Я сказала: «Ты выглядишь, как будто хочешь ударить кого-то ногой». «Я действительно хотела его ударить», - ответила она. Я предложила ей ударить стул, как будто он на нем сидел. Она встала и сделала это. Я предложила ей продолжить и что-нибудь говорить ему при каждом ударе. «Я ненавижу тебя! Ты сделал мне плохо!». Она повторила это несколько раз, а я удерживала стул на месте. Внезапно она остановилась, посмотрела на меня, улыбнулась и сменила тему. Теперь она расслабилась и манера ее поведения со мной стала открытой и дружественной. Это было началом плодотворных и успешных терапевтических контактов.

К предметам, помогающим выразить гнев во время терапевтической сессии, можно отнести батаку (нечто вроде намыленной палочки Арлекина с ручкой), резиновый нож, игрушечное ружье, надувную куклу. Очень приятно вылепить из глины символическую фигуру, а затем смять ее резиновым молотком. Денни выразил свои чувства, когда смял вылепленное из глины лицо своего брата. Поскольку он боялся этого лица, я предложила ему поговорить с ним. Это позволило получить значительно больше материала, чем если бы мальчик просто пожаловался мне на своего брата. Когда Денни закончил, он смял глину и вылепил своему брату новое лицо. «Пока с него хватит», - сказал он мне. Пластичность глины очень ценна, поскольку она позволяет детям ликвидировать весь нанесенный ими вред.

Иногда я прошу детей нарисовать свой гнев, иногда они делают это спонтанно. Билли (9 лет) был направлен ко мне из школы в связи с очень вызывающим поведением в классе и на игровой

площадке. Его родителям посоветовали предпринять что-нибудь, прежде чем переводить его в специальную школу. Семья Билли почти все девять лет его жизни постоянно переезжала с места на место в связи с работой его отца и тяжело переживала это. На первой сессии Билли сидел, съежившись в углу дивана, отказываясь говорить, а его родители долго перечисляли свои жалобы на ребенка. Когда мы остались вдвоем, он по-прежнему отказывался говорить со мной. Я обратила внимание на то, что он посматривает на стол для рисования. На следующей сессии я сказала ему, что хотела бы, чтобы он нарисовал картинку - что-нибудь, что он хочет, - и он неохотно согласился. По мере того, как он рисовал, он всё больше увлекался, а я сидела и наблюдала за ним (рис. 30).

Билли. Это вулкан.

Я. Расскажи мне о нем.

Билли. Нам рассказывали об этом в школе. Это недействующий вулкан, это спящий вулкан. Это горячая лава (красные линии внутри коричневого вулкана с толстыми стенами), которая еще не вылилась. А это дым выходит из вулкана, ему надо выпустить пар немного.

Я. Мне хотелось бы, чтобы ты рассказал о вулкане еще и чтобы у вулкана был голос. Он сможет говорить, если его голосом будешь ты, как при игре в куклы. А теперь рассказывай мне о вулкане. Начни со слов: «Я вулкан».

Билли. Хорошо, я вулкан. У меня внутри горячая лава. Я спящий вулкан, я еще не начал извергаться. Но я это сделаю. Надо мной курится серый дым.

Я. Билли, если бы ты в самом деле был вулканом, если бы твое тело было вулканом, где тогда была бы горячая лава?

Билли (очень задумался, наконец положил руку на живот). Вот здесь.

Я. Билли, что значит для тебя эта лава? Для тебя, а не для вулкана?

Билли (со сверкающими глазами). Ярость!

Потом я попросила Билли нарисовать, как, по его мнению, выглядит его ярость, используя форму, цвет и линии. Он нарисовал толстый красный круг, разноцветный внутри. Он продиктовал следующую подпись: «Это гнев Билли в его желудке. Он желтый, красный, серый и оранжевый. Из него выходит дым». Под этой подписью я перечислила некоторые ситуации, по словам Билли, приводившие его к ярости: «Когда сестра устраивает беспорядок в комнате. Когда я начинаю драться. Когда я падаю с велосипеда. Когда я ломаю замок. Когда я падаю на катке». В этот момент Билли заметил, как много он уже высказал, и не захотел больше говорить о своей ярости. Мы закончили сессию игрой в шашки.

Билли был готов выражать свой гнев только через рисунок, хотя осознавал, что гнев вскипает в нем. На последующих занятиях он постепенно начал выражать свои чувства всё активнее и по мере того, как он это делал, его поведение стало улучшаться. Он подружился с другими детьми, вступил в волейбольную команду и в целом позволил проявиться своему дружественному чарующему Я. Доказательством происшедших перемен стало для меня то обстоятельство, что когда я позвонила в школу через три месяца, чтобы узнать, что с ним происходит, школьный психолог уже не мог вспомнить, кто такой Билли!

Вновь и вновь я чувствую, что энергия затаенного чувства гнева приводит к неадекватному поведению. Перемены в детях могут произойти быстро, поскольку они, в отличие от взрослых, не накапливают в себе подавленный гнев слой за слоем.

Меня всегда удивляет способность ребенка находить свой путь через встречающуюся ему мерзость к здоровому и целостному существованию. Процесс достижения этого должен быть трудным, хотя он кажется простым и очевидным. Двенадцатилетняя Дебби, которую представители власти называли «пределинквентной», нарисовала свой гнев. Ее рисунок изображал желтые, оранжевые и серые царапины, окруженные толстым черным барьером. Она сказала о своей картинке: «Гнев окружает меня. Он подавляет мои добрые чувства и они не могут выйти наружу». Когда я помогла Дебби выразить свой гнев, ее добрые чувства стали проявляться, а бунтарство заметно уменьшилось.

Бобби (9 лет), придя на сессию, заявил, что у него болит голова. Эту жалобу он обычно предъявлял в школе и дома. Я попросила его нарисовать свою головную боль: «Закрой глаза и посмотри на свою головную боль. Посмотри, какого она цвета и формы. Потом нарисуй ее». Бобби так описал мне свой рисунок: «Точка в центре болит больше всего. Стороны головы тоже болят. Части вокруг центра не очень болят. Моя головная боль во лбу (оранжевая часть). Иногда она в затылке. Те части, которые зеленые, красные, серые и черно-коричневые, болят сильно. Голубая, желтая и охряно-желтая болят не так сильно. Я бы хотел убить свою головную боль, чтобы ее не было. Она приходит, когда я много верчусь на ярком солнце. Иногда когда я просыпаюсь. И когда я в бешенстве. И еще во время ужина. И сейчас тоже немного болит».

Потом он нарисовал лицо человека с головной болью, изображенное теперь в миниатюре. Уже то, что он позволил себе поработать со своей головной болью, значительно ее уменьшило. Однако для

меня наибольший интерес представляли его высказывания «Я бы убил свою головную боль» и «Она приходит, когда я в бешенстве».

Я предложила Бобби поговорить со своей головной болью о том, как бы он хотел ее убить. По моей просьбе он делал это в течение некоторого времени, а затем я сделала предположение, что, может быть, и в его жизни есть кто-нибудь, кого он хотел бы убить. Он немедленно ответил: «Да, это мой брат». Я попросила его нарисовать лицо его брата и сказать тому, как он на него зол. Он нарисовал большое отталкивающее лицо и продолжал чертить по нему карандашом, выражая свой гнев. Бобби нужны были какие-то средства для того, чтобы справляться со своим гневом путем, более адекватным, чем обращение гнева в головную боль.

Одну из самых больших трудностей для детей представляет собой осознание и приемлемое выражение своего гнева. Им надо научиться прямо просить то, чего они хотят, говорить, что им нравится или не нравится. Я думаю, манипулятивное поведение детей - это следствие лживой и не прямой реакции взрослых в ответ на обращения к ним детей. Дети, и особенно подростки, говорили мне о том, как часто взрослые критикуют и наказывают их за то, что они прямо выражают свои чувства. Поскольку их научение с раннего возраста определяется негативными реакциями на прямые запросы, не развивается новых прямых коммуникаций, которые впоследствии можно было бы использовать во взрослой жизни.

В тех семьях, которые видела я, я обнаружила, что трудности в общении характерны для всех членов семьи, включая и взрослых. Такое простое упражнение, как просьба к каждому члену семьи назвать по одной вещи, которая ему нравится и которая не нравится в каждом из других членов семьи, позволяет достичь хорошего результата. Один мальчик после такого упражнения сказал со слезами на глазах: «Я не мог себе представить, что есть что-то во мне, что могло тебе нравиться!». Я проводила такие упражнения с группами детей, не связанных родственными отношениями, и пришла к выводу, что это хорошее подспорье в процессе обучения прямому выражению своих чувств.

Восьмилетний мальчик жаловался мне, что его отец никогда не проводит с ним время. Я знаю, что это было правдой: его отец был очень занятым человеком, но он любил своего сына и заботился о нем. Я чувствовала, чтобы вместо того, чтобы давать мальчику манипулировать мною, я должна научить его прямо выражать отцу свои чувства. Я попросила его поговорить с отцом так, как если бы тот сидел в пустом кресле напротив (я могла бы использовать вместо этого рисование, куклу, воображаемую фигуру или мелок и доску), выразить свои жалобы и желания. Он сделал это, и затем я предложила ему пойти домой и сказать всё это прямо отцу. На следующей сессии он рассказал мне, что его отец выслушал его и что они договорились о том, что будут делать совместно. Мальчик ликовал, и его самооценка в результате этого опыта сильно повысилась.

Мать привела ко мне пятилетнего Джеффа, потому что время от времени он впадал в яростный гнев, после вспышек которого оба они чувствовали себя опустошенными. В то время как мать описывала его поведение, Джефф извивался, беспокойно вертелся, показывая, что он ничего не слушает. Мне захотелось вовлечь его в беседу, я прервала описание и попросила мать нарисовать, что ее больше всего волнует в Джеффе, а Джеффу предложила сделать те же самое в отношении матери. Джефф сказал, что он не хочет, не внимательно следил, как мать рисовала мальчика, который лежит на полу с раскинутыми руками, широко раскрытым ртом, и красные линии, расходящиеся вокруг его тела, (рис. 31). Это был Джефф во время одного из приступов гнева. Потом Джефф начал рисовать. Он нарисовал большую фигуру, а рядом с ней маленькую, лежащую на полу. Он сказал: «Это моя мама кричит на меня, когда у меня вспышка гнева». Тогда я попросила мать Джеффа поговорить с его изображением на картинке о тех чувствах, которые она испытывает во время его вспышки гнева, а Джеффа поговорить с матерью на картинке. Вскоре они уже вступили в диалог через свои рисунки, и внимание Джеффа не отвлекалось. Джефф сказал, что его мать обращается с ним так, словно он должен всё делать, а его трехлетнему брату позволяет отлынивать. Я попросила его быть более конкретным: «Что именно мама хочет, чтобы ты делал. Спроси ее, чтобы она сама это сказала». Он ответил: «Ты всегда хочешь, чтобы я убирал игрушки, которые разбрасывает мой брат, как будто бы это мои игрушки. А когда я пытаюсь сказать это тебе, ты меня не слушаешь, поэтому я прихожу в ярость». Я попросила Джеффа предложить несколько возможных решений этой проблемы, и ему пришло в голову несколько таких решений. Они обсуждали каждое предложение, в конце концов пришли к согласию и перешли к другим жалобам Джеффа. Я виделась с Джеффом только три раза. Когда он и его мать начали слышать друг друга, вспышки его ярости прекратились. Не все проблемы разрешаются так легко, но это может быть примером силы ребенка, силы, преодолевающей сопротивление родителей, которое может проявляться даже в тех случаях, когда причина проста, очевидна и ее легко устранить.

Линда, десятилетняя девочка, которой досаждал какой-то человек, отказывалась с кем-либо говорить об этом и вообще с трудом говорила о чем-либо. Я могла только догадываться, что ее

обуревали различные чувства: гнев, страх, стыд, возможно вина, и я знала, что нам придется рассортировать эти чувства, работать с каждым из них. Я прямо обратилась к этой ситуации и попросила Линду нарисовать картинку, отражающую ее чувства. Не сказав ни слова, она взяла Цветные карандаши и нарисовала девочку, которую назвала Я, а на Другом конце страницы нарисовала фигуру в черном, которую назвала «Мужчина» (рис. 32). Она нарисовала себя, держащей лук и много стрел, окружающих мужчину. Они стояли на открытой веранде с внешней стороны дома. Линда описывала, что она делает на картинке, в очень эмоциональном тоне и сопровождала свой рассказ выразительными движениями. Если бы она отказалась рисовать эту сцену, я предложила бы ей сделать что-нибудь менее угрожающее, например нарисовать что-нибудь нейтральное или изобразить сцену в песочнице. Если бы ее чувства не проявились в этой ситуации, то я продолжала бы периодически возвращаться к ним опять, зная, что в какой-то момент она будет готова выразить их.

Я попросила Дебби (9 лет) нарисовать, как она себя чувствовала, когда была счастлива, и как она себя чувствовала, когда впадала в ярость. Она провела линию по середине листа бумаги, написала «Ярость» с одной стороны и «Счастье» с другой. На «яростной» стороне было только маленькое пятнышко темного цвета, на «счастливой» были яркие цвета. Дебби было трудно принять свои отрицательные эмоции. Предоставленная ей возможность нарисовать ее добрые чувства сняла напряжение и позволила видеть и чувства, не слишком приятные. Мы поговорили о ее «счастливой» стороне и как ответ на вопрос, что делает ее счастливой, написали на рисунке: «Посещать те места, о которых рассказывает папа». Потом мы поговорили о ее «плохой» стороне, о том, что вызывает в ней недобрые чувства, и она сказала: «То, что мой брат дразнит меня, бесцеремонно вмешивается в мои дела, какие-то мелочи. А еще школа: мой учитель так себя ведет, что я начинаю чувствовать себя плохо, если задаю ему вопрос. Я никогда не задам ему больше никакого вопроса. Во мне много таких мелких обид». Потом она посмотрела на меня и сказала: «Я чувствую себя так, как будто я кричу». Я предложила ей нарисовать, как она себя чувствовала, когда вот так кричала. Она рисовала, совершая много движений, и при этом говорила: «Я ненавижу, когда моя мама принуждает меня делать уроки и играть на пианино! Она изводит меня, изводит, изводит, изводит! Я ненавижу это! Когда я злюсь на нее, я хотела бы, чтобы у нее голова отвалилась». И потом очень быстро: «Нет, этого я не хочу!». Очень часто, когда дети злятся, у них проявляются фантазии о смерти или увечье, которые их самих пугают - это еще одна причина того, чтобы таить свой гнев. Теперь Дебби и я могли говорить о пугающих ее фантазиях.

Девятилетний Джон изобразил свой гнев в жирных черных, фиолетовых и красных каракулях. Мы написали на обороте его картинке: «Это - гнев Джона, а еще немного его боли. Я зол на своего брата, который дразнит меня, на моих родителей, которые ведут себя так, как будто меня нет на свете: они игнорируют меня. Они не отвечают на мои вопросы. Я не умею играть на гитаре. Я хотел бы брать уроки игры на гитаре, а они не разрешают мне».

Сюзен (11 лет) говорила о своих переживаниях открыто и свободно. Какой-то человек ворвался в ее дом, вошел в ее комнату и бил ее, пока она не стала сине-черной и не пошла кровь, поджег дом и ушел. Она монотонно рассказывала об этом происшествии, которым были полны полосы газет. Мы сели на пол рядом с пластилином, она мяла пластилин, пока мы говорили о ее переживаниях. Я попросила ее выразить чувства по отношению к тому человеку так, словно бы это он был пластилином. Сначала она не хотела, но потом начала нетерпеливо прокалывать пластилин. Пластилин был мягким и легко поддавался ее движениям. По мере того как она позволяла своим чувствам выйти наружу, дыра в ограждающей ее броне увеличилась и она начала работать с пластилином с большей энергией. Я попросила ее сказать пластилиновому человеку всё, что она хотела бы ему сказать. Она сказала всего несколько слов. Затем внезапно остановилась и слезы навернулись ей на глаза. Она уставилась на меня. Я спросила ее очень мягко: «О чем ты сейчас думаешь, Сюзен?». Она ответила: «Я так зла на мою маму. Я так зла на нее!». Сюзен не решалась рассказать своей матери, как не может смириться с тем, что мать не слышала ее криков и проснулась только тогда, когда почувствовала запах дыма. Она объяснила мне, что не хочет говорить об этом этого, потому что мать и так переживает случившееся. Я почувствовала, что Сюзен было необходимо прямо выразить свои чувства к матери и что просто сказать о них мне будет недостаточно. Я попросила ее мать прийти на следующую сессию и мы работали с этими и другими чувствами, которые испытывала Сюзен по отношению к матери в связи с этой ситуацией. В конце сессии они обнялись и заплакали. Ее мать сказала, что после этого случая впервые увидела, как Сюзен плачет. Для Сюзен это был очень важный урок, что люди, включая ее и ее мать, нуждаются в выражении ее чувств. Многие дети скрывают свои чувства, чтобы не расстраивать родителей или не увеличивать тяжести их горя.

Я очень много написала о гневе - этом наиболее пугающем, угрожающем, подавляемом чувстве, потому что это часто очень важное и очень глубоко спрятанное переживание, которое блокирует ощущение целостного и благополучного существования.

Гиперактивный ребенок

Существует много противоречий во взглядах на причины и лечение гиперактивного поведения. Все, однако, согласны в вопросе о том, как проявляется такое поведение. Гиперактивному ребенку трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Он часто агрессивен, вызывает множество конфликтов и споров, плохо контролирует свои побуждения, импульсивен. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов.

У меня достаточный опыт работы с гиперактивными детьми. Это дети, совместно с которыми трудно жить, с которыми трудно общаться, и первыми это обычно замечают учителя. Очень часто гиперактивные дети испытывают трудности в учебе, вызванные недостаточной способностью к восприятию зрительных, слуховых, а иногда и тактильных образов. Моторная дискордантность связана со слабой координацией «глаза - руки» и отрицательно сказывается на способности легко и правильно писать. Многие стимулы, исходящие из окружения, смущают и раздражают гиперактивного ребенка. В трудности такого ребенка вносят свой вклад многие вторичные эффекты. Взрослые нетерпеливы с ним, не доверяют ему, иногда не могут спокойно выдерживать его поведение. У него мало друзей, потому что слабо развиты навыки социального общения. Его унижают ярлыки, которые ему приклеивают, и то, что другие дети дразнят его и дают ему прозвища. Его угнетают трудности в учебе. У гиперактивного ребенка, как правило, низкая самооценка. Но он борется за выживание в мире, который предстает перед ним как грубый и несправедливый. Чтобы такой ребенок стал более спокойным, врачи охотно назначают ему те или иные лекарства. Мне приходилось видеть детей, которые благодаря ежедневному приему лекарств могли оставаться спокойными достаточно долго, чтобы их можно было научить читать, а агрессивные и нетерпимые реакции сменялись приятным и спокойным поведением. Однако при этом, как и при использовании техники модификации поведения, ориентированной только на изменение поведенческих стереотипов, ребенок не приобретает внутренней силы, позволяющей без посторонней помощи взаимодействовать со своим миром. Он использует лекарства как костыли, а иногда и как средство манипулирования. «Дайте мне таблетки, чтобы я смог вести себя хорошо», - такого рода заявления нередко приходится слышать от гиперактивных детей, находящихся на лекарственной терапии. С другой стороны, спекулятивные рассуждения о том, что лекарства могут принести вред, также нежелательны. Я склоняюсь в пользу лечения большими дозами витаминов и сбалансированным питанием. Я знаю, что гиперактивные дети часто получают несбалансированную диету. Им дают много сладостей или других лакомств либо в качестве награды за то, что они делают что-то правильно, либо просто чтобы успокоить их и заставить молчать.

Дети, которые обнаруживают отдельные симптомы гиперактивного поведения или всё их разнообразие, иногда просто избегают болезненных для них ощущений. Ребенку, который неспособен или не желает выражать сдерживаемые чувства, естественно, трудно быть спокойным и сосредоточенным, концентрировать внимание, хотя он не имеет при этом перцептивных и неврологических двигательных расстройств. Часто тревожные дети испытывают страх перед тем, что их заставят участвовать в какой-либо деятельности. Они постоянно переходят от одного к другому и выглядят так, как будто они неспособны остановиться на чем-нибудь одном или целиком сосредоточить свое внимание на избранном объекте. Такие дети - боязливые, раздражительные, тревожные - могут производить впечатление гиперактивных детей со всеми следствиями, вытекающими из этого ярлыка.

Джоди (5 лет) представлял собой типичный пример такого ребенка. Он расценивался как гиперактивный и получал 10 мг ритали - на в день. Хотя он и получал такое лечение в течение года, его гиперактивность не снижалась. В моем кабинете его внимание перескакивало с одного предмета на другой. Он не был способен остановиться на чем-нибудь одном. Он испытывал потребность что-то схватить, начать играть с чем-нибудь, а затем внезапно изменить свое намерение. Он мог изъявить желание начать какую-нибудь предложенную мною работу, например лепить или рисовать, а затем внезапно сказать: «Я больше не хочу этого делать». Каждый раз мне приходилось отвечать: «Хорошо» - и помогать ему убирать глину или краски. На четвертом занятии Джоди сообщил мне, что он мысленно представляет себе чудовище, которое может убить его. Я попросила его нарисовать это чудовище. Джоди работал очень терпеливо и был полностью поглощен своей работой. Когда он откинулся назад и сообщил, что закончил, я попросила его поговорить со своим чудовищем и сказать ему, что он о нем думает.

Джоди. Ты пугаешь меня! Ты собираешься убить меня!

Я. Как оно может убить тебя, Джоди?

Джоди. Оно может съесть меня.

Я. Скажи ему об этом.

Джоди. Ты можешь съесть меня (он сжимает плечи). О-о-о-о ! Я боюсь тебя.

Я. Теперь стань чудовищем и его голосом ответь себе.

Джоди. Его голосом?

Я. Да. Представь себе, что ты это оно. Что оно скажет тебе?

Джоди (низким рычащим голосом). Оно говорит: «Остерегайся меня! Я хочу тебя съесть!».

Мы продолжали в том же духе еще некоторое время, пока, наконец, я не спросила: «Джоди, как ты себя чувствуешь, когда становишься чудовищем?». «Хорошо», - ответил Джоди.

Время нашего занятия истекло, и мы вынуждены были на этом остановиться. Во время этой сессии Джоди совсем не отвлекался. При последующих встречах Джоди все чаще изъяслял желания выбирать занятия по собственному усмотрению. Его игра фокусировалась на жестоких ситуациях. Иногда Джоди тщательно обставлял кукольный дом мебелью, рассаживал членов семьи и потом говорил:

«Падает бомба, и все убиты». Он выстраивал в линию маленькие автомобили, а затем сбрасывал их все с помощью одного из грузовиков. Он мог выстроить вооруженных людей на песке и «перестрелять» их одного за другим. При малейшей возможности я поощряла стремление Джоди побыть бомбой, грузовиком, который столкнул автомобили и т. д. Я хотела, чтобы Джоди ощутил свою силу. Когда он почувствовал себя способным свободно проделывать всё это в безопасных условиях моего кабинета, он стал сохранять чувство силы и дома. Он стал гораздо свободнее сообщать мне и своей матери о тех вещах, которые вызывали в нем гнев или страх. Его мать отмечала, что он, наконец, становится спокойнее и с ним легче общаться.

Я с интересом отмечаю, что при работе с ребенком, которого рассматривают как гиперактивного, его гиперактивность очень редко проявляется в моем кабинете. Я узнаю о его гиперактивном поведении в школе, а иногда сама наблюдаю такое поведение в классе. Я слушаю, что говорят о нем его родители, и вижу его гиперактивное поведение в комнате ожидания, где он прыгает туда-сюда, карабкается куда-нибудь, носится по комнате. Некоторые проявления его суетливости и неутомности могут проявляться и тогда, когда он находится в моем кабинете, но что особенно интересно для меня, - это то, что в ситуации один на один наблюдаются очень немногие из типичных гиперактивных проявлений. Когда таким детям уделяют внимание, слушают их и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности. Работа с ними не слишком отличается от работы с агрессивными и раздражительными детьми. Я начинаю с того, что оцениваю ситуацию, в которой находится ребенок, и пытаюсь сосредоточить внимание на его специфических проблемах, о которых мне сообщают, или на тех, которые проявляются во время общения. Если симптомы гиперактивности очевидны, я использую один из двух приемов в значительной мере противоположной направленности: 1) я могу предложить ребенку занятия, которые, судя по моему опыту, успокаивают и сглаживают напряжение (например, работу с глиной, песком, водой или рисование красками с помощью пальцев); 2) я могу следовать за тем, на чем хотя бы на время сосредоточен ребенок, и обращаю его внимание на то, что он делает, чтобы помочь ему полнее ощутить, почувствовать это. Я считаю, что любые тактильные ощущения помогают гиперактивным детям сконцентрировать внимание и начать лучше понимать самих себя - свое тело и свои чувства. Когда в школе я работала с детьми, у которых были эмоциональные расстройства («гиперактивные» и «асоциальные» дети), я часто использовала рисование пальцами с помощью красок и получала отличные результаты. Я брала обеденные подносы, наливала в них жидкий крахмал и добавляла в него небольшое количество порошка плакатной краски одного или двух цветов. Дети работали (обычно стоя вокруг стола рядом друг с другом) с большим удовольствием. В течение шести лет работы по указанной программе я использовала этот вид занятий со многими группами детей различного возраста и состава. Я использовала этот вид рисования и при работе со своей собственной терапевтической группой детей, и во время индивидуальной терапии. Не было случая, чтобы ребенок испачкал другого ребенка или стены. Дети были поглощены работой. Они делали прекрасные рисунки, экспериментировали в процессе смешивания цветов, разговаривая при этом друг с другом и со мной. Когда приходило время закончить работу, мы могли взять большой лист бумаги, положить его на заключительный рисунок на подносе, прижать бумагу и у нас получался великолепный оттиск. Когда оттиск высыхал, мы аккуратно его подравнивали и заключали в рамку из картона контрастного цвета. Каждый ребенок должен был убрать свое рабочее место и вымыть поднос.

Польза от этих занятий была чрезвычайно велика. Отпечатки, которые делали дети, были поистине прекрасны, и, конечно, дети очень гордились результатами своей работы и собой. Дети

включались в целенаправленную активность на несколько часов, а совместная работа с товарищами обеспечивала им ощущения, в которых они очень нуждались. В связи с тактильным и кинестетическим характером этих занятий дети начинали лучше ощущать свое тело. Поскольку эти дети так легко отвлекаются (а иногда приходят в замешательство от внешних раздражителей), они испытывают сильную потребность в переживаниях, позволяющих им возвратиться к прежней деятельности и лучше почувствовать самих себя. Я считаю, что любые тактильные и кинестетические переживания способствуют развитию способности к осознанию своего тела и своего Я и это приводит к новому осознанию чувств, мыслей и представлений.

Во время этих занятий дети могли говорить о многих вещах, часто вовлекая друг друга в запутанные дискуссии, требующие логического мышления. Иногда они рассказывали о себе и выявляли чувства, которые раньше не выражались. Дискуссии, касающиеся религии, смерти, семейных проблем, поведенческих переживаний, лекарств и т. п. возникали довольно часто. То, о чем я пишу здесь, имеет особое значение для читателей, которые работают с детьми, обнаруживающими эмоциональные расстройства, в условиях школы. Я часто испытываю благоговение, слушая этих детей, и меня очень огорчает то обстоятельство, что они редко имеют возможность проявить богатство и глубину своего внутреннего содержания.

Иногда я исполняю музыку, в основном классическую, пока дети рисуют. Музыка сопровождается очень короткими беседами, помогающими каждому ребенку достичь всё усиливающегося переживания своего нового, более полного самоощущения. Глина, вода и песок обеспечивают тактильные ощущения. Работая в школе, я имела возможность использовать песочницы на игровых площадках. В такой песочнице могли одновременно работать 8-12 детей, причем каждому из них предоставлялось собственное пространство.

Неповторимую благотворную роль играет вода. Она обладает выраженным успокаивающим действием. Если в школе в моем распоряжении была водопроводная раковина, я могла предложить ребенку поиграть в ней с водой и разнообразными предметами из пластика. Многие из этих детей никогда не имели возможности играть с песком и водой, когда они были маленькими, а опыт таких игр жизненно необходим для здорового развития. Во время индивидуальных занятий с маленькими гиперактивными детьми я стремлюсь использовать любой доступный резервуар с водой, в который можно погружать (а затем вынимать) пригодные для этого игрушки. Один шестилетний мальчик начал выражать скрытые ранее чувства только после того, как в течение какого-то времени сосредоточенно играл с водой. Поскольку прикосновения и мышечные движения представляются полезными с точки зрения усиления самоощущения ребенка и способствуют релаксации, мне кажется вполне естественным, что массаж может оказывать на гиперактивного ребенка благотворное действие. Когда я пробовала учить чтению и арифметике детей с эмоциональными расстройствами, мне приходилось легонько проводить рукой по спине ребенка, сидящего рядом со мной. Детям это нравилось, они часто просили об этом и становились более спокойными и сосредоточенными. Я стала предлагать родителям самим делать детям массаж. Существует много доступных книг, содержащих простые инструкции по проведению массажа. Массаж также является эффективным средством в терапии детей, перенесших психическую травму; страх и тревога вызывают напряжение мышц, а массаж способствует мышечной релаксации.

Другой (противоположный) подход к работе с гиперактивными детьми предполагает использование методов, которые обеспечивают успокоение, умиротворение и сосредоточенность. Если ребенок суетится, «разбрасывается», перескакивает с одного на другое, я могу наблюдать за ним некоторое время и даже поощряю это поведение. Я обращаю его внимание на то, что он делает, но не осуждаю этого. Я стремлюсь помочь ему сконцентрировать внимание на том, что он делает, помочь ему осознать, осмыслить это. Когда дети чрезмерно отвлекаемы, они обращаются к окружающим их предметам, звукам, картинам; они задают много вопросов, не дожидаясь ответа, или непрерывно говорят, не дожидаясь комментариев. В действительности они не вовлечены в какой-либо процесс, не устанавливают контакта с кем-либо или чем-либо. Они смотрят на что-нибудь, в сущности не осознавая этого, и так же переходят к чему-нибудь еще. Поэтому когда я наблюдаю такое поведение, я делаю ряд замечаний, когда ребенок обращается к какому-то предмету или задаю один-два вопроса, а потом прошу ребенка посмотреть на что-нибудь еще. Это позволяет ребенку продолжать свои действия и в то же время стимулирует его к более ясным ощущениям. Я могу сказать, когда он подходит к свече и берет ее в руки: «Посмотри на эту свечу. Как она выглядит? Ты чувствуешь в пальцах воск? Замечаешь ли ты, что часть свечи оранжевая?». Затем, когда я вижу, что направление его внимания изменилось, я перехожу к чему-нибудь другому. «Что это за шум? Похоже на проезжающую пожарную машину». Я хочу добиться, чтобы этот ребенок по крайней мере научился осознавать каждую вещь, к которой он обращается. «Какие ощущения ты испытываешь, когда болтаешь ногами?». Или: «Мне кажется, что ты не хочешь услышать ответ на свой вопрос».

В школах, если дети что-то делают и слышат шум снаружи, они нередко отвлекаются, иногда подбегают к окну. Учитель обычно говорит: «Вернитесь на свои места. Никогда не отвлекайтесь!». По моему, это самое худшее, что только можно сделать. Мне кажется более адекватным сказать: «Хорошо, давайте посмотрим, что там за окном. Что там случилось?». Это позволяет задержать внимание на чем-то, покончить с этим и затем вернуться к прерванной работе.

Одна из теорий, касающихся работы с отвлекаемыми детьми, заключается в том, что лучше поддерживать спокойную обстановку вокруг, обеспечивая по возможности небольшое количество внешних раздражителей. Поскольку я сама никогда не чувствовала себя уютно в подобной атмосфере, мое рабочее и жилое пространство не отвечает этим требованиям. Мне нравится избыток цвета и вещей, на которые падает взгляд и с которыми можно работать. Я никогда не считала, что из-за этого могут возникать какие-нибудь проблемы в группе или при индивидуальной работе с детьми. Такая обстановка обеспечивает возможность стимулировать детей, следить за отвлечением их внимания в каждом конкретном случае и потом возвращаться к прерванным действиям. Я думаю, что детям нужно учиться иметь дело с вещами, окружающими их в реальной жизни. Дети очень быстро обучаются обращению с разными раздражителями, когда их учат тому, как сконцентрировать внимание на них. Дети начинают больше наблюдать за новыми образами и звуками, их навыки восприятия оттачиваются, и это увеличивает возможности ребенка взаимодействовать со своим миром.

Избегать раздражителей за счет их устранения или путем игнорирования - значит уменьшать возможности ребенка, даже ухудшать его жизненную ситуацию. Ребенок, которому трудно поймать мяч, скорее всего будет избегать любой ситуации, в которой он должен ловить мяч. Но если его мягко поощрять ловить мяч (в меру его способности), его зрительно-моторная координация улучшится. Меня глубоко возмущает поведение учителей и тренеров, которые выбирают снова и снова для подачи мяча самого лучшего игрока, удаляя с поля других, чтобы они не портили картину. Когда ребенок замечает у меня новое украшение или новую картину в комнате, новый звук, я стремлюсь стимулировать его, усилить осознание воспринимаемых стимулов, а не критиковать его или отбивать у него интерес.

Я придаю большое значение методам, обеспечивающим гиперактивным детям возможность сконцентрировать внимание на самих себе. Когда их ощущение самих себя становится острее, увеличивается внутренний контроль, который поначалу казался недоступным. Прогресс обнаруживается при переходе от простых сенсорных и тактильных занятий (работа с песком и водой, глиной, рисование красками с помощью пальцев) к деятельности, включающей большой объем движений. От тренировки движений, связанных с управлением дыханием, и обучения релаксации можно переходить к более широкой гамме движений. Ведется много дискуссий о том, как структурировать и удержать в каких-то границах активность детей, но очень мало обсуждается вопрос о том, как предоставить им возможность для создания и развития их собственной внутренней структуры. Дети нуждаются в возможности сделать свой собственный выбор, создать свои собственные формы самоконтроля.

Я не сторонница вседозволенности. Я считаю, что необходимо установить правила, необходимые для безопасности ребенка и моего собственного комфорта. Я могу быстро очертить необходимые границы (например, чтобы глину использовали на предусмотренной для этого доске, а не переносили через всю комнату). В своем кабинете я редко испытываю необходимость в установлении таких правил. Дети в гораздо большей степени, чем принято считать, осознают, что соответствует требованиям данной обстановки. Если они и переходят допустимые границы, то это может определяться тем, чего от них обычно ожидают взрослые.

Я широко использую работу с деревом при занятиях с детьми. Это отличное занятие даже для самых гиперактивных детей, большинство из которых никогда не держали в руках пилу или молоток и уж тем более не работали с ними. Мы немного говорим о том, как обращаться с инструментами и как безопасно пользоваться ими. Детям позволяют брать куски дерева, молотки, пилы, сверла и другие потенциально опасные предметы. Они делают замечательные вещи, они придумывают новые способы изготовления лодок, коробок, аэропланов и т. д., самостоятельно решают возникающие вопросы, иногда обращаются за помощью, помогают друг другу и обмениваются инструментами. Мне не нравится, когда дети делают какое-нибудь оружие (стрелы, ружья, пулеметы); я прошу их не делать этого и даю им понять, что это ограничение связано с моими собственными потребностями. Они легко откликаются на мои просьбы и работают с величайшим вниманием и удовольствием. Однажды представитель факультета Государственного университета в Лонг Бич (Калифорния) случайно зашел в класс, чтобы понаблюдать за работой студентов педагогического факультета, когда мы занимались «строительством» (слово, которое часто используют дети для обозначения этого вида нашей деятельности) и заметил: «Они выглядят, как обычные нормальные дети». Действительно, они были очень похожи на всех нас.

Я использую в качестве примеров методы, которые я применяла при работе в специальных классах для детей с эмоциональными расстройствами, потому что хочу показать, что эти методы эффективны даже в самых сложных ситуациях. Дети, которые посещают специальные классы, испытывают такое сильное чувство поражения, неудачи, стыда и раздражения, что им ненавистно уже само по себе пребывание в атмосфере школы. Они запуганы школьными правилами и хотя могут любить свой класс и своего учителя клеймо особого статуса изоляции всегда дает себя знать.

Когда я пишу об этом, я вспоминаю некоторые способы, которые я использовала при занятиях с гиперактивными детьми, чтобы уменьшить напряжение или усилить их самостоятельность. В школе, если нас приглашали на какую-нибудь программу в аудиторию (а нас не всегда приглашали), я давала детям инструкции идти как можно быстрее и ждать меня в условленном месте. Они срывались бегом (к зависти всех других детей, шагавших в чинном порядке), а потом очень спокойно ждали меня. В беге они могли разрядить часть своей энергии, и это позволяло им потом какое-то время спокойно сидеть в аудитории.

Я не люблю заставлять детей стоять или ходить, как в военном строю. Когда мы отправляемся на прогулку, я разрешаю детям идти любыми группами по собственному выбору - по два, три человека или даже в одиночку. Пока они находятся в школьном дворе перед началом занятий, они могут произвольно объединяться в группы и вести беседы. Если вынуждать детей ожидать в строю (с одной стороны мальчики, с другой девочки, да еще не разрешать им разговаривать), то это представляется мне странным и, по-моему, только усиливает фрустрацию и двигательное беспокойство. Мне не нравится, когда дети стоят по линейке в молчаливом ожидании. Я никогда не видела, чтобы взрослые стояли, выстроившись в линию, и им запрещали беседовать друг с другом. Когда необходимо было выстроиться в очередь (например, в буфет), дети легко это делали, потому что такое действие имело смысл.

Бывало, что в классе мы должны были подождать, пока кто-то успокоится и не будет мешать другим сосредоточиться на чем-нибудь, а в других случаях разговоры были частью естественного течения событий. Детям нравится разговаривать друг с другом во время различных занятий, и полезно использовать все возможности для социального общения. Некоторые истории, требующие творческих способностей, были написаны детьми на групповых занятиях во время разговоров, смеха, обмена впечатлениями по поводу написанного (или обращения за помощью, если они в ней нуждались). Я полагаю, что учителя и другие специалисты, работающие с группами детей, склонны пресекать шум потому, что он беспокоит взрослых, потому, что они боятся потерять контроль над детьми, или потому, что они боятся открытого осуждения за то, что им не хватает умения поддерживать дисциплину. Если шум начинает беспокоить взрослых или кого-либо из детей, эта проблема должна обсуждаться в группе. Дети легче успокоятся, если им сказать: «Из-за этого шума у меня болит голова», чем при объяснениях типа «Шуметь - это плохо». Многие сигналы для привлечения внимания группы можно согласовать с детьми заранее. Молоточки, звонки, барабан, колокольчики, мигающие лампочки - любое из этих средств может пригодиться. Часто дети сами придумывают какие-нибудь полезные сигналы.

Не будем забывать, что дети, включая тех, которых считают гиперактивными, - такие же люди, как и все остальные. У всех нас существуют свои внутренние ритмы. Некоторые из нас делают что-либо быстро, другие - медленно. Мы переходим от одной задачи к другой различными способами, завершая какое-нибудь дело в свойственной нам манере, прежде чем взяться за другое. В работе с любой группой необходимо учитывать разнообразие происходящих процессов. Дети не роботы, двигающиеся в синхронном ритме.

Наконец, я хочу особо выделить чрезвычайную важность предоставления возможности выбора. У всех детей есть потребность в ощущениях, возникающих в процессе выбора; гиперактивные дети особенно нуждаются в возможности упражнять свою волю и суждения. Для осуществления выбора необходимо ощущение собственного Я. Способность принять ответственность за личный выбор приобретается путем опыта в процессе обучения. В своем стремлении определить границы и структуру поведения, организовать рутинные дела и принять определенный порядок в жизни мы часто пренебрегаем необходимостью дать детям достаточный опыт выбора. Я наблюдала, как наиболее непоседливые и беспокойные дети могут стоять до бесконечности перед листами цветной бумаги, когда им предлагают выбрать три из множества цветов. Часто ребенок бывает очень обеспокоен тем, что потом будет сожалеть по поводу своего выбора, и пусть уж лучше я сама укажу ему эти три цвета, чтобы он мог обвинить меня, если они впоследствии покажутся ему неподходящими. Можно почти видеть, как движутся и теснятся мысли в голове ребенка, когда он рассматривает кипу бумаг, становясь сильнее благодаря этому опыту. По-видимому, простой выбор ребенку часто нелегко осуществить, но я считаю очень важным, чтобы ему было предоставлено много возможностей для принятия решения. Я могу сказать, что не существует лучшего способа усиления самостоятельности

ребенка.

Замкнутый ребенок

Каков он, замкнутый ребенок? Я часто слышу слова «замкнутый ребенок» от родителей или учителей. В моем словаре говорится: замкнутый- отчужденный, сдержанный, отдаленный. Таким образом, замкнутый ребенок - это ребенок «отдаленный», испытывающий потребность в отдалении от слишком болезненного для него мира.

В общем я не встречалась во время терапии с детьми тихими или застенчивыми. Взрослые, как правило, довольны такими детьми, потому что они причиняют мало беспокойства. Проблемы становятся очевидными только в том случае, когда ребенок начинает проявлять чрезмерную замкнутость. Он может разговаривать только в случае необходимости или вообще не разговаривать. Он может говорить очень тихо, почти шепотом. Он может держаться в стороне от всех, бояться присоединиться к группе детей или предпринять что-то новое. Он часто одинок, у него нет друзей или их слишком мало.

Даже если не учитывать стереотипа социального поведения, связанного с полом, девочки чаще воспринимаются как застенчивые, сдержанные, спокойные, замкнутые; мальчики более расположены к контактам в силу большей агрессивности. Тихое и застенчивое поведение девочек выглядит более привлекательным. Я обнаружила, что девочки, которых я вижу у себя на терапевтических сеансах и которых считают замкнутыми, старше по возрасту. Мальчики в этих случаях попадают ко мне раньше. Немногие родители хотят видеть своего сына тихим и робким. Девочки начинают вести себя таким образом потому, что подобное поведение получает одобрение, и до того времени, когда чрезмерная выраженность такого поведения девочки вызывает обеспокоенность, проходит большой срок.

Замкнутые дети всё таят внутри себя. В каком-то отношении они научились держать язык за зубами (слишком много было кем-то когда-то сказано, и они усвоили этот урок). Такие дети охотно замолкают, храня про себя свои чувства и переживания. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с ребенком, который замолчал? Вы можете говорить, но ребенок не будет принимать в этом участия..

Я должна очень деликатно подходить к такому отгороженному ребенку. Этот ребенок черпает силу в своей замкнутости и не склонен возвращаться из своего отдаления. Мать одного из таких детей сказала мне: «Он никогда ничего не говорит! Это сводит меня с ума!». Не разговаривая, этот ребенок использует свое единственное оружие против требований матери. Он хорошо успевает в школе, выполняет свои домашние обязанности, соблюдает правила, не хнычет и ни на что не жалуется, не плачет, не толкается, не ссорится и не кричит. Но он разговаривает, только когда это необходимо - «Пожалуйста, передай мне соль».

Этот ребенок не пользуется таким оружием сознательно. В какой-то момент своей жизни он усваивает, что должен делать, и даже если обстоятельства изменились, он все равно делает это. Он может вести себя так и потому, что ощущает опасность, когда ведет себя открыто или вступает в беседу. Мне не важно, почему он так поступает. Важно помочь ему найти другие источники силы, чтобы он мог свободно осуществлять выбор, свободно решать, вступать ли ему в беседу или воздержаться от контакта. Пока ребенок так строго контролирует свои контакты, от него остаются скрытыми многие стороны его жизни и он не может позволить себе свободных чувств, свободного познания, развития, он не может совершенствоваться во многих областях, хотя испытывает такую потребность.

Я действую осторожно: силой можно скорее сломать замок, чем открыть его. Я принимаю ребенка таким, какой он есть, и очень мало говорю сама. Во время нашего первого занятия он выслушивает жалобы на него своих родителей, но не говорит ничего. Пока мы вместе, он выполняет мои требования беспрекословно. Общаясь со мной, он пожимает плечами, использует уклончивые фразы и часто говорит: «Я не знаю». Я прекрасно понимаю возможности ребенка. Иногда я говорю чрезмерно громко, многословно, с большим напором, даже когда стараюсь контролировать себя. Этот же ребенок, несомненно, способен слышать, даже если он и не разговаривает. Поэтому я рассказываю ему о том, что его мать беспокоится по поводу того, что он говорит не слишком много. Я отдаю себе отчет в том, что ребенок не в состоянии полностью понять заботы своей матери, поскольку я знаю, что замкнутые, неразговорчивые дети не воспринимают свою молчаливость как какое-то нарушение. Они полагают, что им нечего сказать. Я говорю им об этом и они в знак согласия кивают головой. Я говорю им, что во время наших занятий с помощью тех средств, которые мы используем, они смогут открыть для себя, что их внутренний мир богаче того, о чем они могут сказать.

Экспрессивная техника особенно полезна для неразговорчивых отгороженных детей. Благодаря этой технике ребенок начинает общаться, не вынуждая себя разговаривать.

Энджи (10 лет) во время первого занятия не произнесла ни единого слова. Ее родители были растеряны и не знали, что с ней делать. Ее учитель в карте ее поведения отметил отсутствие экспрессии, хотя у нее были хорошие оценки. Она не желала объяснять своим родителям, почему она не разговаривает; она просто ничего им не говорила. До какого-то времени это их не волновало, потому что она всегда оставалась спокойной, правильно вела себя и получала хорошие оценки. Но постепенно они стали замечать, что не всё так уж хорошо.

Пока родители Энджи ожидали в соседней комнате, я попросила ее нарисовать человека. Она это сделала послушно и старательно. У изображенной ею девочки были ничего не выражающие глаза, улыбка на лице и протянутые руки. Я спросила Энджи, может ли она что-нибудь сказать о девочке: как ее зовут, сколько ей лет и т. д. Она пожала плечами, нахмурилась и покачала головой. Я поблагодарила Энджи за рисунок.

На следующем занятии я предложила ей изобразить какую-нибудь сцену на песке. Она пожала плечами, как бы говоря: «Пожалуйста, если вы хотите». Энджи работала очень сосредоточенно, пока я сидела рядом с ней и наблюдала за ней. Она осмотрела каждую корзинку на полке, тщательно выбирая животных, деревья, изгородь, дом, камень. Она изобразила сцену, напоминающую зоопарк: каждый зверь находился в загородке, а множество людей наблюдали за ними. Она меняла расположение фигур, передвигала предметы, терпеливо поднимала детали, которые падали, работала с большим напряжением, создавая переполненный зверинец. В течение всего этого времени Энджи совсем не разговаривала. Не было слышно даже ее дыхания. И далеко не в первый раз я отметила, что замкнутые дети дышат неглубоко. В одном конце зверинца она соорудила мост и на нем поместила маленькую утку.

Энджи взглянула на меня и села, показывая, что закончила. Я спросила ее, какой у нее любимый зверь. Она пожала плечами и ничего не ответила. Я спросила ее более настойчиво: «Если бы ты могла стать одним из этих животных, то кем бы ты хотела стать?». Она взглянула на свой зверинец и указала на утку на мосту. Я сказала: «В твоём зверинце очень тесно. Все звери теснятся - все, кроме этой утки. Чувствовала ли ты себя когда-нибудь так же стесненно, как эти звери?». Она пожала плечами. «Я вижу, что ты выбрала единственную птицу, у которой есть комната. У тебя есть собственная комната?». «Нет», - ответила Энджи громко и ясно.

Я. Кто еще находится в этой комнате?

Энджи. Моя сестра.

Я. Тебе хотелось бы иметь собственную комнату?

Энджи. Да, хотелось бы! И ей тоже хотелось бы! Нам не нравится быть вместе.

Она замолчала, внимательно посмотрела на меня и потом на свое сооружение. Я не мешала ей. В конце концов, я спросила, о чем она думает, когда смотрит на свой зверинец. Энджи молча пожала плечами. Время занятия истекло.

Я была довольна этим занятием. Мы продвинулись гораздо дальше, чем я могла ожидать. На последующих занятиях Энджи разговаривала всё больше и больше благодаря использованию рисунков, фантазий, сцен на песке. Я просила ее делать заметки в блокноте (писала она хорошо). Она писала о своих снах, мыслях, чувствах. Мы занимались лепкой, беседовали, пока Энджи лепила. Она рисовала картинки и рассказывала о них различные истории. В процессе этих занятий она сообщала всё больше и больше сведений о своих чувствах, любимых вещах, предпочитаемых цветах и песнях. Я так до конца и не поняла, почему она долго почти не разговаривала. Анализ ее прошлой жизни в семье позволял сделать некоторые предположения, но оставалось непонятным, каковы были ее цели. (Иногда родители просят меня высказать свои догадки и я говорю им о том, что думаю, но каждый раз заверяю их, что это всего лишь предположения.) Энджи начала разговаривать со мной, со своими родителями, сестрой, учителями и друзьями. Она обнаружила: ей есть, что сказать.

Джилл (11 лет) говорила мало и только шепотом. Она была старшей из пяти детей, охотно заботилась о своих братьях и сестрах, хорошо успевала и хорошо вела себя в школе. Ее мать была разведена и работала. До этого я уже консультировала одного из младших братьев Джилл, у которого отмечались вспышки раздражения. Когда его поведение улучшилось, его мать попросила меня проконсультировать Джилл. У нас было несколько семейных занятий, несколько раз я общалась с матерью индивидуально, и эта женщина начала по-другому оценивать поведение своих детей. Она стала проявлять обеспокоенность тихим и замкнутым поведением дочери: «Мы никогда не знаем, что она чувствует, и я знаю, что для нее это нехорошо», - сказала она.

Мы проделали с Джилл большую работу, и она начала общаться со мной, выражать свои чувства, но только шепотом. В это время у меня была терапевтическая группа и я попробовала включить в эту группу и Джилл. Она держалась в стороне молча, но я отметила, что каждый ребенок в группе сказал что-нибудь по поводу ее прекрасных ярко-рыжих волос и веснушек. Во время наших индивидуальных занятий я попросила ее нарисовать картинку, на которой было бы изображено какое-

нибудь существо с рыжими волосами. Она нарисовала девочку с яркими рыжими волосами, сильно надуленным лицом и озаглавила рисунок Я. Вокруг она нарисовала еще пять человек (назвав каждого из них) и изобразила исходящие из их рта пузыри, на которых были написаны слова. Один из персонажей, названный мальчиком, говорил: «Ха, ты огненный шар!». Другой, мужчина, спрашивал: «Где ты взяла эти рыжие волосы и веснушки?». Леди говорила: «Мне всегда хотелось иметь рыжие волосы». Один из маленьких мальчиков говорил: «Ха, рыжее веснушчатое лицо!», а другой - «Ха, рыжий огонь!». Когда она закончила рисунок, она описала его мне, поднявшись и имитируя высказывания каждого громко, с саркастическими интонациями в голосе!

Впервые я услышала, как Джилл говорит громко. Я написала на листе бумаги под ее диктовку: «Это то, что похоже на существо, имеющее рыжие волосы. Я сделала все комментарии. Может быть, если бы я не слышала столько высказываний обо мне, я бы чувствовала себя лучше». Я спросила Джилл, какой цвет волос она предпочла бы. «Черный», - ответила она громко и ясно. Мы обсудили с ней возможность перекрасить волосы, когда она будет постарше. Она сказала также, что не может припомнить случая, когда кто-либо не говорил ей что-нибудь о ее волосах и веснушках.

В Джилл накопилось много гнева, огорчения и обиды, которые она долго скрывала. Она ощущала себя покинутой отцом, беспокоилась в связи с необходимостью заботиться о младших детях и тревожилась о своей слишком много работавшей матери. Эти глубоко затаенные чувства нашли выход, когда она начала говорить. Однажды она сказала мне, что, может быть, в конце концов сохранит себе рыжие волосы. «Иногда, - сказала она, - мне кажется забавным привлекать внимание к себе моими ошеломляющими волосами. Хотя мне пока еще не нравятся веснушки».

Сандра (9 лет) общалась только шепотом, и у нее часто отмечались боли в желудке. Мы потратили много времени, чтобы изобразить эти боли на рисунках. Первую картинку нарисовала я, так как Сандра растерялась, когда я попросила ее сделать это. 0-Днажды она работала очень долго, занимаясь расстановкой фигур на фланелевой доске. Главным персонажем была фигурка девочки. Я попросила Сандру рассказать мне о ней.

Сандра (шепотом). Ей не с кем играть.

Я. Она кажется доброй. Как же получается, что никто не играет с ней?

Сандра. Она попала в беду. Она так рассердилась на свою семью, что отрубила всем головы.

Сандра не могла сказать больше ничего о девочке. Наконец я спросила: «А ты рассердилась?». «Нет», - ответила Сандра (она едва дышала).

На песке она разыграла историю с заметно выделяющимся оленем, вокруг которого она расположила других зверей. Во время фантазирования с кустом роз она сказала от имени цветка: «Я распускаюсь, когда люди собираются вокруг. Трава и холмы - мои друзья. Я разговариваю с ними». Казалось, она уже стала реже шептать, беседа со мной.

Однажды Сандра пришла и сказала мне еле слышным шепотом:

«Мой отец был у нас на этой неделе, пока мамы не было дома». Я спросила, как прошла эта встреча. «Я не привыкла к нему. Я больше люблю свою маму». В ее голосе, лице, позе, манере ее поведения было еще больше сдержанности, чем при первой встрече. Мы вместе уселись на пол, и я попросила ее рассказать мне, почему ей непривычно общаться со своим отцом. Сандра отвернулась. Я мягко приблизила ее голову к себе и заглянула ей в глаза. «Он трогает меня», - сказала Сандра и начала плакать. Длинную историю приставаний она излагала не шепотом, а нормальным голосом. Сандра раньше никому об этом не рассказывала.

Отгороженность ребенка, состояние изоляции часто возникает потому, что он не может принимать участие в свободном и безопасном межличностном общении. Он испытывает затруднения в выражении своих чувств: восхищения или гнева. Он обычно укрывается в безопасном месте, чтобы не оказаться отверженным или обиженным. У него нет опыта спонтанных проявлений, и они пугают его, хотя он может воспринимать такие проявления у других людей, испытывать желание вести себя более непринужденно и открыто. Люди воспринимают замкнутого ребенка как кроткого, боязливого, застенчивого, подавленного, а иногда как сноба, предпочитающего держаться особняком. Поскольку он необщителен и неразговорчив, он представляется даже скучным, возможно даже невоспитанным, хотя может вполне успешно учиться в школе. На него могут повесить ярлык шизоида.

Чем старше человек, тем труднее пробиться через годами создавшуюся защитную стену. Но взрослые могут за счет сознательных усилий нейтрализовать это; побудительные факторы взрослых отличаются от побуждений ребенка. В раннем возрасте ребенок поглощен потребностью защитить себя и часто совершенно не осознает своего состояния отгороженности, хотя он может понимать, что все-таки что-то не так. Подростки более склонны обращаться за помощью, потому что им хочется пробиться через плотный панцирь, отгораживающий их от развлечений и радостей, обычных в кругу их сверстников. Их панцирь не выполняет своего основного назначения защиты от страдания и обиды. Они осознают, что им нужна помощь, для того чтобы найти выход из этого положения и испытать

положительные эмоции.

Джон (17 лет) пришел ко мне потому, что чувствовал себя отличающимся от других. У него было мало друзей и он был неспособен получать удовольствие от социального общения. В школе все замечали это. Он сказал, что так было всегда, но не беспокоило его, пока он был младше. Он получал удовольствие от своих многочисленных хобби, которыми был постоянно занят: коллекционировал марки, монеты и некоторые другие предметы. Он считал, что его домашняя жизнь очень стабильна и ему нет смысла думать о причинах своей необщительности. К такого рода заявлениям (в ответ на мои вопросы) сводилось всё, что он говорил мне на протяжении долгого времени. Ему буквально было нечего сказать. Я чувствовала себя так, как будто мне удаляют зубы, и к концу занятия ощущала себя совершенно измотанной. Я представляла себе, что то же чувствуют и другие люди, которые имеют с ним дело в повседневной жизни. Когда я просила его сделать какие-нибудь рисунки, он держался сдержанно и счёл это для себя достаточно трудным, почти невозможным. Он не мог описать мне свои чувства, даже после того как я рассказала ему о своих собственных реакциях на его затруднения в общении со мной. В течение следующих четырех месяцев Джон начал поддаваться трансформации.

Вот некоторые выдержки из моих заметок.

Первое занятие. Джон рассказал мне о том, что ему не нравится быть застенчивым. Он не может обзавестись друзьями. Он хотел бы дружить с девочкой, но у него никогда не было свиданий. Иногда бывает в компании, но обычно его больше не приглашают. Хорошо успеваает в школе. Рассчитывает поступить в колледж. За исключением того, что ему нелегко общаться с девочками и трудно обходиться без друзей, всё остальное в его жизни в порядке. Не знает, почему у него нет друзей. Его ничто не беспокоит, и у него нет проблем, кроме желания завести друзей. Домашняя жизнь отличная. Детство прекрасное.

Следующее занятие. Попросила Джона нарисовать картинку, используя различные цвета, линии, формы, чтобы показать свои сильные и слабые стороны. Было очень трудно. Уступила. Снова спросила о том, что он чувствует. Не смог ответить. Отметила для себя, что много говорила.

Следующие несколько занятий. Очень много общего с предыдущими. Рассказал мне кое-что о происшедшем на этой неделе. Сказал, что ему нравится бывать у меня: я тот человек, с которым можно говорить. Я рассказала ему о своих ощущениях, сказала, что, разговаривая с ним, я испытываю такие же ощущения, как при удалении зуба. Пожал плечами, улыбнулся. Сказал, что он согласен с тем, что, возможно, это же испытывают и другие люди.

Следующее занятие. Дала Джону бумагу и предложила ему выполнить упражнения с предложениями, начинающимися «Я ~- ...». Он написал: «Я мальчик. Я человек. Я студент. Я сын. Я - это я сам. Я не идеальный. Я чувствительный. Я и реалист, и идеалист. Я внутренне независим. Я не слишком уверен в себе. Я свободный».

Следующее занятие. Принесла глину. Попросила его вылепить самого себя с закрытыми глазами. Он испытывал неудобство при работе, но сделал это по моему настоянию. Джон сказал, что он не понял значения этого задания. Он боится, что будет выглядеть глупо и причинит обиду, если что-то скажет.

Следующее занятие. Джон начал вспоминать свои сны. Он включился в анализ сновидений. В одном из снов он едва не утонул, барахтался в воде, но ему удалось выплыть в безопасное место.

Следующее занятие. Осознал необходимость продолжить упражнения, которые помогают лучше понять, что происходит с его организмом, с его разумом, чувствами. Представил это в виде игры со мной. Мы с ним по очереди говорили о том, что мы осознавали, видели, слышали, ощущали, думали (давая всему этому обозначения). Очень успешно!

Следующее занятие. Поняла, что Джон говорит больше, когда берет на себя инициативу и говорит о том, что ему хочется обсудить. Проработал свои опасения показаться смешным. Нарисовал на эту тему картинку. На этот раз рисование не вызвало никаких проблем. Вспоминал, как ощущал себя смешным в детстве. Начал выражать некоторое раздражение! Осознал, что многие вещи вызывают в нем гнев.

Джон поступил в колледж, ощущая в себе новые силы. Он сообщил о том, что завел друзей и чувствует себя счастливым. Джон был очень способным юношей, у него было очень много идей и ему хотелось высказать всё, что он долгие годы таил в себе. Он сказал, что иногда к нему возвращается его прежнее самоощущение, но он теперь знает, как с этим справляться. Он прервал терапию, когда почувствовал всю полноту жизни. Это может показаться примитивной сказкой со счастливым концом. По этому поводу я могу только сказать, что настоящая жизнь иногда почти так же наивна и этому можно поверить.

Страхи

Дети испытывают страх чаще, чем мы думаем. На каждый случай открытого выражения страха приходится много случаев страха скрытого. В нашем обществе боязнь чего-нибудь воспринимается как проявление малодушия. Родители тратят много сил, объясняя детям, как избавиться от страха, но редко принимают ощущаемый детьми страх. Дети обучаются загонять свои страхи глубоко внутрь себя, чтобы угодить родителям или не пугать их своими переживаниями.

У детей с агрессивным поведением, замкнутых или обращающихся за помощью в связи с соматическими симптомами, во время наших занятий часто всплывают на поверхность страхи, которые они скрывали. С детьми нужно разговаривать об этих страхах. Некоторые из таких страхов возникают в результате ошибочных представлений, другие основываются на реальных ситуациях или появляются вследствие неравного положения ребенка в обществе. Он нуждается в том, чтобы все его страхи признавались, принимались, уважались. Только тогда, когда они рассматриваются открыто, ребенок может обрести силу, достаточную для взаимодействия с окружающим миром, который временами пугает его. Некоторые страхи у детей становятся навязчивыми, превращаются в фобии, возрастают до такой степени, что усилия, предпринимаемые для того, чтобы избежать вещей или ситуаций, вызывающих страх, мешают жить. Один десятилетний мальчик испытывал страх высоты. Он не мог находиться на высоте, превышавшей высоту двухэтажного дома, ему были недоступны прогулки в горах. Хотя я могу предположить, что такой страх возникает в результате смещения действительной причины страха или тревоги (страх связывается с общим фактором, таким, как высота вообще) и не отражает его подлинного источника, я должна проводить работу с теми проявлениями, которые наблюдаются. Обычно я веду себя достаточно определенно и конфронтационно. Я вторгаюсь непосредственно в ситуацию, вызывающую страх, предлагая ребенку нарисовать то, что он связывает со страхом, или разыграть это с помощью кукольных фигур либо сценического представления ситуации.

Я попросила этого мальчика выбрать какое-нибудь занятие себе по вкусу. Я почувствовала, что вначале нам понадобится время, чтобы понять друг друга. В ящике с песком он построил улицу с домами и деревьями, а в центре старательно выстроил из блоков небоскреб! Следуя его замыслу, я попросила его поместить куклу на это высокое здание, а затем побыть в роли куклы и описать свои ощущения. Он с готовностью откликнулся на мое предложение и сказал, что почувствовал, как будто он потерял равновесие и упал. Он застыл неподвижно, тело его напряглось, дыхание стало затрудненным. Напряжение мышц и изменения дыхания, несомненно, могут рассматриваться как телесные признаки страха (страх очень часто проявляется в физиологических сдвигах).

Соприкосновение со скрытыми чувствами, которые связаны со специфическим страхом - необходимый шаг в начале терапевтического процесса. Я обнаружила при работе с этим мальчиком, что одним из источников страха является отсутствие контроля: он был полностью лишен возможности выбора, поскольку не мог оценить, что произойдет, когда он приблизится к ограждению, и что может произойти потом. Мы потратили много времени, выполняя различные упражнения, требующие контроля за своим телом и равновесием: он взбирался на небольшую веревочную лестницу, ходил «по веревочке» и затем по бревну. Когда он достиг мастерства и обрел уверенность, он начал пробовать себя на всё более высоких местах. Я уверяла его, что он может ощущать страх, поскольку это его привычная реакция, но он должен уметь осуществлять свободный выбор, чтобы делать то, что ему хочется, несмотря на страх. Во время нашей совместной работы он делился со мной многими чувствами, на первый взгляд не имевшими отношения к его страхам. Когда он дал волю скрытым чувствам, мыслям и представлениям, он начал избавляться и от своих страхов. Разнообразные ограничения, уход в себя достаточно обычны в нашей повседневной жизни. Совершенно очевидно, что чем больше мы даем воли своим чувствам и отказываемся от неоправданных ограничений, тем больший самоконтроль, душевное равновесие и сосредоточенность мы начинаем ощущать. И все же мы никогда не знаем, нашли ли мы специфическую причину страха.

Другой ребенок, девочка, с которой мне пришлось работать, смертельно/боялся воды. Мы раскрыли источник ее страха с помощью направленного фантазирования. Во время этого упражнения она вспомнила, что ее толкнул в воду и удерживал в воде старший брат, когда она была маленькой. Она испытывала ужас и думала, что утонет. Мать подтвердила это воспоминание. Мы долго работали над этим. Мы проработали гнев, направленный на ее брата. Мы проводили телесные упражнения на занятиях и дома постепенно, шаг за шагом, включая упражнения с водой. Полностью устранить страх не удалось, но он уменьшился до такой степени, что уже не требовал специального контроля. Девочка почувствовала, что проделала длинный путь с того момента, когда она совершенно избегала воды, хотя плавание вряд ли могло бы стать ее любимым занятием. Эта девочка была значительно старше мальчика, боявшегося высоты, к тому же ее страхи усиливались многими неприятными инцидентами.

Страх нападения ночных грабителей и проникновения других людей в жилище часто встречается у детей. Одна девятилетняя девочка боялась, что грабители проникнут в дом через окно ночью, и у нее

отмечались расстройства сна. Это не был страх темноты; напротив, она считала, что при свете грабителям будет легче проникнуть в дом. Я попросила ее нарисовать картинку, на которой было бы точно изображено, каким образом грабители могут сделать это. Она нарисовала свой дом, окно в своей комнате и рядом с окном большое дерево, по которому грабитель мог бы вскарабкаться и проникнуть через окно. Она описала воображаемую ею сцену в мельчайших деталях, вплоть до вещей, которые он мог бы взять. Мы очень тщательно занимались изучением ее страха и выяснили, что она не боялась физического вреда. Ее просто пугала мысль, что в дом проникнет посторонний человек и заберет вещи. Потом у нее появилась мысль, что можно повесить колокольчик на ветки дерева вблизи окна. Она была уверена, что, услышав звон колокольчика, проснется вовремя и спугнет грабителя. Проработка этой темы привела к уменьшению ее страха, исчезновению расстройств сна, и мы смогли ориентировать терапевтический процесс на другие требующие разрешения проблемы.

Билли (5 лет) боялся нашествия грабителей. Он не стал говорить об этом, когда его привели ко мне на прием. Я прочитала ему небольшую книгу под названием «Кое-что об ужасах» и потом попросила его сочинить рассказ о мальчике из этой книги и о том, чего боялся этот мальчик. Билли немного противился, но когда я включила магнитофон (который часто использую для записи рассказов во время занятий), он сразу же рассказал мне о мальчике, который боялся проникновения грабителей в свой дом. Он боялся, что грабители похитят разные вещи (эти вещи он перечислил). Я не пыталась истолковывать эту историю, хотя она была довольно запутанной и могла вызвать множество предположений об ее истинном смысле с учетом того, что мне было известно о Билли и его положении в семье. Когда Билли закончил рассказ, я попросила его побыть грабителем из его рассказа. Он сделал это с величайшим удовольствием, сопровождая рассказ множеством движений, припадая к полу и продвигаясь украдкой, подобно вору. Затем я предложила ему побыть в роли мальчика и представить себе, что он говорит с грабителем. Он заявил грабителю, что не боится его и даже может поколотить. Он попытался это продемонстрировать, орудуя подушкой в схватке с воображаемым бандитом. Было совершенно очевидно, что с ним происходит что-то очень важное для него, в некотором роде это был переломный момент. Его поведение в школе и дома после этого занятия заметно улучшилось. Я не знаю, какого рода конфликт мог решить Билли во время занятия. Мне кажется, что интерпретация происходящего или предположение о том, что именно происходит, могут послужить предметом интересной (хотя и излишней) беседы, но не выполняют никакой другой функции. То, что действительно важно, - это переживания ребенка в процессе терапии, а не чей-либо анализ ситуации.

Эндрю (10 лет) большую часть времени испытывал страх. Ему было необходимо, чтобы свет горел всю ночь. В течение ночи он проверял, лежит ли в постели его мать. Он боялся один ходить в школу, страдал от кошмарных сновидений, которые мучили его несколько ночей после того, как он оказался свидетелем несчастного случая, и повторялись, если он смотрел фильмы ужасов. Мы прорабатывали некоторые из его специфических страхов, но устранение одного из них не приводило к исчезновению других.

На одном занятии мы использовали карточки «Сделай из картинок рассказ», и он сочинил несколько очень страшных рассказов. Один рассказ касался кладбища, где за деревом прятался человек, спасающийся от призрака или чудовища. В другом - в пещере истекал кровью мужчина, и вокруг него не было никого, кто мог бы ему помочь. В следующем рассказе раненый человек, пожилая женщина и девочка оказались в океане на плоту и вокруг не было никого, кто пришел бы им на помощь. Казалось, что Эндрю испытывал чувство слабости, беспомощности и бессилия большую часть времени. Наконец, используя карточку, на которой была изображена уличная сцена, он рассказал такую историю: «Сначала здесь разбивается автомобиль на дороге и большая чудовищная змея вылезает из сточного колодца. Человек со сломанной ногой, стоящий на улице, увидел ее и зовет на помощь. Мимо проходил полицейский, он начал стрелять в змею, но в нее не попал. Потом на улицу вышел мальчик. Человек в автомобиле был его отцом и хотел, чтобы он шел домой. Отец был напуган, не хотел, чтобы мальчик связывался со змеей. Мальчик позвал супермена, пришел супермен и уничтожил змею. Конец».

Я спросила Эндрю, какую роль он сам играет в этом рассказе. Он ответил, что был мальчиком, но хотел бы быть суперменом. Тогда он мог бы сам позаботиться обо всем. Я спросила его, чего он хотел бы добиться.

Эндрю. Я хотел бы иметь мотоцикл и уметь лучше читать, и я хотел бы, чтобы мне никогда не надо было ходить в школу.

Я. Хорошо. А о чем ты хотел бы заботиться?

Эндрю. Я хотел бы заботиться о своей матери. Она всегда беспокоится по поводу нашего имущества, экономит деньги и любит детей.

Родители Эндрю были в разводе с тех пор, как ему исполнилось пять лет. По мнению его матери он смирился с этим и приспособился к жизни, у него хорошие отношения с отцом и они регулярно

видят друг друга. Тогда я попросила Эндрю побыть в роли мальчика из его рассказа и поговорить с каждым персонажем. От лица мальчика он сказал своему отцу: «Тебе следовало бы самому решить проблему со змеей. Супермен не может быть рядом всегда, когда нам потребуется помощь».

Я поняла, что мы приближаемся к источнику страхов Эндрю. В процессе терапии он сумел выразить опасения, связанные с ответственностью за мать, обеспокоенность ее разводом, и тогда мы смогли заложить основы силы, которая была ему необходима, чтобы адаптироваться в окружающем мире.

Синди (10 лет) также сильно страдала от неопределенного чувства страха. Во время одного из занятий, когда я попросила ее представить себе, что ее страх сидит в стоящем тут же кресле, она описала отвратительное чудовище с рогами и зелеными острыми зубами. Я попросила ее поговорить с чудовищем.

Синди. Ты безобразное чудовище. Я ненавижу тебя. Уходи прочь (отворачивается), я не могу смотреть на тебя!

Я. Спроси свое чудовище, зачем оно здесь, почему увивается вокруг тебя.

Синди. Зачем ты здесь?

Я. Теперь стань чудовищем. Сядь вот здесь, стань чудовищем и отвечай на вопросы Синди.

Синди. Нет! Я не могу быть этим отвратительным чудовищем! Я. Синди, ты придумала это чудовище, ведь его в действительности нет. Сядь вот здесь, представь себя чудовищем (Синди неохотно подходит к другому креслу).

Я. Чудовище, скажи Синди, почему ты увиваешься вокруг нее. Синди (от лица чудовища, обращаясь ко мне). Я хочу ее... Я. Нет, не рассказывай мне. Расскажи ей (указываю на кресло, которое только что покинула Синди).

Синди (в роли чудовища). Я хочу быть уверенным, что ты всегда боишься.

Я. Чудовище, скажи ей, почему ты хочешь, чтобы она все время боялась.

Синди (от лица чудовища). Я хочу, чтобы ты всегда боялась, что тебя могут изнасиловать.

Я. Сядь-ка сюда снова, Синди. Синди, ты боишься, что тебя изнасиловали? (я спрашиваю это очень мягко). Синди (тихим голосом). Да. Я. Тебя что, когда-то изнасиловали? Синди. Я не знаю.

Я. Глядя на тебя, можно подумать, что ты что-то припоминаешь. Скажи мне, что ты вспоминаешь?

И Синди рассказывает мне об одном инциденте, когда ей было шесть лет и два мальчика затащили ее в гараж, заставили снять трусы и трогали ее. Она сказала, что никогда не рассказывала об этом родителям, потому что мальчики пригрозили ей, что убьют ее, если она сделает это. И она постоянно слышала о девочках, которых изнасиловали и убили.

Страх изнасилования у Синди возник и развился в результате сексуального опыта, который привел ее в замешательство. Она была запугана мальчиками, которые были старше ее, но она не была ими изнасилована. Услышанное ею об изнасиловании и убийствах дополняло ее страх. В ее представлении прикосновения к ее телу и насилие были идентичны. Мы откровенно и честно говорили с ней о строении тела, половой активности, рождении детей, сексуальных играх и т. д., и многие из ее страхов рассеялись.

Иногда дети выражают свои страхи, не указывая на какой-либо предмет, с которым связан специфический страх. Превалирует неопределенная, недифференцированная тревога. Рисование служит великолепным средством для проникновения в мир страха. Я прошу детей закрыть глаза и представить себе, как бы они изобразили страх с помощью красок, линий, форм или символов. Один ребенок нарисовал черный шар рядом с дверью с надписью «Закрытая дверь». Другой изобразил черный квадрат, закрывающий голубой прямоугольник с надписью «Счастье», который в свою очередь располагался над желтым треугольником с надписью «Печаль». Я могу предложить ребенку стать черным шаром, описать свой символ страха («Я круглый, черный и темный» и т. д.). Символ может «разговаривать» с другими частями картинки или самим ребенком, а ребенок может разговаривать с символом. Во время этого процесса я тщательно слежу за изменениями в положении тела и интонациях, за смыслом всего, что говорится. Важные воспоминания, касающиеся различных житейских событий, могут промелькнуть в таких диалогах.

Иногда мне хочется, чтобы ребенок выразил свой страх как можно полнее. Сюзен (11 лет), на которую напал грабитель, проникший в дом, рассказала мне об испытываемом ею страхе, но рассказ показался мне поверхностным: она, казалось, не могла выразить свои чувства словами. Поэтому я попросила ее нарисовать, как она представляет свой страх. Это помогло ей выразить и свой страх, и другие чувства. Когда она закончила рисунок, изображающий страх, она нарисовала линии другого типа. Рисунок выглядел как бессмысленные каракули, но это не было бессмысленным для Сюзен. Она описала составные части своего страха, когда закончила рисунок, и я спросила ее, что означают другие линии. Она задумчиво посмотрела на них, затем прошептала: «Гнев». Это было началом мобилизации

энергии гнева, который был до этого подавлен и маскировался страхом.

Страхи, основывающиеся на фантазии, вполне реальны для ребенка. Дебби страдала от беспокойства и тревоги, если не знала, где находится ее мать. Мать должна была отводить ее в школу и приходиться за ней после уроков, но иногда это делала няня. Много лет назад кто-то выронил вещи из пакета для прачечной и их занесло ветром в школьный двор. Эти вещи (в числе которых были и женские) вскоре вернули, но до того как это произошло, дети забавы ради сочинили историю о кровавом убийстве. Дебби, в то время посещавшая первый класс, услышала эту историю и испугалась. Поскольку вещи принадлежали женщине, она вообразила, что жертва - ее мать. Ей много раз повторяли, что такого убийства вообще не было, что это всего лишь выдумка, но она все равно приходила в ужас. Ее мать, не желая больше травмировать ребенка, редко оставляла ее одну. Страхи Дебби затянулись на целый год и мать привела девочку ко мне.

Мой подход к ситуациям такого рода очень четкий. Я поговорила серьезно с Дебби об убийстве, попросила ее нарисовать картинки, изображающие сцену убийства, попросила ее разыграть эту сцену с куклами и проанализировала каждую деталь. Вскоре такие разборы вылились в форму подшучивания друг над другом и, наконец, однажды Дебби, уставшая от разговоров об убийстве, сказала мне «Виолет, там не было убийства, это было просто чье-то белье из прачечной, которое вывалилось из автомобиля! Давай не будем больше говорить об этом!». Дебби позволила себе избавиться от этого страха, и ее мать поняла, что может спокойно иногда оставлять ее одну. Но место этого страха заняли другие - и это не такое уж необычное явление. Дебби стала бояться, что ее мать может попасть в авиакатастрофу, разбиться при поездке на автомобиле и т. д. По очереди мы проигрывали с ней все эти страхи, не отрицая того, что такое может случиться. В конце концов, изображая на рисунке красками свой собственный гнев по поводу чего-то, Дебби объявила, что она настолько рассердилась на свою мать, что хотела бы, чтобы у нее отвалилась голова. Она тут же побледнела, закрыла руками рот и прошептала: «Нет, я этого не хочу!». Теперь мы могли начать работу над естественным проявлением ее собственного гнева-пожеланием смерти.

Я считаю, что дети очень часто застревают на своих страхах, и я не всегда знаю, как их оторвать от них. Кэнди, десятилетнюю девочку, привели ко мне потому, что она боялась спать в любом доме, кроме собственного. Из-за этого никогда не возникало особых проблем до тех пор, пока она не достигла такого возраста, когда Девочкам хочется иногда остаться ночевать в доме подружки. Она чувствовала, что рискует стать объектом подшучивания. Уговоры родителей ее раздражали. Она никогда не оставалась ночевать в гостях. В условленный час вечером родители должны были заезжать за ней. Они не знали, что делать дальше, и обратились ко мне в попытке решить эту проблему.

Кэнди не понимала, почему она боялась ночевать вне дома. Я попросила ее нарисовать картинку с изображением того, как она представляет себе ночевку в доме подружки. Она изобразила картинку с семьей подружки и подружку у телевизора в ее спальне.

Я. Где находишься ты?

Кэнди. Я там, где вы не можете меня видеть. Я в ванной комнате.

Я. Что ты там делаешь?

Кэнди. Плачу. Хочу домой.

Я. Это звучит так, как будто что-то случилось.

Кэнди. Да.

Я. Хорошо. Оставайся в ванной. Расскажи, что ты чувствуешь?

Кэнди (притворяясь плачущей). Я хочу домой. Я хочу знать, что делают папа с мамой. Я хочу знать, что делают мой братья. Мне не хватает их. Я хочу в свою собственную постель.

Я. Что случилось потом?

Кэнди. Отец моей подружки отвел меня домой. У нас все были дома.

Я. Ты думала, что их там не будет?

Кэнди. Я не знаю. Мне не нравится оставаться в неведении относительно того, что происходит дома, когда меня нет.

Я. Теперь нарисуй на картинке, как бы это было, если бы ты не плакала и не собиралась домой.

Кэнди изобразила спальню своей подружки, себя и подружку, обеих на полу в спальнях мешках. Я попросила ее ,стать девочкой в спальном мешке.

Кэнди. Я в спальном мешке в комнате моей подружки.

Я. Тебе нравится находиться там?

Кэнди. Да! Это забавно. Мы с подружкой разговариваем и смеемся.

Я. Что происходит в другой комнате?

Кэнди. Ее родители смотрят телевизор.

Я. Что происходит в твоём доме?

Кэнди. Мои братья уснули. Я думаю, мои родители смотрят телевизор. Может быть, там

находится прислуга и они пошли в кино.

Я. Что бы ты делала, если бы находилась дома - представь это.

Кэнди. Возможно, спала бы в постели. Уже поздно.

Я. Спроси девочку в спальном мешке, не страшно ли ей.

Кэнди. Кэнди, тебе не страшно?

Кэнди (в мешке). Нет! Почему мне должно быть страшно? Это смешно. Скоро мы будем завтракать. Утром у нас будут блины.

Я. Спроси Кэнди, не беспокоится ли она о том, что происходит дома.

Кэнди. Хорошо. Она сказала - нет.

Кэнди продолжала вести диалог с собой, получая удовольствие от этого. Она сказала, что попробует продолжить это же утром. Я напонила ей, что она испытывает страх, вероятно, с того времени, когда была очень маленькой, а теперь утром она сможет всё решить. Я наблюдала Кэнди в течение трех занятий. Потом она всю ночь спокойно проспала в доме своей подруги и на этом всё закончилось.

Иногда мне не удается помочь ребенку избавиться от страхов. Джон (10 лет) испытывал острый страх темноты. Он сразу сказал мне: «Вы не сможете помочь мне справиться с моими проблемами». Его мать во время первой семейной сессии сообщила, что у Джона много других проблем: не переносит изменений, боится новых вещей, очень плохо относится к ним, не любит, когда к нему прикасаются, обнимают, целуют, не имеет друзей, не любит ходить в гости, боится поездок, много смотрит телевизор. Возражения Джона на комментарии своей матери были достаточно характерны: «Люди хотят побить меня» и «У меня и так достаточно друзей - в школе». Тогда я попросила мать рассказать о его положительных сторонах. Джон выглядел удивленным, когда она сказала, что он не жадный, что у него доброе сердце, он ласково обращается с младшими братьями и устраивает для них кукольные представления.

Во время нашего первого индивидуального занятия Джон доверительно сообщил мне о своих опасениях по поводу того, что его могут обмануть или избить. Мы обсудили с ним вопрос о том, как он может бороться с этим. Он начал рассказывать мне ужасные истории, которые он видел по телевизору и которые вызывали у него страх. Он рассказал, что по ночам боялся оборотней и ведьм. Я попросила его нарисовать что-нибудь из того, что его пугает. Он изобразил картинку чего-то «очень страшного, что высасывает кровь из человека и приводит его к смерти» (он назвал это сосальщиком). На картинке была изображена похожая на огромное чудовище фигура в черном одеянии с торчащими вверх седыми волосами. Ему доставляло несомненное удовольствие рассказывать о нем, но не было желания быть им.

Потом он заметил кукол и устроил для меня шоу с помощью кукол, надеваемых на пальцы, обнаружив изобретательность и творческие способности. После шоу я попросила его нарисовать дом, дерево и человека. Он нарисовал очень яркую красочную картинку со множеством деталей, улыбающимся солнцем, улыбающимися облаками и улыбающейся хорошенькой девочкой. Рядом с домом проходила длинная дорога с большими знаками по сторонам, со словами «Одностороннее движение». Его единственным комментарием к этой картинке было сообщение, что он поднимается вверх по дороге с односторонним движением.

Я видела Джона в последний раз. Его мать отменила следующую встречу. Она сказала, что свяжется со мной сразу после каникул, но больше ко мне не обращалась.

Время от времени мне приходится встречаться с детьми, которые испытывают страх перед взрослением. Они как будто испытывают неопределенную, не на чем не основанную тревогу в отношении своего будущего. Недавно я беседовала с десятилетним мальчиком, которого привели ко мне, потому что он высказывал своим родителям страх по поводу того, что будет, когда он вырастет. Он говорил об этом без гнева, который обычно проявляется в споре со взрослыми, а тихим серьезным тоном. Шестилетняя девочка, которую мне довелось видеть, страдала подобными же страхами. Я выяснила, что родители обоих этих детей уделяли большое внимание будущему, говоря им, что всё происходящее сейчас - это только подготовка к тому времени, которое потом наступит. Десятилетнему мальчику родители говорили примерно следующее: «Делай свою домашнюю работу! Разве ты не хочешь достичь чего-нибудь, когда вырастешь?» и «В один прекрасный день ты будешь благодарить меня за то, что тебя научили этому». Шестилетней девочке творили что-то вроде: «Если ты сейчас не научишься, как вести себя, как ты сможешь работать, когда вырастешь?». Это достаточно стандартный набор. Мы все их слышали или сами произносили в то или иное время. Многие из нас, взрослых, всё еще живут в соответствии с предписаниями такого типа, которые слышали, когда были детьми. Некоторым детям кажется, что когда они станут взрослыми, они не смогут достичь того уровня, которого от них ожидают. Как они сумеют соответствовать этим ожиданиям, если они уже сейчас чувствуют, что такого уровня им не достичь.

Когда я работаю с детьми, у которых отмечается такой страх, я использую выражения, подобные следующим.

- Закройте глаза и представьте себе, что вы выросли. Как бы вы себя чувствовали? Что бы вы делали? Как бы вы представляли себе окружающий мир?

- Закройте глаза и представьте себя в том возрасте, в котором вы находитесь сейчас, и живите точно так, как вам хочется. Что вы делаете?

Такие фантазии являются отправной точкой для дальнейшей проработки с помощью любого подходящего метода. Я также пытаюсь помочь родителям понять, что они должны позволить своим детям жить в настоящем, быть детьми. Если родители не могут понять этого, я могу по крайней мере помочь детям понять это. Мой опыт показывает, что если ребенок может начать видеть лучшую перспективу для себя (даже если родители этого не могут), он начинает чувствовать себя спокойнее, счастливее, меньше тревожиться и гораздо лучше справляться с делами своей детской жизни. Если ребенок сумеет принять себя таким, какой он сейчас, его место в жизни становится более определенным, а деятельность - продуктивной.

Дети часто видят вокруг себя взрослых, которые живут в беспокойстве и тревоге. Они видят мир хаоса, противоречий и неопределенности. Хотя некоторые дети не могут дождаться того времени, когда они вырастут и почувствуют себя независимыми и самостоятельными, часто эти дети также тайно (а многие и более явно) испытывают страх перед тем, что их может ждать впереди.

Специфические стрессовые ситуации или травматический опыт

Иногда у детей отмечаются специфические переживания, требующие терапевтической помощи. В подобных случаях либо ребенок каким-то образом показывает своим родителям, что ему требуется помощь, либо родители считают, что специальная поддержка нужна ребенку, чтобы справиться с трудной ситуацией. Развод, тяжелые заболевания, смерть, землетрясения - вот примеры событий, которые могут вызывать у детей эмоциональную травму. При этом часто требуется помощь, чтобы преодолеть возникающие эмоциональные нарушения, которые переполняют ребенка или, напротив, скрыты и выступают как причина других проблем, не связанных непосредственно со специфической стрессовой ситуацией. Иногда травмирующая ситуация глубоко затрагивает ребенка, даже если она воспринимается окружающими как относительно незначительная (например, присутствие во время несчастного случая, переезд на новое место жительства, переход в новую школу, появление в семье новорожденного или утрата любимого животного). Причиной обращения за терапевтической помощью могут быть беспокоящие родителей особенности поведения ребенка, которые представляются не связанными непосредственно с какими-либо специфическими переживаниями. После занятий с ребенком в течение какого-то времени я выясняю, какие переживания в действительности имеют место. В случае, если такие переживания удастся раскрыть и успешно на них воздействовать, можно достичь полного устранения нарушений поведения. Иногда переживания имели место много лет назад и кто-то тогда пытался защитить ребенка, не обсуждая эти переживания откровенно. Иногда и сам ребенок, поскольку он не готов встретиться с ними лицом к лицу, вытесняет такие переживания из сознания, но потом они всплывают вновь.

Часто ребенок не может выразить свои чувства родителям, потому что родители тоже расстроены чем-либо и ребенок хочет оградить их от переживаний, он не хочет причинять им дополнительного горя или делать их несчастными. Если родители сумеют открыто вести себя, ребенку будет легче откровенно говорить о собственных чувствах или своей растерянности.

Я подхожу к таким ситуациям просто. Я знаю, что инцидент должен быть исчерпан, откровенно обсужден, возможно заново проигран в символах. Часто можно использовать какой-то вид десенситизации, чтобы повторно исследовать и обсудить переживания. Я вспоминаю д-ра Уилбера, говорящего Сибилле в телевизионной версии книги «Сибилла», что поскольку она смогла вынести реальные переживания, она в состоянии вынести и воспоминания о пережитом.

Родители Патриции (12 лет) обратились за психотерапевтической помощью в связи с тем, что ее поведение вызывало беспокойство у отца и других близких. Хотя нарушения поведения, наблюдавшиеся у Патриции, не были серьезными, они настолько раздражали родителей девочки, что те решили обратиться к психотерапевту. По телефону мать ребенка объяснила мне, что она не родная мать девочки. Родная мать была убита отчимом девочки, совершившим после этого суицид, и ребенок обнаружил их тела. Это произошло четыре года назад, когда девочке, было около восьми лет. Взрослые не много рассказывали об этом инциденте, потому что не хотели травмировать девочку.

Каждый раз, когда я возвращалась к инциденту, Патриция просто пожимала плечами, никак не выражая своих чувств. Мы занимались рисованием, лепкой и сочинением рассказов. В процессе этих

занятий вскрылись многие из имевших место в то время жалоб и эмоциональных нарушений и стала возможной целенаправленная работа. Однажды Патриция заявила, что видела сон о своей матери. Она рассказала свой сон, а затем вылила на меня поток длительно накапливавшихся эмоций, связанных с тем травмирующим событием. Она нарисовала картину убийства, дом, полицейский участок и даже прежних соседей, которых она после случившегося больше никогда не видела. Она вспоминала и повторяла подлинные беседы, которые слышала в тот день. Патриция даже вспомнила, как испугалась при появлении полицейских, как будто чувствовала себя каким-то образом виноватой в случившемся. Она воссоздавала в воображении многие подробности, касающиеся старых друзей, старого дома и особенно своей матери. Когда Патриция проработала тему горя, она стала намного спокойнее и с удовлетворением отмечала заметное улучшение отношений в своей теперешней семье.

Иногда смерть животных вызывает горе и смешанные чувства. У Дженнет (8 лет) была морская свинка, которая потом погибла. Ребенок чувствовал себя виноватым, и это чувство вины всплыло только тогда, когда я проследила события до момента гибели свинки. Девочка играла с ней довольно долго, и мать сказала ей, что возможно это и было причиной гибели животного. Я рассказала ей, что когда работала в школе, у нас в классе жили морские свинки и дети всегда играли с ними. Они меняли им бумажные подстилки, ухаживали за ними, ласкали их и относились к ним с любовью. Возможно, они погибали несколько раньше, чем если бы их не трогали, но сами морские свинки любили, когда с ними возились, а дети получали большое удовольствие от того, что играли с ними, а не просто созерцали их в стерильной клетке. Дженнет заплакала и спросила, можно ли ей нарисовать свою морскую свинку, чтобы я тоже ее увидела. Под картинкой она сделала надпись: «Скуики, любовь моя». Мы обсуждали ее чувства, и она сказала «до свидания» своей морской свинке, изображенной на рисунке, добавив: «Мне очень жаль, что я не смогла взять тебя с собой в школу, как я тебе обещала». Когда занятия закончились, она дала картинку мне, чтобы я ее сохранила: она не нужна была девочке больше.

Брэд (10 лет) пришел однажды на занятия очень расстроенный. Брэд оказался свидетелем несчастного случая и, поскольку был поглощен происшествием, мы посвятили этому случаю всё занятие. Брэд подробно нарисовал картину несчастного случая, дополнил ее изображением машины скорой помощи, полицейских и пожарных автомобилей и даже изобразил больницу, куда должны были доставлять раненых. Под его диктовку я сделала подпись: «Здесь, в Сан-Педро (Калифорния) произошел несчастный случай. Приехали большая пожарная машина, полицейский автомобиль и машина скорой помощи из больницы Гувера. Это большая дорожная катастрофа. Столкнулись четыре автомобиля. Один из них чуть было не сорвался с обрыва. Полиции удалось спасти автомобиль, который был поврежден не так сильно. Полиция и пожарные помогли и сильно пострадавшим. Во втором автомобиле один человек погиб. Остальные получили ранения». Он назвал свою картинку «Несчастный случай, который меня беспокоит». После этого мы обсудили его картинку, говорили о некоторых его опасениях, тревоге, связанной с несчастным случаем и смертью человека. Он сказал, что после того, как стал свидетелем этого несчастного случая, его сильно тревожат поездки на автомобиле. Брэду нужно было поговорить об этом случае и своих чувствах. Его родители, присутствовавшие вместе с ним при происшествии, также были расстроены. Они быстро увели мальчика и старались, чтобы он не говорил об этом. Я почувствовала его облегчение, когда он смог дать выход своим чувствам, благодаря тому, что кто-то захотел его выслушать.

Грег (9 лет) сказал, что ему нужно кое-что нарисовать (рис. 33). Он нарисовал сцену с движущимся поездом и фургоном и продиктовал мне следующий рассказ: «Однажды я гулял по дорожке. Был солнечный день, и я увидел поезд, переезжающий мост, и тогда я сказал: Я хотел бы быть в этом поезде". Мне бы хотелось полететь в Англию (со всей моей семьей) на самолете. Поезд состоит из множества вагонов. Я их все пересчитал, а поезд шел очень быстро. Но казалось, будто все вагоны катились очень медленно, когда я следил за ними. Затем я увидел полицейскую машину, проезжавшую рядом, и увидел грузовой автофургон, а в это время был зеленый свет и были два толстых столба, поддерживающих железнодорожные рельсы. В поезде находились люди, ехавшие в Мичиган, а фургон перевозил мебель. Мальчика звали Джон, и он радовался, что едет. Полицейская машина подъезжала к станции».

Затем я выяснила, что в поезде ехал Грег, но он не был похож на мальчика Джона из рассказа; он не радовался. Он был испуган и тревожен. Его мать была родом из Англии и часто поговаривала о том, чтобы вернуться на родину. Это был для него постоянный источник тревоги.

Другого мальчика (10 лет) направили на психотерапию в связи с тем, что его мать была смертельно больна. Родители откровенно говорили детям об этой болезни, но мальчик отказывался участвовать в обсуждении этой темы. Он извинялся и уходил из комнаты под разными предлогами. Мать это очень огорчало, ей хотелось быть с сыном и было нужно о многом с ним поговорить. В моей обычной непосредственной манере я затронула вопрос о болезни матери. Потребовалось два занятия,

прежде чем он ответил. Однажды, когда мы работали с глиной, его чувства раскрылись.

Развод-распространенная ситуация, вызывающая стресс у детей. Обычно дети осведомлены о проблемах между родителями задолго до развода. Родители обнаруживают, что им трудно ладить с детьми, когда у них самих возникают семейные проблемы, дети чрезвычайно чувствительны к натянутым отношениям.

Я думаю, что невозможно защитить детей от травмы, связанной с разводом. Они сильно опасаются угрозы раскола. Где они будут жить? Что с ними будет? Изменится ли существующее положение вещей? В их воображении возникают ужасные картины, выходящие далеко за пределы реальной ситуации. Книга Richard Gardner, предназначенная для детей, помогает преодолеть растерянность, которая может у них возникнуть. Я рекомендую эту книгу как отличное руководство, позволяющее родителям заглянуть в область чувств, которые могут возникать у детей. В другой книге, адресованной родителям, R. Gardner, предлагает хорошие сжатые рекомендации, которые психотерапевт может дать родителям, стремящимся защитить детей от травматических переживаний.

Я думаю, что родители должны уметь распознавать ситуации, в которых их дети разделяют некоторые из эмоций, возникающих вокруг развода. Часто дети глубоко прячут свои чувства, потому что не хотят причинять родителям дополнительной боли и горя. Не существует способа защитить детей от этих чувств, равно как и от чувств, возникающих в ответ на какую-либо другую травмирующую ситуацию. Они имеют право на чувства, и их чувства следует признавать, принимать и уважать.

Мать Келли была озабочена тем, что ее семилетняя дочь обнаруживала признаки беспокойства в связи с разводом. Ее мучили кошмарные сновидения, она ходила во сне, ссорилась с сестрой, часто плакала по ничтожному поводу и беспокойно вела себя в школе. В процессе моей работы с Келли выяснилось, что многие ее переживания были в той или иной степени связаны с отцом. Когда я попросила Келли нарисовать ее семью, она сказала: «Я не хочу рисовать папу. Это напоминает мне то время, когда папа и мама были вместе». Это заявление открыло нам путь к беседам о том времени, когда все они жили вместе. На следующем занятии Келли поместила девочку в кукольный домик с тщательно расставленной мебелью. Она сказала: «Эта девочка живет одна. Ее мать и отец были убиты на войне». Затем мы обсуждали ее чувства, связанные с одиночеством после ухода отца.

В другой раз она построила домик из песка, расположила там людей, а потом динозавров, которые напали на людей и убили их. В этой сцене Келли смогла частично выразить свою тревогу.

Пятилетняя девочка, родители которой только что расстались, изобразила на песке сценку, которая включала всех членов семьи и диких животных. Лев напал на фигурку отца, и Дженни похоронила его в песке, заметив при этом: «Отца убили, и теперь из всех, кто остался, у меня только мама».

Я. Чем это обернулось для них всех?

Дженни. Это очень печально. Все плачут.

Я. Ты плакала, когда твой папа переехал в другой дом?

Дженни. Да.

Я. Тебе его сильно не хватает.

Дженни. Да. Но мне удастся повидаться с ним, он устраивает нам встречи.

Другая девочка (8 лет) сумела выразить свои чувства по поводу развода родителей, когда я попросила ее изобразить в виде каракулей цветными карандашами, что-нибудь одно, связанное с разводом родителей и вызвавшее ее отрицательные эмоции, что-нибудь, вызывающее положительные чувства, что-нибудь связанное с отрицательными и что-нибудь, вызывающее средние ощущения, а также что-то по собственному выбору. Она разделила лист бумаги на четыре части и попросила меня озаглавить их «Плохое», «Хорошее», «Нечто среднее» и «Правильное». Под надписью «Плохое» она нацарапала черные каракули и продиктовала подпись: «Нет обеда, и мы не собираемся вместе, перед тем как ложиться спать». Под заголовком «Хорошее» она изобразила розовые каракули и продиктовала: «Мы видим отца чаще и вместе занимаемся чем-нибудь». «Нечто среднее» она начертила голубыми каракулями и продиктовала: «Иногда я чувствую, что всё в порядке, а иногда нет». И, наконец, под «Правильно» она нарисовала что-то бирюзовое и продиктовала «Развод - это правильно, потому что они не были счастливы вместе».

Позднее, когда я попросила девочку нарисовать картинку, на которой было бы изображено самое плохое и самое хорошее в ее жизни, она нарисовала большое здание и написала: «Худшее в моей жизни - это ходить в школу». На другой картинке, где она была изображена на одной стороне листа рядом со своим другом, а на другой - с отцом и матерью, она написала: «Самая хорошая вещь в моей жизни - это иметь друзей, с которыми можно играть, и родителей». Потом она взглянула на меня, улыбнулась и добавила: «Даже если они в разводе».

Соматические симптомы

Недержание мочи в постели можно считать одним из примеров того, как ребенок выражает себя. Я говорю ребенку и его родителям, что такое недержание мочи может быть проявлением здорового стремления к самовыражению. Если ребенок не нашел адекватного способа выразить то, что ему было нужно, он начинает выражать это другим способом. Если бы он не нашел такого пути, неудовлетворенные потребности могли бы найти свое отражение в симптомах бронхиальной астмы или развитии экземы. Я не считаю случайным совпадением то, что многие дети, страдающие недержанием мочи в постели, добродушны, общительны и редко выражают гнев.

Мать ребенка, с которым я работала, жаловалась мне, что ее сын стал чаще проявлять раздражение с тех пор, как стал посещать мои занятия и трактовала это как отсутствие улучшений. Она считала, что раз он сердится, то он несчастен. Я спросила ее, мочится ли он по-прежнему в постель, ходит ли во сне, бывают ли у него кошмарные сны и будит ли он по ночам всю семью (именно эти явления заставили ее в свое время обратиться за психотерапевтической помощью). Она казалась недоумевающей, а затем сказала: «Ах, это! У него уже нет этих явлений какое-то время».

Психотерапевтический подход к недержанию мочи в постели (так же, как и к другим соматическим проявлениям), с моей точки зрения, включает в себя несколько составляющих. Во-первых, я предлагаю, чтобы родители - а иногда и все члены семьи - делились своими переживаниями, связанными с этой ситуацией. Кроме того, я предпринимаю попытку возложить ответственность за те или иные телесные функции на самого ребенка: он несет ответственность за недержание мочи в постели. Далее, я стараюсь помочь ребенку ощутить физические симптомы возможно более полно. Наконец, я хочу помочь ребенку овладеть более приемлемым способом выразить то, что ему необходимо выразить. Я не делаю попыток установить первоначальную причину недержания. Меня не интересуют вопросы, связанные с тем, как ребенок приобретал опыт реализации естественных отправлений. Меня больше интересует настоящее положение вещей, способ существования ребенка в его повседневной жизни.

Первостепенное значение имеет первое занятие с родителями и ребенком. Позднее, если я вижу, что другие члены семьи включаются в терапевтический процесс, важное значение приобретает семейная терапия. У каждого члена семьи возникают какие-то чувства по отношению к ребенку, который мочится в постели, и эти чувства могут влиять (а могут и не влиять) на этот процесс. Необходимо, чтобы эти чувства находили выход вовне и чтобы их разделяли другие. Большинство родителей делают разнообразные попытки решения проблемы - от проявления доброго и понимающего отношения до насмешек и сетований, от тщательного обтирания ребенка сухой простыней до попыток вообще не обращать внимания на мокрую постель ребенка. Самые разнообразные чувства возникают у каждого в этой связи: беспокойство, стыд, чувство вины, тревога, огорчение, гнев. Большинство этих чувств непосредственно не разделяются с другими, а находят выход каким-либо иным путем. Важно, что хотя недержание мочи связано с невозможностью каким-либо иным образом выразить подавленные чувства, ни один ребенок не испытывает сознательного желания мочиться в постель. Однако иногда родители считают, что ребенок сознательно делает это, чтобы разбудить их и добиться, чтобы его, неуютно чувствующего себя в мокрой пахнущей мочой постели родители забрали к себе. Все эти чувства могут быть проработаны в процессе семейной психотерапии.

Следующий шаг заключается в том, чтобы заставить ребенка ощутить ответственность за то, что он мочится в постели. Это очень важный предварительный шаг для прекращения недержания мочи. Я говорю ребенку, что он должен заботиться о себе и что именно он должен делать это, а не кто-то другой. Ему следует ясно дать понять, что он должен позаботиться о том, чтобы происходящее с ним прекратилось, даже если он пронзительно вопит: «Мне всё равно!» или утверждает, что мочится в постель случайно и непреднамеренно. Далее, важно, чтобы родители поняли, что ни они, ни ребенок не виноваты в этом. Ведь он просыпается в мокрой постели, а не они. Он может научиться менять себе постельное белье, стирать простыни. Родители должны взять на себя ответственность за такой выбор. Если ребенок слишком маленький (хотя большинство детей имеют дело с этой проблемой в достаточно сознательном возрасте), он может просить о помощи, в которой нуждается. Родители должны усвоить, что недержание мочи в постели это не та проблема, которую можно решить, используя поощрения и наказания, одобрение и неодобрение. Похвала не приносит пользы в том случае, если ребенок не обмочится в постели, так же как и обвинение в том случае, если он сделает это. Ведь мы не поощряем ребенка за то, что у него нет головной боли, и мы не называем его идиотом, если у него болит голова.

Следующим шагом в работе, как только станет ясным, кто должен взять на себя ответственность

за недержание мочи в постели, является помощь ребенку в исследовании им своего тела и недержания мочи. Сначала я даю ребенку блокнот для регистрации случаев недержания мочи. Это помогает ему лучше осознать и понять то, что он делает. Интересно, что когда ребенок регистрирует нежелательные поступки, их число автоматически уменьшается. Если вы используете счетчик для игры в гольф, регистрирующий каждый случай, когда вы начинаете грызть ногти, вы будете их грызть меньше. Как только ребенок начинает отмечать случаи недержания мочи в постели, их частота резко уменьшается. Если ребенок ведет записи, я могу попросить его записывать в своем блокноте, какие чувства он испытывает, когда просыпается в мокрой постели. Я также часто прошу детей нарисовать эти чувства. Когда мы работаем над такими картинками, начинают всплывать даже скрытые чувства. Georige von Hilsheimer описывает один интересный метод, помогающий ребенку осознать свои телесные функции. Он предлагал детям, которые мочились в постели, деньги за то, чтобы они делали это, позволяя таким образом детям сознательно стараться мочиться в постели, и это вело к лучшему контролированию функций.

Помогая детям с недержанием мочи в постели начать осознавать свое тело, мы выполняем важную часть терапевтической процедуры. Мы проделываем много физических упражнений, включая дыхательную гимнастику, медитацию, различные движения, подвижные игры. Познание тела, овладение контролем за своим телом и двигательными навыками имеют очень большое значение.

Иногда на короткое время в течение фаз терапии отмечается учащение случаев недержания мочи. У одного мальчика мочеиспускание в постели отмечалось гораздо чаще, когда родители перестали на это реагировать. Возможно, он проверял, согласны ли его родители нести бремя забот, позволяя ему самому нести бремя ответственности за ситуацию (они это делали) или же он разрешал себе это, чтобы полнее исследовать свое недержание. Последний и наиболее важный шаг в процессе терапии - помочь ребенку выразить свои чувства, связанные с недержанием мочи и ^ другими аспектами его существования. Интересно отметить, что ребенок часто продолжает мочиться в постель даже тогда, когда первоначальная причина, настоящие или воображаемые события, которые приводили к недержанию мочи, уже не существуют. Организм уже образовал определенный стереотип и не получил достаточного стимула для его перестройки. Мочеиспускание в постели у ребенка прекратится, когда он начнет контролировать себя и когда он найдет новые способы выражения своих чувств. У него всегда найдутся чувства, требующие выражения, даже если всё в семье с какого-то времени будет благополучно.

Я детально обсуждаю здесь проблему недержания мочи в постели, потому что это очень распространенный симптом. Я считаю, что работа с детьми, которые страдают этим расстройством, не слишком отличается от работы с детьми, имеющими другие физические расстройства, которые отражают психологические проблемы, хотя, естественно, я должна использовать различные варианты подхода в зависимости от специфических особенностей проблемы.

Некоторые дети обнаруживают недержание кала в дневные часы. Все вокруг ощущают запах и понимают, что произошло. Часто эти дети страдают от запоров, от усиленной кишечной перистальтики и в результате - от болей в животе. Недержание кала может проявиться в самое неподходящее время, и часто дети скрывают свое испачканное белье от родителей. Я никогда не могла понять, что удерживает детей от рассказа об этих явлениях и что приводит к такой неопрятности. Но я объясняю ребенку, что это - одно из выражений нормальной жизнедеятельности организма, необходимое для выведения токсических продуктов. Соккрытие этой потребности может рассматриваться как заместительное явление для выражения проблем иного рода.

Техника работы с детьми, перед которыми стоит эта проблема, во многом сходна с той, которая применяется в случаях с недержанием мочи. Часто я провожу занятия, в которых предоставляются максимальные возможности для выражения скрываемого чувства раздражения. Многие дети с подобными нарушениями, которых я видела, часто проявляют враждебность, сарказм, высокую вербальную активность, готовность к спорам. Но они никогда не выглядят так, как будто они полностью выразили свое раздражение.

Иногда, тем не менее, поощряя проявления сдерживаемого гнева, я обнаруживаю, что совершила ошибку. Я работала в течение достаточно длительного времени с десятилетней девочкой, предоставляя ей большие возможности для выражения своих переживаний во время работы с глиной, «батакой», куклами. Мы получили множество проявлений гнева, но проблема оставалась. Затем появились временные улучшения, но любая стрессовая ситуация тотчас приводила к возобновлению всех нарушений. Во время одного занятия с сочинением рассказов я уловила в ее чувствах страх. Это был первый случай проявления страха. В последующем я обнаружила, что это очень глубокое чувство, которое она тщательно скрывает. Одним из видов ее страха был страх утонуть. Она умела плавать и никогда не проявляла внешне этого страха, отправляясь купаться. Никто, даже ее родители, не знали об этом. Мы тщательно проработали все аспекты страха. У нее не было никаких воспоминаний,

связанных с какими-либо проблемами во время купания, и не было близких людей, у которых были бы такие проблемы.

Однажды, когда я занималась с ней фантазированием, я интуитивно предложила ей представить себе, как, будучи двухлетней девочкой, она сидит в туалете. Мы делали это непринужденно, со смехом и юмором. Она сидела с закрытыми глазами, улыбаясь, прислушиваясь к моему голосу, пока я развивала эту фантазию. Вдруг она выпрямилась, широко открыла глаза и сказала, что ей страшно, что она может упасть в унитаз и ее смоеет вместе с испражнениями. Она пришла в состояние сильного возбуждения при этом открытии, почувствовав, что, возможно, это и было первоначальной причиной ее проблем. Мы прорабатывали страх маленькой двухлетней девочки, столкнувшейся с огромным туалетом и ужасами сливной системы. Я набросала небольшую сценку на рисунке с изображением маленького ребенка на большом унитазе, и она разубеждала ребенка на картинке, как это сделала бы его мать.

Это могло быть (или не быть) подлинной причиной ее проблем. Возможно, ей просто нужно было позволить себе продвинуться в своем развитии. Ее страх утонуть (секрет, который она глубоко хранила) был реальным, и она испытала глубокое облегчение, когда поделилась им со мной, а когда пришло время, то и с родителями. Она стала осознанно относиться к посещению туалета и выяснила, что может освобождать свой кишечник с определенной периодичностью и выдерживать эту периодичность почти точно.

Другими видами физических симптомов, которые могут потребовать терапии, могут быть головные боли, боли в желудке, тики, аллергия, бронхиальная астма. Иногда подобные физические нарушения возникают в процессе работы с ребенком, даже если первоначально они и не служили причиной обращения за помощью.

Шестнадцатилетняя девушка жаловалась на большой узел на задней поверхности шеи. Я попросила ее нарисовать этот узел на бумаге. Она нарисовала свою шею и большое круглое черное пятно на ней. Я попросила ее распутать этот узел на другом листе бумаги. Она схватила карандаш и начала неистово чертить каракули. Я остановила ее и попросила делать это очень медленно, сконцентрировав свое внимание на узле и чувствах, испытываемых ею в этот момент. Она начала изображать распутывание узла в очень свободной манере. Когда она закончила рисунок, узел на шее исчез.

Хотя мы и не обращаем на это особенного внимания во время занятий, ребенок узнает кое-что о том, как реагировать на боль, понимает, что эта боль связана с напряжением мышц и что он также может устранить эту боль.

Одиннадцатилетний мальчик, придя в группу, заявил, что он не может остаться на занятии из-за сильной боли в желудке. Я попросила его рассказать мне о своей боли и спросила, где именно болит.

Кен. Вот здесь. Я не знаю.

Я. Расскажи мне, на что это похоже.

Кен. Это похоже на узел, и он давит на меня и причиняет настоящую боль (голос мальчика звучал печально, в нем слышались слезы).

Я. Это очень огорчает меня.

Кен. Да, то, что происходит со мной, это печально.

Я. Я бы хотела, чтобы ты рассказал об этом.

Кен. Дело в моем отце. Он не пьет, но он очень нервный! Он всё свое раздражение переносит на меня: смеется надо мной, когда я что-то делаю, бросает в меня вещи, бьет меня. Это так же плохо, как если бы он пил. Он всё вымещает на мне, потому что я самый старший из детей. Сегодня снова это случилось.

После этого Кен разрыдался. Спустя какое-то время он сказал:

«Может быть, я побуду здесь еще немного». Он остался до конца занятия, забыл о боли в желудке. Мне хочется добавить к этому, что у Кена часто бывали боли в желудке. Его мать в связи с этим уделяла ему много внимания: часто показывала его врачу, следила за диетой и беспокоилась о том, нет ли у него язвы. Единственное, чего она не делала, так это не выслушивала его и не придавала значения его чувствам. Кен должен был научиться напоминать о себе другим путем, не испытывая боли в желудке. Он сумел понять, что такие боли не единственный способ привлечь внимание матери.

Карл (13 лет) пришел на занятие таким усталым, что не мог ничего делать. Я попросила его нарисовать картинку, изображающую усталость. Используя коричневый, черный и темно-лиловый цвета, он нарисовал свою усталость («особенно в плечах»). Я попросила его нарисовать ощущения, противоположные усталости. Он нарисовал два цилиндра друг против друга, оба были ярко раскрашены и разделены коричневой линией, напоминавшей очертания горы. Я попросила его провести диалог между цилиндрами. В результате у Карла появилось желание что-нибудь сделать, куда-нибудь пойти, мобилизовать свое уставшее «старое» тело. Он начал рассказывать о своем

беспокойстве, своем желании побывать там, где он никогда не был, о своей фрустрации, связанной с пребыванием и дома и в школе. До этого Карл, который страдал недержанием мочи в постели, утверждал, что в его жизни всё прекрасно.

У Тэмми (15 лет) в двенадцатилетнем возрасте появились нерезко выраженные судорожные припадки. Ее направил ко мне невропатолог, который считал, что эти припадки имеют психологическую основу. Девочка обычно вела себя так, что приводила свою мать в ярость. «Если я ей что-нибудь говорю, - рассказывала мать, - она ведет себя еще хуже. Она как будто хочет, чтобы я ее отшлепала. Так продолжается уже несколько лет. Похоже, что ей чуть ли не нравится, когда я ее бью. Когда я отшлепаю ее, она становится спокойной и довольной. Если я не делаю этого, она продолжает вести себя в том же духе, пока не начнется припадок».

Мы работали с Тэмми несколько недель. Однажды, дурачась с глиной, она рассказывала мне о чем-то, что произошло между ней и ее матерью и рассердило ее. Поскольку она уже начала работать с глиной, я попросила ее в глине выразить свое возмущение. Она опустила взгляд на глину и сказала, что не может сделать этого. Я предложила ей нарисовать картинку, отражающую чувство раздражения. На это она согласилась и нарисовала круг, в середине которого написала печатными буквами «Ооойк». «Это стон», - сказала она. Затем нарисовала два красных треугольника. «Это уши дьявола. Я чувствую себя так, как будто очень сильно ударила кого-то, похожего на моего брата». Она нарисовала два глаза с исходящими из них красными и желтыми зигзагами. «Это пламя, выходящее из моих глаз. Мои глаза стали косыми и тревожат меня. Тэмми провела несколько красных, желтых и синих линий. «Это огонь в моем горле. Он жжет, когда я начинаю стонать». Она нарисовала черную форму. «Это черный дым, выходящий у меня из ушей. Мои уши стали горячими и оглохшими». Тэмми была поглощена чувством гнева - жестоким чувством, которое наполняло ее ощущениями вины и страха. Постепенно, пока мы работали над ее гневом, который так интенсивно проявился в ее картинке, ее потребность в наказании (выраженная так сильно, что доводила ее до припадков) стала исчезать.

Однажды, когда я работала с молодой женщиной по имени Кэти, она опустилась на пол и пожаловалась на сильные схваткообразные боли, связанные с менструацией. Я дала ей кусок глины и попросила вылепить свою матку такой, какой она ее себе представляет. Когда она закончила работу, я попросила ее описать матку, побыть в роли матки и рассказать о том, что с ней случилось. Она рассказала: «Я матка Кэти. Я сжимаюсь и сжимаюсь до тех пор, пока уже не могу этого выдержать». Она продолжала развивать эту тему еще какое-то время (при моей поддержке) и, когда закончила, с удивлением отметила, что боль исчезла. Мы говорили с ней о том, как попытки избежать боли могут вызвать напряжение мышц и часто последующую боль. Побыв в роли своей матки, Кэти почувствовала, как она проделывала это.

Элен (16 лет) рассказывала, что часто испытывает боль в подреберье. Врач, у которого она была, не нашел физической причины этой боли. Боль возникала и в момент рассказа. Я попросила Элен закрыть глаза, погрузиться в боль и описать ее мне.

Элен. Это похоже на то, что у меня в подреберье глубокая дыра, глубокий пустой тоннель. Очень ощутимый. Он уходит очень далеко. Это трудно описать.

Я. Не хотела бы ты его нарисовать?

Элен. Я не умею рисовать.

Я. Представь себе, что тебе только три года, и нарисуй это. Когда ты это сделаешь, ты сможешь всё объяснить мне.

Элен (рисует спираль, круги, тоннель). Я хочу использовать черный цвет. Конечно, мой тоннель черный. Он очень глубокий, черный, темный. У него нет конца. Я не знаю, куда он уходит. Это я (крошечная фигурка в виде палочки у стенки тоннеля). Я сижу на бортике, чувствуя себя очень маленькой.

Я. На что похожи твои ощущения сейчас: на боль?

Элен. Да, но меньше; она такой и бывает-то больше, то меньше. Это может быть в любое время.

Я. Побудь немного в роли маленькой фигурки и расскажи о себе.

Элен. Хорошо. Я сижу на борту тоннеля в этот момент. Мои колени согнуты и подтянуты к подбородку.

Я. Сядь на пол таким образом. Стань этой фигуркой.

Элен (сидя на полу с подтянутыми к подбородку коленями и опущенной на них головой). Я согнутая очень маленькая фигурка, сидящая на бортике тоннеля.

Я. Можешь ли ты что-нибудь видеть за пределами тоннеля, на другом его конце?

Элен. Нет. Но я знаю, что там что-то есть. Там много чего-то, но я не могу туда (начинает плакать).

Я. Что ты увидишь, если заглянешь вглубь тоннеля?

Элен. Я многое не могу увидеть. Там очень темно. Я не знаю, что там в глубине, но я думаю, что это очень жуткие вещи.

Я. Закрой глаза и представь себе, что ты продвигаешься по тоннелю (Элен закрывает глаза). Что происходит?

Элен. Я не иду туда. Я не могу идти туда. Это жутко. Я еще сижу здесь на бортике.

Я. Хорошо. Тебе не надо идти туда. Но я хотела бы, чтобы ты была сейчас тоннелем.

Элен. Я тоннель внутри Элен. Я причиняю ей боль. Я глубокий и бесконечный, могущественный и сильный. Я. Что ты сейчас чувствуешь, Элен?

Элен. Я чувствую себя могущественной и сильной. Я всё еще остаюсь тоннелем.

Я. На сегодня хватит. В следующий раз ты, может быть, захочешь поработать над своим страхом при входе в тоннель и мы сможем посмотреть, что там внутри. Помни, это твой тоннель и ощущения от тоннеля тоже твои.

Элен. А! О! Теперь я снова чувствую себя той маленькой фигуркой.

Предстояло еще многое сделать, но это было хорошее начало. Шестнадцатилетняя Бэт страдала от сильной утомляемости в течение нескольких месяцев. У нее не было сил. Врач считал ее здоровой, но она очень уставала, если ей нужно было что-нибудь сделать после занятий в школе (например, небольшую работу по дому) и у нее возникали обморочные состояния. У нее не оставалось сил на то, что раньше доставляло ей удовольствие: спорт, искусство, посещение друзей. Я использовала много экспрессивных приемов, чтобы дать возможность Бэт избавиться от скорлупы своей инертности. В процессе нашей работы скрываемые чувства, которые вызывали напряжение, постепенно начали проявляться. Потребовалось много усилий, чтобы раскрыть эти чувства, таившиеся в глубине ее души.

По-видимому, самым эффективным в этом случае было упражнение с перечнем предложений по типу «Я - ...». Мы потратили целое занятие на работу с такими предложениями. «Я дочь. Я студентка. Я высокого роста. Я сильно устаю. Я боюсь быть одинокой. Я боюсь своих чувств...». На следующем занятии Бэт читала мне свои «Я-...» и всхлипывала. Через три месяца после нашего первого занятия Бэт работала с глиной. Она лепила предметы с закрытыми глазами и вылепила животное, которое, по ее словам, не может видеть и не может двигаться, но чувствует себя счастливым и миролюбивым. Я спросила ее, как она может помочь животному видеть. Она проковыряла дыру в животном, чтобы сквозь нее мог проходить свет. «Это хорошие отверстия, которые проводят свет ко мне И дают мне новое понимание». Я попросила ее помочь животному двигаться. «Хорошо, мне нужно, чтобы Бэт взяла меня и заставила идти», - сказала она, передвигая животное по столу. Она улыбалась и смотрела на меня. «Эй, я думаю пойти домой и сделать воздушного змея». И она его сделала, и змей полетел.

Незащищенность; назойливость; чрезмерная угодливость

Термин «незащищенный» широко используется при описании детей с самыми разнообразными формами поведения. Словарь определяет это слово как «не защищенный от опасности, ощущающий тревогу без достаточных оснований». Большую часть детей, которые приходят ко мне на терапию, я воспринимаю как беззащитных, хотя они и выражают это самыми различными способами.

Иногда я вижу детей, которые буквально вешаются на людей, отпугивая их этим. Когда от них пытаются отделаться, они виснут на всех еще больше. Эти дети физически захватывают людей, как будто для того, чтобы уменьшить свою незащищенность и чувство неуверенности, почувствовать себя в большей безопасности. Я впервые встретила с Мелизой, когда ей было 5 лет. Это была типичная «приставака», цепляющаяся за кого только можно и до такой степени, что люди бегали от нее. Даже ее мать не могла больше выносить ее назойливость. Сверстники не любили ее общества из-за того, что она постоянно трогала их, вешалась на них. Они старались избегать ее.

Мелиза не могла нарисовать картинку, не задавая множества вопросов: «Так хорошо? Какой цвет выбрать? Вам нравится этот круг?» и т. д. На каждый вопрос я должна была отвечать улыбкой и она, чтобы закончить работу, должна была испытывать удовольствие от моих реакций. Когда она работала с песком, то забрала почти все корзины, в которых хранились различные предметы, разложила их на коленях и на полу около ног. Когда играла, она могла делать то же самое с игрушками и при этом, казалось, чувствовала себя в безопасности, только имея под рукой столько вещей, сколько было возможно. Когда Мелиза услышала собственный голос в магнитофонной записи, она его не узнала. «Кто это?», - спросила она, и когда я сказала, что это ее голос, который только что записали, она была изумлена и пожелала слушать свой голос снова и снова. Она была поражена при виде большого рисунка, который я однажды сделала. Она смотрела в зеркало, когда я ее спрашивала: «Какого цвета твои волосы?» - и затем с удовольствием следила за тем, как я рисовала ее прямые каштановые волосы.

После пяти занятий начались изменения. Мелиза, казалось, начала видеть себя как личность, отдельную от других людей. Она начала выражать свои чувства, мысли и представления о самой себе. Когда я попросила ее нарисовать красками свою семью, она рисовала, поглощенная этим занятием без свойственных ей ранее постоянных вопросов, не обнаруживая желаний получить подтверждение правильности каждого своего действия. Она говорила о каждом члене семьи: «Моя мама играет, она ведет себя глупо. Мой папа о чем-то серьезно говорит с мамой и они ссорятся... Я всегда внимательно смотрю, когда они ссорятся. Мне это не нравится. Я боюсь». Когда я попросила ее нарисовать красками что-либо, что вызывает у нее грусть, она нарисовала себя, сидящей в своей комнате, и продиктовала: «Мне не нравится сидеть в моей комнате. Я чувствую себя плохо, когда иногда должна сидеть в своей комнате». Когда мы обсудили с ней, как случается, что мать отправляет ее в свою комнату, она сказала: «Моя мама приходит в бешенство, потому что считает, что я не хочу делать то, о чем она меня просит, что я всегда сама хочу ей говорить, что делать». Я спросила ее, хочется ли ей говорить людям, что им делать. «Да! Но мои друзья не любят этого». Затем мы поиграли с ней в игру, где мы по очереди говорили друг другу, что делать, к ее великому удовольствию. Позднее, когда я попросила ее нарисовать красками что-нибудь, что ей хочется, она нарисовала мальчика и продиктовала: «Это Дэвид. У него всегда дурное на уме. Я не люблю Дэвида. Он часто бьет меня». Затем она нарисовала картинку со своим изображением и продиктовала: «Я схожу с ума здесь. Это просто настоящее безумие, что мама не позволяет мне делать то, что я хочу. Я не люблю, когда моя мать зовет меня. Я ненавижу это. Конец».

По мере того как Мелиза начала рассказывать о себе, своих чувствах, обо всем, что ей нравилось и не нравилось, формировать ясные представления о своей жизни, ее назойливость заметно уменьшилась. Казалось, что она стала лучше понимать себя, яснее себя ощущать, осознанно себя воспринимать и ей уже не нужно было цепляться за других людей, чтобы удостовериться в своем существовании.

Ребенок (или взрослый), который вынужден цепляться за других, имеет такое нечеткое чувство собственного Я, что он чувствует себя хорошо, только если может объединиться с кем-нибудь. Он может существовать только в слиянии с другим человеком. Ощущение отделенное(tm) для него необычно и вызывает страх. Он не знает, где его Я начинается, а где кончается. Интенсивная потребность в идентификации приводит к тому, что он не может провести четкой границы между собой и другими.

Работа с такими детьми предполагает прогрессирующее увеличение силы Я. Нам нужно вернуть ребенка к самому себе, дать ему возможность такой идентификации себя, которая будет для него приемлема. Мы можем начать с деятельности, включающей сенсорные упражнения, двигательные упражнения и игры, которые дадут возможность ребенку познавать свои чувства, свой образ, образ своего тела, интегрировать всё это, наконец приобрести навыки в осуществлении выбора, выражения собственного мнения, определения своих потребностей, желаний, предпочтений и отвержений и научиться вербально выражать осознанные потребности, желания и мнения.

Во время работы с ребенком всё это возникает для него из небытия. Ребенок - реальное, живое, значимое и уникальное человеческое существо. Он может на какое-то время утратить идентификацию самого себя. В процессе работы он начинает находить себя, его навыки общения улучшаются и он больше не нуждается в том, чтобы «вешаться» на других людей. Если до этого навязчивое поведение было для него способом выживания, то теперь у него появляется выбор, ему становятся доступными другие формы бытия.

Дети, которые доходят до крайности в стремлении угодить взрослым, представляются чрезмерно послушными, испытывают аналогичное чувство неуверенности. Они ищут подтверждения таким путем правильности своих действий, принимая правила, которые часто навязываются взрослыми. Видеть взрослых, которые по-прежнему живут этими детскими стереотипами, непривычно. Они никогда не могут сказать «нет» кому-либо, не имеют собственных идей и собственного мнения, назойливо послушны и стремятся вести себя хорошо до такой степени, что воспринимаются как туповатые и утомительные в общении.

Все дети хотят одобрения и все они получают его в пределах своих способностей быть «хорошими», следовать указаниям и вести себя «правильно». Но они проявляют также способности выражать гнев, протест, несогласие, стоять на собственных ногах и выражать свою точку зрения в случае несогласия с другими. Нам нужно помочь детям, которые ведут себя «слишком хорошо», найти себя, открыть в себе другие стороны личности, которые поначалу представлялись им ужасными и устрашающими. Тогда они смогут свободно выбирать способ самовыражения, проявляться любым желаемым путем и выйти из замкнутого круга одного поведенческого стиля. Ребенок, который стремится угождать, затрачивает на это больше сил. Он постоянно направляет энергию вовне, а не тратит ее на удовлетворение собственных потребностей.

Терапевту необходимо решить, как обеспечить ребенку возможность самовыражения. Такой ребенок скромно и неназойливо ждет, что вы объясните ему, как этого достичь. Занятия с теми детьми, которые нуждаются в идентификации, одобрении и положительной оценке, предполагают предоставление свободы выбора. «Нарисуй что-нибудь, что тебе нравится или чего хочется, что вызывает у тебя удовольствие». «Вот две игры. В какую из них мы будем играть?». Всё это важно. Постепенно мы приблизимся к тому, чтобы ребенок сумел выражать уверенность в себе.

Четырнадцатилетний Фрэнк был «чрезмерно угодлив». Он жил у своих многочисленных родственников, после того как его мать и отец погибли во время несчастного случая, когда ему было семь лет. Теперь его сестра, которая была приблизительно на восемь лет старше его, вышла замуж и очень хотела, чтобы Фрэнк жил с ней. Ее муж был дружелюбно настроен, и они предпринимали всё возможное, чтобы сделать его жизнь уютной. Сестра мальчика пришла посоветоваться, потому что чувствовала, что ее брат «уж слишком хороший». Отношения в семье не были свободными и простыми. Фрэнк делал всё, о чем его просили, никогда не говорил, пока его не спрашивали, никогда ни на что не жаловался. Сестра Фрэнка и ее муж убеждали его: что бы не случилось, их дом - это и его дом тоже. Чрезмерная угодливость Фрэнка вызывала в доме некоторую напряженность.

Фрэнк очень плохо контактировал и со мной. Иногда я чувствовала, что его абсолютное согласие со всем вызывает у меня фрустрацию. Но, заставив себя использовать все экспрессивные техники, я смогла достичь контакта с Фрэнком. В роли куста роз он сказал: «Я нахожусь перед домом... Он может быть заброшен. Я не вижу людей. Может быть, я дикий. Может быть, однажды кто-то позаботится обо мне. Я нахожусь в середине пустоты. Я ничего не знаю о своих корнях. У меня есть шипы. Я не знаю, расту ли я. Вокруг меня сорняки. Я не одинок... Я не чувствую одиночества. Сорняки составляют мне компанию». Я ощущала его нежелание отнести любое из этих утверждений к себе. Я очень деликатно повторила каждое утверждение так, как я записала их под его диктовку: «Он может быть заброшен». Ты когда-нибудь чувствовал, что ты заброшен? Нерешительно, запинаясь, он, наконец, ответил: «Да. Я чувствовал себя так, когда был маленьким. Когда погибли мои родители».

Используя набор карточек в игре «Составь рассказ по картинкам», Фрэнк рассказал мне такую историю: «Вот толпа. Среди толпы умирающий человек, священник, мальчик, леди, собака. Они пострадали во время кораблекрушения. Они плыли в океане, но долго не могли достичь земли. Родные умирающего человека плачут».

Я. Фрэнк, который из них ты? Побудь в роли одного из них.

Фрэнк (долго разглядывает фигуры на картинках). Я собака.

Я. Расскажи мне, что происходит с тобой как с собакой.

Фрэнк. Ладно. Я наблюдаю за всем и жду, что произойдет. Я ничего не в силах сделать. Мне страшно. Мне очень страшно.

Я. Что-нибудь из этого напоминает тебе твою жизнь?

Фрэнк (глядя на меня, со вздохом). Да. Я ничего не мог сделать, после того как мои родители умерли. Я боялся. Я просто должен был отдаться на волю судьбы, куда бы меня не посылали.

Фрэнк смог выразить свое горе, гнев и страх по поводу того, что его отправляли куда-нибудь прочь. Он начал использовать возможность быть самим собой не только со мной, но и в своем собственном мире.

Время от времени мне встречается ребенок, который выглядит таким хрупким, что я опасаюсь, как бы он не сломался. Такой ребенок выглядит собственной тенью. Он нуждается в том, чтобы с моей помощью выработать навыки, которые дали бы ему возможность обрести самого себя. Я начинаю с безопасных, не несущих угрозу упражнений. Сначала ему нужно давать возможность возвращаться назад от уже сделанного: стереть картинку, нарисованную мелом на доске или красками с помощью пальцев, разрушить сооружения из песка. Постепенно он начинает позволять себе большее постоянство самовыражения. Когда он сможет позволить себе давать выход чувствам, он часто начинает казаться и физически более крепким. Таким ребенком была Тара. Когда Тара, тоненькая, хрупкая, робкая, научилась самовыражению с помощью рисования, лепки, сцен на песке, рассказов, она производила впечатление физически возмужавшей и окрепшей. Важной стороной терапии были подвижные игры. Она, казалось, получала удовольствие, открывая свое тело и всё, что оно способно было делать. Она начала приходить в восторг от самой себя, от жизни.

Одиночки

Некоторые не стремящиеся к общению дети обладают достаточными ресурсами, чтобы постоянно быть чем-нибудь занятыми и находить свой собственный путь. Они могут проводить много времени, перебирая коллекции марок или посвящая себя другим увлечениям. Некоторые дети с

головой уходят в книги (хотя такие составляют меньшинство), а другие значительную часть своего времени посвящают телевидению. Такие занятые одиночки обычно не попадают в поле моего зрения. Все же, хотя ощущение комфорта в одиночестве свидетельствует о здоровой уверенности в себе, мы все нуждаемся в обретении равновесия в жизни, в сбалансированности времени, которое проводим в одиночестве и которое делим с другими людьми.

Большинство детей, неизменно проводящих свой досуг в одиночестве (в отличие от тех, которым игры со сверстниками физически недоступны), избегают общения с другими детьми, потому что боятся быть отвергнутыми. Дети, которые нуждаются в помощи психотерапевта, как правило, обнаруживают ряд нарушений, кроме стремления быть в одиночестве. Они достаточно напористы, чтобы обнаруживать упрямство, несговорчивость, гиперактивность, агрессивное или асоциальное поведение, терроризировать родителей, уходить из дому или активно избегать обучения в школе. В то же время в процессе терапии мы часто видим, что они не просто много времени проводят в одиночестве, но что у них нет близких друзей и что они действительно одиноки.

Дети-одиночки часто остаются такими и став взрослыми. Многие из таких детей упорно отрицают, что у них есть какие-либо трудности во взаимоотношениях с товарищами (и это, действительно, верно), что в конечном счете им нужны только родители, хотя родители «пилят» их за то, что они «не выходят из дома и не заводят друзей». Этим детям нужна обстановка, в которой их принимали бы такими, как они есть. Это единственное, что иногда может придать им силы и мужество начать строить взаимоотношения с другими людьми и устанавливать контроль с ними по своей собственной воле.

Многие из одиночек втайне ощущают свое отличие от других детей. Иногда они чувствуют себя настолько отличающимися, что ведут себя противоположно тому, что им свойственно, пытаясь быть похожими на других настолько это возможно. Конечно, в определенном возрасте большинство детей отличается значительной степенью конформности, стремясь быть похожими друг на друга или на тех, кем они себя воображают. Даже те, кто в своем поведении идет против принятых «норм», делают это совместно с какой-нибудь группой. Желание быть похожим на других указывает на поиски своего Я, попытки идентификации себя как члена некоего желаемого сообщества. Но одиночки, которые чувствуют, что любой другой столь сильно отличается от них, оказываются перед трудной проблемой.

Одна из основных задач в работе с этими детьми и их семьями - это подчеркнуть, что неповторимость следует беречь. Слишком часто родители хотят, чтобы все их дети были схожи, и пытаются добиться конформности. Родители должны уважать уникальные качества каждого ребенка.

Большинство детей пробуют разнообразные способы бытия, прежде чем отыскивают свой собственный. Но некоторым детям нужна в этом помощь и у них обычно наблюдаются такие нарушения поведения, которые служат сигналом такой потребности. К несчастью, в это время вокруг них может не оказаться никого, кто мог бы заметить этот сигнал. Когда мы, работая с одиночками, способствуем появлению их самооценки, усилению их идентификации и укреплению самостоятельности, они начинают обучаться установлению отношений с другими детьми.

Одним из самых интересных упражнений, которые я проделываю с детьми, чтобы драматизировать замечательные свойства из уникальности, является упражнение с апельсинами. Я впервые прочитала об этом в книге George Brown. В одной группе одиннадцати- и двенадцатилетних детей, в которой я использовала это упражнение, дети вспоминали о нем месяцами. Я приносила мешок с апельсинами, по одному на каждого ребенка. Мы рассматривали все наши апельсины, обнюхивали их, сравнивали форму, сорт, держали в руках, перебрасывали туда и обратно, делали с ними всё что угодно, всё, что только можно было придумать до того, как съесть их. Затем мы очищали их. Каждый из нас пробовал кожицу изнутри и снаружи, ощупывал пальцами поверхность внутренней ? стороны. Затем мы тщательно очищали мякоть от белой пленки, обсуждая те ощущения, которые при этом у нас возникали. Мы разламывали наши апельсины на части, затем исследовали одну часть, нюхали ее, облизывали и, наконец, съедали. Самой возбуждающей и интересной частью упражнения был обмен дольками апельсина друг с другом. Мы обнаружили, что нет двух кусочков одинакового вкуса! Я считаю, что мой восторг после этого открытия был больше, чем у всех остальных в группе. Одна часть апельсина была слаще, другая кислее, одна сочнее, другая немного посуше и т. д., но всё вместе взятое было еще более - восхитительно! Мы много шутили во время выполнения этого упражнения и легко переходили к обсуждению детей в нашей группе - их сходству и различиям, каждое из которых было замечательно.

Работая с детьми-одиночками я многое делаю идентично тому, что и при работе с детьми, нуждающимися в обретении чувства Я и самоидентификации. В большей степени мне необходимо поощрять этих детей, чтобы они пробовали устанавливать контакты с другими. Ведь они и были бы рады общаться, с другими детьми, присоединиться к группе, но боятся и не знают, как это сделать. Поэтому мне необходимо устранить страх и помочь им попробовать себя в новой форме

существования.

Адам (11 лет) не имел друзей. Он был веселым и заносчивым, и его как будто не беспокоило, что он большую часть времени проводит в одиночестве. Его мать обратилась за помощью потому, что считала, что у него «проблемы с дисциплиной». Он никогда не выполнял того, о чем она его просила, он сердился и грубил ей, постоянно спорил и ссорился со своим младшим братом. Когда я спросила ее, есть ли у него друзья, она ответила: «Нет, похоже, что у него нет никаких друзей и они ему не требуются».

Вначале Адам довольно сильно сопротивлялся нашим терапевтическим занятиям. Во время первого занятия он пожаловался на головную боль и сказал, что со стороны матери глупо тратить деньги на его визиты ко мне. Я попросила его нарисовать его головную боль. Забавляясь, он нарисовал каракулями разноцветную картинку. Я спросила его, в чем состоит основная проблема в его отношениях с матерью. «Она никогда не верит ничему, что я говорю», - тотчас ответил он. «А как обстоит дело с отцом?», - спросила я (его родители были в разводе). «С ним всё в порядке, но он постоянно занят своими проблемами».

Адам с удовольствием выполнял предложенные мною проективные методики. При этом он каждый раз всё больше открывал самого себя. Стало ясно, что он чувствует себя отверженным. На одном из занятий он сказал мне: «Я как черепаха с толстым панцирем. Если я говорю о том, что у меня внутри, люди смеются надо мной. Поэтому я всё храню внутри, под панцирем». Когда Адам, общаясь со мной, стал всё больше и больше вылезать из своего панциря, он стал чувствовать себя лучше и смелее устанавливать контакты с другими детьми.

После нескольких совместных занятий с каждым из его родителей его взаимоотношения с ними улучшились. Заметно улучшилось отношение Адама к семье и взаимоотношения между всеми членами семьи.

Отец Сета служил на флоте, и семья часто переезжала с места на место. Каждый раз Сет заводил новых друзей и вскоре вынужден был прощаться с ними. К девяти годам он уже перестал предпринимать какие-либо попытки завязать знакомства с соседскими детьми и отвергал любые их шаги к сближению. На консультацию его направили из школы в связи с отказом от участия в каких-либо коллективных мероприятиях и угрюмостью.

Сет охотно включился в наши занятия. Он получал удовольствие от рисования красками, лепки, возведения сооружений на песке, сочинения рассказов и живо во всем участвовал. На этих занятиях проявилось его глубокое чувство одиночества. В тот период отец Сета месяцами находился в море, а мать сама страдала от разлуки с мужем и плохо приспособилась к жизни без него. Мы много говорили о горечи расставания с друзьями, которых только что завел. В результате накопленного на занятиях опыта самовыражения Сет сумел найти опору в самом себе. После этого он сказал мне: «Я счастлив, что я могу встречаться со многими людьми и бывать в стольких местах». Шесть месяцев спустя его семья переехала в Японию. В своих письмах Сет с восторгом сообщал мне о своей новой школе, своих новых занятиях и новых друзьях.

Одиночество

Когда я работаю с детьми, то снова и снова сталкиваюсь с чувством одиночества. Кто из нас, оглянувшись назад в свое детство, не смог бы вспомнить это чувство?

Дети, которых считают плохо адаптирующимися к внешнему окружению, особенно одиноки. Терапевтический процесс при работе с ними, по-видимому будет блокирован до тех пор, пока это чувство не выйдет наружу, не будет выражено вербально или с помощью экспрессивных методик.

Clark Moustakas пишет: «...одиночество-это условие жизни человека, опыт человеческого существования, который дает индивидууму возможность поддерживать, расширять и углублять его человеческую природу. Человек в конечном счете всегда одинок, живет ли он в изоляции или болезни, ощущает ли он утрату после смерти любимого существа или острое чувство радости в триумфе созидания. Я верю, что каждому человеку необходимо признать свое одиночество и четко осознать, что в конечном счете в каждый миг своего бытия человек одинок - ужасающе, совершенно одинок. Усилия, предпринимаемые для того, чтобы перешагнуть через это или ускользнуть от экзистенциального переживания одиночества могут в результате привести только к самоотчуждению. Когда человек избегает фундаментальной правды жизни, когда ему удастся успешно отрицать ужасное одиночество индивидуального существования, он лишает себя одного из самых значительных средств своего собственного развития».

С. Moustakas считает, что одиночество неизбежно, что всем нам свойственно экзистенциальное одиночество и все мы ведем с ним борьбу. Будучи взрослыми, мы приобретаем опыт поиска путей,

позволяющих заглушить одиночество (таких, например, как непрекращающаяся деятельность). Я согласна с Moustakas, что эти пути часто ведут к самоотчуждению, к утрате самих себя. Многие из нас испытывают дискомфорт, оставаясь самими собой, такими, какие мы есть, и предпочитают не знать этого, не сталкиваться с этим, не иметь дела с этим, избегать этого любым доступным способом.

Дети, занятые поисками самоидентификации, безусловно не знают, как преодолевать экзистенциальное одиночество. Я полагаю, что дети чувствуют себя особенно одинокими, потому что глубже ощущают свое отличие от других и чувствуют себя очень неуютно, принимая как данность или оценивая свои специфические особенности. Дети находят собственные способы преодоления ужасающего чувства одиночества. Пути, которые они выбирают, часто противоречат концепциям, принятым в нашем обществе, представлениям о хорошем, нормальном, конформном поведении. Их положение усугубляется тем, что антисоциальное поведение обычно ведет к дальнейшему отчуждению и изоляции и тем самым к усилению защитных тенденций. В свою очередь оборонительное поведение усиливает изоляцию и таким образом создается порочный круг.

Suzanne Gordon так резюмирует свои исследования одиночества детей и подростков: «Для этих детей одиночество является ошеломляющим сознанием того, что они нигде не могут найти поддержки, что люди, от которых зависит их выживание, с которыми связано теплое отношение, привязанность и интерес к ним, могут обеспечить только очень ограниченное внимание к их потребностям. В этой ситуации дети чувствуют себя беспомощными. Им не к кому пойти, не к кому обратиться, и никто, включая их самих, не может удовлетворить их потребности. Ответом на это всепоглощающее чувство одиночества является тревога. Маленьких детей тревога и страх заставляют „прилипать“ к матери».

Я думаю что дети часто чувствуют себя беспомощными и тревожными потому, что ощущают невозможность выразить кому-либо чувства опустошенности и одиночества. Те дети, которые приходят на терапевтические сессии, могут считаться счастливыми: здесь они получают возможность излить эти чувства. Я заставляю детей выражать чувство одиночества самыми различными способами и совсем не обязательно использую при этом слово «одинок». Даже очень маленькие дети признавались мне в желании умереть или убить себя. Я вижу в этом выражение не только глубокого внутреннего отчаяния, но и одиночества.

Одиночество часто является союзником поисков счастья, в общем и целом тщетных. Сказки не зря заканчиваются фразой: «И после этого они жили долго и счастливо». Многие из нас тратят годы жизни в поисках неопределенного состояния, называемого счастьем, как будто если бы оно было найдено, мы перешагнули бы через какие-то границы в новую жизнь, где нет места печали, боли и обидам. Мы говорим себе, что чувствовать себя несчастным - значит быть больным. Мы говорим о детях с теми или иными расстройствами как о несчастных, ставя таким образом знак равенства между несчастьем, болезнью или чем-то таким, что требует лечения.

Один случай в моей собственной жизни произвел на меня глубокое впечатление. Когда внезапно в результате несчастного случая погибла наша мать, мы с братом прилетели на траурную встречу в доме матери. У меня была тяжелая депрессия, поскольку это был уже третий случай смерти очень близкого мне человека, а мой сын в это время был безнадежно болен. Когда мы с братом подходили к дому матери, я сказала ему: «Всё. Еще одного несчастья я не вынесу. Если что-нибудь подобное еще случится, я сдаюсь». Мой брат, который прошел через такое же горе, с удивлением посмотрел на меня и сказал: «Виолет! Что за глупости ты говоришь! Чем больше живешь, тем больше переживаний, и среди них - болезненных. Всегда что-нибудь случается!». Этим он завершил разговор. Я никогда не забываю его слов.

Если счастье, которое возникает в надежде на что-либо, становится доминирующей формой счастья человека, то он сам себе готовит жестокую ловушку. По мере того, как я научилась концентрировать внимание на различных переживаниях в настоящем, а не застревать на воспоминаниях или элегантных фантазиях о будущем, я научилась и принимать эти переживания.

Чем младше ребенок, тем больше его способность жить здесь и теперь. Когда я работаю с детьми, испытывающими чувство одиночества, я хочу, чтобы они вновь обрели способность к полному самоощущению, а не цеплялись за чувство беспомощности. Я думаю, что через принятие себя и усиление собственных возможностей дети могут научиться мобилизовать свою энергию, жизненные силы для удовлетворения своих собственных потребностей.

Сдержанность в проявлениях чувств способствует усилению ощущения одиночества. Чем меньше человек способен к выражению того, что происходит внутри него, тем больше он чувствует себя изолированным и отчужденным. Каждый раз, когда чувства не получают выражения, стена, «скорлупа», которая их отгораживает, становится еще толще и за этим барьером накапливается чувство одиночества.

Дети, к чувствам которых не прислушиваются и не признают их, ощущают себя одинокими. Чувства - это самая сердцевина, самая суть их существа, и если эти чувства не приемлются, ребенок

ощущает себя отверженным. Поэтому если ребенок говорит: «Я чувствую себя одиноко, когда прихожу в бешенство; гнев словно заставляет меня чувствовать себя очень одиноким», то это значит, что он сталкивается с миром людей, которые не вступают в контакт с ним, когда он выражает чувство гнева. Его увещевают, отвергают, наказывают, избегают, и всё это порождает в нем ощущение изоляции.

Когда я как психотерапевт обеспечиваю ребенку возможность открытого выражения своих чувств, выслушиваю его и принимаю эти чувства, он ощущает себя менее одиноким, начинает воспринимать мир как нечто более дружелюбное по отношению к нему. Он вновь становится способным устанавливать контакты, налаживать отношения с другими людьми.

Одной из причин, по которым дети ищут общества друг друга и нуждаются друг в друге мне представляется их ощущение, что другие дети в какой-то степени будут понимать их жизненные обстоятельства и будут испытывать сходные чувства. У меня есть то преимущество, что я имею возможность слышать, о чем говорят друг с другом дети в группе, с которой я работаю. Обычно мы не воспринимаем объема и глубины того, о чем думают дети и что они чувствуют, потому что они тщательно следят за тем, что говорить взрослым.

Дети, которые живут в реальности и вне ее

Я располагаю некоторым опытом работы с детьми, которые временами пребывают в полном сознании и способны к контакту, а иногда выглядят уходящими в свой собственный мир и тогда их поведение кажется бессмысленным.

Крис, был таким одиннадцатилетним мальчиком. В течение длительного времени нашей работы я испытывала трудности, пытаясь понять смысл того, что он говорил. Я с большим трудом старалась удержаться в плоскости его рассказа. Любая вещь, которую я ему говорила, могла заставить его отправиться в такие места, которые я с трудом себе представляла. Ему нравилось работать с глиной, красками (особенно размазывать краску пальцами) и делать сооружения из песка. Ему нравилось также рассказывать истории. И его рассказы, и сооружения из песка, и рисунки отображали что-то такое, что мне трудно было понять. Тем не менее работа Криса выглядела так, как будто отражала определенные намерения и цели. Всё, что он делал, казалось, имело для него какой-то смысл.

Крис продолжал говорить, даже если я его не слушала. Он улыбался и тепло приветствовал меня, когда приходил на занятия. Иногда он начинал рассказывать мне что-нибудь о своей жизни (что действительно представляло интерес для меня), а потом внезапно переходил в другой мир. Он рассказывал, например: «Мой старший брат вчера вернулся домой из колледжа». Замети блеск в его глазах, я в свою очередь говорила: «Ты, по-видимому, рад этому». Он отвечал: «Да, я рад, а когда я гулял по улице, я увидел большой пожар и огонь, который поднимался в небо так высоко, что если бы вы попали в него, вас унесло бы через океан, и произошел большой взрыв, и большими прыжками прибежал лев, я не знаю, откуда он прибежал, и трое других детей поделились завтраком со мной и вы видели этот большой фейерверк, который достигал луны, и свет, и мой дом больше, чем что-нибудь подобное этому, и мой брат вошел с шумом...».

В течение длительного времени я не прерывала его: я просто следовала с ним или переставала напрягаться и пассивно слушала. А затем я однажды сказала твердо: «Крис, ты не ответил на мой вопрос. Ты говоришь что-то, что не имеет никакого отношения к моему вопросу». Он посмотрел на меня и ответил на вопрос.

Я считаю, что Крис очень сильно боялся мира, в котором жил. Он был вынужден покинуть его, чтобы чувствовать себя в безопасности. Когда он узнал меня и поверил мне, он смог всё дольше оставаться в моей земной плоскости. После многих наших занятий он стал увереннее в том, что делать. Очень важно было то, что я шла вместе с ним, была там, где он хотел быть, где ему нужно было быть. Когда он рисовал свои загадочные картинки и рассказывал о них таким же загадочным языком, я прислушивалась к звукам его голоса, следила за его лицом, за движениями его тела. Я могла сказать по поводу печального оттенка его голоса: «То, что ты рассказываешь мне, звучит печально». Я могла отреагировать на живость его рисунков: «Это место ты изобразил разноцветным и счастливым. Я могла сказать однажды, когда он вошел с опущенными плечами:

«С тобой, должно быть, сегодня случилось что-то неприятное: ты не можешь выпрямиться во весь рост и держаться прямо». Крис немедленно откликнулся на эти замечания, бросая быстрый взгляд или кивая головой в знак согласия.

В это время я вела группу детей его возраста. Я подумала, что теперь ему было бы полезно включиться в группу. Дома у него не было друзей и он не общался со сверстниками. В школе он занимался в специальном классе, и там у него тоже не было друзей.

Крис пришел в группу с опаской. У него усилились явления регресса поведения, исключения из реального мира. Дети были удивлены его поведением, но следовали указаниям, полученным от меня и моего помощника. После прогулки он начал говорить вещи, которые никто не понимал. Мы выслушали его внимательно и поблагодарили. Иногда мы напоминали ему очень мягко, что должны двигаться дальше. Когда он рисовал какие-то невообразимые картинки, он показывал и иногда обсуждал их, хотя мы не могли проследить за ходом его рассуждений. Он делал попытки участвовать во всем, но своим собственным способом.

Он стал приставать к одной из девочек, пытался сесть рядом с ней, трогать ее, брать за руку. Это раздражало Сэлли, она попыталась избежать общения с Крисом, отодвинуться от него подальше. Мы знали, что об этом нужно поговорить открыто. Мы попросили детей нарисовать картинки с изображением того, что сердило их и что им нравилось в некоторых участниках нашей группы. Сэлли изобразила картинку, на которой Крис «глупо вел себя с ней». Когда она при полном нашем одобрении поделилась своими соображениями, на глазах у Криса выступили слезы. Это давало хорошую возможность обсудить его огорчение и раздражение Сэлли и поговорить о том, что с ними реально происходило. После этого обстановка стала намного спокойнее. Позже мы делали устное упражнение (по типу упражнения с картинкой) и Сэлли сказала Крису: «Мне нравится, что ты меня больше не беспокоишь. Мне не нравится, когда ты говоришь вещи, которых я не понимаю». Многие дети поддержали последнее утверждение. Они беседовали с Крисом мягко и доброжелательно. Когда они разговаривали с ним, он смотрел на них с изумлением, потому что они видели его «изнанку».

Вскоре мы заметили, что когда он рисовал, он рисовал сразу две картинки: одну в виде каракулей, которая приводила нас в замешательство, и другую, вполне соответствовавшую указаниям.

Однажды мы играли в игру, в которой каждый ребенок должен был побывать в роли животного. Крис сказал, что он уличный кот с астмой. Он прогуливался по комнате, мурлыча и выпрашивая ласки. К его удовольствию дети удовлетворяли его просьбы. Мы спросили его, знает ли он, что такое астма. Он ответил: «Да! У него здесь (показывая на грудь) большая преграда, и из-за этого ему невозможно дышать свободно!» (он часто говорил о себе в третьем лице - «он», «ему», -когда имел в виду себя). Мы знали, что у него не было астмы, но мы верили, что он чувствует преграду в груди. Мы знали, что стали лучше понимать, в чем выражалась эта преграда.

Мы заметили, что Крис всё лучше контактирует с нами, и я стала настаивать на этом. Я чувствовала, что мы должны были позволить ему в течение длительного времени говорить бессвязные вещи, с нашей точки зрения лишённые смысла, но теперь, когда он это делал, я уже могла твердо сказать: «Я не понимаю, о чем ты говоришь, Крис. Скажи это снова, чтобы я могла понять, что ты говоришь». Или, когда он начинал беседу и затем вновь уходил в свой безопасный мир, попросить: «Скажи мне, на что ты злишься или кто тебя злит». (То, что ничего нельзя было поделать со своим гневом, ужасно пугало его и это, несомненно, заставляло его сочинять небылицы). Я знала, что настало время терпеливо, целенаправленно вводить Криса обратно в группу всякий раз, когда он из нее «выходил». Я знала, что теперь он уже может принять группу. В конце каждого группового занятия мы охотно выслушивали заключительные комментарии, реакцию на занятия, всё, что кто-нибудь хотел сказать. Один мальчик сказал однажды: «Я рад, что Крис теперь стал одним из нас!». Когда его попросили сказать это Крису, он сказал:

«Я рад, что ты теперь часть нашей группы. Я рад, что ты теперь не разговариваешь так по-сумасшедшему, как раньше». Крис залился румянцем, и оба мальчика прошли в обнимку.

Аутизм

Я не собираюсь много писать о работе с аутичными детьми. Это, несомненно, вопрос, который может быть темой отдельной книги. Я недолго работала с аутичными детьми, но я хотела бы поделиться некоторыми интересными наблюдениями своих коллег, имеющих большой опыт работы с детьми с выраженными проявлениями аутизма.

По данным Cathy Saliba некоторые из таких детей в течение определенного времени после психотерапии способны доступным образом выражать свои потребности, но эти знаки могут ускользать от внимания наблюдателя и легко остаются незамеченными. Потребности таких детей часто проявляются в столь замысловатой форме, что это затрудняет создание заранее структурированных программ.

C. Saliba обнаружила, что интересных результатов скорее можно добиться, если следовать за намерениями ребенка, чем если пытаться заставить его делать то, что запланировано. Например, Шон (5 лет) в полный рост стоял перед зеркалом, не обращая внимания на призывы C. Saliba поработать вместе с ней над головоломкой. Тогда она сама подошла к нему, села возле зеркала, не говоря ни

слова, и стала наблюдать за тем, как он рассматривал себя в зеркало и ощупывал свое лицо. Она понимала, что он действительно созерцал себя. Внезапно он заметил, что в зеркале было также и ее отражение. Это удивило его и привело в восторг. В течение 20 минут С. Saliba не произнесла ни единого слова, не отдала ни одной команды. Потом она начала называть части его лица по мере того, как он показывал на них, глядя в зеркало, но промолчала, когда он дошел до рта. Он выжидательно глядел на нее в зеркало и потом выкрикнул: «Рот!». С. Saliba описывает этот процесс, который она регулярно использовала с чрезвычайно положительными результатами:

«До того дня, когда Шон проявил интерес к зеркалу, я планировала, что должен делать каждый ребенок в классе в течение тех часов, что мы общаемся с ними. Я намечала, какую головоломку должен выполнять каждый из детей, когда и как долго. Я полагала, что аутичные дети нуждаются в работе с большим количеством смысловых и структурных элементов. Я требовала, чтобы они во время занятий устанавливали что, когда, как, где и в какой степени". По моим предположениям это должно было занять у них весь день. Когда я дала Шону время постоять перед зеркалом, я получила от него сигнал, который явственно свидетельствовал: Я хочу изучать свое отражение и мне нравится заниматься этим". С этого времени я стала осознавать, что Шон может понятным образом выражать другие потребности и желания. Для меня стало само собой разумеющимся, что нужно просто позволить себе самой увидеть его знаки и реагировать на них вместо того, чтобы постоянно предъявлять свои собственные требования».

Накопленный С. Saliba опыт убедительно свидетельствует, что если проводить с детьми длительное время, то использование такого метода позволяет научить их очень многому. Она выяснила также, к своему большому удивлению, что каждый ребенок знает больше, чем можно было предполагать. Например, оказалось, что один из детей был в состоянии прочитать рекламу в журналах. Она использовала это в качестве основы для того, чтобы научить его читать. Следует иметь в виду, что такое внимание каждому ребенку трудно уделить, если у специалиста, ведущего класс, нет достаточного количества взрослых помощников.

Моя коллега рассказала мне об уникальном способе использования красок при работе с аутичными детьми. Рисуя пальцами, эти дети часто размазывают по себе краску. Однажды она использовала это как общий подход и разрисовала лицо каждому ребенку перед зеркалом, называя при этом те части лица, которые раскрашивала. Дети были в восторге и через некоторое время научились делать это сами, глядя в зеркало. Затем они проделывали то же самое со своей учительницей. Они не только по-новому познавали ощущение самих себя (в чем они, безусловно, нуждались), но и оказались вовлеченными в поведение, требующее контактов и совместных действий.

Merilyn Maiek опробовала подход, похожий на метод С. Saliba. Она также обнаружила, что можно добиться гораздо больших успехов, просто следуя за детьми, чем добиваясь предписанной инструкцией деятельности. Она говорит: «Я могу начать урок с обучения ребенка использованию красного цвета, а затем сконцентрировать внимание на преодолении его сопротивления участию в работе». Нужно очень точно выдерживать равновесие между соблюдением плана терапевта (учителя) и наблюдением за сигналами, которые ребенок может адресовать терапевту, «...у меня обычно возникает желание нарушить план урока, чтобы следовать за важными сигналами, которые ребенок дает мне. Я верю также, что весьма ценно предоставление ребенку возможности одерживать победу в управлении нашим взаимодействием».

Мне кажется, что принципы, которым я следую при работе с более нормальными детьми применимы и к аутичным детям. Начинать там, где находится ребенок. Оставаться с ним. Принимать во внимание его сигналы. Быть внимательным к происходящим в нем процессам и к его (а не к своим) интересам. Возвращать его к самоосознанию вновь и вновь, предоставляя ему возможность разнообразной активности, дающей сенсорные ощущения, например игры с водой, рисование красками с помощью пальцев, игры с песком и работу с глиной. С. Saliba описывает прогулки с детьми на пляже, где они могут видеть и чувствовать океан, вдыхать его запах, сидеть и кувыряться в воде и песке, ощущать солнце и воздух. Существенны телесные упражнения, массаж. Можно устраивать «борьбу с детьми» и заставлять их также бороться друг с другом, использовать трамплины, маты и другой инвентарь для игр. Такие дети нуждаются в разнообразных возможностях для развития двигательного контроля. Хотя такого рода работа весьма далека от вербального уровня контактов, чувства выражаются и в таких занятиях. Наблюдая за языком телодвижений, за выражением лица ребенка, психотерапевт (или учитель) может предположить, что чувствует ребенок и начать реагировать вербально, сообщая ребенку словесный образ его чувств. Часто звуки, издаваемые ребенком, и движения его тела очень точно отражают его чувства. Язык проявляется во всех видах активности, поэтому ребенок может устанавливать соотношения между вербальной коммуникацией и всем тем, что он делает. Язык позволяет ему понять, что он может в какой-то мере осуществлять контроль над своей жизнью, четко осознать свои потребности и т. д.

Наиболее важный аспект этого процесса - самопознание: это необходимый шаг, предваряющий увеличение контактов, которые могут осуществляться с окружением, сверстниками, родителями, учителями. И С. Saliba, и М. Maiek находят, что чем лучше контакт детей с самими собой - со своими чувствами, со своим телом, - чем больше они открывают себя, тем спокойнее они становятся. Неистовые движения уменьшаются, бесцельное возбуждение ослабевает. С. Saliba рассказывает о посещавших ее класс специалистах, которые говорили, что эти дети не могут оцениваться ими как действительно аутичные, поскольку «аутичное поведение» столь очевидно уменьшилось. Дети становились обучаемыми, они устанавливали взаимоотношения друг с другом и учителями значительно лучше, чем когда-нибудь раньше.

Вина

Вина в широком смысле этого слова представляет собой отраженный гнев (или негодование), оборачивающийся в большей степени против себя, чем направленный на объект гнева. Ребенка ругают за то, что он разливает молоко. Это вызывает его гнев, но ребенок не имеет возможности выразить свой гнев, он загоняет его внутрь и испытывает чувство вины за пролитое молоко. Если гнев выражается непосредственно, чувство вины исчезает или связывается для ребенка с тем, что он рассердился, в зависимости от реакции родителей.

Обида сопутствует любому чувству вины. Если ребенок не может выразить гнев и испытывает чувство вины, он обижается на взрослого (или, возможно, на другого ребенка), который связан с этим неприятным чувством. Наряду с чувством обиды обычно имеет место неявное требование. Ребенок может чувствовать обиду на родителей за то, что они ругают его, в то время, как требование, адресованное родителям, может заключаться в том, чтобы они терпимее отнеслись к тому, что он разлил молоко.

Ребенок также пребывает в состоянии замешательства по поводу того, кто виноват в подавляющей его ситуации (такой, например, как с пролитым молоком), и он готов принять на себя вину, если его постоянно бранят за то, что он считает непреднамеренным. Он сам себя порицает и чувствует, что он «плохой». Таким образом гнев, вина, чувство обиды и самоупреки становятся диффузными и смешиваются для ребенка с образом его Я. Некоторые дети под влиянием окружающих чувствуют себя виноватыми из-за пролитого молока или чего-нибудь еще, но задолго до этого они испытывают чувство вины в связи с живостью своего поведения.

Чтобы уменьшить ощущение вины, ребенок, который чувствует себя очень виноватым, пытается делать всё, чего, как ему кажется, ожидают от него другие, но в то же время постоянно чувствует себя обиженным. Он теряет и испытывает неуверенность по поводу того, чего именно от него ожидают, но он, несомненно, уверен, что гнев и ярость нужно затаить. Он упорно пытается всем угождать и соглашаться со всеми. Он перестает дифференцировать свою жизнь и жизнь других людей, утрачивает чувство своего Я и собственной целостности.

Понимание некоторых элементов, участвующих в формировании чувства вины, помогает психотерапевту руководить ребенком, чтобы дать ему возможность во всем разобраться. Ребенок, у которого образовался стереотип избегания чувства вины путем постоянных попыток не сделать ничего неправильного, нуждается в помощи, чтобы отделить себя от других людей, связанных с его жизнью. Ему нужно помочь понять, кто он, каковы его потребности, чего он хочет. Ему нужно научиться вербализировать свои желания, мнения, мысли, осуществлять четкий выбор и принимать на себя ответственность за свой выбор.

Такой ребенок нуждается в приобретении опыта выражения своего гнева, обиды и требований. Чем более откровенно ребенок сможет выразить свой гнев, тем меньше чувство вины, которое ослабляет и сковывает его.

Ральф (7 лет) устраивал поджоги. Когда его мать привела его ко мне, она сказала, что он был забитым ребенком, что его били и унижали, особенно в возрасте 2-5 лет, т. е. как раз тогда, когда он наиболее нуждался в помощи. Хотя она больше не злоупотребляла насилием, она чувствовала себя виноватой и упрекала себя в том, что Ральф так ведет себя теперь, в том что он устраивает поджоги, в его генерализованной агрессии и воинственности.

На одном занятии я попросила Ральфа изобразить самого себя. Он нарисовал большой красный огонь и ребенка, зажигающего спичку от огня и говорящего: «Ты тоже делаешь это» (рис. 34). Эти слова были адресованы другому ребенку, который отвечал: «Порядок». Ральф пояснил, что он разжигает огонь, потому что какой-нибудь другой ребенок всегда говорит ему, чтобы он делал это. Половину картинку занимало сердитое, плачущее, нахмуренное солнце. Я попросила Ральфа побыть в роли мальчика на картинке и рассказать, как он чувствует себя, разжигая огонь.

Ральф. Это большой огонь, мне нравится делать это.

Я. Теперь побудь в роли огня. Представь себе, что ты можешь говорить от имени огня. Расскажи, на что ты похож.

Ральф. Я большой огонь. Очень большой огонь. Все вокруг могут видеть меня.

Я. Какие чувства ты испытываешь, будучи костром?

Ральф. Сильные!

Я. Теперь побудь в роли солнца. Что говорит солнце?

Ральф (от имени солнца). Я грустное. Я плачу. Ральф попадет в беду.

Я. Скажи это Ральфу, солнце.

Ральф (так, как будто солнце говорит мальчику, разжигаящему костер, на картинке). У тебя будет очень много неприятностей. Ты очень плохой.

Я. Солнце, расскажи Ральфу, каким образом он попадет в беду.

Ральф (в роли солнца). О, твоя мать убьет тебя, она так рассердится! (Обращаясь ко мне.) Ведь вы знаете, я приемный ребенок.

Я. Нет, я не знала об этом.

Ральф. Да. Моей родной матери было всего 16 лет, когда я появился, и она не могла заботиться обо мне, поэтому меня взяла моя мама. Если я говорю «настоящая мама», моя теперешняя мама плачет.

Я. Ты когда-нибудь боишься, что твоя мать снова сделает тебе больно, как тогда, когда ты был маленьким?

Ральф. Да, но я был плохой. Я и сейчас плохой, но она не наказывает меня больше.

Ральф все еще таил в себе чувство вины. Он по-прежнему упрекал себя за свою прежнюю агрессию. Он проверял свою мать, чтобы посмотреть, накажет ли она его и не бросит ли в конце концов, как когда-то бросила родная мать. Когда он разжигал огонь, он начинал чувствовать себя сильным и могущественным. Когда Ральф научился открыто выражать свою обиду, гнев и горе, когда он начал ощущать свою целостность, достоинство и силу, его враждебное поведение стало уменьшаться.

Джеймс (9 лет) страдал недержанием кала. Однажды он вылепил себя и своего брата из глины, потом, выражая свое чувство вины, сломал свое глиняное подобие, оставив целым брата. Брат Джеймса, который был на два года старше, дразнил его по всякому поводу. Джеймс никогда не выходил из себя, он считал такое обращение заслуженным, потому что он всегда пачкал штаны, как маленький ребенок. «Я бы его тоже дразнил, если бы он делал это». Его неспособность направить свой гнев на брата была характерной особенностью его поведения. Он по секрету сообщил мне, что ощущает что-то неладное «с самого рождения». Он ощущал себя виноватым даже в том, что живет. Когда Джеймс начал выражать свои чувства с помощью многообразных средств, он стал более непосредственно выражать свои чувства и дома. В один из дней его мать прервала терапевтические занятия, сказав: «Он становится только хуже. Он был такой добродушный. Теперь он часто сердится, толкает своего брата и даже огрызается на меня и отца». Я не смогла убедить ее, что Джеймсу было полезнее открыто выражать свой гнев, чем подавлять его, что приводило к нарушению функций кишечника и недержанию кала. Она не могла понять, что защитное поведение Джеймса отражало его чувство собственного достоинства.

У многих взрослых людей, с которыми я работаю, чувство вины, которое закралось в душу много лет назад, пронизывает всю жизнь, причиняет сильную душевную боль. Чувства, которые мы испытываем в детстве, и сигналы, исходящие из этого периода, могут оказывать влияние длительное время и даже всю жизнь.

Роберт, уже взрослый мужчина, пришел на прием в связи с тем, что не испытывал удовлетворения от сексуальных отношений с женой. Роберта беспокоили боли в области промежности во время эрекции. Он долгое время пытался не обращать на них внимание в течение всей своей половой жизни, но затем его супружеская жизнь из-за этого расстроилась. Он посещал врачей, но ни один из них не мог установить причину болей.

Во время одного из занятий я попросила его закрыть глаза и пофантазировать на тему этой боли, побыть в таком состоянии и рассказать мне, какие соображения, мысли, ощущения или воспоминания у него возникают. Когда он сидел с закрытыми глазами, он вдруг вспомнил что-то совершенно им забытое, что было много лет назад: «Когда мне было восемь лет, я помню, как однажды проснулся ночью, потому что мне нужно было пойти в ванную комнату. Мне казалось, что это было в полночь, но, должно быть, еще не было так поздно, потому что моя мать находилась в общей комнате и занималась с гостями. На мне была пижама. Когда я вошел в комнату, мать уставилась глазами прямо в мою промежность и застыла в изумлении. Она вскрикнула: Роберт! Что это такое? Что ты делаешь?». Она схватила меня в охапку и выволокла из комнаты. Я не помню, что произошло дальше, и ничего не

мог понять. Возможно, у меня была эрекция. О боже! Я помню, как я смутился и ужасно чувствовал себя».

Память Роберта, возможно, и не смогла точно воспроизвести сцену (воспоминания никогда не могут этого сделать) и, возможно, это был не единственный инцидент, с которым были связаны его боли. Но важно то, что во время терапии он столкнулся с теми же чувствами, которые он должен был подавлять в себе, когда был ребенком. Мы работали с этими воспоминаниями, когда разыгрывали сцены в воображении, а он получил возможность обратиться к некоторым давно забытым (но еще не утратившим своего отрицательного влияния) ощущениям и конфликтам. Такие ощущения вины часто приводят к душевному опустошению. Воспоминания о них могут переплетаться с фантазией. Роберт просто вообразил, что его мать была обеспокоена его эрекцией, в то время как она могла просто рассердиться на него за то, что он вышел из своей комнаты. Возможно, она и вовсе не взглянула на его промежность, хотя в его воспоминаниях она это сделала. Если достаточно было вспомнить что он чувствовал во время этого инцидента и, несомненно, после него, чтобы усилить чувство вины, которое было у него в связи с эрекцией полового члена. Чувство стыда, вины и в большой степени подавленного, забытого и не выраженного вовне гнева и обиды требовали выхода, чтобы Роберт смог обрести чувство достоинства, самоподдержки и благополучия в жизни.

Самоуважение; Я-концепция, Я-образ

Меня всегда немного смущают определения самооценки, представления о себе, собственный образ. Оценка касается того, как высоко мы оцениваем что-либо; представление - это мысль, понятие, то, что мы считаем. Образ - это репрезентация чего-либо, но не реально существующая вещь. Определения в литературе, относящейся к детям, неопределенны и расплывчаты, а индивидуальные интерпретации различны. Многие авторы, не определяя, что означает «представление о себе», с готовностью обсуждают проявления отрицательного представления о собственной личности и необходимости уточнения представления ребенка о себе.

Ребенок не рождается с отрицательными представлениями о себе. Все дети считают себя замечательными. То, каким образом ребенок будет оценивать себя спустя какое-то время в значительной степени определяется «посланиями»-сигналами, которые он получает от своих родителей. Но в конечном счете ребенок сам переводит для себя эти послания. Ребенок будет отбирать для себя из своего внешнего окружения всё, что будет подкреплять родительские послания.

Naim Ginott говорит, что если ребенок придерживается мнения о себе как о глупом или безобразном, мы не можем что-то ему сказать или что-то сделать, чтобы сразу же изменить для него его образ. «Человек с устоявшимися представлениями о себе оказывает сопротивление при открытых попытках их изменить. Как сказал один ребенок своему отцу: «Я понимаю, что ты желаешь мне добра, папа, но я не настолько глуп, чтобы поверить, что я такой уж блестящий». Ginott предостерегает родителей, чтобы они не смешивали два понятия: общей похвалы и описательной похвалы. Если родители говорят: «Спасибо тебе, что ты помыл машину. Мне нравится, как она теперь выглядит», ребенок переведет это послание себе таким примерно образом: «Я способен хорошо сделать дело, когда мою машины». Если же родители говорят: «Что за чудесный ребенок! Лучше тебя никто в целом мире не вымоет машину!», ребенок может перевести это следующим образом: «Я знаю, что я совсем уж не так великолепен, поэтому, должно быть, меня дурачат».

Не всегда просто обнаружить источник заниженной самооценки у ребенка. Иногда послания, которые он получает, очень неопределенны и зыбки. Иногда ребенок украшает их, привнося в них собственные фантазии. Иногда они возникают или усиливаются в результате ситуаций или событий, которые родители не контролируют или о которых они не знают. И, кроме этого, отсутствие в нашем обществе уважения к ребенку как самостоятельному человеческому существу способствует снижению у ребенка чувства собственной ценности.

У большинства детей, с которыми я сталкиваюсь как психотерапевт или работаю в классе для детей с эмоциональными расстройствами, отмечается низкая самооценка. Это не является для меня неожиданностью, поскольку то, каким образом мы воспринимаем и оцениваем самих себя, в значительной степени определяет и то, как мы ведем себя, преодолеваем трудности, как управляем собой.

Дети могут даже не осознавать, что их чувства по отношению к самим себе не так уж благоприятны, хотя и понимают: что-то не в порядке. Низкая самооценка может проявляться множеством разнообразных способов: хныканьем, потребностью во что бы то ни стало добиваться своего, обязательно побеждать в играх, хвастовством, стремлением раздавать сладости, деньги или игрушки, различными способами привлечь к себе внимание (например, кривляньем, глупыми

выходками, передразниванием), антисоциальным поведением, постоянной потребностью критиковать себя, отгороженностью или застенчивостью, склонностью перекаладывать вину на других, извинениями перед всеми, опасениями по отношению ко всему, недоверчивостью, жадностью, оборонительным поведением, перееданием, свехугодливостью, ощущением неспособности сделать выбор и принимать решения, неспособностью сказать «нет». Этот перечень включает почти все типы поведения, которые могут привести к направлению ребенка на психотерапию. Поскольку в нашем обществе ценятся быстрые и ловкие дети, неловкие и неуклюжие часто имеют низкую самооценку. Общество вообще может быть источником снижения ощущения собственной ценности. Те, кто пользуется в обществе большим уважением с точки зрения культуры - люди худощавые, привлекательные, богатые, белые - могут чувствовать себя не лучше, чем полные, менее привлекательные, более бедные и относящиеся к национальным и расовым меньшинствам, но самооценка людей, которые считают себя принадлежащим к последним категориям, может снижаться под влиянием ценностей, принятых обществом.

В процессе терапии я имею возможность вернуть ребенку ощущение своего Я, избавить его от обидного представления о себе, которое возникает как следствие утраты этого ощущения. У меня есть шанс дать ребенку почувствовать свои собственные потенциальные возможности, почувствовать себя как дома в окружающем мире. Я могу помочь ему преодолеть отрицательные послания и трансформировать их в положительные. Вернув себе ощущение своего Я, ребенок затем может полностью включиться в процесс исследования и открытий в своем мире.

Вот некоторые из основных рекомендаций для родителей, чтобы стимулировать развитие у ребенка чувства собственного Я.

- Слушать, признавать и принимать чувства ребенка.
- Относиться к нему с уважением. Принимать его таким, какой он есть.
- Использовать поощрения применительно к ситуации.
- Быть честным с ребенком.
- Использовать обращения, начинающиеся словом «я», предпочтительнее, чем начинающиеся словом «ты». «Я сойду с ума от грохота твоего проигрывателя» лучше, чем «Ты так шумишь!»
- Делать только конкретные замечания; не использовать выражения типа «Ты всегда...» или «Ты никогда...».
- Предоставить ребенку возможность брать на себя ответственность, быть независимым и иметь свободу выбора. Хотя ребенок и нуждается в последовательности, правилах и контроле, ему еще более необходимо жизненное пространство, в котором он может научиться управлять своей собственной жизнью.
- Следует привлекать ребенка к решению проблем и принятию решений, касающихся его собственной жизни, уважать его чувства, потребности, желания, предложения, разумные решения.
- Предоставлять ребенку возможность экспериментировать, удовлетворять свои интересы, проявлять или не проявлять свои творческие способности.
- Помнить о принципе неповторимости: ребенок прекрасен и изумителен в своей неповторимости, даже если его уникальность сильно отличается от вашей.
- Быть для ребенка хорошим примером: быть о себе достаточно высокого мнения, действовать, исходя из своих интересов.
- Реализовать подход: ценить самого себя - это хорошо. Прекрасно испытывать чувство удовлетворения от своих достижений. Хорошо находить что-либо приятное для себя.
- Избегать назидательности, многочисленных «Ты должен бы...» и ненужных советов.
- Принимать ребенка всерьез. Считаться с его суждениями: ребенок сам знает, когда он голоден, а когда нет.

Если ребенок выражает негативное самоощущение, родители или психотерапевт должны проявлять осторожность и не вступать с ним в прямое противоречие. Например, если ребенок говорит: «Я так уродлив!», возможный ответ: «О нет! Ты так хорош собой!» способен только усилить его отрицательное самоощущение, а не уменьшить его, поскольку содержит послание: «Ты ошибаешься, думая, что уродлив». Изменение должно произойти во внутреннем мире ребенка, и этого можно достичь только через признание и принятие его негативных чувств.

В том случае, если негативные чувства открыто выражаются, они могут быть исследованы полностью. Если ребенок говорит о том, какой он негодный игрок в мяч, я прошу его рассказать подробнее о том, в чем именно проявляется его плохая игра. Обычно в этом случае в каком-то месте своего рассказа ребенок делает паузу и говорит: «Пожалуй, я на самом деле не такой уж плохой» или «Ладно, я не слишком хорошо играю в мяч, но зато я неплохо плаваю. Это хороший пример, иллюстрирующий «Парадоксальную теорию изменений» Arnold Beisser. Он пишет: «Изменения наступают тогда, когда человек приходит к тому, каков он есть, а не тогда, когда он пытается быть не

тем, кем является. Изменения не происходят, если сам субъект или кто-то другой пытается вынуждать его к изменениям, но они наступают, если время и усилия прилагаются там, где человек находится, будучи полностью включенным в текущую ситуацию. Отвергая роль изменяющего агента, мы открываем путь к значительным и упорядоченным изменениям».

Одна семилетняя девочка, которую я наблюдала, постоянно говорила о своей популярности среди детей, о том, какая она хорошенькая, как она умеет что-нибудь лучше других и т. п., и т. д. Однажды я начала рассказывать ей историю, которая начиналась так:

«Жила-была маленькая девочка, у которой ничего не получалось хорошо». Она прервала мой рассказ, чтобы узнать имя девочки. Я ответила, что точно не знаю, и попросила ее придумать для нее имя. Она задумалась на минуту, а потом показала на себя, живо кивая головой и горько скривив рот. «Это ты?». Она много раз кивнула, уголки ее рта опустились. Это было началом работы с ее реальным самоощущением и начало изменений. Маленькие дети часто говорят: «У меня ничего не получается», выражая негативную самооценку.

Дети с низкой самооценкой нуждаются во многих формах активности, включая приобретение опыта анализа сходства и различия между ними и другими объектами, между животными и людьми, между фруктами и овощами. За счет осознания значимости различий они могут начать по-другому оценивать себя, а также видеть других в новом свете, лучше сближаться с ними.

Осознание своего тела - основное условие для ясного ощущения своего Я. Релаксационные и дыхательные упражнения, так же как и движения тела, весьма полезны. Образ тела - важный аспект самопризнания. Большинство детей с отрицательной Я-концепцией "... не испытывают ощущения близости со своим телом, когда что-нибудь делают. Им и вообще не нравится, как они выглядят (или то, что они думают о том, как выглядят). В этой связи я провожу специальные упражнения, включая занятия с автопортретом, наблюдения за собой в зеркале, разговор со своим изображением в зеркале, рассматривание старых фотографий, новых фотографий (которые я делаю сама), очерчивания контуров тела на большом листе бумаги, путешествие в фантазиях внутрь своего тела и т. п. Иногда я рисую ребенка на большом листе бумаги и мы обсуждаем каждую черту, каждую деталь одежды, каждую часть тела, пока я их рисую. Маленькие дети обычно получают удовольствие при применении этой техники.

Для того, чтобы помочь ребенку испытывать по отношению к самому себе более положительные чувства, мы должны вернуть его самому себе. Первый и самый существенный шаг на этом пути - это принять чувства, которые он сейчас испытывает: его опустошенность, отчаяние, чувство никчемности, непригодности. Если ребенок принимает эти чувства, он может прийти к новому осознанию своих чувств, своего тела и своих возможностей. Он может познавать себя и свою неповторимость сам, изнутри, вместо того чтобы судить о себе на основе чужих высказываний, и испытывать чувство удовлетворенности собой: «Это хорошо - быть тем, кто ты есть».

Глава 11.

ДРУГИЕ СООБРАЖЕНИЯ

Некоторые подходы и определенные виды деятельности более пригодны для того или иного возраста, чем другие; некоторые методы более эффективны при групповых занятиях, в то время как другие дают лучший результат при индивидуальных. Большая часть методов может быть адаптирована применительно к любому индивидууму и любой ситуации. В этом разделе я попытаюсь обобщить суждения об относительно эффективных способах работы с детьми разного возраста, в различных группах, при разных условиях проведения терапии.

Группы

Преимущество группы заключается в том, что она представляет собой своеобразный островок мира, в котором можно исследовать поведение и опробовать его новые формы. Групповая работа создает идеальную обстановку для детей, нуждающихся в освоении навыков социальных контактов. Для большинства детей стремление к обществу других детей естественно. Предоставляя условия для общения тем детям, у которых отмечаются трудности в отношениях со сверстниками, можно помочь таким детям раскрыться и преодолеть препятствия, блокирующие этот естественный процесс.

Я считаю, что каждый психотерапевт может сам решать, какой размер и тип группы представляются наиболее перспективными. Здесь не существует общего для всех правила. В своей практике я с удовольствием использую многообразные групповые ситуации и у меня определились

собственные предпочтения. Мне нравится работать с другим психотерапевтом. Я предпочитаю относительно небольшие группы (от трех до шести детей), если дети младше 8 лет, и группы побольше (от шести до десяти детей), если дети старше. Как правило, занятия в группе продолжаются около 90 минут, хотя иногда оказывается, что этого времени недостаточно.

Некоторые приемы и методы особенно эффективны в условиях группы. Обычно, начиная каждое групповое занятие, я рассаживаю детей в круг. Каждый ребенок по очереди должен описать то, что чувствует, осознает и рассказать (если хочет) о том, что происходило с ним с момента нашей последней встречи. Эта техника особенно полезна для того, чтобы дать возможность каждому ребенку быть причастным к происходящему. Иногда я прошу всех сидящих в кругу детей сконцентрироваться только на происходящем; затем каждый ребенок сообщает, что он осознаёт в данный момент, какие чувства он испытывает, что он видит, о чем думает. При этом я стараюсь, чтобы дети поняли, что если что-то происшедшее на этой неделе еще остается в них, не нужно специально отыскивать это в памяти. Это неизбежно проявится в их теперешнем осознании. Часто ребенок приходит в группу сердитый, обиженный или взволнованный чем-то, произошедшим непосредственно перед его приходом, и ему нужно выразить это, чтобы он мог уделить всё внимание группе.

В основном занятия с детьми носят структурированный характер, т. е. я очень хорошо представляю себе, что мы будем делать в течение сессии. Тем не менее важно вести себя открыто, гибко и изобретательно. После того, как высказывания по кругу завершаются, я спрашиваю, есть ли желающие поделиться чем-нибудь, поговорить о чем-нибудь, выразить что-то, занимающее их ум или чувства. Иногда ребенок представляет проблему, в которую активно вовлекаются другие участники группы. С другой стороны, проблема может касаться чего-нибудь, что требует индивидуального внимания; в таком случае мы прорабатываем проблему вдвоем с ребенком, а другие дети наблюдают. Если группа работает в течение какого-то времени, ее участники приобретают больший опыт и лучше знают, что они могут получить от группы. Такие дети активнее работают, просят других детей делиться с ними переживаниями, включаются в процесс фантазирования и т. д. Если во время сессии я прерываю групповую активность, чтобы поработать с одним ребенком, я делаю это, осознавая, что другие дети в это время получают большую пользу, хотя и не включаются в работу непосредственно.

Ruth Conn пишет: «Я провела семинар по теме Пять моделей группового „взаимодействия“, которые включают экспериментальные, аналитические и гештальт-модели терапии вместе с групповой терапией и моим собственным интеракционным подходом, сконцентрированным на определенной тематике. На таких семинарах студентам предоставлялась возможность ознакомиться с каждой продемонстрированной моделью, непосредственно участвуя в работе. И каждый раз группы неизменно обнаруживали очень высокую активность при участии в семинаре, посвященном гештальт-терапии, несмотря на то, что большую часть времени они были скорее зрителями, чем взаимодействующими участниками. Наблюдение за драматическим терапевтическим диалогом оказывало гораздо большее влияние, чем личный контакт в процессе интеракции. Глубокое погружение пациента в ранее избегаемые эмоции как будто приводит группу наблюдателей к неподдельному чувству идентификации и очищения, как в греческой драме. Участники этого греческого хора как будто и в самом деле переживают трагические и радостные чувства, которые выражает пациент, как свои собственные».

Я также считаю, что в группе детей любого возраста то, что я делаю с одним из них, имеет значение для всех наблюдающих и оказывает на них влияние.

Некоторые темы особенно подходят для работы с группой. Дети часто предлагают свои темы, после того как им предложена идея. В качестве хорошего примера могут быть приведены темы «Чудак» или «Надо мной все смеются». На одном из занятий мы обсуждали, что это значит для каждого из нас, испытывал ли кто-либо из нас подобное, как мы вели себя, когда испытывали это, как мы себя чувствовали и каковы были различия между нашими чувствами и действиями. Мы говорили об этом и применительно к другим людям. На следующем этапе все дети закрывали глаза и я просила их обратиться к воспоминаниям о времени, когда над ними смеялись или подшучивали. Если кто-нибудь из них не мог припомнить что-либо конкретное или если с ними никогда не случалось ничего подобного, я предлагала им вообразить это. Я стимулировала их воспоминания такими вопросами: «Что происходит - что за ситуация? Кто в ней участвует - кто находится рядом? Наблюдают ли за этим остальные? Что ты чувствуешь?». Я говорила: «Постарайся ощутить, что ты испытываешь, когда над тобой смеются». Потом дети рисовали картинки, отображающие чувства или какой-либо инцидент, мы обменивались впечатлениями и обсуждали наши рисунки. Дети говорили спокойно, искренне выражали свои чувства и слушали внимательно.

Иногда у нас хватало времени только на то, чтобы позволить каждому ребенку поделиться впечатлениями о своей экспрессии (никогда не следует принуждать к этому тех, кто не хочет), чувствами и переживаниями. В других случаях времени хватало для более глубокой проработки темы

с одним или несколькими детьми. В случае необходимости работа над какой-нибудь темой может быть продолжена на следующем занятии; тогда я говорю: «В следующий раз мы сможем еще поработать с чувством одиночества, чувством, которое вы выражали, когда обсуждали свои поделки из глины».

Однако запланированная деятельность не должна быть препятствием для работы с чем-нибудь важным, что происходит непосредственно во время занятий с группой или с отдельным ребенком.

Групповой процесс - наиболее ценный аспект работы. То, как дети чувствуют друг друга, как они реагируют, как относятся друг к другу в терапевтической группе, явно отражает их межличностные отношения в целом.

В группе ребенок может осознать, как он взаимодействует с другими детьми, научиться брать на себя ответственность за свои поступки, испробовать новые формы поведения. Кроме того, каждый ребенок нуждается в связи с другими детьми, чтобы убедиться, что и другие испытывают сходные чувства и сталкиваются со сходными проблемами.

Предоставляя детям возможность играть друг с другом, мы позволяем им приобрести фундаментальный опыт взаимодействия. Иногда группа участвует в этих играх как единое целое, а иногда делится на пары или тройки. На одной из моих групповых сессий я предложила ряд простых игр: игру в монетки, крестики-нолики, фишки, кубики и домино. Дети в возрасте от 10 до 12 лет разделились на пары, и каждая пара получила свою игру. Мы поставили таймер на 10 минут. Когда таймер звонил, игры и партнеры сменялись. Когда время, отведенное для игр, заканчивалось, мы делились впечатлениями. Вот некоторые комментарии.

Первый раз в жизни я играла в монетки с мальчиком. Мне пришлось учить его играть. Это было великолепно!

- Я первым из мальчиков научился играть в монетки!

- Я был в замешательстве, чувствовал себя неловко и был рад, когда зазвонил таймер.

- Крис мошенничал, но перестал, когда я сказала ему, что это мне не нравится.

- Он совсем не мошенничал. Он был хорошим партнером.

Играть в монетки у меня плохо получалось, и Сюзен помогла мне.

Общий тон был вежливым и терпимым. Атмосфера согласия и спокойствия царила в комнате во время игры и после нее. Было много шума, точнее, гула, который бывает, когда много людей разговаривает между собой.

Иногда мы использовали группу, чтобы работать с проекцией. Если ребенок говорит: «Мне не нравится, как он глядит на меня!», я прошу его рассказать, как он представляет себе значение этого взгляда, о чем этот взгляд ему говорит. Потом я предлагаю ему сказать это самому себе так, как если бы такое выражение лица другого ребенка отражало его собственное критическое отношение к себе.

Вот пример такого диалога.

Филипп. Мне не нравится, как Аллен смотрит на меня!

Я. Как ты представляешь, что он хочет сказать тебе таким взглядом?

Филипп. Он говорит: «Ты глупый!».

Я. Представь себе, что сидишь на той подушке и говоришь эти в слова себе. Скажи себе: «Ты глупый!»

Филипп (обращаясь к подушке): Ты глупый! | Я. Не говорил ли тебе это иногда внутренний голос?

Филипп. Да, бывает.

Дети должны понять, что видеть выражение лица человека - это не значит знать его мысли. Grimаса на лице другого ребенка может возникнуть просто оттого, что у него болит живот. Однако иногда другой ребенок действительно чувствует то, что ощущает его партнер, и это нуждается в обсуждении, в котором они оба участвуют. Мы можем изучать интеракцию ребенка, помогая ему избавиться от тех представлений, которые не соответствуют действительности. Мы можем использовать игру, в которой каждый ребенок играет роль своих отца и матери и выступает на группе, пародируя своих родителей, описывая себя с их точки зрения. Этот вид деятельности осуществляется очень успешно, если лидер работает с полной самоотдачей.

John Enright описывает методики, используемые им в групповой терапии, чтобы стимулировать осознание, ответственность и умение слушать. Все приводимые им методики могут успешно применяться при работе с детьми.

1. Предлагать детям, чтобы они прямо говорили всё друг другу и не говорили психотерапевту о ком-нибудь другом. «Он толкает меня» в этом случае превратится в «Мне не нравится, что ты толкаешь меня». В последнем утверждении отражается сила и уверенность, в первом - жалоба и слабость.

2. Проводить упражнения, способствующие развитию навыков открытых контактов. Предложить каждому ребенку обойти всех ; участников группы и обратиться к каждому с такими, например,

словами: «Что мне нравится в тебе - это...», «Что меня раздражает в тебе - это...». Или: «То, что я хочу, чтобы ты знал обо мне - это...», «То, что я хочу чтобы ты не знал обо мне - это...».

3. Предлагать детям заменять вопросы утверждениями. Многие вопросы маскируют подразумеваемые утверждения. Например, «Зачем ты задеваешь меня?» на самом деле означает «Мне не нравится, когда ты задеваешь меня. Это ясное заявление не только придает силы ребенку, которого задевали, но также и воздействует на того, кто его задевал, вынуждая искать другие формы общения, исключая косвенное, окольное давление через «задевания». Психотерапевт может предложить ребенку, который оказывает косвенное давление через «задевание», в свою очередь открыто обозначить свою позицию.

4. Обращать внимание на то, как дети слушают друг друга. Это особенно существенно в группе, в которой дети часто уходят в фантазии, перебивают друг друга, разговаривают с другими детьми, толкаются, шумят, перемещаются или прерывают занятия каким-либо иным образом.

Полезно обратить внимание на ребенка, прерывающего занятие. Перебивание и другие формы поведения, позволяющие не слышать собеседника служат косвенными, окольно выраженными посланиями, которые требуют перевода в прямые заявления типа: «Я нуждаюсь во внимании».

Иногда я вынуждена предложить ребенку, из-за которого занятия прерываются, уйти из комнаты и оставаться за дверью до тех пор, пока он не почувствует, что готов вернуться. Перерывы в занятиях могут надоедать детям так же, как и мне.

Мы устанавливаем общие для группы правила, в частности никого не прерывать, пока он не закончит. Обычно группа сама следит за соблюдением этих правил и принуждает к их выполнению. Дети сами останавливают того, кто постоянно прерывает других. Если группа в целом неспособна соблюдать правила, то психотерапевт, очевидно, должен хорошо проанализировать свои собственные действия. Роль психотерапевта в групповых сессиях весьма важна. Он должен задавать тон в группе, обеспечивать детям атмосферу безопасности и чувство, что их принимают. Психотерапевт должен создавать определенное количество моделей. Дети заимствуют их у психотерапевта и могут использовать в дальнейшем.

Важно также, чтобы психотерапевт участвовал во многих формах деятельности группы. Если мы устраиваем игры, разыгрываем роли или рассказываем разные истории, я делаю это и сама, когда приходит моя очередь. Если я не включаюсь в какие-либо упражнения, я даю этому удовлетворительное объяснение. Но гораздо чаще я включаюсь в групповую активность, делюсь тем, что чувствую и осознаю.

Психотерапевт должен постоянно быть бдителен и понимать каждого ребенка. Если ребенок огорчен или обижен, терапевт должен уметь почувствовать это. Важно, чтобы в группе ребенок испытывал чувство доверия, чтобы ничто, способное задеть любого из детей, не оставалось незамеченным терапевтом. Нужно стремиться к тому, чтобы групповые занятия доставляли детям удовольствие. Каждый ребенок должен чувствовать себя заинтересованным, интересным, находящимся в безопасности и принимаемом. Если ребенок чувствует, что он свободен в самовыражении, в проявлении своих эмоций, мыслей и мнений, если он знает, что получит поддержку психотерапевта и других детей и ощущает связь с ними, он чувствует себя более сильным.

Как правило, я оставляю резерв времени, чтобы после каждой групповой сессии дети могли сделать замечания по поводу какой-либо деятельности или всего занятия, сказать то, что им хочется, кому-либо из группы, сообщить, что они чувствовали в тот или иной момент, выразить вслух свою оценку, высказать обиду или пожелание. Характерно, что на первых занятиях дети в течение этого времени очень мало говорят, но по мере того как они начинают ощущать большее согласие с самими собой и лучше себя чувствовать в обществе друг друга, это время становится важной и интегрирующей частью группового терапевтического процесса.

Подростки

Многие психотерапевты, понимая, что подростки, обнаруживающие нарушения поведения, - жертвы семейной ситуации, считают, что если в семье не произойдет терапевтически значимых изменений, подростку нельзя оказать существенной помощи. Но, по моим впечатлениям, эта возрастная группа не отличается от других. Для всех детей и подростков полезен опыт «самоподдержки», который может быть приобретен в процессе терапии. Чем старше ребенок, тем больше зрелости и знаний он вносит в терапевтический процесс.

Семейные сессии проводятся, если это возможно, но они не должны заменять работу с самим подростком. Семейные сессии - это место, где могут осуществляться открытые интеракции между членами семьи и реализуется динамика семейных взаимоотношений. Однако трудный подросток

может сам многое сделать для себя. Как и взрослому, ему свойственна интроекция многих ошибочных посланий, оказывающих влияние на чувства, которые он испытывает по отношению к самому себе. Множество ощущений, воспоминаний и фантазий, исходящих из прошлого подростка, нарушают его естественное развитие. Он испытывает глубокие чувства, которыми ему трудно поделиться со своей семьей. Ему нужна помощь, чтобы выразить фрустрацию, чувства тревоги, одиночества, самоуничтожения, страха и замешательства, связанного с сексуальными проблемами. Ему нужно показать, как он может брать на себя ответственность за свою собственную жизнь (насколько это возможно) и как он сам нарушает функционирование собственного организма.

Многие подростки противятся психотерапевтическим вмешательствам (хотя другие просят об этом). Родители приводят их к психотерапевту, поскольку обстановка в семье становится настолько плохой, что, как они чувствуют, дело может закончиться роковым исходом. Иногда они обращаются за консультацией после решения суда. Во время первой встречи я обычно уже могу понять и представления самого подростка о жизни, и представления его родителей. Их представления иногда бывают настолько различными, что они просто не могут разговаривать друг с другом. Важно (особенно в случае сопротивления терапии), чтобы обе стороны понимали, что я в равной мере принимаю во внимание их несопадающие жизненные позиции. В этом случае подросток и родители могут начать слышать друг друга, делиться друг с другом своими чувствами, могут начаться конструктивные перемены в семье.

В этих ситуациях я веду себя очень определенно. Если один из членов семьи настолько настойчиво отстаивает свою точку зрения, что даже не хочет слышать, что говорит другой, я сразу же указываю на это и родителям и подростку. Мне нужна также уверенность в том, что чувства, лежащие в основе послания, были осознаны каждым участником встречи. Если отец говорит своей дочери: «Мне не нравится, как ты одеваешься», они оба нуждаются в том, чтобы выяснить, что он имеет в виду: «Мне не нравится, что ты щеголяешь своей грудью» или «Я хотел бы уберечь мою маленькую девочку». Если пойти еще дальше, то это послание может быть таким: «Я беспокоюсь о твоей безопасности и боюсь потерять тебя в том мире, который тебя окружает». Отцу также необходимо понять, не воспринимает ли его дочь это послание как «Ты мне не нравишься» или «Я не доверяю тебе».

Я думаю, что большинство родителей подростков упорно не признают того, что их дети вырастают. Любящие родители боятся выпускать своих детей в мир, хотя и должны это сделать. Снова и снова я обнаруживаю в своих собственных словах позицию родителей. Они не могут отвечать за успеваемость своих детей, за их друзей или планы на будущее, сопровождать их повсюду, чтобы быть уверенными в том, что их дети не вступят в сексуальные связи, не начнут курить марихуану, пить спиртное и т. п. Они могут только выражать свое отношение к этим вопросам. Они вправе ожидать от своих детей участия в домашних делах. Им следует в меру возможности договариваться с детьми о том, что все они считают важным. Родители должны быть способны любить и поддерживать своих детей. Но они также должны предоставлять детям известную свободу и видеть в своем сыне или своей дочери самостоятельное, наделенное собственными правами человеческое существо.

Упорствующему подростку я иногда говорю: «Раз уж ты собираешься приходить ко мне в течение какого-то времени, давай использовать это время, чтобы ты побольше узнал о себе». Я часто использую проективные тесты, чтобы предоставить подросткам возможность принять или отвергнуть утверждения, касающиеся их самих. «Знаки зодиака» из книги Linda Goodman по астрологии могут быть развлечением и отправной точкой для начала разговора с подростком о нем самом. Я читаю разделы этой книги, посвященные его знаку зодиака и потом обсуждаю, верно ли это, по его мнению, по отношению к нему.

Однажды меня пригласили провести занятие в приюте для несовершеннолетних преступников. Меня встретила группа молодых людей обоего пола, которые демонстрировали мне либо враждебность, либо усталость. Я перехватила инициативу, сказав им, что могу понять их неприятие и недоверие, но раз уж меня попросили прийти сюда и провести какую-то работу, я постараюсь сделать это как можно лучше. Я рассказала им о том, как использование фантазии и рисунков помогают лучше узнать себя, а затем предложила упражнение, в начале которого нужно было закрыть глаза и попытаться представить себя как слабое существо, используя для этого цвет, линии, формы. Я дала им такую инструкцию: «Представьте себе, что вы ощущаете себя очень слабыми. Слово слабость "имеет разное значение для различных людей. Следуйте тому, что это значит для вас. Если вам предлагается изобразить себя на бумаге как слабого, какие цвета вы используете, какие формы вы представите, какие линии? Заполните вы весь лист бумаги или только часть его? Придется вам преодолевать трудности или вам легко рисовать на бумаге? Приходит ли вам на ум какое-нибудь символическое выражение вашей слабости? Если вам ничего не приходит в голову, просто выберите цвет, пока вы представляете себя слабым, а потом заставьте свою руку двигаться по бумаге. Когда вы начнете, что-

нибудь произойдет. Чувствуйте себя свободными и постепенно добавляйте что-то по мере того, как работа будет продвигаться. Как только вы почувствуете себя готовыми, можете начинать».

Через несколько минут я проделала аналогичное упражнение, предложив им нарисовать себя очень сильными. Многие ушли, не проявив никакого интереса. Некоторые остались и выполнили упражнение. Когда мы закончили, мы обменялись впечатлениями о наших рисунках, и дальше я работала с несколькими добровольцами. Пока мы работали, те, кто раньше не проявлял интереса, начали возвращаться, возможно, из любопытства. Они слушали нас спокойно, внимательно. Когда мы закончили, один мальчик из тех, кто не принимал участия в работе, сказал мне: «Я надеюсь, вы разрешите вернуться... Я хотел бы сделать такой рисунок».

В другой раз во время индивидуального занятия семнадцатилетний молодой человек рассказал о своих суицидальных намерениях только после того, как, фантазируя с образом куста роз, он нарисовал его ветви мертвыми. Одна пятнадцатилетняя девочка рассказала о своей глубокой обиде на отца, который относился к ней отчужденно, только после того как без всяких затруднений рассказала мне историю на основе картинки, взятой из тематического апперцептивного теста (на картинке был изображен мужчина, который не хотел слушать свою жену). Это типичный пример откровенности, возникающей в процессе использования проективной (экспрессивной) техники.

Многие подростки приходят на терапевтические сессии добровольно, а многие охотно продолжают терапию, даже если вначале терапевтический процесс вызывал сопротивление. У молодых людей бывает много забот, которыми трудно поделиться с другими. Одна шестнадцатилетняя девушка сказала: «Я могу разговаривать с кем угодно вот так, как сейчас, - я - могу рассказать о себе, о том, что я делаю, о многом другом. Но когда очередь доходит до некоторых вещей, рассказывать нелегко. Например, когда я испытываю неуверенность, когда мне кажется, что в действительности у меня нет друзей, мне трудно говорить об этом: я не могу рассказать этого своим друзьям или родителям. Я не могу рассказывать о том, что я на самом деле чувствую, что я собой представляю, что у меня внутри. Особенно трудно рассказывать об этом родителям. Я не могу рассказать им даже о вещах, о которых могу говорить со своими друзьями».

Такой подход характерен для многих молодых людей. Когда я говорила с другой девушкой из своей группы, она сказала: «Мне хорошо в группе. Здесь я могу разговаривать о таких вещах, о которых мне трудно говорить в других местах. И еще - здесь я открываю себя. Я думаю, что не очень хорошо себя знаю. Я не знаю, как мне поступать, когда я чувствую потребность выразить свои чувства. Я как будто чувствую себя глупой. Я знаю: если я буду нравиться себе, если буду о себе хорошего мнения, я смогу стать гораздо лучше. Но я не думаю, что я себе особенно нравлюсь. Все считают, что у меня много друзей, но я в этом не уверена. Когда у кого-то много друзей, они всегда что-то вместе делают, всегда собираются вместе. Я смотрю на своих друзей, у которых есть это, и испытываю зависть».

Может быть, я не подхожу никаким людям. Один тип людей - это обманщики, люди, которые постоянно играют, а другой тип - это люди, которые держатся настолько прямо, что их не беспокоит то, что о них думают другие. Я нахожусь где-то посередине. Здесь, в группе, мне нравится. Я чувствую себя здесь действительно хорошо и предвкушаю удовольствие от общения. Здесь ты знаешь, что окружающим действительно интересно то, что ты говоришь и что ты чувствуешь».

Когда работаю с подростками, я обнаруживаю, что они ценят мои объяснения цели терапии. Они хотят знать, каким образом я помогу им выяснить всё о себе и какую пользу это принесет. Иногда мы просто беседуем. Вот такая беседа была у меня с одной из участниц моей группы.

Речел. Что вы делаете, чтобы раскрыть саму себя, свое внутреннее Я? Как вам это удается?

Я. Проблема в том, чтобы осознать всё, о чем ты думаешь, что тебе нравится, что ты чувствуешь и каково тебе в окружающем тебя мире, как себя чувствуешь с друзьями, родителями, учителями. Нужно ясно понять, что происходит с тобой, что заставляет тебя поступать именно так, как ты поступаешь. Например, в нашей группе Крис говорила о своем приятеле - какие неприятные ощущения он вызвал у нее и как она все-таки не желала порвать с ним. Когда я работала с ней, она осознала, что хотя ей и не нравилось всё происшедшее, она не отказывалась от этих отношений, потому что сам факт их существования давал ей ощущение безопасности, защищенности.

Речел. Да, она жаловалась на него, а потом выяснилось, что быть с ним - это ее собственный выбор.

Я. Правильно. Когда мы разобрались в ее чувствах, мы это выяснили. Она сделала для себя такое открытие, просто рассказывая о том, что она чувствует. Никто не знал, что ей не нравится быть с ним! Мы были первыми, кто узнал об этом.

Речел. Мне кажется, что когда она рассказала нам об этом, она почувствовала большое облегчение. Я тоже иногда так себя чувствую.

Я. Да, ты знаешь, как это бывает. К тому же похоже, что когда Крис это открыла, она

почувствовала себя свободной. Когда мы таим слишком много чувств внутри себя, это сковывает нас, стягивает узел, затрудняет полнокровное развитие и мешает ощущать свою внутреннюю силу. Теперь мы уже можем начать разбираться в том, что же в самой Крис и в ее жизни заставляет ее поддерживать отношения, причиняющие ей боль, просто ради чувства безопасности. Мы можем поискать лучший способ почувствовать себя в безопасности или она решит, что стоит рискнуть позволить себе испытать чувство незащищенности.

Речел. Может быть, Крис не хватало чувства защищенности, когда она была маленькой, и она боялась повторения такого ощущения.

Я. Ты права. Некоторые наши поступки связаны с тем, что мы когда-то чувствовали, или с тем, что с нами когда-то происходило. И каждый раз, когда узнаешь что-то новое о себе, становится яснее то, что делаешь сейчас и как себя ощущаешь, открываешь в себе возможности нового роста и нового выбора. Мы никогда не стоим на месте. Чем больше мы узнаём о себе, тем больше нам открывается. И мы можем начать чувствовать себя сильнее, собраннее, спокойнее.

Речел. Иногда, когда мы рисуем, я открываю для себя вещи, которые вроде бы знала, но они выглядят по-другому, когда я их изображаю на рисунке. Так было, когда мы изображали свой гнев. Я думала, что я знаю, какой я бываю, когда рассержусь. Я и рисовала то, что знала. Но, когда я делала это, открылись такие вещи, о которых я раньше никогда не думала.

Я. Можешь припомнить, что именно?

Речел. Да. Я нарисовала сильный взрыв, потому что это случилось в тот момент, когда я была в бешенстве. Я словно взорвалась, особенно из-за матери. Я думаю, что была деструктивной... Ничего хорошего из этого не могло получиться. Когда я рассказывала об этом, то вспомнила, что почувствовала себя, как загнанная мышь, как маленький хомячок: родители дергали меня, болтали разное обо мне, когда они сердились, критиковали меня, читали мне мораль или как-то еще меня «шпыняли». Может быть, они на самом деле и не давили на меня, но я так чувствовала. И я чувствовала, что не могу постоять за себя. Я знала, что я чувствую, но я не могла объяснить этого толком и в конце концов полностью выходила из-под контроля. Мне казалось, они доберутся до меня, а я мышь и должна бежать всё дальше и дальше, а потом уже некуда было бежать и я просто взрывалась. Я вопила, плакала и кричала. Я хочу научиться контролировать ситуацию и быть спокойной. Я хочу разобраться и с другими проблемами.

Я. Не сомневаюсь, что мы это сделаем.

Школа, друзья, родители, различные чувства (гнев, чувство своей несостоятельности и т. п.), неспособность оправдать собственные ожидания или ожидания своих родителей - это только часть многочисленных проблем, которые беспокоят подростков и юношей. Тело и сексуальность-это тоже важные темы. Интересно, что подростки, с которыми я работала, никогда не затрагивали вопроса о чувствах, связанных с образом своего тела или сексом, если я не делала этого сама. Когда совместно с другим психотерапевтом я вела группу, состоявшую из восемнадцати девушек в возрасте от 14 до 17 лет, темой наших занятий были сексуальные проблемы. Группа была организована местным агентством, которое сделало ее общедоступной и бесплатной для участников. Девушки приходили поодиночке, парами, тройками. Они различались по религиозным убеждениям, экономическому положению, культурным особенностям. Многие из них были незнакомы друг с другом и не были знакомы с нами. Они сидели, ожидая начала занятий.

Мы, после того как представились, начали с серии упражнений по фантазированию, включая те фантазии, которые были связаны с событиями, случившимися в их жизни впервые: первыми воспоминаниями, первым ощущением себя как женщины, первой менструацией и т. п. В первом обмене впечатлениями участвовала вся группа, в дальнейшем - маленькие группы по 4-5 человек. После очень откровенного обсуждения чувств, связанных с менструацией, мы попросили: «Закройте глаза и вернитесь в воображении ко времени своей первой мастурбации. Можете ли вы вспомнить, когда вы впервые притронулись к себе, на что было похоже это ощущение, что вы испытали при этом, что произошло? Если вы не можете этого вспомнить, вернитесь в фантазии к тому времени, когда вы впервые слышали об этом, и чувствам, которые вы при этом испытали».

При слове «мастурбация» все девушки привстали со своих мест и широко открыли глаза. Они испытывали замешательство и реагировали хихиканьем, страхом, ужасом, отрицанием. Я сказала им, что каждая из них занималась мастурбацией в младенчестве, что все маленькие дети открывают для себя чувственное наслаждение, которое может доставить им собственное тело. И если они перестают мастурбировать или забывают об этом, если эта тема вызывает у них замешательство или стыд, то только потому, что их убедили: нехорошо касаться своего тела, познавать его и испытывать от этого приятные ощущения. За этим последовало одно из самых живых, откровенных и честных обсуждений сексуальности, которые я когда-либо слышала. Ранее девушки получили представление о сексуальности в рамках школьной программы, но вопросы, которые их интересовали и смущали,

глубочайшие конфликты, чувства, которые они испытывали, в классе не обсуждались.

С этого времени я стала обсуждать с подростками проблему сексуальности. Я понимаю, что если я буду ждать, когда они сами поставят эту проблему, мне придется ждать до бесконечности. Я провожу такую работу с девочками и мальчиками, во время индивидуальных и групповых занятий. Я рассказываю им о своем опыте занятий на семинарах, даю им разнообразные упражнения, чтобы помочь им чувствовать себя свободнее и способствовать обмену мнениями. Вот несколько примеров.

- Попросите членов группы написать (или громко произносить, пока вы пишете) все знакомые им слова, которые обозначают женские половые органы, мужские половые органы, грудь, половой акт, мастурбацию и т. д., посмотреть на эти слова, прочитав их. Обсудите, как такие слова затрагивают чувства, касающиеся собственного тела и секса.

- Попросите членов группы написать на листке бумаги некоторые секреты, связанные с сексом; что-то, что они когда-нибудь делали, но о чем никому не рассказывали; что-то, что однажды произошло с ними; что-то, что они хотели бы знать, но им никогда не хватало решимости спросить об этом и т. д. Листки не подписываются. Положите их на стол в центре комнаты, и пусть каждый возьмет и прочитает один из листков. Обмен впечатлениями и дискуссии, которые следуют за этим, всегда ценны и живо протекают. По правилам «игры» тот, кто написал какое-нибудь утверждение или вопрос, не должен в этом признаваться.

- Попросите участников группы вернуться в фантазиях к первым воспоминаниям (как описано выше). Наряду с воспоминаниями о первом осознании себя мужчиной или женщиной, первой менструации и мастурбации, вы можете использовать воспоминания о первых поллюциях во сне, первой эрекции, первых сексуальных отношениях. Попросите подростков нарисовать картинку, изображающую в цветах, линиях и формах их ощущения своего тела. Начиная такие занятия с дыхательных упражнений и медитации при закрытых глазах. Предложите изобразить на рисунке чувства, касающиеся их сексуальности, или отношение к своей сексуальности:

«Что вы чувствуете, ощущая себя женщиной?», «Что вы чувствуете, ощущая себя мужчиной?».

- Предложите подросткам нарисовать, как они ведут себя в обществе противоположного или одного с ними пола, как, по их представлению, они выглядят в глазах лиц противоположного пола и какими они представляются лицами одного с ними пола.

- Предложите прослушать с закрытыми глазами стихи, затрагивающие некоторые аспекты сексуальности, а потом изобразить любые чувства, возникшие в связи с этими стихами. В книге «Мужчина и женщина до 18 лет» N. Larrick много хороших стихов, написанных молодыми людьми о сексуальных ролях в современном мире. Образ своего тела является очень важным для подростков, и опять-таки молодым людям нелегко составить представление о нем. И юношей, и девушек беспокоит внешность. Иногда я прошу подростков нарисовать, как они, по их представлению выглядят и как хотели бы выглядеть. Или я прошу их нарисовать свое тело, карикатурно выделив те его части, которые им не нравятся. Иногда я предлагаю им представить себя в темной комнате и двигаться по направлению к свету, большому, в полный рост зеркалу. Я прошу из вести диалог со своим воображаемым отражением, обсуждая с ним свое тело. Эти упражнения помогают подросткам поделиться своими чувствами, что обычно дается им нелегко. Мы посвящаем еще какое-то время разговорам о том, как влияет среда на наши представления о том, как мы должны выглядеть. Подростка очень сильно беспокоит окружающий мир. В то время как маленькие дети избегают столкновения с реальным миром за счет игры (занятия, которые взрослые воспринимают как естественное), подростки понимают, что они скоро будут брошены в реальный мир, где придется идти своей дорогой. Подростки страстно желают свободы и независимости, но одновременно испытывают страх и тревогу. Многие из них пытаются освоиться в мире: найти какую-нибудь работу и принимать самостоятельные решения; они пробуют вести себя независимо, но в большинстве случаев их не принимают всерьез, игнорируют или дают им отпор.

Я считаю, что подростки гораздо способнее и разумнее, чем принято думать. Я узнаю от них много полезного. Однако многие из них теряются и приходят в замешательство из-за посланий, которые получают от родителей и общества-посланий, в которых умахаются их возможности и интеллект. Иногда они становятся тревожными, депрессивными, напряженными, опасаясь самих себя, жизни и особенно будущего. Одни с напускной беззаботностью повторяют формулу: «Мне всё равно». Другие открыто протестуют. Некоторые ведут упорную борьбу, отстаивая свою позицию. В процессе терапии подростки получают возможность лучше разобраться в самих себе, в своих потребностях и желаниях. Они могут обрести силу, необходимую, чтобы преодолевать препятствия и конфликты, с которыми они вынуждены сталкиваться лицом к лицу в окружающем их мире.

Взрослые

Многие из описанных подходов и методик полезны и для взрослых. Они могут использоваться в этом случае с небольшими изменениями и модификациями.

Поскольку взрослые в основном работают по заранее подготовленной программе, мне обычно не приходится вводить многие проективные методики. Если, тем не менее, кто-нибудь выглядит озадаченным, не может решить, что ему делать, я могу предоставить такую методику как средство выявить путем проекции проблемы, которые в первую очередь нуждаются в проработке. Это также полезно, если участники группы просто сидят и никто не хочет начать первым.

Точно так же, как при работе с детьми, я могу решить, что кому-то требуется больше телесных упражнений, тактильных ощущений или упражнений, связанных с необходимостью выбора. Например, взрослому, который непрерывно говорит и плохо ощущает свое тело, может быть полезна работа с глиной.

Часто в процессе работы я понимаю, что, используя определенную технику, можно стимулировать субъекты и внести в проблему большую ясность. Женщине, испытывавшей трудности при описании своих ощущений в области грудной клетки, преодолеть эти трудности помогло изображение своих ощущений в красках, линиях, формах. Многие психотерапевты считают полезным использование фантастических образов. Мужчина, страдавший переизбытком, который испытывал трудности в диалоге о своем теле, убедился, что воображаемый образ очень жирной свиньи (о которой и пошел разговор) облегчает обсуждение проблемы. Если человек, страдающий головной болью, представит свою головную боль в образе тяжелого молотка, то этот образ делает дальнейшую работу более предметной.

Многое из того, с чем мы имеем дело во время терапии, обращает нас к воспоминаниям, детским переживаниям, интроекции. Поведение многих зависит от того, как они поступали в детстве, от того, что было тогда необходимо, чтобы выжить, выдержать испытания. Мы можем использовать те же формы поведения, хотя теперь они могут сильно мешать нашей жизни. Например, моя пациентка, которая хотела кататься на лыжах, но испытывала при этом страх, в процессе работы открыла в себе очень пугливую маленькую девочку. Она разговаривала с этой маленькой девочкой, которая была ею самой, а потом я разговаривала с этой же маленькой девочкой. Эта маленькая девочка в моей пациентке испытывала трудности самовыражения, и я попросила ее нарисовать картинку, изображающую испуг. Рисунок дал много материала, который был непосредственно связан с ее потребностью в защищенности. Когда мы вскрыли эту область переживаний, моя пациентка смогла увидеть различия между переживаниями собственного Я тогда и теперь.

Пожилые люди

Я не склонна выделять пожилых людей в особую категорию и ставлю эту проблему несколько по-иному: не выделять их в отдельную группу, а осмысленно относиться к проблемам пожилого возраста и окутывающим его мифам. В течение долгого времени некоторые психотерапевты испытывали неуверенность в вопросах психотерапии у пожилых людей, как бы считая, что слишком поздно что-либо предпринимать в таком возрасте. В настоящее время мы признаем, что это еще одна ложная концепция, еще одна форма утонченного подавления, и рассматриваем процесс старения в новом свете.

Я думаю, что многие пожилые люди испытывают реальную потребность в защите себя от грубого мира. По мере осмысления того, что пожилые люди играют важную роль в нашем обществе (действительно, их число скоро превзойдет число молодых людей), им начинают уделять больше внимания. Все мы, включая и самих пожилых людей, воспитаны на многочисленных мифах о процессе старения. Старикам, как и все мы, нужны в том, чтобы им помогли избавиться от интроицированных ошибочных представлений и вновь приобрести силу и правильную самооценку. Для поддержки пожилых людей разрабатываются специальные программы, и некоторые из таких программ предусматривают психологическое консультирование.

Геронтологическое образование в колледжах расширяется, вводятся программы, посвященные процессам старения, студенты непосредственно работают с пожилыми людьми. Некоторые из студентов во время моего курса рассказывали, что они использовали многие из рассмотренных методик, чтобы помочь пожилым людям выразить глубинные чувства, касающиеся их самих и их жизни.

Сиблинги (братья и сестры)

Время от времени мне приходится работать с сиблингами, которые не ладят между собой. При

этом часто выясняется, что братья и сестры толкают, пинают, кусают и дергают за волосы друг друга, визжа так, что родители слышат издалека. Обычно достаточно ясно, что такое поведение больше адресовано родителям, чем друг другу.

Я полагаю, что наблюдение над этими детьми в отсутствие родителей может быть очень полезно и помогает пролить свет на существо дела. Работая с ними, я использую формы деятельности, которые и развлекают, и способствуют самовыражению. По мере того, как дети начинают узнавать друг друга, слушать друг друга, разговаривать друг с другом, открыто выражать свои чувства (обиду, раздражение, ревность), оценивать друг друга, у них начинает развиваться взаимодействие, которое помогает им справиться с семейными ситуациями в целом. Я поражаясь тому, как эти дети могут жить под одной крышей и так мало знать друг о друге. Иногда родители говорят: «На самом деле они очень близки друг к другу», не осознавая того, какое расстояние разделяет этих детей.

Я не считаю, что братья и сестры обязательно должны любить друг друга только потому, что между ними существует кровное родство. Я думаю, что им нужно научиться понимать существующие между ними различия, а их родителям - понимать особенности каждого ребенка. Иногда они обучаются любить друг друга в процессе терапии.

Очень маленькие дети

В большинстве случаев, когда меня просят проконсультировать очень маленького ребенка (4-5 лет), я почти наверняка знаю, что в семье имеются какие-нибудь проблемы, на которые ребенок реагирует, и что этим объясняется его поведение, вызывающее беспокойство окружающих. Тем не менее после первого совместного занятия мне необходимо понаблюдать за ребенком, когда он один. Я многое могу сказать о ситуации в семье, наблюдая за ребенком, пока он занят игрой. Маленькие дети чувствуют себя свободно во время игр, а некоторые приглашают меня принять в этих играх участие.

Несмотря на то, что многие маленькие дети выражают в игре некоторые беспокоящие их проблемы и конфликты, одной игровой терапии недостаточно, чтобы преодолеть трудности в отношениях ребенка с родителями. Когда я начинаю понимать, что сообщает мне ребенок о своей жизни, играя или беседуя со мной, наступает время привлечь к терапии родителей.

Семейная сессия маленьким детям быстро надоедает, и тогда они ведут себя беспокойно. Но мне нужно, чтобы ребенок был участником занятия. Один из способов сделать это - попросить родителей нарисовать картинку, изображающую их проблемы. Я, насколько это возможно, стараюсь продвигаться от общего к конкретному, поэтому если один из родителей говорит: «Он никогда не делает того, о чем я его прошу», я предлагаю нарисовать что-нибудь, чего ребенок никогда не делает. Я предлагаю и ребенку нарисовать картинку, изображающую то, чего никогда не делает его мать.

Мать Поля (5 лет) жаловалась на его отношения со старшей сестрой и младшим братом. Пока она говорила, мальчик сидел, закрыв уши руками. Я попросила ее изобразить на рисунке то, что ее беспокоит. Поль смотрел, как замороженный, пока его мать рисовала картинку с изображением обеденного стола, вокруг которого собралась вся семья. Она говорила, что время обеда особенно беспокойно. Я попросила ее сказать об этом изображении сына на картинке.

Мать. Поль, я хочу, чтобы ты не дразнил брата и не толкал сестру, когда мы обедаем. Мы можем побыть вместе только во время обеда в последнее время (мать одна воспитывала детей, работала и училась). Когда ты так ведешь себя, они тоже начинают кричать и толкаться. Я не могу прекратить это и начинаю кричать на тебя.

Поль (в сторону). Кэти всегда толкает меня первая! Я попросила мать продолжать, обращаясь к мальчику на картинке.

Мать. Мне трудно сказать, кто это начинает, Поль. Я только знаю, что ты часто их толкаешь и дразнишь. Может быть, если бы ты не делал этого, Кэти тоже не делала бы так.

Я прошу мать рассказать Полю на картинке о том, каким бы она хотела видеть время обеда.

Мать. Когда мы собираемся вместе, я хочу послушать каждого, узнать, как дела. Я хочу спокойно побыть с вами. Мне редко удается побыть с вами в последние дни (начинает всхлипывать).

Я. Расскажите детям на картинке о своих слезах.

Мать. Мне самой плохо, оттого что нет времени побыть с вами. Я беспокоюсь о тебе, Поль. Я знаю, что иногда ты толкаешься потому, что я не уделяю тебе достаточно внимания, но я так устала сейчас. (Мать Поля громко рыдает. Поль подходит к матери, и она берет его на руки.)

Поль. Мамочка, ты сказала, что когда кончишь учиться, ты будешь с нами больше времени.

Мать. Ну, конечно!

Они сели и обняли друг друга. Мы поговорили еще немного. Позднее мать Поля сказала мне, что напряжение, которое возникало во время обеда, заметно уменьшилось. Поль взял на себя роль лидера

по отношению к брату и сестре и требовал, чтобы они слушались мать, которая так много работает.

Дети удивительно охотно откликаются на предложение поговорить о картинках. Четырехлетний мальчик нарисовал фигуру с открытым ртом, которую он назвал «Кричащая мама». Я попросила его побыть в роли этой фигуры и покричать. Он начал кричать на воображаемого мальчика, т. е. на самого себя. В другой раз я попросила его нарисовать свой дом и рядом с домом человека. Он нарисовал свой дом, рядом - большое лицо человека. Уголки рта на рисунке были опущены. От имени этого человека он рассказал о том, что происходит в доме, выражая отрицательные эмоции.

Я часто сама рисую на бумаге, мелом на доске или «волшебной палочкой» то, что дети рассказывают мне. Иногда я рисую большой портрет ребенка, когда он описывает себя (нередко поглядывая в зеркало). Иногда я прикрепляю к мишеням для стрел картинки. Маленький мальчик, который не скрывал раздражения и отвергал даже самую мысль о том, чтобы приходить ко мне, стал моим другом, когда я нарисовала свой портрет, прикрепила к мишени и сказала: «Если ты так сердишься на меня, почему бы тебе не бросить в меня стрелу».

Когда матери приводят ко мне маленьких детей, я прошу их вместе с ребенком участвовать в первой встрече, чтобы поговорить о том, как обстоят дела дома. Обычно в этой беседе мать поднимает вопросы, затрагивающие ребенка, которые впоследствии можно прорабатывать во время игры.

Я наблюдала Кенни (5 лет), у которого нарушения поведения проявлялись вспышками гнева, драками с другими детьми, стычками с окружающими. После трех месяцев занятий раз в неделю (в некоторых встречах участвовали родители и сиблинги). Я попросила мать Кенни принять участие в начале занятия и обсудить возможность завершения терапии. Мать сказала, что она довольна поведением Кенни, изменением ситуации в семье. Она считала, однако, что еще рано кончать занятия, потому что теперь она начала понимать ряд вещей, которых не замечала раньше. Ее беспокоило то, что мальчик как будто испытывал необоснованные страхи, которых она раньше не замечала за маской его агрессивного поведения. Кенни, слушая всё это, бессмысленно чертил на бумаге фломастером. Хотя он ничего не сказал, мы обращались с ним как с участником беседы, а не как с объектом, о котором идет речь.

Когда мать вышла из комнаты, Поль тотчас же пересел к песочнице с влажным песком. Он сделал большой холм из песка и посадил динозавров на холм и в воду. На сухом песке он поместил танки, джипы и вооруженных людей. Он разыграл сражение между военными и динозаврами, в котором военные захватили в плен одного очень большого динозавра, окружив его со всех сторон. Затем он подвел к динозавру индейца и сказал мне, что индеец-это единственный человек, который динозавра не боится. Я попросила его побыть в роли этого индейца и поговорить о своем бесстрашии. Он сказал: «Я не боюсь тебя, хотя ты такой большой». Я спросила: «Не кажется ли тебе временами мир слишком большим, Кенни?». Он широко раскрыл глаза и закивал головой. Мы поговорили с ним об этом ощущении - быть маленьким в этом ошеломляющем мире. Раньше он испытывал потребность доказывать всем, какой он большой. Это занятие проложило путь для плодотворной работы со страхами Кенни. Через месяц он был подготовлен к постепенному завершению наших встреч.

Семья

Меня часто спрашивают, как я могу осуществлять терапию в тех случаях, когда работаю только с ребенком и не имею возможности вовлечь в психотерапевтический процесс семью. Иногда мы воспринимаем детей так, как будто они - просто придаток своих родителей. Ребенок часто служит козлом отпущения в неблагополучной семье, но от этого он не перестает быть человеком, обладающим собственными правами. Иногда родители указывают на ребенка, отличающегося от других, как на источник проблем, потому что он чем-то нарушает комфорт их жизни. Я никогда не отказываюсь работать с таким ребенком, даже если его родители нуждаются в психологической помощи, но отказываются от нее. Ребенок выражает протест своим поведением, и это заставляет родителей обращаться за помощью. Такому ребенку важно чувствовать, что он может получить поддержку и может установить отношения с кем-нибудь, кто рассматривает его как самостоятельную личность и уважает его право на независимое развитие.

Мой контакт с семьей (после беседы по телефону с одним из родителей) устанавливается на первой сессии. Редко кто-нибудь из членов семьи говорит: «В нашей семье у всех есть трудности и всем нужна терапия». Большинство психотерапевтов согласится с тем, что взрослые люди в семье выделяют одного человека, с которым связывают все проблемы. Во время первого занятия (в которое обычно не включаются сиблинги, если только специфические отношения между ними не являются существом проблемы) я встречаюсь только с ребенком и родителями. Поскольку я часто имею дело с неполными семьями, на этом занятии может присутствовать только мать. Первая встреча очень важна.

Она дает мне первое впечатление о ребенке. Она позволяет увидеть проблему - источник беспокойства. Ребенку становится ясно - иногда впервые, - что беспокоит его родителей. Он получает возможность познакомиться со мной, оценить меня и то, что я делаю. Кроме того, я могу получить представление о динамике отношений между ребенком и родителями. Часто на этом первом занятии я решаю, с какой методики начать терапию.

Я делаю предварительное заключение об участии в терапии одного ребенка, его матери или отца, их обоих вместе с ребенком или, если в семье есть другие дети, другие члены семьи (в частности, такие значимые лица, как бабушки и дедушки), то и всей семьи.

Если я ошибаюсь в своих первоначальных заключениях, это быстро выясняется. Я продвигаюсь туда, куда меня ведут наблюдения и интуиция, готовая в любой момент изменить направление.

Даже если очевидно, что ребенок служит козлом отпущения в хаотичной и разлаженной семье, на первом этапе терапии я часто предпочитаю работать только с ребенком. Сам факт, что ребенок рассматривается как источник проблем и его поведение вызывает озабоченность, указывает на то, что ребенок нуждается в поддержке.

После нескольких занятий начинает более ясно просматриваться перспектива. В этот момент я могу решить, что пора пригласить на прием семью. Уже тогда может быть ясно, что если мы не изменим существующей в семье системы отношений, мы не сумеем добиться многого, не сможем ослабить причиняющие беспокойство симптомы или изменить нежелательное поведение. Или я чувствую, что мне нужно добиться более ясного представления об отношениях в семье, прежде чем продолжить работу с ребенком.

Когда я осознаю, что настало время пригласить семью на занятия, я обсуждаю это с ребенком. Иногда он категорически отказывается от общей встречи, сообщая при этом дополнительные сведения о семейной динамике. Если он поступает таким образом, мы обсуждаем его возражения, поскольку я понимаю, что постановка и решение этого вопроса дают важную возможность для развития. Иногда ребенок настолько боится совместных занятий с семьей, что оказывается необходимым Продолжить индивидуальную работу до тех пор, пока он не сможет преодолеть свой страх. Впрочем, ребенок нередко принимает эту идею, иногда даже с удовольствием.

Я наблюдала девятилетнего мальчика по имени Дан в течение месяца, пока готовилась к семейному занятию. Когда они пришли - его мать, отец, старший брат, младшая сестра, - Дан спросил, можно ли ему войти в комнату первым. Он вошел и немедленно начал наводить в ней порядок! Он суетился, приводил в порядок полки, расставлял стулья, взбивал подушки. Потом он объявил, что всё готово. Когда его семья вошла в комнату, он указал каждому его место, представил меня своему брату и своей сестре (с родителями я встречалась на первом занятии). Семья, непривычная к такому директивному, организованному поведению мальчика, кротко следовала его указаниям. Когда мы все расселись (его место было рядом со мной), он широко улыбнулся мне, как бы говоря: «Теперь вы можете начать».

Я не превращаю семейные сессии в форум для оценки успехов и поведения ребенка. Я хочу получить некоторое представление о том, как функционирует семья в целом.

Walter Kempler описывают шесть элементов терапевтического вмешательства при выполнении этой задачи: 1) вступительная беседа с семьей; 2) исследование личных потребностей; 3) уточнение сообщений; 4) быстрый, живой обмен мнениями; 5) предоставление Времени для отклика и 6) мониторинг семейной беседы.

Семейная беседа дает возможность психотерапевту определить тип отношений. Я могу начать с любой темы или ждать, пока кто-нибудь не проявит инициативы. Как правило, один из родителей говорит что-то вроде: «Мы хотим знать, зачем вам понадобилось, чтобы мы пришли к вам» или «Дан действительно поразил нас тем, как он указывал нам, где сестра», или «Дан, кажется, лучше ведет себя дома». Я прошу, чтобы все замечания были обращены к ребенку, а не ко мне.

Мать. Дан, ты удивил меня тем, как ты указал нам, где сестра.

Дан. Почему?

Я знаю, что он имеет в виду нечто большее, чем «почему». Он может подразумевать: «Я многое могу, но вы этого не знаете, потому что никогда ничего не замечаете». Но я пока ничего не уточняю. Если Дан не откликается, я могу попросить его ответить. Или я могу попросить его мать сказать еще что-нибудь Дану по поводу ее удивления, чтобы сделать ответ более ясным.

Мать. Да, но ты никогда не делал ничего подобного раньше. Мне нравится то, что ты делаешь.

Мы начали беседу по крайней мере с двумя участниками. Я снова могу вмешаться, чтобы опросить отца и других детей, не возникло ли и у них удивления. Или, подхватив реплику матери, попросить ее сказать Дану, каким бы она хотела видеть его дома. W. Kempler предлагает вопросы типа: «Что бы вы хотели получить друг от друга? Чего вы друг от друга пока не получаете?» или «Назовите мне одну из проблем, которые вы хотели решить сегодня». В ответ на такие вопросы

нечасто услышишь что-нибудь, отражающее глубину индивидуальных желаний, потребностей или надежд.

Я стремлюсь расспрашивать о более конкретных вещах. Если один из взрослых членов семьи говорит ребенку: «Мне не нравится, как ты относишься ко мне», -я прошу привести конкретный пример, уточнить, чем именно неприятно говорящему отношение ребенка. Ребенок также может высказывать много общих жалоб. Если он говорит: «Вы никогда никуда не берете меня с собой», -я могу предложить: «Скажи им, куда ты хотел бы, чтобы тебя взяли». На семейных сессиях высказывания должны быть прямо обращены к тому человеку, которому адресованы. Должно быть ясно, говорит ли человек о себе или его высказывание относится к кому-нибудь другому. «Сейчас мне грустно» - это самовыражение. «Дан вызывает у меня огорчение, когда ведет себя таким образом» - это обвинение, целиком адресованное Дану. Предлагая матери адресовать замечания Дону, можно выявить этот смысл и способствовать развитию взаимоотношений.

Мать. Дан, я огорчаюсь, когда вижу, что у тебя возникают трудности в школе.

Я. Пожалуйста, расскажите подробнее.

Мать. Ну, это вызывает у меня такое чувство, как будто я не выполняю свой материнский долг.

Когда обращение является прямым, выявляются скрытые чувства. Члены семьи начинают видеть друг друга по-иному. Иногда я предлагаю упражнение для развития прямых коммуникаций. Например, прошу всех членов семьи по очереди обойти остальных и высказать каждому, что ему, что ему нравится в нем и что вызывает неудовольствие.

Walter Kempler выдвигает три принципа, необходимых для плодотворного семейного интервью: не прерывать, не задавать вопросов (вместо этого давать интерпретацию, которая обычно стоит за вопросом), и не «сплетничать» (т. е. говорить, обращаясь прямо к человеку, а не о нем). W. Kempler подчеркивает значение немедленных и прямых реакций членов семьи. Члены семьи часто перебивают друг друга, и психотерапевт должен вмешиваться, как только это происходит. Мне важно решить, когда следует вмешаться в беседу, а когда наблюдать со стороны. Я должна очень внимательно вникать в содержание высказываний и чувства, стоящие за ними, выяснять смысл неопределенных и высокопарных выражений, которые могут быть непонятны детям. Нужно следить за положением тела, мимикой, жестами и дыханием каждого члена семьи, поскольку это путеводная нить к прямому познанию того, что с ними происходит. Мне необходимо определить характер процесса, который разворачивается перед моими глазами, напоминать присутствующим, что они должны оставаться в рамках текущей ситуации, а также вовремя понять, когда следует проработать какую-либо не завершенную в прошлом проблему. Я должна следить, чтобы общение концентрировалось на проблеме, не допуская расплывчатости, разбросанности и фрагментарности. Мне нужно быть уверенной в том, что каждое высказывание ясно и каждое обращение услышано. Я могу попросить кого-либо повторить обращенное к нему высказывание, чтобы убедиться в том, что оно хорошо понято. Например, я спросила мать Дана: «Что именно вы услышали, когда Дан обратился к вам?».

Во время терапевтической сессии я становлюсь глазами и ушами : для всей семьи. В пылу вовлеченности или за стеной изолированности члены семьи часто не могут видеть и слышать того, что вижу ; и слышу я. Мне нужно направлять внимание на вещи, важность которых я понимаю, чувствую, а также уделять внимания чувствам, которые во время сессии возникают во мне самой.

Если из-за невероятного бедлама, с которым я не в силах справиться, у меня возникает головная боль, я выражаю свои чувства вслух. Если меня взволновал ответ ребенка, я так ему и скажу. На занятии такого типа я - часть группы со своими собственными чувствами, посланиями и реакциями.

Однажды я провела целый день, занимаясь с группой детей и их родителей. Мы рисовали, лепили, фантазировали. Многие родители были удивлены откликами своих детей, а дети слушали, как зачарованные, высказывания родителей. После того как я попросила каждого вылепить что-нибудь с закрытыми глазами, отец одного мальчика сказал: «Я куб, а на мне большая глыба. Глыба давит на меня, и мне трудно выдерживать это. Это тяжело и небезопасно. Я временами чувствую себя так (тихим голосом), как будто что-то очень тяжелое давит мне на плечи». Его одиннадцатилетний сын подошел к отцу, дотронулся до него и сказал со слезами на глазах: «Я не знал этого, папа». Отец посмотрел на сына и они обнялись. У многих присутствовавших увлажнились глаза, когда они наблюдали эту сцену.

Слово «общение» используют слишком широко. Часто один из родителей говорит: «Мы не знаем, как нам общаться друг с другом» или «Она никогда не разговаривает с нами». Хотя я понимаю, что общение очень важно и что существует много полезных упражнений для улучшения навыков общения, подлинные причины лежат гораздо глубже. Когда общение представляет собой проблему, я уверена в том, что чувства, стоящие за трудностями общения, не поняты и не приняты. Когда нарушения общения объявляются источником беспокойства, я точно знаю, что кто-то из членов семьи ощущает себя объектом манипулирования, или бессильным в борьбе, или находящимся в безвыходном

положении. Я также уверена, что наряду с эмоциями, которые не воспринимаются, существуют и такие, которые даже не выражаются. Общение - это не только милая цивилизованная беседа. Разговаривать друг с другом нелегко. Чтобы поддерживать эффективное общение и здоровое взаимодействие, нужно быть готовым переживать боль, гнев, печаль, ревность, беспокойство наряду с положительными эмоциями, которые возникают при активных, устойчивых, сильных, близких взаимоотношениях.

Ребенок, который говорит: «Мои родители не слышат меня. Они даже не знают, что я собой представляю», - чувствует, что им пренебрегают. Отец, который говорит: «Откуда мне о нем знать? Он любит играть в мяч, ему больше нравится быть с друзьями, чем проводить время с нами или за домашними делами. Ему нравится музыка, он чуть что сердится...», - не имеет ни малейшего представления о чувствах, испытываемых сыном. Некоторые родители соглашаются: «Я просто больше ее не понимаю». Дочь давно перестала выражать свои чувства родителям, свои заботы, сомнения, желания. Ее игнорировали, ей отказывали, ее так долго не замечали. Когда она пытается выразить свои мнения и чувства «здесь и сейчас», она ощущает неприятие и несогласие, даже если родители стараются вежливо слушать ее. С какого-то времени она перестала жить в соответствии с их ожиданиями, с образом, который они сформировали, - и поэтому они больше ее не понимают.

Семейные сессии представляют психотерапевту арену, на которой он может выявить различие и сходство позиций членов семьи. Родители, которые действительно хотят восстановить отношения со своими детьми, часто испытывают шок, когда открывают для себя, насколько отдаление их ребенка связано с предубеждением и неприятием того, что ему нравится или не нравится, его желаний, его образа жизни, друзей, мнений, планов и будущее, иногда даже внешности. Им трудно даже видеть, а тем более понять, что он отдельная неповторимая личность со своими собственными предпочтениями. Они могут воспринимать свою дочь, как когда-то воспринимали ее пятилетней, или считать, что дочь должна быть похожа на них. Virginia Satir констатирует: «В семьях с нарушенными отношениями трудности связаны с неспособностью признать различия или индивидуальность. В таких семьях отличаться от других - значит быть плохим и навлекать на себя неприязнь. Она полагает, что в таких семьях обнаруживается тенденция на разногласия «смотреть сквозь пальцы» или «сглаживать» их, если они связаны с расхождением в восприятии или мнениях, и что «...семьи с нарушенными отношениями испытывают трудности при обсуждении как приятных, так и болезненных тем».

Родители должны научиться ясно сообщать ребенку свою позицию и в то же время понимать и уважать его как отдельную, неповторимую, имеющую свои права, достойную личность. Это будет способствовать развитию способностей ребенка, чувства собственного достоинства, независимости и навыков общения. Если родители начинают воспринимать ребенка во всей его неповторимости и отдельности, то это создает условия, способствующие познанию ребенком окружающего мира и преодолению трудностей.

Иногда работа с родителями сводится просто к обучению и руководству. Многие родители обращаются за конкретными советами, и я готова давать рекомендации, способствующие снижению напряжения в семье. Однако я полагаю, что гораздо более устойчивый результат достигается в том случае, если родителям предоставляется возможность осознать и проработать их установки, реакции и взаимоотношения с детьми. Я уже рассматривала многие техники, которые помогают развитию у ребенка чувства собственного Я. Часто я отсылаю родителей к книгам, которые, по моему мнению, могут помочь им лучше справляться с родительскими обязанностями. Приведу еще приемы, которые могут очень быстро дать хорошие результаты.

- Выделяйте маленьким детям каждый день время для «сердитых» занятий. В это время ребенок может говорить обо всем, что в этот день его рассердило, не встречая возражений, противоречий, объяснений, уточнений или комментариев со стороны родителей. Лучше всего такое занятие проводить перед сном: оно не оставляет у ребенка, как можно было бы думать, плохого настроения.

- Регулярно, каждый или почти каждый день выделяйте время, которое вы будете проводить с ребенком. Это время должно быть довольно коротким (20-30 минут) и для сигнала об его окончании можно использовать таймер. Решение о том, чем занять это время, пусть принимает ребенок. Матери часто говорят: «Я провожу с ним много времени». Большую часть этого времени родители, однако, не уделяют ребенку безраздельного внимания, не отвлекаясь на что-нибудь еще. Ребенок не может в это время делать то, что он хочет. Ритуалы перед сном не в счет.

Я иногда говорю родителям, которые заходят в тупик и не могут добиться желаемых результатов: «Нужно ясно понять, что происходит, и предпринять усилия, чтобы разорвать порочный круг». Часто оказываются полезными любые новые формы поведения; даже если они не приносят пользы сами по себе, они нередко помогают улучшить сложившийся стереотип. Введение чего-либо нового может смягчить ригидность ситуации.

Вновь и вновь я должна напоминать родителям, что их дети - это не они сами. Многие родители

настолько идентифицируют себя со своими детьми, что им трудно признать, что ребенок-это самостоятельный человек. Например, одна мать приходила в ярость от того, что ее сын был медлительным. Когда она сама была ребенком, ее мать кричала на нее за то, что она была медлительна. Теперь, когда медлительным оказался ее сын, она сама должна была кричать на сына, несмотря на то, что сама она, будучи ребенком, ненавидела за это свою мать. В такие минуты она как будто становилась и своим собственным ребенком, и своей матерью одновременно. Осознав, что происходит, она смогла видеть эти сцены в новом ракурсе и вести себя более адекватно.

Часто родители проецируют на своих детей то, что чувствуют сами. Дети не только самостоятельные существа, но и по-своему чувствуют. Одна мать сказала мне: «Я знаю, что Джеки скрывает свои чувства по поводу того, что он прихрамывает. Я пытаюсь говорить с ним об этом, но кажется, что это не беспокоит его в такой степени, как должно бы». Конечно, Джеки переживал свою хромоту, но далеко не так сильно, как (по мнению его матери) следовало бы. Она, однако, испытывала настолько сильные чувства, связанные с хромотой сына, что у нее возникли трудности адаптации.

Школа, учителя и обучение

Так как дети проводят большую часть времени в школе, мне кажется логичным, что все люди, которые работают с детьми вне школы должны потратить какое-то время, чтобы выяснить, какая школа нужна детям сегодня. Наш собственный школьный опыт, если и не забыт, то может довольно сильно отличаться от нынешнего.

Меня беспокоит, что часть детей, с которыми я встречаюсь во время терапии, не любит школу. У них может быть любимый учитель, им может нравиться общение с друзьями, но в целом кажется, что они смотрят на школу, как на своего рода тюрьму. С. Silberman дает блестящий анализ результатов четырехлетнего изучения системы школьного образования в Соединенных Штатах. Он обсуждает необходимость радикальных изменений, приводя примеры неспособности школы соответствовать интеллектуальным и эмоциональным потребностям детей.

Негативное отношение детей к школе должно встревожить нас. Однако, за исключением нескольких программ нововведений кое-где, я не вижу реальных изменений. Поскольку я работаю с детьми у которых нарушения поведения так выражены, что они нуждаются в психотерапии, меня особенно волнуют проблемы, связанные со школой. Казалось бы, школа, в которой дети проводят столько времени, должна доставлять радость, быть местом приобретения опыта и научения в широком смысле этого слова. Мы как будто считаем важным научить детей чтению, письму и арифметике, но обращаем слишком мало внимания на тот факт, что если мы не учитываем психологических, эмоциональных потребностей детей, то способствуем созданию и поддержанию общества, в котором люди не представляют ценности.

В процессе обучения эмоциональные потребности детей должны иметь приоритет. Я давно пришла к выводу, что учителей нужно готовить как психотерапевтов и воспитателей. Сегодня многие учителя испытывают в этом потребность и, поскольку не находят поддержки коллег или сервисных программ, действующих в школьной системе, то стараются сами приобрести необходимую подготовку. Я проводила такой курс для многих групп учителей. Я не претендую на то, чтобы дать им глубокие знания, но я знакомлю их с основными положениями, разнообразными случаями и техниками, которые используются при работе с детьми. Такой подход помогает учителям лучше контактировать с детьми, а детям - почувствовать, что в классе может быть безопасно и уютно, способствует более открытому общению учителей и детей как человеческих существ с человеческими проблемами. Я хочу помочь учителям видеть детей в новом свете. Я хочу, чтобы они смогли почувствовать, если ребенок тревожен или страдает от чего-либо, или считает, что он недостойн многого, что не стоит учиться. Дети, с которыми не обращаются как с полноценными достойными человеческими существами, которые воспринимают учителя как индифферентного и холодного, научатся немногому. Поэтому я ввожу некоторые подходы, показываю, каким образом можно повысить самооценку ребенка, разъясняю способы, позволяющие проявить интерес к чувствам ребенка, к его жизни и дать ему возможность самовыражения.

Многие учителя сами обескуражены или фрустрированы. Школьные порядки и требования, которые школа предъявляет к учителям, вызывают у них отрицательные эмоции. То, что дети отвергают школу, сказывается в первую очередь на учителях, а иногда их фрустрация и отрицательные эмоции обращаются на детей.

Я хорошо понимаю, что даже самые самоотверженные, гуманные учителя сталкиваются с необходимостью трудной борьбы. Невозможно добиться многого, до тех пор пока властные структуры не изменят к лучшему свое отношение к потребностям детей. Многого должно осуществляться за

пределами школы. Однако существуют пути что-то предпринять в классе. Учителя и дети могут учиться лучше понимать друг друга, видеть в реалистическом свете, что они могут друг для друга сделать и помогать друг другу чувствовать себя сильнее и лучше.

Хотя учителей не готовят к роли психотерапевтов, они могут использовать психотерапевтические методы на доступном для них уровне. Учителя, с которыми мне приходится сталкиваться, проявляют глубокий интерес к детям и адекватно используют эти подходы. Я еще не встречала учителя, который использовал бы эти методики, чтобы привести ребенка в замешательство, опрометчиво вторгаться в его внутренний мир или который лишился бы доверия ребенка из-за того, что передал конфиденциальную информацию его родителям или другим сотрудникам школы.

Многие учителя хотят, чтобы школа лучше соответствовала потребностям детей, и им нужны средства и методики, чтобы положить начало этому. Некоторые из них получают одобрение администрации, другие, напротив, опасаются неблагоприятной реакции или действуют, не опасаясь последствий. Один учитель написал мне: «Нынешним летом я собираюсь вести коррекционный курс математики, и вы можете быть уверены, что мы будем постоянно использовать некоторые из психотерапевтических техник, даже если мне будут грозить увольнением. Поразительно, как изменилась ситуация в классе, где я преподаю постоянно, с тех пор как я начал использовать этот подход. Я стал счастливее, дети стали счастливее, мы буквально чувствовали, как по классу распространяются волны положительных эмоций. Мы как будто овладели каким-то секретом, и в классе воцарилось чувство взаимной заботы и единства во всех делах». Подобные сообщения производят на меня большое впечатление, как и новые отклики учителей, с которыми я встречаюсь в моих учебных группах и во время консультирования. Во всех отзывах, которые я слышу, отмечаются изменения отношений между учителями и учащимися, улучшение взаимоотношений между самими учащимися, а также то, что дети выглядят более спокойными. Они предвкушают удовольствие от занятий и наслаждаются приобретением опыта. Эти методы находят использование преподавателями и воспитателями начиная с детского сада и вплоть до высшей школы. Вот еще несколько отзывов учителей, которые применяли такие методики.

Учитель шестого класса: «Я почувствовал, что стал счастливее и сблизился с учениками, и они стали лучше и теплее ко мне относиться. Они начали заботиться друг о друге.

Учитель третьего класса: «Я был удивлен тем, как возросла заинтересованность. Сорок учеников подолгу слушали объяснение материала, не разговаривали, не шалили без каких-либо моих замечаний.

Лучший способ обучить психотерапевтов и учителей, а также других лиц, имеющих дело с детьми, использовать методики - это предоставить им возможность применять их в своей практике. Одной из трудностей, возникающих при чтении этой книги, может быть отсутствие практического опыта. Вы сможете лучше понять и принять представленные соображения, если при чтении будете опираться на собственный опыт и собственные идеи. В учебных группах, которые я вела, я обнаружила, что слушатели лучше усваивают материал, если они сами использовали техники, о которых я говорила, если они работали со мной непосредственно в процессе применения методик. Использование упражнений позволяет слушателям по-новому понять себя и работать с детьми на более глубоком уровне познания.

Особенно полезны при обучении ролевые игры. Когда мы разыгрываем роли, изображая конкретные ситуации, мы привносим в них элементы своего опыта, часть своей собственной личности. Например, в одной из моих учебных групп мы обсуждали первое занятие с одним из родителей и ребенком. Я почувствовала, что слушатели не вполне уловили то, что мне хотелось им передать. Тогда мы провели ролевую игру, на которой один из участников группы изобразил шестилетнюю девочку, а другой - мать. Я выступала как терапевт. Мы не разрабатывали ситуацию заранее и позволили «шестилетней девочке» действовать спонтанно, а матери - представить проблему и решить, как она будет вести себя во время занятия.

Каждый из нас свободно выражал свои реакции на всем протяжении занятия, и это спонтанное поведение существенно обогатило ролевую игру.

Каждый из нас может установить взаимоотношения с нашим «шестилетним Я», если этого захочет, и каждый может вступить в контакт с матерью в себе (интроецированная мать есть в каждом из нас, и роль матери многие из нас исполняют в реальной жизни). Участники игры могли позволить себе полностью перевоплощаться в своих персонажей, и мои подходы демонстрировались наглядно, когда мы осуществляли их на практике.

В процессе обучения я сталкиваюсь с трудностями при представлении теоретического материала. Слушатели приходят в группы с разным уровнем профессиональной подготовки, и иногда мне не хватает времени, чтобы найти для изложения теории общую платформу. Я сама получила значительную часть теоретических знаний в процессе практической работы.

Теоретические занятия - часть процесса обучения. Однако лучше всего теория усваивается в

интеграции с практикой. Во время упражнений с методиками, которые я демонстрирую слушателям, я хочу соединить эту работу с теоретическими представлениями. Я не касаюсь теории когда работаю, потому что это может нарушить ход самой работы, но стараюсь делать это непосредственно после ее завершения и обсуждения. Когда люди могут связать теоретические представления со своей собственной работой, работой других слушателей и детей, за которыми мы наблюдаем, они начинают интегрировать теорию и соответствующую ей практику.

Сексизм

Предубеждения или дискриминация, основывающиеся на признаке пола, стали частью нашей культуры так давно, что мы уже принимаем это как должное. Поэтому нужно стремиться устранять эти предубеждения, даже тогда, когда они выражены в незначительной степени или проявляются неявно.

Сексизм нарушает развитие детей. Он подавляет многие из их естественных способностей, препятствуя полноценному развитию ребенка. Девочек часто поощряют развивать в себе только те качества, которые принято считать женскими, а мальчиков - делать только то, что считается свойственным мужчине, угнетая таким образом гигантскую область врожденных человеческих возможностей. Эти возможности реализуются каким-либо иным путем, и, когда это происходит, возникают нарушения эмоционального состояния ребенка.

То, что мы называем мужскими и женскими качествами, должно рассматриваться как часть общей природы каждого человека. Мы проявляем беспокойство в связи с потребностью ребенка в идентификации с родителем одного с ним пола. Мы ощущаем, что ему нужна модель мужчины или модель женщины. Однако мы пришли к тому, что и мужчины, и женщины нуждаются во всех качествах человеческого существа: в чувствах и действиях, в зависимости и в доминантности, в гневе и в печали и т. д. Те качества, которые мы оценивали как мужские, и те, которые мы называли женскими, должны быть реализованы в каждом человеческом существе. Дети должны знать, что всё, осуществляемое нами в жизни, может быть получено из всего человеческого опыта, не ограниченного и не обусловленного ожиданиями, принятыми в данной культуре, может быть связано с индивидуальной неповторимостью личности, ее интересами, талантом и способностями.

Несмотря на прогресс в этом направлении, наше общество до сих пор перегружено установками, связанными с различиями пола и мы, чтобы их преодолеть, мы иногда вынуждены подчеркивать и утрировать все возможности наших детей. Когда моему сыну было два года, многие были поражены тем, что мы подарили ему детскую коляску и куклу на день рождения. Сегодня они понимающе улыбаются, видя как он нежно и заботливо ухаживает за своим маленьким сыном. На мою дочь оказали сильное влияние ее впечатления от моей борьбы за право оставаться самой собой в те времена, когда это было еще не так просто, как сегодня. Я вижу в ней большую жизненную силу и выраженное чувство независимости в сочетании с мягким и любящим характером. Я думаю, что моя собственная напряженная борьба с самой собой и своей жизнью дали ей импульс к развитию ее собственных сил.

Многие из нас всё еще продолжают борьбу. Наши собственные представления, базирующиеся на различиях, связанных с полом, всё еще мешают полной самореализации. Когда я работаю с молодыми людьми, я вижу влияние этих установок на их чувства и поведение и удивляюсь, когда понимаю, что такое влияние они оказывают. Я вижу беспорядочную борьбу этих молодых людей с собственными потребностями и желаниями. Отношения родителей, среды и школы играют важную роль в формировании установок, связанных с различием полов. Даже те из нас, кто хочет изменить эти установки, нередко участвует в их увековечении. Я настоятельно рекомендую книгу J. Stacey и соавт. . Авторы приводят многочисленные работы, подробно показывающие, как мы закрепляем установки сексизма с раннего детства не только в школе, но и дома, и в окружающем нас мире, в том числе и в кабинете психотерапевта.

Глава 12. ЛИЧНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Эта книга, пока я ее писала, значительно изменилась и расширилась. Я обнаружила, что открываю для себя новые идеи. Я поняла, что некоторые вопросы мне хочется осветить шире и лучше объяснить, но я чувствовала, что мне нужна обратная связь, чтобы сделать это. Мне хотелось узнать, что трогает вас, что утомляет, что удивляет, с чем вы согласны и с чем нет. Я часто сознавала, как трудно писать для молчащей и невидимой аудитории. Я хотела установить контакт с вами.

Я знаю, что о каких-то вопросах написала много, а о других - недостаточно. Если я сумела привлечь ваше внимание к чему-то и заинтересовать вас, я надеюсь, что вы напишите мне и расскажете об этом. Каждый раз, когда я выступала как преподаватель, я узнавала что-нибудь новое о своей работе и о себе самой. Я хотела бы благодаря вашим откликам и замечаниям получить такой же эффект от этой книги.

Я писала очень простую, легко читаемую, практически полезную книгу и не собиралась добавлять еще одно эзотерическое руководство к тем, что уже стоят на библиотечных полках. Я постоянно напоминала себе, что хочу написать книгу о том, что я делаю, как делаю, что я думаю о работе с детьми, а не книгу, рассчитанную на то, чтобы просто произвести впечатление. Я хотела поделиться своими впечатлениями с теми, кто нуждается в таком руководстве по работе с детьми. Я знаю, что многие люди, которые работают с детьми, преодолевают трудности, затрачивают большие усилия и нуждаются в подтверждении правильности того, что они делают. Другие просто нуждаются в некоторых идеях, способствующих эффективной работе с детьми. Я надеюсь, что эта книга будет полезной.

Я хочу коснуться того, как развивались мои представления о детях и работе с детьми. Я прочитала множество книг о развитии детей и о том, что представляют собой дети. Но когда я работаю с детьми, я привношу в свою работу и мои отношения с ними нечто большее, чем почерпнутые из книг знания. Я упорно пытаюсь понять, что представляет собой это «нечто», поскольку уверена: это что-то важное и включающее такую большую часть меня самой, что я больше «не думаю» об этом. Когда я нахожусь с ребенком, будь ему четыре года или четырнадцать лет, я понимаю, что могу соответствовать его настроению, находить верный тон и в то же время оставаться самой собой. Я не воспринимаю ребенка как чужака. Я не могу предположить, что узнаю о нем всё, но между нами устанавливается взаимопонимание и ребенок это чувствует.

Я ясно помню, что значит быть ребенком. Я говорю не о многочисленных воспоминаниях о конкретных эпизодах и событиях, а о воспоминаниях о самом бытии. Я хорошо помню, что у меня были глубоко затаенные чувства и представления, о которых я никогда никому не рассказывала. Я знала многое. Я интересовалась жизнью. Я философствовала. Но никто по-настоящему не знал меня с этой стороны. Я думала о смерти и испытывала трепет от того, что жизнь существовала до моего рождения. Мне было интересно обсуждать со своими родителями то, как долго они будут жить и долго ли буду жить я. Я видела в своих дедушках и бабушках мудрецов из другого времени и мира. Поскольку родители часто рассказывали истории из своего детства, проведенного в России, я понимала, что это место далекое и непохожее на Кембридж в штате Массачусетс. Я восхищалась и удивлялась. Я помню, что когда мы уезжали из Кембриджа в Лоуэлл (мне было около семи лет), мне хотелось в пути смотреть на дома. Мне было интересно, что за семьи живут за светящимися окнами в городах и на фермах. Я, семилетний социолог, интересовалась этими людьми. Кто они такие? Как они живут? Что они делают?

Я вспоминаю, что когда была ребенком, у меня были чувства и интересы, исходившие из таких глубин души, что их было невозможно облечь в слова, даже если бы я этого захотела. Я никогда не говорила о них даже своим родителям, которые любили меня и живо мною интересовались. Я помню также, что каждый миг моих жизненных впечатлений был для меня очень важен и это чувство сохранялось во мне и тогда, когда окружавшие меня взрослые говорили мне, как себя вести. Их беспокоили деньги, еда, безопасность, но я чувствовала, что лучше держаться того, что важно для меня, хотя это могло показаться им глупым и нелогичным.

Возможно, эта моя способность вслушиваться в воспоминания детства позволяет мне так видеть детей, что это вызывает их отклик. Я представляю себе сейчас детские забавы и радости, глупости и смех. Интересно, что когда речь идет о том, чтобы «вступить в контакт с ребенком», мы в большинстве случаев вспоминаем о детских развлечениях. Я помню, что в детстве позволяла себе выражать свою беспечность и это встречало одобрение. Конечно, у меня бывали слезы боли, грусти, а иногда и гнева, но вскоре я почувствовала, что выражение таких чувств причиняет боль взрослым, которых я любила, и я научилась выражать их более осмотрительно. Я думаю, что большинство детей получает сигналы такого рода и с какого-то момента осторожнее проявляет отрицательные эмоции.

Я начала работать с детьми в летнем лагере, еще когда была подростком. У меня не было никакой теоретической подготовки, но я знала, что очень люблю детей, умела разговаривать с ними, могла развеселить и заинтересовать их, научить петь, плавать и включаться в разные игры. Мне нравилось слушать их и общаться с ними. Я подумала тогда, что мне понравилось бы быть социальным работником, работающим с детьми. Уже тогда мне были ближе не те дети, которые принадлежали к американскому («постоянно успешному») типу, а те, которые постоянно сталкивались с жизненными проблемами. Я знала, что эти дети любили разговаривать со мной, и мне это нравилось. Возможно, я воспринимала это таким образом потому, что у меня сложилась концепция, образ

типично американских детей: преимущественно белые, англосаксонского происхождения, стройные, спортивные, грациозные, светловолосые, очень спокойные и холодные. Мои родители были евреями, эмигрировавшими из России - эмоциональными, любящими, умными, говорливыми, революционно настроенными. Когда я была ребенком, я иногда завидовала этим холодным, спокойным американцам, говорящим без акцента, послушным детям, которых я знала в Массачусетсе. Я рано вышла замуж, у меня было трое детей и я относилась к своим родительским обязанностям с той же ответственностью, увлеченностью и интересом, как и ко всем делам в своей жизни. Я стала экспертом по каждой фазе развития, которую проделали мои дети. Я многому научилась, особенно в том, что касалось развития в раннем детстве (так как я, казалось, всегда имела ребенка, находившегося в этом периоде развития). Дети любого возраста всегда казались мне интересными и привлекательными. Я вернулась в школу, когда моему младшему ребенку было почти три года, и стала учителем главным образом потому, что считала эту деятельность полезной мне, матери. Я действительно любила детей, а теперь, когда мои дети учились в школе, я стала интересоваться обучением.

Я была «альтернативным учителем», когда этот термин еще не был введен, и прошла через многие трудности, обусловленные школьной системой. Моя начальница говорила мне, что я была слишком «рекреационно ориентированной». Она знала, что я работала с многочисленными группами детей, которые центр еврейских общин организовывал по всей стране, и убедила меня вернуться к такому виду работы, при которой устраивать развлечения было в порядке вещей. Между тем все дети с теми или иными расстройствами поведения каким-то образом оказывались в моем классе. После трех лет регулярного преподавания мне предложили работать в качестве учителя по специальной образовательной программе для детей с эмоциональными расстройствами. В течение шести лет я работала с этими детьми (тогда я получила степень магистра в области специального обучения). Я многое узнала о детях.

Когда я готовилась к получению ученой степени в области образования, я хотела иметь возможность проводить независимые исследования, глубже изучить литературу по психотерапевтической работе с детьми. Поскольку я была единственной из участников специальной программы, получившей грант Федерального министерства просвещения, мне, наконец, разрешили расходовать часть моего кредита на получение ученой степени в той области знаний, которая, по моему мнению, была мне нужна. К тому времени я уже четыре года работала с детьми с теми или иными нарушениями и представляла себе, каких знаний мне не хватает. Я знала по своему опыту, что детей нельзя научить чтению, письму и математике, когда они испытывают чувство страха. Я открыла для себя в процессе работы, что когда я нахожу время для психотерапии и помогаю детям выразить ранее заблокированные чувства, они гораздо лучше учатся. Но я обнаружила, что курсы по проблемам развития детей, патопсихологии и консультирования лиц с физическими недостатками, а также семинары по специальному обучению и реабилитации лиц со снижением способности к обучению и т. д. недостаточны для того, чтобы научиться работать в области детской психотерапии. Мне разрешили посещать постоянно действующие университетские семинары по программам психотерапии. Мои просьбы были удовлетворены после значительных усилий с моей стороны.

Я прочитала много книг и статей, познакомилась с программами различных клиник, школ и агентств. Со многими людьми, работающими в области детской психотерапии, я обсуждала, чем они занимаются, что конкретно они делают и что происходит при этом с детьми. Я получила профессиональные знания в объеме полного курса колледжа. У меня появилось время, чтобы делать то, что мне хотелось, и я регулярно встречалась с двумя преподавателями для обсуждения своего опыта.

Это научило меня многому, но не тому, чего я ожидала и на что ; надеялась. Мне кажется, что самое ценное из того, чему я научилась, я почерпнула не из различных курсов и книг. Я поняла, что один академический подход может противоречить другому, даже ; если они основываются на понимании одного и того же авторитетного «эксперта». Я поняла, что все нащупывают свой путь, как и я. Многие люди делали хорошую работу, но казалось, что ей не хватает логической целостности.

В течение длительного времени, еще до возникновения моды на модификацию поведения и поведенческие методики, я пользовалась полной свободой при работе в школе с детьми, обнаруживавшими эмоциональные нарушения, в соответствии со своими собственными соображениями. Я испробовала множество различных способов работы с детьми, чтобы помочь им повысить самооценку, бороться с трудностями в их неупорядоченной жизни и выражать свои чувства непосредственно, а не косвенно, через воинствующий протест или отдаление. В это время я прошла обучение в Лос-Анжелесском институте гештальттерапии, и моя работа с детьми приобрела новые ориентиры. Я становилась все более последовательным приверженцем теории и практики гештальттерапии. В этот период своей жизни я также много занималась своей собственной терапией: мне нужна была помощь, чтобы преодолеть продолжительную болезнь, смерть моего

четырнадцатилетнего сына и вскоре после этого разрыв моего брака. Я опять вернулась в школу с намерением получить степень бакалавра в области консультирования по вопросам брака, семьи и детей, получила лицензию на право практиковать, стала членом института гештальттерапии и начала свою карьеру частнопрактикующего специалиста. Весной 1978 г. в Международном колледже мне была присвоена степень доктора философии в области психологии. Моя докторская диссертация легла в основу этой книги.

Когда я думаю о своих отношениях с детьми в течение всей моей жизни, я вспоминаю, каково это быть ребенком, работать с детьми в рекреационном центре, учительствовать в школе, избрать себе роль преподавателя в классе для детей с эмоциональными расстройствами («детей с различными проблемами») и заниматься детской психотерапией; я вспоминаю много случаев и историй, которые могла бы рассказать, которые заставляли меня смеяться и плакать. Я думаю о чувствах, которые испытывала, будучи с детьми, встречавшимися! мне в моей жизни, и чувствах, связанных с моим собственным, детством. Я понимаю теперь, что работать с детьми меня научили сами дети и память о моем собственном детстве. Теперь для меня это стало очевидно, почти элементарно. Дети - самые тонкие наши учителя. Они знают, как им развиваться, как обучаться, как расширять область знаний и открытий, как чувствовать, смеяться, плакать, сердиться, понимать, что для них правильно, а что нет, в чем они нуждаются. Они знают, как любить, веселиться и наслаждаться жизнью во всей ее полноте, работать и быть сильными и энергичными. Они (как и ребенок внутри каждого из нас) просто нуждаются в пространстве, в котором всё это можно осуществить.

Вайолет Оклендер

Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии

Windows to Our Children

Серия: Библиотека психологии и психотерапии

Издательство: Независимая фирма "Класс", 2005 г.

Твердый переплет, 336 стр.

ISBN 5-86375-080-4

Тираж: 2000 экз.

Формат: 60x88/16

Перевод с английского под ред. Ф.Б.Березина, Е.Ф.Спиркиной, Е.Д.Соколовой