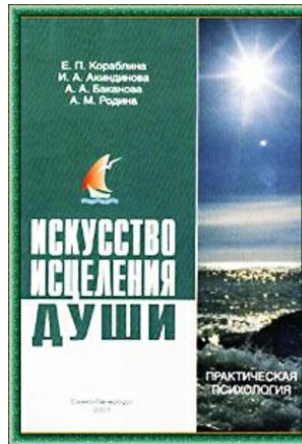


Е. П. Кораблина  
И. А. Акиндинова  
А. А. Баканова  
А. М. Родина



# ИСКУССТВО ИСЦЕЛЕНИЯ ДУШИ

ЭТЮДЫ  
О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ

*Под редакцией  
кандидата психологических наук  
Е. П. Кораблиной*

Санкт-Петербург  
Издательство РГПУ им. А. И. Герцена  
Издательство «СОЮЗ»  
2001

ББК 88.3

К 66

*Рецензент* — д-р псих. наук, проф. **В. Н. Панферов**

Все права защищены

**Кораблина Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А. А., Родина А. М.**  
К 66 Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи:  
Пособие для практических психологов / Под ред.  
Е. П. Кораблиной. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена; Изд-  
во «СОЮЗ», 2001 [Серия «Практическая психология». — 319 с.

ISBN 5-8064-0482-X

ISBN 5-94033-081-9

В пособии рассматривается многообразие подходов к оказанию психологической помощи.

В первой части книги представлены теоретико-методологические основания помогающей психологической деятельности, во второй психологическое консультирование рассматривается как вид помощи, в третьей и четвертой описаны специальные ее методы и формы в различных ситуациях.

Пособие адресовано как специалистам в области практической психологии, так и тем, кто ее изучает, осваивает и интересуется данной профессиональной деятельностью

**К0303020000 без объявл.**

**ББК 88.3**

ISBN 5-8064-0482-X

ISBN 5-94033-081-9

© **Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова,  
А. А. Баканова, А. М. Родина, 2001**

© **А. А. Корольчук,  
оформление обложки, 2001**

© **Издательство РГПУ  
им. А. И. Герцена, 2001**

© **Издательство «СОЮЗ», 2001**

*С благодарностью всем, кто помогал нам и вдохновлял нашу работу над этой книгой — нашим учителям, коллегам, магистрантам и студентам, посвящается*

— Чайка Флетчер Линд, ты хочешь летать?

— Да. Я хочу летать!

— Чайка Флетчер Линд, так ли ты сильно хочешь летать, что готов простить Стаю и учиться, и однажды вернуться к ним, и постараться помочь им узнать то, что знаешь сам?

*Ричард Бах*



# *Прелюдия*

*Я делаю свое, а ты делаешь свое.*

*Я живу в этом мире не для того,*

*Чтобы соответствовать твоим ожиданиям.*

*А ты живешь в этом мире не для того,*

*чтобы соответствовать моим.*

*Ты это ты, а я это я.*

*И если нам случится найти друг друга □*

*это прекрасно.*

*Если нет, этому нельзя помочь.*

*«Молитва геистальтиста» Ф. Перлз*



...Нельзя помочь, если не Встретились тот, кто нуждается в помощи, и тот, кто готов ее оказать. Нельзя помочь, пока в процессе этой Встречи тот, кто нуждается в помощи, не начнет осознавать самого себя и не будет готов к принятию ответственности за свою жизнь. Жизнь — это безмерный океан любви, и бывают случаи, когда на одном из кораблей, плывущих по нему, случается беда. Капитан корабля посылает SOS и из неведомых далей приходит Судно Спасения. Они встречаются — без Встречи невозможна помощь, но смысл заключается в том, чтобы корабль, еще недавно терпящий бедствие, смог снова поднять паруса и плыть дальше самостоятельно...

«Этюды о психологической помощи» послужат Маяком для тех, кто рискнул отправиться в трудное, ответственное, но зато очень интересное путешествие по Океану Человеческих Судеб, для того чтобы оказывать помощь терпящим кораблекрушение. Это путешествие может быть непредсказуемым и даже опасным, и тем не менее сохраняется надежда, что оно наполнено смыслом и совершается с любовью.

Книга в первую очередь адресована молодым Капитанам, осваивающим нелегкую профессию по управлению Судном Спасения.

Этюд (в переводе с французского) — способ обучения искусству: в живописи — подготовительный набросок, в музыке — пьеса, предназначенная для освоения опреде□

ленного исполнительского приема, также — упражнение для развития актерского мастерства. В научном плане этюдом может быть названо небольшое произведение, посвященное какому-либо конкретному вопросу.

Психологическая помощь — это искусство, основанное на научном знании. И в этой связи данная книга, состоящая из четырех этюдов о теоретических и методических аспектах помогающей деятельности психолога, предназначена для его совершенствования в искусстве добра, процветания и любви к людям.

В повествовательную ткань книги органично включены лирические отступления, представляющие собой стихи и сказки-притчи, авторами которых являются создатели этой книги. Эти произведения уже сами по себе имеют психотерапевтическое значение, так как несут Любовь, Добро, Понимание Другого. Кроме того, они использованы как художественный прием, оживляющий, повествование.

Мы желаем вам всем научиться летать и достичь совершенства.

*Елена Павловна Кораблина*



# *Этюд первый*

## **МНОГООБРАЗИЕ ОСНОВАНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

*Величайшая трагедия человеческого опыта  
состоит в том, что снова и снова мы оказы-  
ваемся слепы и глухи к возможностям более  
полнокровной жизни.*

*ДЖ. БЬЮДЖЕНТАЛЬ*



Фрагмент



## **ПОНЯТИЯ, ЦЕЛИ, ВИДЫ И ФОРМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

В сегодняшнем мире, характеризующемся быстрыми изменениями, неожиданными ситуациями, катаклизмами, в значительной степени возрастает потребность в поддержке и помощи человеку. Известно, что деятельность специалистов в области психологии, педагогики, социальной работы и медицины часто объединяется общим названием «помогающая» на основании того, что независимо от характерных особенностей, уровня и степени воздействия, способов и средств, все эти виды профессиональной деятельности имеют общую цель, которая заключается в помощи, обучении и лечении людей в определенные периоды и в различных кризисных ситуациях их жизни. Несомненно, что во всех видах этой помощи содержится психологический аспект, поскольку она так или иначе осуществляется в процессе общения и взаимодействия помогающего и того, кому эта помощь оказывается.

Работа практического психолога, являющаяся разновидностью помогающей деятельности, имеет свою специфику. Собственно психологическая помощь направлена на поддержку личности в процессе ее развития, становления и роста, осуществляемую специальными психологическими методами (способами). Эти методы стимулируют проявление способности каждого человека заботиться о себе,

раскрывать и реализовать свои внутренние потенциалы, решать поставленные жизнью задачи.

В понятие «психологическая помощь» могут быть включены психолого-профилактическая и просветительская работа, психологическое консультирование, психокоррекция и психотерапия. Виды и формы ее разнообразны и зависят от многих причин, таких как цели, задачи, актуальные запросы, теоретические представления, методические возможности. В определенных случаях, когда профессиональная и личностная поддержка необходима самим специалистам, осуществляющим помогающую деятельность и работающим с людьми (психологам, психотерапевтам, учителям, воспитателям, медицинским и социальным работникам), она представляет собой супервизию, балинтовские группы, индивидуальную или групповую психотерапию, проводимую с помогающими. Таким образом, психологическая помощь как профессиональная деятельность включает в себя, прежде всего, такие ее виды, как *психологическое консультирование, психокоррекция, психотерапия* и *психопрофилактика*. Достаточно сложно провести четкие разграничения между ними. Если исходить из этимологии этих слов, то становятся очевидными некоторые различия.

Слово КОНСУЛЬТАЦИЯ происходит от латинского корня «*consulto*», что означает *совет, совещаться, советоваться, забота, заботиться*. Принято считать, что психологическое консультирование прежде всего направлено на ориентацию человека в возможностях решения им возникшей проблемы. Консультирование по степени воздействия может быть чисто информационное, ориентационное, а также направленное на изменение отношений личности к себе и к собственной жизненной ситуации. Психологическое консультирование чаще всего проводится при возникновении экзистенциальных кризисов, межличностных конфликтов, семейных или профессиональных проблем.

Слово **КОРРЕКЦИЯ** имеет первоначальное значение — *исправление*. Поэтому осуществление психологической коррекции опирается на определенное понимание «нормы и патологии», которое зависит от тех или иных теоретических представлений и практических задач (например, в случае асоциального поведения). Существует определение психологической коррекции как направленного психологического воздействия на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида (Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. — СПб., 1998. С. 412). При этом следует отметить, что психологическая коррекция может реализоваться в различных областях человеческой практики: медицине, педагогике, социальной работе, где решаются и профилактические задачи.

**ПСИХОПРОФИЛАКТИКА** рассматривается как одна из разновидностей психологической помощи и направлена на предупреждение психических заболеваний, реабилитацию психически больных, а также на сохранение, улучшение и укрепление психического здоровья. В последнем аспекте часто употребляется понятие «психогигиена». По вопросу целей и задач психопрофилактики и психогигиены существуют различные точки зрения (Психотерапевтическая энциклопедия. С. 417). В целом же к видам психопрофилактической и психогигиенической работы могут быть отнесены и консультирование, и коррекция, и психотерапия.

Слово **ПСИХОТЕРАПИЯ** состоит из двух греческих корней «*psyche*» — душа и «*therapeia*» — лечение. Таким образом, если психотерапия — это лечение души, то опять возникает вопрос о «норме и патологии», а также о том, что такое душа и каковы методы ее лечения. Впервые термин «психотерапия» был введен Тьюком (Тике) в опубликованной в 1872 г. книге «Иллюстрация влияния разума на тело» (одна из глав этой книги называлась «Психотера□

пия»). Более широко термин «психотерапия» стали употреблять в связи с развитием техники гипноза в 90-х гг. XIX в. В настоящее время существуют различия в понимании психотерапии, зависящие от теоретических научных установок и практических подходов. Термин «психотерапия» не является чисто медицинским понятием, так как существует философская и психологическая модель психотерапии, которая основывается на трактовке первичного значения этого слова как «исцеление душой» (Психотерапевтическая энциклопедия. С. 447). В этом смысле цель психотерапии состоит не в излечении от «психических расстройств», а в помощи в процессе становления и роста личности. В понимании психотерапии существует и общее признание того, что это особый вид профессиональной деятельности, основанный на межличностном взаимодействии и воздействии психологическими средствами при оказании помощи в решении проблем и затруднений психического характера и требующий специальной подготовки соответствующего специалиста (Бастин 1982; Штротца 1982; Ледер 1993 и др.). Подтверждением такого взгляда на психотерапию является, в частности, принятая в 1990 г. в Страсбурге Ассоциацией по психотерапии Декларация, отмечающая независимость психотерапии как профессии, имеющей достаточное разнообразие собственных методов и требующей широкой теоретической и клинической подготовленности, специального образования и личного психотерапевтического опыта (Психотерапевтическая энциклопедия. С. 447).

Итак, основные виды психологической помощи при наличии определенных, а иногда и спорных различий имеют и характерные для всех них особенности.

Их общей *целью* является помощь и поддержка личности в процессе ее становления и развития, в том числе при возникновении различного рода проблем и кризисных

ситуаций. Оказание этой помощи осуществляется специальными психологическими способами и методами в непосредственном общении и взаимодействии с человеком.

Как консультирование, так и коррекция, и психотерапия могут осуществляться в различных формах: индивидуальной, групповой, самостоятельной, опосредованной, кроме того, могут быть использованы и специальные формы психологической помощи.

**Индивидуальная психологическая помощь** осуществляется специалистом в виде индивидуальной беседы, консультации, психотерапевтической сессии. Количество встреч, их продолжительность и другие организационные моменты такой помощи оговариваются заранее и определяются в форме контракта между клиентом и помогающим специалистом с учетом запроса клиента, возможностей и объективных условий в каждом конкретном случае.

**Групповая психологическая помощь** основана на проведении групповых занятий, обучающих и тренинговых процедур. Влияние группы на человека огромно. Члены группы получают в ней поддержку и обратную связь от людей, имеющих сходные проблемы и переживания. В атмосфере доверия и комфортности человек способен экспериментировать с различными стилями отношений, пробовать новые способы поведения, которые потом переносятся во внешний мир. Группа облегчает процесс самоисследования, осознания собственных чувств, установок, мыслей, желаний и поступков. В группе происходит самораскрытие, изменение «Я-концепции», возрастает уверенность в себе. Различные формы групповой психологической помощи весьма популярны в силу своей эффективности и в некотором роде большей экономичности по сравнению с индивидуальной работой.

**Самостоятельная психологическая помощь** проявляется в заботе о себе и своем личностном росте. Успех данного

вида помощи во многом зависит от уровня развития самосознания личности, ее потребностей и готовности к самореализации и самоактуализации. Самостоятельная психологическая помощь предполагает ориентацию на самопознание (самопонимание, самонаблюдение и самоанализ), саморегуляцию, включающие нравственные и волевые компоненты, на принятие себя, на формирование эмоционального и ценностного отношения к себе, к своей жизни и поиск ее смысла посредством глубокой внутренней душевной работы. Опыт, накопленный в области практической психологии, может служить существенным подспорьем при осуществлении самостоятельной психологической помощи.

**Опосредованная психологическая помощь** осуществляется под влиянием искусства (литература, живопись, архитектура, музыка, театр), природы или во взаимодействии с ними, при выполнении какой-либо деятельности (профессиональной, спортивной и т. д.), а также в процессе общения с различными людьми, не являющимися специалистами в области оказания психологической помощи (родственниками, друзьями и т. д.). Степень влияния опосредованной психологической помощи (впрочем, как и в предыдущих случаях) зависит от желания человека ее получить и от его поисковой активности в этом плане.

**Специальные формы психологической помощи** включают в себя арттерапию, телесно-ориентированную терапию, танцетерапию, сказкотерапию, терапию через работу со сновидениями и с использованием медитативных техник (или медитаций). Каждая из этих форм помощи имеет свою специфику, которая будет подробнее рассмотрена в третьем разделе.

В целом о психологической помощи можно сказать, что она осуществляется через *создание определенных организационных и психологических условий*, которые позволяют



человеку справляться с заботящей его ситуацией. Подробнее эти условия будут рассмотрены далее.

Практическое обеспечение процесса психологической помощи зависит от трех аспектов, определяющих ее характер и направление.

*Первый аспект — актуальность психологической помощи и готовность к ее принятию* — необходимое психологическое условие для ее оказания. Научные данные о возрастных и индивидуальных особенностях развития личности показывают, что на разных этапах могут возникнуть специфические для определенного возраста актуальные препятствия, объективно и субъективно обусловленные проблемы, связанные с необходимостью освоения новых жизненных ситуаций и нового опыта. Также возможно возникновение особых случаев, например, смерть близкого, насилие, посттравматический стресс, преодоление которых зачастую не под силу самому человеку без поддержки. Таким образом, поводы обращения за психологической помощью разнообразны, к ним могут быть отнесены проблемы личностного развития и роста, проблемы общения и взаимодействия с другими людьми, а также проблемы, связанные с острыми экстремальными кризисными ситуациями. Это разделение весьма условно, тем не менее следует подчеркнуть, что оказание психологической помощи становится возможным только в том случае, когда на нее имеется актуальный запрос, порождаемый озабоченностью человека переживаемой им ситуацией. Психологическую готовность к принятию помощи определяем как актуально проявленное состояние личности, выраженное в наличии у нее активного желания изменить ситуацию, решив возникшую проблему, и в положительном отношении к предлагаемой помощи. Безусловно, степень готовности к принятию психологической помощи, ожидания относительно ее результатов зависят от

развития самосознания личности, ее интеллектуальных, эмоциональных, волевых, характерологических, возрастных и половых особенностей.

*Второй аспект — готовность к оказанию психологической помощи.* Благоприятность психологического воздействия во многом определяется мотивированностью, личностной позицией и профессионализмом помогающего специалиста. В настоящее время принято говорить о личностных предпосылках к оказанию психологической помощи, о личности психолога — консультанта, психотерапевта и т. д. Этому вопросу посвящен следующий раздел.

*Третий аспект — теоретико-методическая база,* которая лежит в основе организации и проведения психологической помощи, определяя ее специфику и направление. В современной психологической науке существует ряд теоретических концепций и методов оказания психологической помощи. Несмотря на определенные различия, большинство из них обоснованы и имеют право на существование. Разнообразие подходов и концепций, безусловно, расширяет возможности психологической помощи в целом. Выбор же конкретной теоретико-методической парадигмы, на основе которой осуществляется помогающая деятельность, остается за специалистом, выполняющим эту работу, и является важным фактором его личной профессиональной ответственности. Необходимо, чтобы такой выбор делался осознанно с учетом собственных индивидуальных предпочтений, подготовленности и компетентности.

Основные теоретико-методические подходы к оказанию психологической помощи, существующей в настоящее время, будут охарактеризованы в следующих разделах книги.

*Лирическое отступление*

**Наитие**

Весна — застенчивость рожденья  
И робкий трепет пробужденья.  
За ней приходит сила лета —  
С энергией от солнца света.  
Мы осени находим тайну  
В печали размышлений дальних.  
Затем — зима: она сурова и ледяна  
И смерти слово несет,  
Но вновь воспрянет тот,  
Кто, отдавая,  
В холоде тепло найдет  
И примет новое рожденье.  
В последний день Луны  
Погасим наши свечи,  
Благословим сей миг и вечер  
Для завтрашней весны.

*Е. П. Кораблина*

С позиции практической психологии деятельность по оказанию психологической помощи осуществляется методами, которые опираются на определенные теоретические представления о психике и личности в целом. Любая из существующих теоретических концепций, а соответственно и применяемый метод, откладывает определенный отпечаток на процесс помощи и ее результат. Поскольку вопрос об эффективности и последствиях такой работы весьма сложен, можно говорить лишь об особенностях воздействия тех или иных методов, а также об их возможностях в плане помощи в различных ситуациях. Например, экстренная помощь требуется при попытке совершить суицидальный поступок и, наоборот, длительная и постепенная, — когда мы имеем дело с посттравматическим стрессом в результате насилия или утраты. Именно поэтому теоретико-методический аспект выступает в качестве одного из ведущих факторов в процессе психологической помощи. Придерживаясь того или иного подхода, помогающий психолог должен четко осознавать его возможности, особенности, а также ограничения.

В современной психологии условно выделяются *три основных теоретико-методических направления*.

*Первое направление* — БИХЕВИОРИЗМ, ИЛИ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. Его основная цель состоит в том, чтобы помочь клиенту контролировать свои действия и внести конкретные перемены в его *поведение*. Это направление широко распространено в мировой психолого-педагогической практике. Бихевиоризм основывается на сочетании позитивизма (изучение объективных естественнонаучных законов) с прагматизмом (ориентация на строгое практическое приложение). Бихевиоризм поставил под сомнение правомочность сопоставления психики и сознания и сделал основной акцент на изучение объективной реальности, то есть различных форм поведения и адаптации. Важнейшая концепция данного подхода — теория научения. Яркими представителями этого направления являются Э. Торндайк, Дж. Уотсон, Э. Толмен, Б. Ф. Скиннер и другие. Многие исследования в области поведенческой психологии связаны с работами отечественных физиологов И. М. Сеченова, И. П. Павлова, В. М. Бехтерева. С точки зрения бихевиориста, для «позитивного» изменения поведения клиента необходимо проанализировать его жизненные условия, типичные способы и реакции на них, прояснить наблюдаемые поступки и их результаты. Таким образом, устанавливаются причинно-следственные связи событий, обуславливающие внешнее поведение клиента и далее через операциональный и функциональный анализ определяется его проблема. Последующий этап работы — выявление важнейших задач, целей и паттернов поведения в будущем. При необходимости выбора решения используются тренинговые процедуры типа ролевых игр, моделирования поведения, составляются определенные программы, отрабатываются навыки, анализируются ошибки и прогнозируются результаты.

*Второе направление* представлено так называемой ГЛУБИННОЙ ПСИХОЛОГИЕЙ, включающей все ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЕ концепции: З. Фрейда, К. Юнга, А. Адлера,

стремясь к тому, чтобы стать четвертым направлением в современной психологии, например трансперсональное направление.

### *Лирическое отступление*

Я снова «бантики» надела  
И снова стала ученицей,  
Хоть изменился рост и тело,  
Моя душа поет как птица!  
Я вижу света отраженье  
В твоих глазах, твоей улыбке,  
И вызывают изумленье  
Мои привычные ошибки.  
Все как-то просто и печально  
И вновь кружится голова...  
Все, что мне снилось — то реально  
И в этом жизнь моя права.  
О Боже! Дай мне сил, терпенья  
Быть Женщиной! Как это сложно!  
И все-таки всегда возможно,  
Когда даешь мне вдохновенье!

*Е. П. Кораблина*

Фрагмент

# 3

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ГУМАНИСТИЧЕСКОГО И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО- ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДОВ

Учитывая специализацию авторов данной работы в области гуманистического направления в психологии, представим его более подробно.

Диапазон рассматриваемого направления простирается от собственно гуманистического (от латинского *humanus* — человеческий) полюса до экзистенциального (от латинского *existentia* — существование). В первом случае главенствующее значение придается отдельной личности, то есть *индивидуальному*, во втором — основное внимание уделяется общечеловеческим проблемам бытия, то есть *всеобщему*.

В этом диапазоне существует ряд психотерапевтических и психоконсультационных парадигм. Для более тщательного анализа выделим среди них *клиент-центрированный*, или *личностно-центрированный*, подход (К. Роджерс), *гештальт-подход* (Ф. Перлз) и *экзистенциально-гуманистический подход* (Дж. Бьюдженталь).

Основателем наиболее близкого к гуманистическому ПОЛЮСУ КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННОГО ПОДХОДА ЯВИЛСЯ К. Роджерс (1902—1987), выдвинувший гипотезу о том, что в каждом человеке есть внутренние ресурсы к *самопониманию, самоизменению и саморазвитию*. основополагающей в данной концепции является идея о *самоактуализа*

*цши*, высказанная также А. Маслоу и заключающаяся в том, что каждому индивидууму присуще конструктивное стремление к реализации имеющихся у него потенциальных возможностей. В самом термине «клиент-центрированный» отражается вера К. Роджерса в то, что реальным является внутренний субъективный мир человека. Это представление позволяет рассматривать поведение с точки зрения того, кто совершает поступки. К. Роджерс утверждал, что суть природы человека позитивна и достойна доверия, а потребность в самоактуализации присуща ему от рождения. Он сравнивал это побуждение — становиться более целостным — со стремлением маленького зернышка быть здоровым и полноценным растением и, таким образом, признавал существование сил, направляющих каждый организм к здоровью и росту. Для человека, как считал К. Роджерс, развитие его личности определяется усвоением опыта и того, чему он учит, а также изменением представления о себе («Я-концепции») в сторону реалистичного отношения и понимания своей сути. В связи с этими взглядами К. Роджерса в клиент-центрированной парадигме важными являются такие понятия, как «организм», «поле опыта», «самость», «идеальная самость», «конгруэнтность».

**Организм** рассматривается как всецело индивидуальный и обладающий следующими свойствами: он действует в поле опыта, чтобы удовлетворить свои потребности; реализует, сохраняет, усиливает себя; может игнорировать, осознавать или не осознавать опыт.

**Поле опыта** — это все количество жизненного опыта, которое может быть как осознанным, так и неосознаваемым.

**Самость** выражает собой некоторую дифференцированную часть поля опыта, состоящую из сознательных ощущений и оценок «Я» или «Мое», это взгляд на себя, основанный на прошлом и настоящем опыте, а также представлениях о будущем.



*Идеальная самость* — то, что считается идеальным по отношению к себе. Степень различия идеальной и реальной самости определяет степень дискомфорта личности, а в случае большого расхождения между ними, препятствует ее росту.

*Конгруэнтность* есть реальное, подлинное соответствие между опытом, его осознанием и выражением.

Согласно концептуальной установке строится клиент□центрированный способ психологической помощи. Главной *целью* ее считается поддержание человека в достижении полноценного зрелого функционирования путем развития следующих качеств: открытости опыту переживания, реалистичности, личной ответственности, чувства собственного достоинства, принятия и уважения других людей, высокого самосознания. Другими словами, усилия направляются на помощь человеку в процессе его самоактуализации.

Огромное значение данный подход придает *помогающим отношениям*, которые К. Роджерс рассматривал как определенный тип отношений с клиентом, создающий атмосферу, способствующую его конструктивным изменениям и личностному развитию. Для формирования таких отношений, по мнению К. Роджерса, необходимо проявление со стороны психотерапевта, консультанта конгруэнтности (подлинности, открытости, искренности, присутствия), безусловного позитивного отношения (бескорыстной теплоты, заботы, высокой оценки, принятия, уважения) и эмпатии (ощущения внутреннего мира другого человека как своего собственного при сохранении качества «как будто»). Соответственно, в процессе помощи при наличии таких условий у клиента также возрастает конгруэнтность в отношениях, усиливается чувство достоинства и эмпатии.

Вся помогающая деятельность при клиент□центри□рованном подходе *постулируется* следующим образом. Клиент является главным в психотерапевтическом процес□

се, и он сам всегда стремится к выздоровлению. Роль психотерапевта, или консультанта, заключается в том, чтобы использовать это стремление и поддерживать клиента на выбранном им пути. Основной акцент при этом делается на эмоциональных аспектах, непосредственных переживаниях, а не на интеллектуальных рассуждениях и объяснениях. Вся работа выполняется по принципу «здесь и теперь». Преимущество всегда отдается инициативе клиента, которому предоставляется возможность двигаться и изменяться в нужном ему направлении. В соответствии с этими постулатами возможна как индивидуальная, так и групповая работа. Следует отметить, что при клиент-центрированном подходе не существует каких-либо специальных методов или технических приемов.

Основные идеи и основные теоретические положения ГЕШТАЛЬТПОДХОДА в психотерапии были сформулированы Фридрихом Перлзом (1893—1970). Слово «гештальт» (*gestalt*) переводится с немецкого как «форма», «образ», «модель», «конфигурация» или «целостная структура». На формирование взглядов Ф. Перлза оказали влияние экзистенциальная философия, восточные воззрения, гештальт-психология, теории З. Фрейда и В. Райха. Использование термина «гештальт» связано с тем, что Ф. Перлз распространил положения гештальтпсихологии, изучавшей закономерности восприятия, на представления о личности. Он применил понятия «фигура» и «фон» для описания сути и динамики функционирования человеческого организма, предположив, что восприятие того, что будет «фигурой» («центром интереса») в данный момент, а что «фоном» («обрамлением»), зависит от доминирующей потребности личности.

Ф. Перлз настаивал на том, что человеческий организм является единым целым и имеет тенденцию стремиться к равновесию, из которого его выводят либо внешние (требования окружающей среды) либо внутренние (потребности) факторы. Осуществляя процесс саморегулирования,

он удовлетворяет свои потребности и восстанавливает баланс, то есть поддерживает гомеостаз. Жизнь организма характеризуется непрерывной сменой состояний баланса и неустойчивости, так как по мере завершения одного гештальта возникает другой. При этом человек (его самость) постоянно взаимодействует с окружающей средой, и именно на границе между ними происходят собственно «психологические события». В связи с этим понятия «самость» и «граница контакта» считаются ведущими в гештальтподходе.

Самость объединяет чувства, моторную координацию и потребности организма, представляя собой систему идентификаций и отчуждений, имеющих место на границе контакта. Одним из ее проявлений становится формирование «фигур» и «фонов». Нормальное функционирование или самоактуализация есть выражение соответствующих идентификаций с творчески формирующейся самостью данного человека при отчуждении того, что ей не присуще. Процесс такого функционирования во многом зависит от *уровня осознанности* человека. В связи с этим Ф. Перлз выделил три зоны осознания:

- внешнюю — осознание внешних факторов и событий;
- внутреннюю — осознание внутренних процессов;
- среднюю — зона мыслей, фантазий и мечтаний.

Концентрация на последней зоне, по мнению Перлза, является препятствием для поддержания контакта человека с собой и окружающим миром. В связи с этим он предлагал различать понятия «здоровье», «психоз» и «невроз». Здоровые люди, по мнению Ф. Перлза, находятся в контакте с реалиями как собственными, так и окружающего мира. Психоз проявляется в неспособности человека реалистично воспринимать действительность в связи с уходом в собственные фантазии. Невроз вызывается такими нарушениями на границе контакта, когда идет постоянная борьба между реалистичным восприятием и фантазированием. Основными механизмами невротических нарушений

в гештальттерапии принято считать: *слияние, интроекцию, проекцию, ретрофлексию*.

**Слияние** — неразличение границы между собственным «Я» и окружающей средой. Не осознавая этой границы, человек заменяет «Я» на «Мы» и ожидает от других людей сходства, игнорируя существующие отличия.

**Интроекция** — присвоение чужих мыслей, чувств, ценностей, убеждений без критики и «переваривания» в своем опыте.

**Проекция** — приписывание другим свойств, качеств, отношений, являющихся частью «Я» человека. В процессе проекции переносится то, что не признается в самом себе. Этот процесс противоположен интроекции и в то же время связан с ним, поскольку обычно человеком обесцениваются те части собственного «Я», которые не соответствуют интроектированным «Я-стандартам».

**Ретрофлексия** — обращение на себя того, что изначально переживается по отношению к окружающей среде. При ретрофлексии человек переадресовывает активность на себя, делая самому себе то, что он хотел бы сделать другим.

Все перечисленные механизмы встречаются довольно часто и препятствуют формированию и завершению гештальтов, прерывая цикл нормального, здорового функционирования.

Работа в гештальттерапии и консультировании в целом направлена на поддержание клиента в процессе его самоактуализации и становлении личностной зрелости через принятие ответственности, развитие способности делать свободный выбор и творчески адаптироваться к окружающему миру. Ее цель состоит в том, чтобы помочь человеку перейти, выражаясь словами Ф. Перлза, «от опоры на среду к опоре на себя». Достижение такой независимости возможно путем осознания необходимости постоянного контакта со своим подлинным «Я» — экзистенциальным центром и чувствами, которые являются прямым оценоч-

ным переживанием пространства «организм—окружающая среда».

Таким образом, в ходе терапевтической или консультационной деятельности внимание фокусируется на том, какие нарушения на границе контакта имеются у клиента в данный конкретный момент времени. При этом последовательно соблюдаются принципы актуальности, осознанности и ответственности. Поэтому гештальтподход представляется скорее эмпирическим, в нем преимущественно используется эксперимент, а не вербальные интерпретации.

Важнейшая задача метода — помощь клиенту в наиболее полном переживании собственного опыта «здесь и теперь», в осознании в данный момент потребностей и проблем, неразрешенных в прошлом. Внимание акцентируется путем концентрации на своих переживаниях, чувствах и телесных ощущениях. Считается, что поиск причин уводит от реальности и порождает тревожность. Для гештальттерапии важным является вопрос «Как?» («Как ты это делаешь сейчас?»), а не «Почему?». Внимание к переживанию в данный момент и последующее осознание того, что происходит, открывает возможность для творческого решения и принятия ответственности за свой выбор оследующих действий.

К основным методам и приемам гештальттерапии относятся: *расширение осознания, усиление чувств, фантазирование, работа со снами, интегрирование противоположностей через элементы психодраматического проигрывания.*

Работа может вестись как индивидуально, так и в группах. Практика гештальттерапии и консультирования постоянно развивается и изменяется. Например, в последнее время меньше внимания уделяется акценту на фрустрации клиента, при этом отдается предпочтение более мягкому стилю и большему самораскрытию терапевта в процессе работы.

Среди трех выбранных нами для рассмотрения парадигм, существующих в рамках гуманистического направления в психологии, ближе всего к собственно экзистенциальному полюсу находится ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ подход к оказанию психологической помощи, представителями которого, прежде всего, являются Ролло Мэй (1904—1994), Ирвин Ялом (род. 1931) и Джеймс Бьюдженталь (род. 1915).

Термин «экзистенциальный», как уже было отмечено ранее, указывает на непосредственное родство этого подхода с экзистенциальной философией — философией существования, возникшей в XX столетии и представленной в трудах религиозных (К. Ясперс, М. Бубер, Дж. Марсель, Н. А. Бердяев, Л. И. Шестов) и атеистических (Ф. Ницше, М. Хайдеггер, Э. Гуссерль, Ж.-П. Сартр, А. Камю) экзистенциалистов, уделявших преимущественное внимание феномену бытия человека в мире. Общим идейным источником данного направления стало феноменологическое учение С. Кьеркегора.

Границы экзистенциального подхода в психологии и психотерапии четко не установлены и потому определяются по-разному. В узком смысле к экзистенциальной психотерапии относят, например, *логотерапию*, основоположником которой является Виктор Франкл, а также *экзистенциальный психоанализ* (дазайнализ) Людвиг Бинсвангера. В более широком смысле под экзистенциальной психотерапией понимается гуманистическое направление в целом. В последнее время как некое среднее решение данного вопроса выделяется экзистенциально-гуманистический подход, ориентированный на рассмотрение существования человека в пространстве основных экзистенциальных данностей: *жизни—смерти, свободы—безопасности, общения—одиночества* (изоляции), *смысла—бессмыслия*. С этих позиций все человеческие проблемы коренятся во всеобщих проблемах существования, вызывая предельную экзистенциальную боль, выражающуюся в

тревоге, отчаянии, страхе смерти, чувстве вины, переживании отчужденности и бессмыслия. Идеи личностного роста, ответственности, трансцендентности и духовности составляют основу данной парадигмы. По мнению ее представителей, главная задача состоит в том, чтобы помочь человеку увидеть, как экзистенциальные полярности преломляются в его существовании, как он использует свои возможности и строит собственную жизнь, познавая и принимая свою сущность, становясь чем-то большим, трансцендентным, выходящим за пределы своего собственного «Я».

В настоящее время одним из лидеров экзистенциально-гуманистического подхода считается Дж. Бьюдженталь, создавший собственную концепцию, в основе которой лежат понятия *заботы, поиска, субъективности, внутреннего осознания, переживания чувств и эмоциональной вовлеченности*, отражающие бытие человеческой личности. Экзистенциально-гуманистическую психотерапию Дж. Бьюдженталь рассматривает через призму *обучения, поддержки и помощи*, а не как лечение.

Цель заключается в том, чтобы помочь человеку стать более живым, активизировать его интерес к собственной жизни, развить способность заботиться о себе и творчески изменяться, осознавая и используя свои внутренние потенциалы. По мнению Дж. Бьюдженталю, для человека быть живым это только вопрос степени, поскольку проживание является фундаментальным делом его жизни, и мы все это делаем, но только частично. Каждый из нас имеет свой субъективный конструкт «Я и окружающий мир», созданный нашим опытом и вкладом в построение собственной жизни в той степени, в которой мы ее принимаем. Ответ на вопрос «Кто и что я есть?» зависит от того, как человек видит этот мир. Его самоидентичность — это не данность, а постоянное открытие и творение, это процесс. Усилия по поддержанию конструкта «Я и окружающий мир» неизменным в целях самосохранения и

собственной безопасности являются калечащими. Поэтому очень важно понять свои «Я» и «Мир» — определения, которые могут быть ограничителями жизни, «отрезающими» от сознания некоторые аспекты индивидуального опыта.

Интерес к собственной жизни и поиск путей ее изменения — есть проявление заботы о себе, без которой невозможно человеческое существование и личностный рост. В этой *заботе* Дж. Бьюдженталь выделяет четыре аспекта: *боль, надежда, приверженность и обращенность внутрь себя*.

*Боль* (тревога, беспокойство, дистресс) — это то, что запускает процесс заботы.

*Надежда* на возможность изменения пробуждает желание и волю найти решение.

*Приверженность* — действие, работа по снятию боли, сопряженная с определенными затратами энергии, времени, денег и т. д.

*Обращенность внутрь себя* является самоисследованием через погружение в свою субъективность.

Дж. Бьюдженталь отмечает, что энергия для изменения «приходит» из боли и заботы; боль — это великий учитель. Таким образом, экзистенциально-гуманистическая психотерапия направлена на развитие внутреннего самосознания клиента для увеличения его жизнеспособности. Дж. Бьюдженталь, рассматривая психотерапию как искусство, предлагает различать в ней *процесс* и *содержание*. *Содержание* связано и определяется целью работы, а *процесс* представляет собой различные способы достижения цели. Важные параметры психотерапевтического процесса — *присутствие* и *союз* (альянс) между клиентом и терапевтом.

Обеспечение полного присутствия и глубинной включенности в процесс с обеих сторон есть главная составляющая помощи. Присутствие имеет как физический, так и психологический аспект. Дж. Бьюдженталь подчеркивает, что «быть здесь — это все». В более широком смысле



присутствовать — значит переживать свою жизнь, быть в ней, погрузиться в нее. Присутствие терапевта, обеспечиваемое через его готовность помочь, надежду на способность клиента реагировать на глубинный интерес к себе, внимательность и сенситивность, создает условия для погружения клиента во внутренний поиск. Полагаясь на две аксиомы: «Все есть во всем» (или «Все есть то, что есть») и «Существует только сейчас», — психотерапевт помогает клиенту фиксироваться на субъективности (ощущениях, чувствах, мыслях, фантазиях) и, таким образом, находиться в центре своей озабоченности. От терапевта же требуется увидеть, услышать и отразить то, что происходит с клиентом в каждый конкретный момент времени. В процессе психотерапевтического взаимодействия, по мнению Дж. Бюдженталя, также необходимо учитывать ряд параметров, таких как *уровень коммуникации, межличностное воздействие, синхронизацию беседы, уровень осознания клиентом проблем.*

В экзистенциально-гуманистической психотерапии не рассматриваются какие-либо специальные технические приемы. Данный подход опирается на философию, согласно которой помощь заключается в том, чтобы установить истинный контакт с клиентом, принять участие в его экзистенциальном путешествии в глубины собственного субъективного мира.

В целом все три подхода — личностно-центрированный, гештальт и экзистенциально-гуманистический — сходятся на том, что психологическая помощь состоит в концентрации на уникальных особенностях и специфических способах существования клиента, в отражении того, что происходит с ним в конкретный момент времени («здесь и теперь»), и поддержке его в процессе самоисследования, осознания и принятия жизнеизменяющих решений.

*Лирическое отступление*

Любовь — веденье ветерка,  
Как лепесток судьбы печальной,  
Летит в небесный свет хрустальный,  
Прощаясь с жизнью на века.  
Зачем уходишь к звездам ты?  
Зачем меня бросаешь вновь?  
Я не хочу терять мечты,  
Пока на свете есть любовь.  
Твои глаза меня обнимут,  
Дадут мне силу и любовь,  
А если вдруг меня обманут,  
Тебя я повстречаю вновь.

*Е. П. Кораблина*

*Этюд второй*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ  
КАК ВИД  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

*Отречься от себя в любви —  
Какая сладостная доля!  
Какая ж надобна нам воля,  
Чтоб стать мы личностью смогли!*  
*Е.П. Кораблина*



Основная *цель* консультирования как вида психологической помощи — предоставление клиенту возможности в процессе общения и взаимодействия с психологом □ консультантом исследовать собственные внутренние ресурсы для решения возникшей проблемы. В положении «О сертификации специалистов в области индивидуального и семейного психологического консультирования» Санкт-Петербургского психологического общества указано: под индивидуальным психологическим консультированием понимается оказание профессиональной психологической помощи человеку (семье), посредством организации такого взаимодействия консультанта и клиента, построенного на базе научно обоснованных концептуальных и процессуальных моделей, при котором происходит преодоление жизненных кризисов.

Психологическое консультирование не может быть сведено к обучению, информированию, даче советов или рекомендаций, а также к медиации или переадресации к специалисту другого профиля.

Для проведения психологического консультирования могут быть использованы различные подходы, способы и методы. Согласно гуманистической парадигме, психологическое консультирование направлено на *актуализацию*

*способности клиента заботиться о себе и о своей жизни.* Консультирование помогает личности, находящейся в непрерывном процессе становления и роста, более адекватно и полно воспринимать себя и других людей, изменять, делая более гибкой, систему внутренних и внешних отношений.

Как принято считать в настоящее время, профессиональное психологическое консультирование могут осуществлять специально подготовленные психологи, педагоги, социальные работники или врачи.

Каждый человек в процессе своей жизни может оказаться в психологически трудных или кризисных ситуациях. Поэтому клиент, обратившийся за консультацией к специалисту, рассматривается последним как дееспособный субъект, ответственный за решение своей проблемы. В этом смысле усматривается некоторое отличие психологического консультирования от психотерапии в «традиционном» понимании (Психотерапевтическая энциклопедия).

Психологическое консультирование можно рассматривать с точки зрения как содержательных задач, так и со стороны процесса взаимодействия, взаимовлияния и выстраивания отношений между двумя субъектами (оказывающим и принимающим помощь) консультирования.

К основным *задачам* психологического консультирования принято относить следующие:

- изменение устаревших, мешающих способов поведения;
- развитие навыков преодоления трудностей;
- формирование способности принимать эффективные жизненно важные решения;
- углубление самопонимания и самоосознания;
- повышение личностного потенциала и стимулирование процесса самоактуализации.

Обращение за психологической консультацией определяется либо желанием клиента получить определенную

психологическую информацию (по поводу семьи, детей, профессии и т. д.), либо стремлением к самопознанию и самосовершенствованию. Следовательно, возможно выделение:

- *информирующего консультирования*, заключающегося в предоставлении информации по запросу клиента, касающейся научных и практических аспектов психологии или смежных с ней дисциплин;
- *профилирующего консультирования*, ориентирующего клиента, например, на какой-либо вид профессиональной деятельности, соответствующей его склонностям и возможностям;
- *лично-поддерживающего консультирования*, помогающего человеку, находящемуся в трудной кризисной ситуации;
- *лично-изменяющего консультирования*, способствующего самоактуализации, становлению и росту личности.

Отметим, что такое разделение весьма условно и приводится для более углубленного понимания консультирования с учетом разных уровней и результатов его осуществления.

Независимо от задач, решаемых в процессе психологической консультативной работы, необходимо соблюдение определенных *этических принципов*, обеспечивающих безопасность консультирования, его эффективность и наиболее благоприятные последствия.

Принцип *«не навреди»* — это гуманное отношение к человеку; он является первым и основным, поскольку как бы ни были обширны наши познания в области психологии, никогда не следует забывать о тонкости, загадочности и ранимости души каждого человека.

Принцип *«осторожность и терпение»*, безусловно, связан с предыдущим и является определенным гарантом его выполнения. Кроме того, никогда невозможно точно оп

ределить направление и скорость, с которой будет происходить процесс изменения клиента.

Принцип *«честность и ответственность»* необходим для создания открытой и надежной ситуации, способствующей повышению осознанности и ответственности клиента.

Принцип *«профессионализм и конфиденциальность»* обеспечивает защищенность клиента и стимулирует его уверенность в себе, в своих возможностях и силах.

Соблюдение перечисленных принципов является важной основой, своеобразной платформой для создания условий, стимулирующих изменения, происходящие во внутреннем, субъективном мире клиента, в его чувствах, фантазиях, мыслях, желаниях и отношениях.

При консультировании важно позаботиться о создании условий, объединяющихся в две группы — *организационные* и *психологические*, которые в действительности, безусловно, взаимосвязаны и переплетены. Однако мы рассмотрим каждую группу в отдельности.

Организационные условия психологического консультирования включают в себя *организацию пространства, время и оплату*.

**Организация пространства** предполагает наличие определенного, желательно постоянного, места (специально оборудованной комнаты, кабинета), где происходит встреча клиента с консультантом. Размеры комнаты зависят как от организационных возможностей, так и от формы работы (индивидуальная или групповая). Обстановка кабинета может соответствовать вкусам и предпочтениям работающего в ней консультанта (или консультантов), так как именно ему (им) придется проводить в ней основное время со своими клиентами. Не следует заполнять пространство большим количеством мебели и различных предметов, соблюдение меры и принципа функциональности во всем обязательно. Тем не менее необходимо позаботиться о том, чтобы в комнате было минимум два одинаковых



стула (или кресла); расставить их следует таким образом, чтобы клиент смог выбрать для себя наиболее удобное расположение в пространстве данного помещения, что будет способствовать его психологическому комфорту.

Важную роль в психологическом консультировании играет *временной фактор*. Время, частоту и общее количество встреч необходимо оговорить с клиентом на этапе заключения контракта и постоянно соблюдать эту договоренность. Средняя продолжительность одной консультативной беседы может колебаться от 45 до 60 минут. Такой временной интервал, как показывает опыт, наиболее оптимален с точки зрения поддержания мотивационной активности и работоспособности обоих участников консультативного процесса. Консультант должен строго следить за временем и предупреждать клиента заранее (за 10—20 минут в зависимости от ситуации) об окончании сессии.

Большое значение имеет регулярность встреч: один □ два раза в неделю (желательно в одно и то же время и в один и тот же день недели). Общее количество встреч устанавливается в зависимости от возможностей клиента и консультанта (временных, финансовых и прочих). При длительной работе йекоторое количество консультаций (например, одна □ две из десяти) посвящается «прощанию», что позволяет наиболее результативно завершить процесс консультирования. В целом соблюдение временной дисциплины, бережное и внимательное отношение ко времени, выполнение принципа «здесь и теперь» является важнейшим условием эффективности и качества психологического консультирования.

Не может быть исключена из рассмотрения и *финансовая сторона* консультирования. Профессиональная деятельность психолога □ консультанта, как и всякая другая, должна оплачиваться. И какие бы предубеждения не существовали на сей счет, работа психолога требует от него значительных затрат, которые нуждаются в компенсации.

Кроме того, деньги являются стимулом не только для работающего консультанта, но и для самого клиента. Еще З. Фрейд отмечал, что чем больше пациент платит, тем лучше он работает. Одна из составляющих заботы клиента, по мнению Дж. Бьюдженталя, связана с его готовностью тратить собственные силы (душевные и физические), время и деньги в процессе поиска решения своей проблемы. Деньги есть некий эквивалент отношения человека к себе: в определенном смысле как человек относится к деньгам, так же он относится и к себе, а нехватка денег (также, между прочим, как и времени) является показателем неумения распределять, тратить и накапливать свои силы и возможности. Выполнение любой работы требует расхода энергии, декларирование же отсутствия времени или денег со стороны клиента выражает определенное сопротивление, выгода от которого состоит в том, чтобы таким образом снять ответственность за решение собственных проблем.

*Психологические условия консультирования предполагают единство трех аспектов.*

Первый из них связан с актуальностью для клиента и его готовностью к получению помощи. Психологическую готовность к принятию помощи определим как состояние личности, характеризующееся наличием активного желания преодолеть ту или иную проблему (кризис), а также положительного отношения к предлагаемой форме помощи и доверием к ней. Степень готовности к принятию психологической помощи, а также ожидания, относительно ее результатов зависят от развития самосознания клиента, его интеллектуальных, эмоциональных, волевых, характерологических, возрастных и половых особенностей. Как отмечалось ранее, заинтересованность клиента в собственной жизни и стремление изменить ее определяются составляющими его заботы (болью, надеждой, приверженностью и обращенностью внутрь себя) и служат фундаментальным основанием для оказания ему помощи.

Второй аспект обусловлен готовностью консультанта оказать помощь, используя свои личностные особенности. Известные психологи, такие как А. Адлер, К. Роджерс, Р. Мэй и другие, отмечали, что поскольку личность психолога-консультанта является инструментом, которым он пользуется в процессе своей работы, то внимание к ее особенностям и постоянному развитию приобретает значение не только для консультанта, но и для его клиента. В целом для эффективной психологической помощи необходимо положительное отношение к личности другого человека (клиента), ориентированность на его проблемы и заинтересованность в их решении. Предубежденность, невнимательность, неестественность и излишняя критичность консультанта, безусловно, мешают его работе. Согласно мнению К. Роджерса, положительная установка по отношению к другому человеку может быть создана благодаря *безоценочному восприятию и безусловному принятию* личности другого, а также *конгруэнтности*, то есть способности быть самим собой в процессе взаимодействия.

*Безоценочное восприятие* означает, что другой человек принимается в его самоценности, без учета условий и внешних оценок (со стороны другого), независимо от его заслуг и ошибок. Такое отношение помогает клиенту ощутить уникальность собственного «Я». При оценивании же клиент может занять оборонительную позицию, как следствие ощущения угрозы со стороны консультанта. Установка на безоценочное отношение не означает абсолютно-го «изгнания» оценок, поскольку допускает в некоторых случаях перенос их на эмоциональные отношения, связанные с субъективными чувствами самого консультанта.

*Безусловное принятие* личности клиента означает доверие к нему, признание его уникальности, его права быть таким, каким он является, то есть его право думать, чувствовать, поступать так, как он считает для себя возможным, несмотря на «видимую нелепость». Безусловное принятие сопряжено с готовностью выслушать другого

человека, желанием понять и увидеть проблему его глазами. Это сравнимо с тем, что называется «даосской любовью» (термин введен в психологию А. Маслоу), которая не определяет, не ограничивает, не предполагает, не судит и ничего не ждет взамен. Такое сострадательное и эмпатичное отношение к клиенту поддерживает его уверенность в своих силах, способность изучать, понимать, принимать и совершенствовать себя.

Способность консультанта *быть конгруэнтным* предполагает честное отношение к себе, отражение своей противоречивости, сложности и неоднозначности. Такое умение осознавать и соответствовать своему внутреннему состоянию, искренне выражать реальные чувства, мысли, намерения и отношения способствует созданию ощущения надежности. В том случае если у консультанта нет внутренней готовности решать проблемы клиента, следует перенести встречу или отказаться от работы вообще, поскольку откровенное признание в сомнениях и затруднениях укрепляет контакт с клиентом. Обобщая все сказанное, еще раз подчеркнем личную ответственность помогающего специалиста за создание доверительных, безопасных условий, способствующих активной положительной и творческой позиции клиента в процессе оказания ему помощи, а также за последствия своей работы.

Третий, не менее важный аспект предполагает создание определенного типа отношений с клиентом, которые, по мнению К. Роджерса, Дж. Бьюдженталя и других известных психотерапевтов, обеспечивают наиболее благоприятные условия для актуализации и развития способности клиента заботиться о себе. Согласно Дж. Бьюдженталю, возможно выделение ряда параметров, характеризующих особенности отношений в процессе консультирования: *присутствие, уровень коммуникации, степень воздействия, локус внимания и другие.*

**Присутствие** предполагает взаимную вовлеченность консультанта и клиента в непосредственный процесс

взаимодействия в данный конкретный момент времени и поддержание постоянного контакта (союза) между ними.

*Уровень коммуникации* может изменяться от поверхностного, формального, когда почти отсутствует взаимораскрытие при общении, до глубоко личностного, интимного, в наибольшей степени терапевтического уровня. Соблюдение определенной соразмерности в уровнях коммуникации является тем стержнем, который определяет их дальнейшее взаимодействие.

*Степень воздействия* (давления) изменяется в диапазоне от самого слабого при обычном слушании (даже в случае абсолютного молчания оно имеет место, так как присутствует собеседник с неизбежными невербальными реакциями) до наиболее сильного при постановке вопросов, как предоставляющих большой диапазон для ответов, так и сужающих тему и структурирующих разговор. Самое сильное давление происходит, если собеседника призывают сделать что-либо конкретное (в виде команд, ссылок на авторитеты), а также когда имеет место субъективная обратная связь: порицание или похвала.

*Локус внимания* в процессе общения может быть направлен либо на одного из собеседников, либо на их взаимоотношения, либо на отношения с другими людьми или событиями, не включенными в контекст данного взаимодействия. Общение протекает более эффективно, когда локусы взаимодействия обеих сторон совпадают.

Желание добра, уважение и интерес к человеку в процессе общения с ним помогают психологу избавиться от необходимости постоянно мотивировать свои поступки, взвешивать каждый шаг, судить и оценивать клиента в угоду собственным эгоистическим амбициям. Благодаря этому, как утверждает Р. Мэй, тот, кто оказывает помощь, получает истинное просветление, всплеск творческой энергии, без чего практически невозможна такая трудная благородная работа. Следовательно, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ можно охарактеризовать как особый

*вид отношений помощи (Р. Нельсон □ Джоунс), который в случае своего позитивного развития способствует достижению эффективных результатов в поддержке клиента при решении им жизненно важных проблем.*

Обобщая все вышесказанное, отметим, что психологическое консультирование можно рассматривать как с *содержательной*, так и с *процессуальной* стороны. Это относится и к психотерапии, в этом смысле она трудноотличима от консультирования.

**Содержание** психологического консультирования выражается в его целях и задачах, обусловленных как запросом клиента, так и теоретико □ методической парадигмой, на базе которой строится работа.

**Процессуальная** сторона консультирования определяется организационными и психологическими условиями его проведения и, прежде всего, динамикой изменения клиента и отношений между ним и консультирующим специалистом. В целом психологическое консультирование, являясь одной из разновидностей профессиональной психологической помощи, способствует развитию и становлению личности консультируемого.

### *Лирическое отступление*

Словно раненая птица,  
Снова дождь в окно стучится.  
Я впустить его хотела —  
Да душа заледенела.

Словно пары, листья в танце  
Плавно, медленно кружатся.  
Я хотела их коснуться,  
Да совсем не шевельнуться.

Словно, все забыв на свете,  
Вновь спешит куда □ то ветер.

Я б хотела с ним умчаться  
И со счастьем обвенчаться,  
Да тоска велит остаться.

Словно мягкие подушки  
Манят облака подружки.  
Я б хотела в них поплакать,  
Да слеза устала капать.

Как широкая дорога  
Небеса зовут нас к Богу.  
Я хотела бы пойти,  
Да еще и треть пути  
Мной не пройдена, поди.

Как же душу отогреть?  
В танце с листьями лететь?  
С ветром тайно убежать?  
Счастье рядом удержать?  
Облакам отдать всю боль?  
Бога чувствовать с собой?  
Как к себе вернуться вновь?...  
...Есть ответ один — любовь.

*А. М. Родина*

Процесс консультирования уникален в каждой ситуации и с каждым человеком. Говорить о каких-либо закономерностях можно лишь с большой долей условности. Однако существуют моменты, которые являются общими для этого процесса, которые его в известном смысле структурируют. К ним относятся представления о стадиях, навыках консультирования, психологическом контракте, вопросы распределения ответственности, а также явления, помогающие и мешающие осуществлению психологической помощи — эмпатия, сопротивление, перенос и проекции.

### СТАДИИ ПРОЦЕССА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

В разных источниках можно встретить различные названия перечисленных ниже стадий, а также наличие некоторых нюансов в их определении. Мы охарактеризуем стадии психологического консультирования так, как они представлены в материалах Института психотерапии и консультирования «Гармония».

Первая стадия — *установление контакта с клиентом*. Она начинается с первых секунд встречи. Контакт являет□



ся фундаментом отношений психолога и клиента, без которого не состоится эффективная работа.

Установить контакт — это значит создать доброжелательную, доверительную и безопасную атмосферу, которая позволила бы клиенту чувствовать себя комфортно и достаточно свободно в присутствии консультанта. Такая атмосфера поможет клиенту наиболее полно ощутить свои чувства и переживания, обратиться к своему опыту и различным ситуациям (иногда очень болезненным и травматичным) без страха быть непонятым или услышать в свой адрес осуждение.

Умение устанавливать контакт с самыми разными людьми — профессиональное умение психолога. Эта способность во многом зависит от внутренних установок самого психолога, оказывающего помощь, и от свойств его характера как врожденных, так и приобретенных. Среди наиболее важных личностных качеств, способствующих установлению и поддержанию контакта, можно выделить следующие: доброжелательность, открытость, искренность, жизнерадостность, вежливость и тактичность.

*Мировоззрение* психолога-консультанта должно непрерывно развиваться в сторону расширения границ приемлемости различных точек зрения. Можно назвать этот процесс движением к мудрости. Следует помнить, что психолог не представляет морально-нравственные позиции, он не призван оценивать действия и мысли клиента с точки зрения «хорошо—плохо». Для этого существуют другие инстанции. Он призван понимать и помогать. Зачастую кабинет психолога является для клиента единственным убежищем от осуждения окружающих людей.

*Психологическая установка* по отношению к клиенту играет немаловажную роль. Доказано, что наличие отрицательной установки на партнера может причинить общению больше вреда, чем отсутствие умения говорить и слушать. К числу установок, способствующих контакту, относятся *одобрение и самоодобрение*. Установка на одобре-

ние означает признание права другого человека чувствовать, думать и поступать так, как он считает для себя возможным. В то же время помогающий психолог должен признавать это право и за собой: его собственные мысли, чувства и поступки также уникальны, и он также имеет право на ошибку, как и любой другой человек.

Стадия установления контакта может занять время от нескольких минут до нескольких встреч (К. Роджерс отмечал, что у него настрой на контакт с клиентом занимает 15 минут, но по энергозатратам эти минуты равны часу тяжелой физической работы), поэтому она идет параллельно со следующими этапами.

Второй этап консультирования — **выяснение первичного запроса клиента**, когда он излагает причину прихода в том виде, который себе представляет. Как правило, в процессе пересказывания ситуации клиент что-то уточняет для себя и возникает необходимость в следующем этапе.

Следующий этап — **ориентация в проблеме клиента**. Здесь роль психолога заключается в том, чтобы внимательно слушать, применяя *навыки консультирования*. От качества слушания во многом будет зависеть глубина контакта, который формируется между клиентом и консультантом. Профессиональное умение психолога состоит в том, чтобы клиент ощутил, что его понимают, тонко чувствуют его переживания и поддерживают во всех его проявлениях. На этом этапе может произойти удовлетворение запроса, если он состоял в том, чтобы просто высказаться и быть услышанным, но чаще возникает потребность в следующей стадии.

Четвертый этап — **определение истинного запроса** и роли клиента в ситуации, его чувств по отношению к ней и ответственности за ее возникновение, которую он берет на себя. Например, если человек склонен обвинять окружающих его людей в своих проблемах, и не видит значения собственных действий в проблемной ситуации, он и изменений будет ожидать только со стороны окружающих.

Понятно, что обеспечить изменения в жизни неких «третьих лиц» мы не имеем возможности. Мы можем иметь дело только с той реальностью, с которой соприкасаемся сами, то есть с тем человеком, который сидит перед нами.

Типичным примером изменения первичного запроса на истинный является ситуация, когда мама приводит на прием маленького ребенка и просит исправить его поведение. Однако на стадии ориентации в проблеме выясняется, что ребенок ничего не хочет менять в своей жизни, она его устраивает, а он сам является лишь поводом, «ширмой», за которой мама неосознанно прячет свои собственные отчаяние и боль, вызванные личными неприятностями. Если мама приходит к такому пониманию, контракт заключается на индивидуальную работу с ней по заявленной проблематике (присутствие ребенка становится излишним). Если названные условия выполнены, можно приступать к следующему этапу.

Важнейший этап — **заключение психологического контракта**, который означает совместную постановку задач консультирования. Собственно психологическое консультирование начинается только *после* заключения контракта. Это своего рода договоренность между клиентом и консультантом о том, чем они будут заниматься, это разрешение, которое клиент дает консультанту на обсуждение определенных тем из его жизни, обозначение внутренней сферы, куда он «впускает» консультанта, а также границ этой сферы. Не получив согласия клиента на обсуждение определенных тем, не убедившись в его желании обращаться к некоторым аспектам его опыта, мы не имеем права касаться этих сторон его жизни, то есть на этой стадии, с одной стороны, мы выясняем желания и ожидания клиента, а с другой стороны, проясняем свои возможности и ограничения. Например, в некоторых случаях приходится объяснять, что психолог не использует гипноз, медикаменты, а также не предлагает готовых рецептов решения проблем в виде советов.

Центральным моментом этой стадии является *принятие клиентом ответственности за решение своей проблемы на себя*. Это нелегкий процесс для большинства людей. Иногда он сопровождается разочарованием. Процесс распределения ответственности порой приобретает форму конфронтации, и здесь очень важную роль играет уровень контакта, который сложился к этому моменту, потому что если контакт недостаточно глубок и клиент не чувствует необходимой ему поддержки, он может просто уйти. Это его право, однако вы должны быть уверены, что сделали все от вас зависящее для установления доверительных отношений.

Шестая стадия — *этап исследования проблемы*, возможных путей выхода из нее, принятие клиентом решений и ответственности за их выполнение. Это самая продолжительная фаза, невозможно предсказать, как она будет развиваться. Одно можно сказать с уверенностью — основную роль здесь будут играть отношения психолога и клиента во всем их многообразии. Эти отношения, если они достаточно глубоки, сами по себе станут исцеляющими для клиента.

Существует понятие «терапевтический эффект отношений». Примером такого рода отношений будет безусловная материнская любовь или глубокое взаимопонимание между близкими друзьями. Однако отношения между клиентом и консультантом являются особым пространством, которое включает в себя всю гамму возможных чувств. Дело в том, что клиент проявляет себя во взаимодействии с консультантом так же, как обычно с другими людьми, но в условиях консультирования психолог может видеть и говорить о том, как чувствует себя клиент в этом взаимодействии, чего обычно в жизни не происходит. Таким образом, становится возможным обсуждать те темы, которые обычно замалчиваются, а потому порождают внутреннее напряжение, вносят дисгармонию в самоощущение и, как следствие, становятся источником внешних проблем.

На этой стадии возможно применение различных технических приемов консультирования, однако важно понимать, что техники — лишь средство, а не цель осознания и будут действительно эффективно выполняться клиентом только в условиях безопасности, которая обеспечивается глубиной контакта с психологом. В идеале эта стадия заканчивается достижением поставленных задач, когда клиент приходит к ощущению внутренней силы и способности к дальнейшему самостоятельному развитию.

Завершающая стадия — *выход из контакта*. Она также может занимать от нескольких минут (когда клиент сообщает консультанту о том, что решил прекратить встречи) до целой консультативной сессии, которая посвящается подведению итогов, проговариванию достижений клиента, тех изменений, которые произошли с ним в результате совместной работы, а также целей, которые клиент ставит перед собой в своем дальнейшем развитии.

Психологическое консультирование является процессом взаимодействия двух или более людей. Это процесс творческий, порой трудно провести четкую границу между одной и другой стадией. Может быть, к этому не надо и стремиться, если это стремление излишне формализует отношения. Скорее необходимо помнить названные моменты как некие точки в пространстве, требующие внимания.

## **БАЗОВЫЕ НАВЫКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Навыки психологического консультирования являются средством, владея которым консультант сможет устанавливать и поддерживать контакт, а также формулировать проблему в более короткие сроки. Известные приемы можно объединить в две группы: действующие на невербальном и вербальном уровнях взаимодействия.

К первой группе относятся следующие навыки: *активное слушание* («выразительное» молчание, эмпатическое «побрякивание», контакт с помощью глаз и т. д.), *умение «читать» позы, жесты, мимические проявления* (то есть быть очень внимательным и чутко реагировать на любые изменения в поведении клиента, что помогает понять его чувства и состояния) и так называемые «*техники присоединения*» (к позе, к темпу или ритму дыхания), которые позволяют понять клиента, подражая его внешнему поведению. Здесь же следует упомянуть, что на установление контакта существенное влияние могут оказывать следующие факторы: интерьер и обстановка кабинета психологической помощи, внешний вид консультанта (в том числе манера одеваться) и организация пространства общения или «дистанция общения».

К группе вербальных навыков относятся: *перефразирование, отражение чувств, присоединение чувств к содержанию, прояснение, отражение собственных чувств консультанта.*

Мы взяли описание вербальных навыков из материалов, полученных на практических семинарах в Институте психотерапии и консультирования «Гармония».

### *Перефразирование*

Перефразирование — это вербальный навык повторения *своими словами* содержания того, что говорит клиент. Показывайте клиенту, что вы понимаете его, а не просто киваете. Содержание перефразирования включает в себя как факты ситуации, о которой говорит клиент, так и чувства, о которых он рассказывает.

#### *Цели перефразирования:*

- перефразирование показывает клиенту, что вы *слушаете его и понимаете его слова;*

- если, перефразируя содержание, вы обнаруживаете недопонимание, у клиента есть возможность *поправить вас*;
- выслушивание своей истории, пересказанной другим человеком, может помочь клиенту *прояснить свои собственные мысли и чувства*,
- перефразирование может помочь клиенту *более подробно раскрыть одну ситуацию*, прежде чем переходить к другой теме;
- когда клиент находится в состоянии эмоционального возбуждения, он говорит путанно, и перефразирование может помочь ему и вам *установить приоритеты* — на какие события и проблемы прежде всего надо направить внимание.

#### *Принципы перефразирования:*

- Перефразирование должно быть *кратким*. Если вы говорите очень много и сложно, клиент будет вынужден отвлечься от своих мыслей и сосредоточиться на том, чтобы понять вас. Между тем ваша задача поддерживать фокус внимания клиента на его собственных переживаниях, помогать ему быть «в контакте с самим собой».
- Перефразирование следует ограничить теми вещами, которые с вашей (консультанта) точки зрения являются *существенными* для клиента. Не нужно воспроизводить монолог клиента с мельчайшими подробностями — это не пересказ. В оценке того, что является значимым для клиента, решающей является ваша эмпатия.

### ***Отражение чувств***

Отражение чувств — это вербализация тех чувств, о которых клиент *прямо не говорит*, но которые вы можете в нем предположить, исходя из его невербальных проявлений, а также из особенностей его ситуации.

### *Цели отражения чувств:*

- помочь клиенту *осознать* свои чувства и побудить его *говорить* о них в связи с проблемой (так как наличие проблемы всегда определяется именно чувствами, сопровождающими ее переживание);
- осознание чувств *снижает их силу*, что позволяет снизить уровень напряжения клиента и дает возможность сфокусироваться на проблеме;
- отражение чувств клиента демонстрирует ваше *эмпатическое восприятие* проблемы клиента, что является более глубокой степенью понимания; за счет этого улучшается контакт с клиентом;
- в процессе длительной работы периодическое отражение чувств, если оно не вызывает сопротивления у клиента, развивает у него *навык самонаблюдения*, осознания своего актуального состояния, позволяет овладеть «языком чувств», необходимым в самопознании.

### *Принципы отражения чувств:*

- Называя чувство, *сохраняйте его интенсивность*; например, в зависимости от степени выраженности чувство злости может быть названо различными словами: от «досады» до «ярости», а чувство страха — от «тревоги» до «ужаса». Точно найденное слово, соответствующее переживанию клиента, говорит о наличии хорошего понимания и вызывает у клиента чувство безопасности. Если вы постоянно используете слабые слова для обозначения сильных чувств, клиент начинает смутно чувствовать, что ему не позволено быть таким, какой он есть. В попытках быть «услышанным» аффект клиента может возрасти.
- Старайтесь сосредоточиться на *актуальных чувствах* клиента, то есть проявляющихся «здесь и сейчас». Нужно учитывать, что содержательно рассказывать клиент может об одном чувстве, но при этом испытывать в данный момент другое. Например, мама расска□



зывает о том, что она постоянно злится на своего ребенка (проговаривание чувства злости в данном контексте будет являться перефразированием), но говорит об этом с чувством вины, что будет понятно из невербальных проявлений, поэтому в отражении чувств мы должны назвать вину.

- Отражая чувство, выражайтесь *просто и коротко*, говорите только об *одном* чувстве в каждый момент времени. Краткость увеличивает ясность и минимизирует возможность интерпретаций. В фокусе внимания остается клиент.
- *Позитивные формулировки* (исключающие частицу «не») более эффективны, чем негативные (включающие частицу «не»), то есть предпочтительнее высказывание «Вы чувствуете себя оскорбленной» вместо «Вы не чувствуете себя удовлетворенной... счастливой... и т. д.» Перечислять то, чего человек не чувствует, можно очень долго, между тем чувствует он всегда что-то определенное.
- Сомнение в том, что вы правильно отражаете чувство клиента, может помешать вам. Вы будете озабочены собственной тревогой, вместо того чтобы слушать клиента. Поэтому проговаривайте ваше отражение *уверенно*, смягчая его вводными фразами и интонацией. Клиент может принять его, уточнить или опровергнуть. В этом смысле неправильное отражение чувства столь же эффективно, как и правильное, так как, исправляя вас, клиент назовет действительно переживаемое, важно только, чтобы это не входило в систему.
- Используйте *вводные фразы*. Они придают высказыванию вероятностный характер, подчеркивая право клиента принять, исправить или отвергнуть его: «Мне показалось...», «У меня возникло предположение...», «Это звучит так, как будто...» и т. п.

### *Присоединение чувств к содержанию*

Присоединение чувств к содержанию — это вербальный навык, объединяющий отражение чувства с перефразированием содержания. Он помогает разделить проблему на части и связать чувства с вызвавшими их событиями. Например: «У меня возникло ощущение, что вы испытываете чувство вины за то, что раздражаетесь на своего ребенка». За счет этого уменьшается ощущение путаницы и утраты контроля, проясняются объекты работы.

### *Прояснение*

Прояснение — это серия вербальных навыков, используемых для получения информации от клиента. Оно сочетает перефразирование с вопросами. Вопрос — это всегда некое вторжение во внутренний мир человека (если вы, конечно, рассчитываете получить ответ на него). Поэтому использовать данный навык нужно особенно осторожно.

Следует учитывать, что вопросы могут быть двух типов: исходящие из сказанного клиентом и исходящие из собственных версий или любопытства консультанта. Нужно очень четко отделять первые от вторых и помнить, что вопросы, основанные на собственных предположениях консультанта или задаваемые из любопытства, могут быть вредны и даже опасны для клиента.

*Во первых*, они могут увести ход его рассуждений в сторону от действительно важных для него вещей, он может послушно последовать за консультантом в область его проекций. Чтобы этого избежать, вопрос следует предварять перефразированием сказанного клиентом, тогда становится понятным, чем он вызван.

*Во вторых*, у клиента, отвечающего на серию вопросов консультанта, мгновенно возникает ощущение, сходное с ощущением в кабинете врача, который проясняет симпто

мы, а значит, готовится поставить диагноз и прописать необходимое лечение. Таким образом, вы сами загоняете себя в ловушку «больной—врач», или «жертва—спасатель», где клиент возложит на вас ответственность за свое спасение.

*В третьих*, стремление задавать как можно больше вопросов мешает слушать клиента; серия вопросов, как правило, возникает из-за неуверенности или растерянности консультанта, из-за ощущения, будто он должен «сказать хоть что-нибудь», чтобы заполнить возникшую паузу. Таким образом, он порой не дает клиенту возможности прислушаться к себе, забрасывая его вопросами. Объясняется это тем, что фокус внимания консультанта сосредоточен не на клиенте и его проявлениях, а на своей тревоге и борьбе с ней. Между тем клиент, как правило, видит растерянность консультанта, и неконгруэнтность психолога вынуждает клиента к такой же неконгруэнтности. Действуя таким образом, очень легко разрушить контакт. Чтобы избежать подобного, следует использовать отражение собственных чувств.

### ***Отражение собственных чувств***

Отражение собственных чувств — это вербализация (проговаривание) консультантом своих актуальных эмоций. Использование данного навыка преследует несколько целей. *Во первых*, помогает консультанту находиться в постоянном контакте с самим собой, чтобы избежать идентификации с клиентом и заражения его чувствами. *Во вторых*, помогает поддерживать контакт за счет того, что клиент воспринимает консультанта как живого человека со своими чувствами, а не как некий бездушный «автомат». *В третьих*, способствует более свободному выражению чувств клиентом, который ориентируется на консультанта как на некую модель поведения и вслед за ним приучается к непрерывной рефлексии.

Как говорил К. Витакер, чувства, возникающие у консультанта во взаимодействии с клиентом (если оба абсолютно включены в него), порождаются общим процессом, а потому принадлежат клиенту в той же степени, в какой и консультанту, поэтому клиент имеет полное право знать об этих чувствах.

Более того, такого рода «обратная связь» бывает очень полезной для клиента, особенно если это касается «негативных» чувств консультанта, таких как недоверие, раздражение, скука, растерянность и т. п., потому что в обычной жизни люди, общающиеся с этим человеком, скорее всего, стараются их скрыть. Узнать же о них — значит расширить зону своего осознания, а следовательно, сделать шаг к конструктивным изменениям в себе и в своей жизни. Однако, проговаривая клиенту свои чувства, консультант должен быть точно уверен, что в этот момент он свободен от собственных проекций и его чувства не порождены сопротивлением.

Перечисленные навыки, как правило, присущи почти всем людям. Однако их можно использовать сознательно и целенаправленно. Они являются уникальным средством, так как помогают сделать конструктивным любое взаимодействие, поддерживая конгруэнтность общения.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРАКТ

Заключение контракта — один из этапов психологической помощи, своего рода отправная точка консультирования. С момента заключения психологического контракта начинается собственно психологическая помощь (психотерапия, консультирование).

Контракт содержит формальный аспект и собственно психологический. Так, к формальным относятся вопросы о размере оплаты (если они к тому времени не были об-

суждены), о месте, времени, продолжительности и периодичности встреч и т. п.

**Психологический контракт** — это соглашение между клиентом и консультантом, единое понимание того, что будет происходить в процессе их взаимодействия; это четкое (сформулированное на уровне наблюдаемого поведения) определение внутри- и межличностных проблем клиента, которые нуждаются в разрешении, и действий, необходимых для их разрешения.

Контрактом определяются права и ответственность обеих сторон.

*Контракт предусматривает:*

- осознание того, что проблема существует;
- наличие намерения решить проблему;
- существование плана действий, направленных на достижение поставленной задачи;
- наличие способов оценки эффективности продвижения к цели и критериев ее достижения.

*Существуют четыре требования к контракту:*

- взаимное согласие — клиент формулирует, что он хочет изменить, улучшить или развить, консультант соглашается помочь ему продвинуться к достижению этой цели;
- компетентность — клиент способен достичь своей цели, консультант способен оказать ему квалифицированную помощь;
- легальность — не должно быть никаких нарушений закона;
- предметом контракта могут быть изменения, лежащие в сфере психологической реальности.

Контракт динамичен по своей сути. Так, достигнув поставленных целей, клиент может пожелать перезаключить контракт, изменив задачи. Также в процессе продолжительной работы над основной проблемой нередко возникает необходимость в заключении промежуточных контрактов.

Контракт может быть заключен на развитие ощущения уверенности в себе, на осознание внутренней силы, на изменение отношения к определенной ситуации или к человеку, на избавление от определенного страха, на осознание своих желаний, на осуществление жизненного выбора, на избавление от внутренней боли, на поиск и определение смысла своей жизни и т. п.

Существуют вопросы, помогающие при заключении контракта:

- > Что бы вы хотели изменить в этой ситуации?
- > Что явилось целью вашего прихода?
- > Что вам нужно, чтобы достичь этой цели?
- > Какую роль вы отводите мне (консультанту) в достижении этой цели?
- > Как вы узнаете, что достигли цели?
- > Как окружающие узнают, что вы достигли своей цели?
- > Как вы сами себе мешаете достичь цели (например, забывание, выполнение двух дел одновременно, желание делать все безукоризненно, стремление всем угодить, невнимание к своим потребностям и т. д.)?

Центральным вопросом психологического контракта является распределение ответственности.

## **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ. ЛОВУШКИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

### ***Ответственность***

Ответственность — категория экзистенциальная. Она проявляет себя, так или иначе, во всех областях и сферах жизни. В процессе психологического консультирования вопрос об ответственности становится основным. Он затрагивает различные стороны — стиль отношений клиента со своей ответственностью (за собственную жизнь, за свои

действия, решения и т. д.), а также стиль отношений консультанта со своей ответственностью.

Позиция, которую психолог выбирает в процессе консультирования, определяется в пору его профессионального формирования и тесно связана с его мировоззрением и представлением о человеческой сущности в целом. Так, в рамках директивных направлений, где позиция консультанта определяется как «врач» или «учитель-тренер», на нем, конечно, лежит большая часть ответственности: он должен обладать необходимыми знаниями, полученными из опыта общения с многими людьми, и применять эти знания в ситуации конкретного клиента. В рамках гуманистического направления, где клиент рассматривается как человек, обладающий силой, временно недоступной, чтобы разрешить свою ситуацию самостоятельно, позиция консультанта заключается в следовании за клиентом с целью приблизиться к этой силе и воспользоваться ею — для этого вовсе не обязательно применять опыт других людей, важен жизненный опыт данного человека.

Практика психологического консультирования показывает, что зачастую люди склонны связывать с ролью психолога ожидания чудесного избавления от проблем, они видят в нем всемогущего и всезнающего эксперта («волшебника»), способного коренным образом изменить их жизнь. Их ответственность в данном случае состоит только в том, чтобы прийти на встречу. Поэтому в реальности рано или поздно встает вопрос — за что ответственен консультант, если он не дает совета, готового рецепта решения проблемы?

Здесь важно четко осознавать, что изменить свою жизнь может только сам клиент. Консультант, в свою очередь, может обеспечить необходимое пространство для этого, предоставить определенное время и создать особую атмосферу. Именно за создание этой атмосферы, которую традиционно называют безопасной, безоценочной, под□

держивающей, принимающей и конгруэнтной, несет ответственность консультант.

Традиционно роль консультанта видится обращающимся за помощью в предоставлении совета. Однако в ситуации личностной проблематики при ближайшем рассмотрении «советование» оказывается неконструктивным, а порой даже деструктивным по своей сути. Но не будем принимать эту мысль за аксиому, а постараемся понять — почему?

Отвечая на этот вопрос, можно рассмотреть несколько точек зрения.

*Во-первых*, консультант никогда не узнает ситуацию клиента во всех ее нюансах. Клиент живет в этой ситуации дни, недели и годы, а консультант — минуты и часы. Возможно ли даже в самом подробном рассказе передать мельчайшие детали?

*Во-вторых*, за время существования ситуации клиент наверняка продумал и опробовал различные пути ее разрешения. Уверены ли вы в том, что за время консультирования придумаете что-то новое для него?

Но даже если и придумаете, существует еще *в-третьих*: любую новую мысль человек принимает как свою только в случае внутренней готовности к ней, то есть он сам должен проделать внутреннюю работу, прежде чем придти к определенному решению. Практика консультирования показывает, что решение, предложенное клиенту психологом и даже понравившееся ему, к следующей встрече словно «стирается» из его сознания. И то же самое решение, «родившееся» в самостоятельных рассуждениях клиента, через несколько встреч воспринимается им как собственное открытие и уже не «выветривается» из сознания, становясь частью его опыта.

*В-четвертых*, предоставление клиенту готового решения в виде совета поддерживает у него чувство беспомощности и зависимости от консультанта. В этом случае подтверждается установка: «Всегда найдется кто-то, кто знает



лучше, чем я». Подобная установка в отношении к собственной личности губительна, так как всегда будет препятствием к обретению внутренней силы и уверенности в себе, превращая человека в некую «жертву», нуждающуюся в спасателе.

### *Ловушки консультирования*

С понятием ответственности тесно связано понятие «спасательство», которое выщеляется как одна из ловушек консультирования. Суть ее в том, что зачастую клиент чувствует себя в роли бессильной и беспомощной *жертвы*, которую подавляет, обвиняет **или** критикует некий «*преследователь*». Соответственно, в консультанте «жертва» ищет «*спасателя*». В такой ситуации очень легко заметить в себе *проявление стереотипов спасательство*, таких как:

- ощущение, что вы должны исправить чувства другого человека или решить его проблему;
- страх ответной реакции и попытка заставить другого человека чувствовать себя лучше (то есть избегание интенсивности переживаний или конфликта);
- мысли о том, что вы должны убедить другого человека сделать правильный выбор;
- чувство вины за действия другого человека;
- желание переключиться на быстрое решение проблемы, чтобы обуздать неприемлемую для вас интенсивность.

Фактически, «жертва» возлагает на «спасателя» стопроцентную ответственность за разрешение своей ситуации. Выше говорилось о том, почему нецелесообразно принимать на себя такое количество ответственности.

Чтобы избежать подобной ловушки, необходимо помнить следующее:

- не помогайте без контракта;
- никогда не верьте, что человек беспомощен (за исключением тех случаев, когда он находится без сознания);

- помогайте людям, которые чувствуют себя беспомощными, обратиться к силе, которая у них есть, и пользоваться ею;
- не берите на себя более половины ответственности, требуйте, чтобы клиент взял на себя хотя бы оставшуюся половину;
- не делайте ничего, чего вы в действительности не хотите делать.

Охарактеризуем названные «персонажи» более конкретно:

**Жертва** — бессильная, беспомощная, стыдящаяся, «подавляемая». Установка — «Бедный я, бедный».

**Преследователь** — критикующий, ригидный, обвиняющий, неоправданно жесткий, отстраненный, злобный. Установка — «В этом виноват ты».

**Спасатель** — помогает, когда его не просят; чувствует вину, когда не может помочь; оправдывает неудачи «жертвы»; смягчает для нее последствия; часто делает за нее ее работу.

Интересно, что порою «жертва», не нашедшая в консультанте «спасателя», становится по отношению к нему «преследователем», нападающим на него и обвиняющим в непрофессионализме, бесчувственности и т. п. Это явление лучше всего подтверждает идею о том, что бессилие «жертвы» является мифом, так как, нападая, человек демонстрирует достаточно мощную внутреннюю энергию.

Следует также отметить, что консультант неосознанно может занимать любую из этих позиций, которые в качестве субличностей свойственны каждому человеку. Поэтому важно узнавать их «в лицо», чтобы в нужный момент избежать ловушки.

Для этого необходимо быть восприимчивым к эмоциональным реакциям как своим, так и собеседника'. Чувствительность к своим внутренним реакциям называется рефлексией, а чувствительность к переживаниям собеседника называется эмпатией.

## ЭМПАТИЯ

Термин «эмпатия» пришел в психологию в начале XX в. из философии и обозначал «вчувствование в...». Анализируя вчувствование, З. Фрейд отмечал, что проникновение в механизм этого процесса даст возможность понять сложнейшие пути «соприкосновения с душевной жизнью другого человека». З. Фрейд предполагал, что соучастие в эмоциональном состоянии другого осуществляется через механизм заражения и подражания. Нам наиболее близко понятие «эмпатия» в том смысле, в каком его рассматривал К. Роджерс.

Эмпатия означает улавливание того, что другой сам едва осознает. Если этот оттенок исчезает, то возникает состояние идентификации.

Эмпатия — это временная жизнь другой жизнью, деликатное пребывание в ней без оценивания. Для этого необходимо на некоторое время оставить в стороне свои точки зрения и ценности, чтобы избежать осуждения. Состояние эмпатии могут позволить себе только люди, ощущающие свою безопасность в определенном смысле: они знают, что не потеряют себя в порой странном и причудливом мире другого и что могут успешно вернуться в собственный мир, когда захотят. Быть эмпатичным означает быть ответственным, сильным, и в то же время — чувствительным.

Способность к эмпатии тесно связана с таким качеством, как *чувствительность*, то есть восприимчивость к переживаниям окружающих. С момента рождения каждый человек обладает неким изначальным уровнем эмпатичности, вместе с тем это качество можно целенаправленно развивать. Более того, оно развивается естественным образом по мере достижения человеком личностной зрелости.

Люди близки друг другу именно глубинными процессами, а внешне они могут быть абсолютно разными. Эмпатия — это способ выхода на такую глубину, где люди

чувствуют свою *общность*. Объединяют людей чувства и переживания, тогда как разум, как правило, разделяет. Проявляя состояние эмпатии, я не «думаю о тебе», а «нахожусь с тобой».

Важно не путать эмпатию с другими понятиями:

- *Интерпретация* — это в большей степени логический и интеллектуальный процесс, который происходит с позиции эксперта, поэтому она легко разрушает ощущение общности; она может быть опасной вне зависимости от того, правильна она или нет; если она неверна, то у клиента возникнет ощущение, что его не поняли; если же верна, у клиента может возникнуть чувство «душевной обнаженности», которое вызовет дискомфорт в случае недостаточно безопасной атмосферу и спровоцирует сопротивление.
- *Идентификация* — это полное отождествление с человеком. Она неконструктивна по своей сути, так как идентифицировавшись с клиентом, испытывающим чувство безнадежности и бессилия, вы также начнете испытывать эти чувства и не сможете оказать человеку необходимую поддержку. Обратимся к аллегории: нуждающийся в психологической помощи человек, условно говоря, находится в «яме», из которой не знает как выбраться. Идентифицируясь с клиентом, психолог тоже попадает в эту «яму» и начинает испытывать то же чувство беспомощности. Клиенту от подобного «соседства» становится несколько легче, однако ситуацию это никак не меняет. Только оставаясь вне этой «ямы», консультант может реально помочь клиенту выбраться оттуда. Другими словами, консультант будет полезен клиенту только в том случае, если будет оставаться на своей позиции. Однако идентификация может являться первой ступенью в процессе эмпатии, и тем самым быть полезной.

- *Симпатия* — это оценочное состояние. Хотя это состояние положительной оценки, само его наличие делает возможной его потерю. Включается система оценочных отношений. Ощущая чье-то положительное отношение, мы подсознательно начинаем стремиться к его сохранению, а значит, будем стараться соответствовать одобряемому образу, то есть нарушится конгруэнтность. Эмпатия безоценочна по своей сути. Эмпатичный человек с одинаковым пониманием отнесется к проявлениям любви и к проявлениям ненависти, к проявлениям заботы и к проявлениям жестокости. Понимать — это не значит соглашаться. Это значит давать человеку право на его точку зрения.

Эмпатия, безусловно, является помогающим явлением в консультировании. Однако существуют процессы, препятствующие эффективной работе, возникающие как со стороны клиента, так и со стороны консультанта. К ним относятся различные защитные механизмы, проявляющиеся в сопротивлении.

## **ПРОЯВЛЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ**

### *Сопротивление и работа с ним*

Термин «сопротивление» был впервые введен З. Фрейдом в 1900 г. для обозначения процесса противостояния бессознательному, стремления не допустить в сознание вытесненные желания и мысли. Сила сопротивления, согласно Фрейду, противодействует изменению личности. Позже сопротивление стало рассматриваться как направленное не только против возврата угнетающих напоминаний, но и против осознания неприемлемых безответных импульсов. Фрейд считал, что каждое действие,

изменение в психотерапии должно «расплачиваться» сопротивлением. Сопротивление — это все те контрсилы, которые клиент направляет против лечения и которые проявляются в лечении шаг за шагом.

По мнению Фрейда, сопротивление тесно связано с целым рядом защитных механизмов, которые включают в себя проекцию, рационализацию, подавление и т. д. и повторяются в процессе лечения в виде сопротивления. В более широком смысле говорят о *защите* как об общепсихологическом механизме, который в конкретные моменты выражается в сопротивлении.

По большому счету и сопротивление, и защита служат одному и тому же: они помогают избежать болезненных переживаний (таких, например, как тревога, стыд, вина, воспоминание о травматической ситуации), обеспечивая тем самым определенную стабильность, внутреннее равновесие. Поэтому сопротивление в консультировании и психотерапии считается нормальным явлением.

Существуют такие клинические признаки проявления сопротивления, как молчание, несоответствие аффекта содержанию беседы, стереотипность, излишняя активность, пропуски сеансов, забывчивость. Также сопротивление может проявляться в позе (например, «одеревенелость»), движениях (сжатые кулаки) и во взгляде (избегание прямого взгляда).

### ***Сопротивление в телесной терапии В. Райха***

В. Райх, ученик З. Фрейда, стал рассматривать сопротивление как переживание внутренней преграды, возникающей у людей по отношению к возможным изменениям или при осознании значимых переживаний.

Он впервые заговорил о том, что сопротивление проявляется *телесно*. Райх ввел понятие «мышечная броня» — хроническое мышечное напряжение, изолирующее чело □

века от неприятных эмоций. Мышцы напрягаются — чувства притупляются.

### *Соппротивление в гештальттерапии*

Ф. Перлз опирался на теорию В. Райха о телесном проявлении психологических переживаний и широко использовал этот принцип в своей практике. Он считал, что сопротивление — это проявление определенной защиты от стресса (как неопределенной угрозы) с помощью ухода от решения проблем. Ф. Перлз называл это «прерыванием самого себя» путем избегания осознания и ограничения своего функционирования до уменьшения риска переживания негативных чувств.

Соппротивление — это тревога (тревожность) по поводу того нового, с чем сталкивается человек в процессе личностного роста. В тех ситуациях, когда защитные механизмы адекватны, это не представляет опасности, но часто может и препятствовать личностному росту. Для достижения личностной зрелости человеку необходимо найти в себе силы пойти на риск и выйти из создавшегося тупика, минуя внутренние преграды.

### *Соппротивление в экзистенциальной психотерапии*

Дж. Бьюдженталь считал, что сопротивление — это конструкт «Я—внешний мир», то есть защищающая функция. Соппротивление — это некое усилие по поддержанию стабильности; это похоже на выработку удобного стереотипа поведения и в то же время намеренное избегание нового опыта. Это ограничение себя в пользу собственной безопасности.

## *Сопротивление в клиент-центрированной психотерапии*

К. Роджерс полагал, что несоответствие между самостью и реальностью (неконгруэнтность) порождает чувство уязвимости, которое и заставляет человека защищаться.

Существует четыре основных подхода к работе с сопротивлением.

1. Поддерживающая и укрывающая терапия, усиливающая сопротивление.

2. Обход сопротивления — увещательная терапия, медикаментозное лечение, внушение, использование психоделических препаратов (трансперсональная психотерапия С. Грофа).

3. Преодоление сопротивления, когда оно анализируется, раскрывается и интерпретируется его причина (психоаналитический подход).

4. Помощь в осознании сопротивления путем следования за сопротивлением клиента (гуманистический подход).

В заключение еще раз отметим, что сопротивление — это нормальная реакция организма, и ее можно рассматривать с двух сторон. С одной стороны, это мощные внутренние силы, которые мешают клиенту продвигаться в осознании себя, а следовательно, препятствуют личностному росту и изменениям. С другой же стороны, это защитная реакция, которая охраняет клиента от разрушения и боли, она позволяет ему выдерживать ровно столько, сколько он может выдержать «именно сейчас». Поэтому гуманистический подход уважает сопротивление клиента, не пытается его сломить, а следует за ним и изучает его.

Сопротивление — это процесс проявления психологической защиты в конкретном пространстве и времени. Рассмотрим такой часто встречающийся защитный механизм, как проекция.



## *Проекция*

Проекция принадлежит к механизмам защиты, впервые описанным З. Фрейдом. Проекция — это приписывание другому человеку (животному или объекту) качеств, чувств или намерений, которые исходят от самого приписывающего. Это механизм защиты, посредством которого аспекты личности перемещаются изнутри индивидуума на внешнее окружение. Это тенденция переложить на других ответственность за то, что исходит от себя (Ф. Перлз).

Когда мы характеризуем нечто «там снаружи» как дурное, опасное, извращенное и т. д., не замечая, что эти характеристики могут относиться также и к нам самим, мы, возможно, проецируем. Также, когда мы видим других сильными, привлекательными, способными и т. д., не признавая за собой подобных качеств, мы также проецируем. Критическая переменная в проецировании состоит в том, что мы не видим в себе того, что кажется очевидным в других.

Исследование динамики предрассудков показывает, что люди, которые имеют тенденцию стереотипизировать других, обнаруживают мало понимания собственных чувств. Люди, отрицающие у себя определенную специфическую черту, более критичны к этой черте, когда видят ее у других. Поэтому консультанту необходимо обращать особое внимание на те черты личности, характера или внешности клиента, которые ему не нравятся. Это поможет избежать оценочности по отношению к клиенту, а также позволит исследовать собственные механизмы защиты.

Помимо проецирования на другого человека своих отдельных свойств, чувств или мыслей, можно переносить на него свое отношение к некоему третьему человеку. Такое явление называется переносом.

## *Перенос (трансфер)*

Перенос как особое явление в психотерапевтической (психоаналитической) практике был описан З. Фрейдом. Трансфер — это перенос клиентом на психотерапевта собственных отношений, чувств, страхов и желаний из далекого прошлого. Главной характеристикой переноса является переживание клиентом некоторых чувств по отношению к психотерапевту (консультанту), которые *не подходят* к нему и которые в действительности обращены к другой личности. Первоначальные источники переноса — значимые люди ранних лет жизни клиента (родители, воспитатели, братья/сестры, соперники).

Все человеческие отношения представляют собой смесь реальных реакций и реакций переноса. В повседневной жизни перенос возникает самопроизвольно, в том числе и в отношениях «клиент—консультант». Это явление главным образом бессознательное. Перенос может переживаться в виде эмоций, побуждений, фантазий, отношений, идей или же защитных реакций против них, которые всегда неуместны, неподходящи в настоящем, тогда как в прошлом были бы вполне адекватными. Реакции переноса наиболее вероятны по отношению к людям, которые выполняют специальные функции, первоначально принадлежащие родителям. Следовательно, возлюбленные, руководители, учителя, актеры, психотерапевты особенно стимулируют перенос.

В зависимости от чувств, которые испытывает клиент, перенос классифицируется как позитивный (симпатия, любовь, уважение, сексуальное желание) и негативный (гнев, ненависть, презрение, агрессивность).

Работа с переносом, особенно в психоаналитической концепции, является важным средством терапии, так как реакции переноса содержат в себе важную информацию о прошлой жизни клиента, об особенностях его взаимоотно-

ношений со значимыми людьми и о степени влияния прежних установок на настоящее поведение.

### ***Контрперенос (контртрансфер)***

Контрперенос — это реакция переноса у психотерапевта по отношению к клиенту, когда психотерапевт реагирует на клиента так же, как на значимую личность в ранней истории своей жизни.

3. Фрейд рассматривал контрперенос как препятствие психоанализу, так как контрперенос может привести к неуместному поведению психоаналитика по отношению к пациенту в форме стойкого непонимания, поощрения, успокоения или разрешения.

Позднее контрперенос стали разделять на *препятствующий* и *полезный*.

Препятствующий контрперенос характеризуют следующие возможные реакции психотерапевта: нечувствительность, самоудовлетворение, бессознательные намеки, противоречащие клиенту вмешательства, принятие ролей (например, «гуру», «самый лучший человек» и т. д.).

Полезный контрперенос очень тесно связан с эмпатией, так как опыт, когда что пережитый психотерапевтом, позволяет более точно понять состояние и чувства клиента.

В последнее время термин «контрперенос» изменил свое первоначальное значение и употребляется для описания почти всех эмоциональных реакций психотерапевта на клиента. Такие реакции могут быть не только помехой, но и источником лучшего понимания клиента. Отмечая собственные эмоциональные реакции, психотерапевт рассматривает их как отражение сигналов, идущих от клиента.

Консультанту необходимо уделять особое внимание реакциям контрпереноса. Понятно, что чем лучше терапевт будет осознавать этот факт, тем безопаснее он будет

для клиента и тем богаче будет источник информации для терапевта.

Великим заблуждением было бы считать, что в психологическом кабинете сидят два совершенно разных человека, один из которых имеет проблемы, а второй полностью избавлен от них. На самом деле каждый из них имеет свою историю, свою трагедию, свою боль и свою любовь. Поэтому задача консультанта — не устранение контрпереноса (этого сделать нельзя, да и не нужно, поскольку контр перенос является источником эмпатии), а уменьшение времени на обнаружение и применение контрпереносных установок.

Как можно заметить, в рассмотренных нами понятиях *основная роль отводится чувствам*. Безопасная обстановка создается консультантом для облегчения выражения эмоций клиентом. Три из пяти основных навыков консультирования касаются отражения чувств. Рефлексия и эмпатия являются процессами восприимчивости к состоянию своему и окружающих. Сопротивление возникает в ответ на нежелание испытывать определенные эмоции.

Объясняется это довольно просто. Понятие «психологическая проблема» — категория не рациональная, а эмоциональная. Или человек счастлив и удовлетворен жизнью, или он не счастлив и у него есть проблема. Счастье, несчастье, удовлетворение — это чувства. Что жить так, как живет, он больше не может, человек не умом понимает, а чувствует. Одна и та же ситуация одним человеком может переживаться как проблемная, а другим как нормальная. Все зависит от субъективного отношения к ней, которое строится на эмоциональных реакциях. Таким образом, предметом работы в личностном консультировании являются чувства.

Обобщая все вышесказанное, можно констатировать следующее: определяющую роль в процессе психологического консультирования играет личность консультанта,

включающая в себя мировоззрение, установки и ценности поэтому действительно эффективной психологическая помощь может быть только при условии, что ее оказывает человек, сам являющийся зрелой, здоровой личностью, уважающий уникальность другой личности и не стремящийся ее переделывать по своим меркам.

Подводя итоги данного фрагмента, отметим, что процесс консультирования обладает одновременно и общими и уникальными для каждого случая чертами, так же как человек обладает одновременно сходным с другими людьми анатомическим строением и неповторимой внешностью. Как бы тщательно мы не пытались структурировать представление о психологическом консультировании, мы никогда не сможем получить законченную картину. *Всегда нужно оставлять место неизвестному.*

### *Лирическое, отступление*

Если хочешь, открою секрет  
Смысла жизни, как я его вижу:  
За окном наступает рассвет,  
И с тобой мы становимся ближе,

Звуки музыки манят меня,  
Ощущения остры и тонки,  
Свечи и языки огня,  
Старой жизни моей обломки,

Новой жизни моей ключи,  
Дверь, распахнутая внезапно,  
Звук шагов и шелест парчи,  
И уж нет дороги обратно.

Щебет птиц и полет мотылька,  
Дождь и ветер, буря и вьюга,  
И слегка седина у виска,  
И любви несказанная мука.

Мудрость старца, наивность дитя,  
Сочетание слез и смеха,  
И прощание с кем-то, хотя  
Расставание — не помеха.

Близость ведь не измеришь рукой,  
И пространство, и время — не важны..  
Хаос, боль, тишина, покой,  
Сейчас, завтра и день вчерашний.  
Море, вечер, закат, лучи,  
Солнце, месяц, луна и ветер.  
Пой, танцуй, смейся, плачь, кричи,  
Ведь один раз живем на свете!

...Ты и я, и вокруг ни звука...  
Осень, дождь, листопад кружит...  
Жизнь и смерть, любовь и разлука...  
Смысл жизни?! Да просто жить!

*А. М. Родина*

# *Этюд третий*

## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФОРМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

*Сегодня на геитальте  
станцуем□ка давайте,  
контакт не прерывайте  
на группе в этот час.*

*Отметим этим танцем  
с Шопеном или Брансом,  
в моем существовании*

*присутствие всех вас*

*Е.П. Кораблина*





Телесная терапия ориентирована на интеграцию телесных и душевных процессов. В данном виде психотерапии внимание уделяется тому, как переживания людей отражаются на их движениях, мышечном тоне и дыхании. Главной же целью является расширение осознания человеком своих глубинных внутренних ощущений, чувств, потребностей и желаний посредством исследования телесных состояний.

К телесным видам психотерапии относятся *биоэнергетика, метод Фельденкрайса, метод Александра, структурная интеграция (рольфинг) и первичная терапия.*

В целом телесно-ориентированный подход связан с идеями и методами, разработанными Вильгельмом Райхом. Психологические защиты, проявляющиеся в напряжении мышц и стесненном дыхании, Райх называл «броней характера», или «телесной броней», и считал, что восстановление здорового функционирования организма и высвобождение жизненной энергии может быть достигнуто путем прямого телесного контакта. Он создал методики для уменьшения хронического напряжения в различных группах мышц, позволяющие в ответ на физическое воздействие освободить подавляемые чувства. По мнению Вильгельма Райха, между хроническими энергетическими

блокировками на физическом уровне и вытесненными эмоциями на психологическом уровне существует сложная взаимосвязь.

Ряд ведущих понятий телесной терапии: *энергия, мышечная броня и почва под ногами* — введены в практику одним из наиболее известных учеников В. Райха Александром Лоуэном — основателем БИОЭНЕРГЕТИКИ. Лоуэн считал, что личностные особенности человека всегда отражаются в его позе, движениях, жестах и типе телосложения. Когда человек расходует большую часть своей энергии на поддержание механизмов психологической защиты, чтобы избавиться от травмирующих мыслей и чувств, возникают блоки, препятствующие спонтанному течению энергии, влияющие, в свою очередь, на особенности функционирования всего организма. Согласно концепции Лоуэна, существует связь между физическими переменными и структурой характера. Он описал *пять типов личности*, которые имеют определенное психоаналитическое основание.

**Шизоидный тип** отражает неясность связи между мыслями и чувствами и стремление уйти в себя путем разрыва контакта с окружающим миром. Тело шизоидов может быть узким, сжатым и негибким, а отсутствие мимики делает лицо похожим на маску.

**Оральный тип** отличается склонностью к зависимости и привязанности. Тело подобных индивидуумов физически незрело, мускулатура недоразвита.

**Психопатический тип** характеризуется потребностью властвовать и управлять другими людьми. Стремление доминировать может проявляться в чрезмерном развитии верхней половины тела при соответствующем недоразвитии нижней, взгляд такого человека кажется пристальным и подозрительным из-за постоянного контролирования того, что происходит вокруг.

**Мазохистский тип** проявляется в беспомощности при решении проблем и ограниченном самоутверждении. Тело

короткое, плотное, мускулистое. Такой человек склонен фиксировать свое внимание на мышечном напряжении.

**Регидный тип** связан с честолюбием и высоким уровнем самоконтроля. Тело отличается подвижностью и пропорциональностью.

В биоэнергетической терапии используются специфические приемы и процедуры, направленные на высвобождение и мобилизацию энергетических потоков. Такие методы, как *дыхание, напряженные позы, двигательные упражнения и физический контакт (массаж)*, способствуют осознанию мышечного напряжения, энергетических блоков и ограничений в дыхательном цикле. Биоэнергетические приемы путем преодоления регидности физических и телесных проявлений снижают тревогу и эмоциональное напряжение.

Своеобразие телесной терапии отражено в МЕТОДЕ ФЕЛЬДЕНКРАЙСА, целью которого является формирование лучших телесных привычек, восстановление естественной грации и свободы движения, а также расширение самосознания и развитие возможностей человека через принятие и утверждение образа «Я». В отличие от Лоуэна, Фельденкрайс акцентирует внимание на мышечных движениях, включенных в произвольные действия, а не на эмоциональных источниках этого напряжения. Для облегчения осознания мышечных усилий и формирования плавности движений осуществляется поиск наилучшего положения тела человека, соответствующего его врожденной физической структуре.

МЕТОД АЛЕКСАНДЕРА направлен на исследование осанки и привычных поз. Идея данного подхода заключается в том, что создание адекватных психических установок по отношению к своему телу является одним из путей достижения личностной целостности.

РОЛЬФИНГ, или структурная интеграция, представляет собой способ прямого манипулирования мышечными фасциями (соединительными оболочками, покрывающими

мышцы) для исправления нарушенных телесных функций. Процедура рольфинга предполагает десять занятий, в процессе которых осуществляется реорганизация и освобождение движений в области суставов.

ПЕРВИЧНАЯ ТЕРАПИЯ АРТУРА ЯНОВА ориентирована на «разрядку» примитивных эмоций и чувств, заблокированных в детском возрасте. В данной терапии используется ряд методик, способствующих воспроизведению ранних воспоминаний клиента, связанных с «первичной болью» (отражающей нехватку безоговорочной родительской любви) и поэтому наиболее трудных для повторного переживания.

Телесная терапия может проводиться как *в индивидуальном*, так и *в групповом варианте*. Она представляет собой естественную противоположность когнитивным рациональным методам в психотерапии.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ соединяет в себе идеи как телесно ориентированного подхода, так и терапии искусством.

С давних времен танец служил средством выражения мыслей и чувств человека, являясь способом коммуникации и самореализации. Изначально в различных культурах танец был связан с разнообразными ритуалами, в том числе и религиозными. Позднее он превратился в вид искусства.

Собственно танцевальная терапия ведет начало от творческого танца. Известная балерина Айседора Дункан, в отличие от того, что было принято в традиционном классическом балете, использовала естественные движения для отражения возникающих душевных состояний. Современная танцевальная терапия также не предполагает каких-либо стандартных танцевальных форм и приемов, поскольку она предназначена быть средством индивидуальной экспрессии и спонтанного освобождения чувств.

В основе танцевальной терапии лежит идея о взаимодействии тела и разума, взаимосвязи между спонтанными движениями, сознанием и личностными особенностями. Танец — это психотерапевтическое средство, которое дает возможность через эмоциональное и телесное участие в танцевальном действии ощутить ранее неосознаваемые переживания.

Экспрессия в танце, усиливающая выразительность чувств, способствует их осознанию, переводя чувство в действие" а действие — в понимание. Благодаря телесному и эмоциональному воплощению, в танце происходит более глубокое осознание собственного «Я». Это креативный способ реализовать себя реальным, живым. С экзистенциальных позиций — «все есть во всем», «мы есть все, что мы делаем». Следовательно, участие, переживание в танце позволяет войти в контакт с собой, а также почувствовать свои возможности во взаимодействии с другими людьми. Таким образом, танец не только снимает блоки и сопротивления, но и способствует творческому и спонтанному проявлению индивидуальности.

В результате танцевальной терапии могут быть достигнуты различные цели: от расширения осознания собственного тела и исследования глубинных чувств до развития коммуникативных умений и накопления социального опыта. Роль ведущего группы танцевальной терапии заключается в создании безопасной обстановки, способствующей работе. При этом сам терапевт может выступать как режиссер, партнер по танцу, «катализатор», облегчающий развитие через движение. Иногда в начале занятий используются упражнения на дыхание, расслабление, управление и движение в пространстве.

В основе большинства телесно ориентированных подходов в терапии лежит психоаналитическая концепция, представленная работами В. Райха, К. Юнга, Г. С. Салливана. Внимание В. Райха и А. Лоуэна к способам высвобождения напряжения через физическое движение по

могло более глубокому пониманию терапевтической функции танца. Ценность символической активности и творческой экспрессии артистического воображения, переживания и выражения для освобождения и анализа неосознанных влечений и потребностей подчеркивал К. Юнг. Согласно теории социализации Салливана, танцевальная терапия может рассматриваться как средство невербального взаимодействия.

К наиболее известным психодинамическим методам в танцевальной терапии относятся следующие:

- *техника «тело — Эго»* Сэлкина использует целенаправленное физическое движение для усиления самоидентичности;
- *танцевально-двигательная терапия* П. Бернштейна использует ритуал развития как средство коррекции неоконченного процесса (символическую ролевую игру) и выражение для исследования скрытых чувств и преодоления кризиса развития;
- *психомоторный тренинг* Пессо делает акцент на выражении эмоций через движение.

Популярность танцевальной терапии значительно возросла после второй мировой войны, когда многие инвалиды нуждались в физической и эмоциональной реабилитации; она стала дополнительным методом лечения для пациентов, которые не могли говорить и, следовательно, к которым было неприменимо вербальное воздействие. Первые новаторские работы в этой области принадлежали танцовщице и учительнице танцев Мэриан Чейс. В дальнейшем танцевальная терапия стала применяться не только к людям с тяжелыми нарушениями, но к здоровым, с целью помощи им в личностном становлении и росте. Элементы танцтерапии широко применяются в последнее время в других психотерапевтических школах, например в гештальттерапии, в психодраме и т. д.

*Лирическое отступление*

**Фиалки**

Голова идет кругом  
Оттого, что ты кругом.  
Моим внимательным другом  
Пропитан весь дом.  
    В каждой клеточке тела  
    И частице души  
    Разливается нежность:  
    В моем доме был ты.  
Про дела и заботы  
Не хочется знать,  
Будто просто достаточно  
Этот запах вдыхать.  
    Он и лечит как зелье  
    И пьянит как вино,  
    Но источник его  
    Вовсе не за окном.  
Как коварный наркотик  
Этот запах исходит  
Из зеленых листков  
И нежнейших цветков.

*И. А. Акиндинова*

Впервые термин «терапия искусством» применил Андриан Хилл в 1938 г. Он использовал терапию искусством при лечении больных туберкулезом. Эффективность применения искусства в лечении основывается на том, что этот метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне.

Терапия искусством в настоящее время становится очень популярной как на западе, так и в России. Л. С. Выготский в своем труде «Психология искусства» отмечает, что искусство есть важнейшее средоточие всех биологических и социальных процессов личности в обществе, что оно есть способ уравнивания человека с миром в самые критические и ответственные минуты жизни. Л. С. Выготский подчеркивает то, что область бессознательного — это область искусства. С помощью искусства и его восприятия человек может достичь катарсиса.

Существуют различные подходы к психологии искусства. Например, концепция художественного чувства Б. Христиансена заключается в том, что каждому элементу творчества соответствует известный эмоциональный тон (например, голубой цвет успокаивает, а желтый возбуждает), и он пробуждает в нас определенную эмоциональную реакцию. Согласно другой концепции, концепции вчувств□



вования, идущей от Гердера и развитой в работах Липпса, мы вносим в произведение искусства, «вчувствуем» в него те или иные чувства, которые поднимаются из самой глубины нашего существа. Для практических психологов особенно важно, что при восприятии искусства мучительные и неприятные аффекты подвергаются некоторой разрядке, уничтожению, превращению в противоположные и что эстетическая реакция как таковая в сущности сводится к катарсису, то есть к сложному превращению чувств (Л. С. Выготский).

На начальных этапах терапия искусством отражала представление психоаналитиков о том, что продукт творчества пациента расценивается как выражение неосознаваемых процессов, происходящих в его психике. Методики терапии искусством основываются на предположении о том, что внутреннее «Я» человека отражается в визуальных формах с того момента, когда он начинает спонтанно писать красками, рисовать или лепить.

Терапия искусством очень разнообразна: от восприятия произведений до их непосредственного создания. Для психолога-консультанта важно знать, что происходит с человеком, когда он сам создает нечто и когда воспринимает готовые образцы. В практике психотерапии гораздо больше внимания уделяется первой стороне, то есть когда клиент сам производит что-то, однако не следует забывать, что и восприятие чужих произведений может быть терапевтическим. Кто из нас не испытывал разнообразных переживаний при чтении книг или не плакал на спектакле, при просмотре кинофильма, когда чувства переполняли нас и заставляли погружаться в мир образов?! В моменты восприятия чужих произведений мы открываем в себе целую гамму сильнейших чувств и зачастую это может иметь психотерапевтический эффект.

Терапия искусством преследует множество *целей* и обладает *преимуществами* перед другими формами психотерапевтической работы:

- Терапия искусством дает возможность выразить агрессивные чувства в социально приемлемой манере. Искусство является безопасным способом разрядки напряжения. Например, для детей рисование может стать единственным способом выражения злости на родителей, учителей, обидчиков. Взрослые, годами скрывающие в себе обиду и злость, подавляя и не признавая эти чувства, могут позволить себе излить их на бумаге.
- Терапия искусством ускоряет прогресс психотерапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в процессе вербального общения. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры.
- Терапия искусством дает основания для интерпретаций и диагностики. Здесь важно подчеркнуть, что любая интерпретация должна исходить не от консультанта, а от автора, то есть клиента. В этом виде терапии мы не отходим от гуманистических позиций и полагаем, что даже самая точная интерпретация, если к ней не готов клиент, будет отвергнута. Задача психолога — не продемонстрировать свою психологическую грамотность, а помочь клиенту понять и пережить свой опыт. Гуманистически ориентированный консультант в качестве обратной связи может дополнить восприятие клиентами их работ собственным восприятием, но никогда не должен подвергать произведение аналитическому разбору с целью выяснения его «значения».
- Терапия искусством позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми. Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства. Например, арттерапия менее травматична при установлении диалога с человеком, пережившим насилие. Терапия искусством, в зависимости от ис□

пользуемого вида, позволяет отреагировать чувства, связанные с перенесенной травмой, восстановить контроль над ситуацией.

- Терапия искусством помогает укрепить терапевтические взаимоотношения. К примеру, на прием к консультанту детей часто приводят родители, тогда как самому ребенку не всегда понятно, зачем его привели. Иногда посещение психотерапевта вызывает у ребенка протест. В этом случае искусство помогает установить контакт с ребенком: его не вынуждают рассказывать неприятные для него вещи, не «допрашивают» и т. д. Причем возможен вариант совместной деятельности. Искусство помогает развить эмпатию и положительные чувства в групповом взаимодействии. Совместное рисование в группе позволяет достичь сплоченности, целостности и близости ее членов.
- Арттерапия способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка. Для того чтобы вновь обрести контроль над чувствами или ситуацией, иногда важно объективировать эти чувства, например изобразить их на бумаге. Тогда не чувства продолжают управлять человеком, а человек начинает контролировать чувства. Изображая собственные страхи, иногда неопределенные, мы получаем контроль над ними. Эта методика используется как самопомощь. Можно вести и дневник рисунков или поделок, аналогично тому, как многие люди ведут личные дневники.
- Терапия искусством развивает и усиливает внимание к чувствам. Искусство возникает в результате творческого акта, который дает возможность прояснить зрительные и кинестетические ощущения и позволяет экспериментировать с ними. Мы получаем доступ к собственной энергии и можем ее использовать. Искусство позволяет обратиться к внутренним силам человека, делает их более заметными и реальными.

- Арттерапия усиливает ощущение собственной личности и целостности. Стоит посмотреть на детей, закончивших свои произведения, и мы увидим, как они преобразуются, становятся гордыми и «великими». Искусство как часть культуры определяет своеобразие чувства «Я» и считается одним из факторов формирования психической целостности. Одной из составляющих положительного представления человека о самом себе является его культурная идентичность.
- Практически каждый человек может участвовать в арт-терапевтической деятельности (независимо от возраста, культурного опыта, социального положения, уровня интеллекта), поэтому ее можно использовать с различным контингентом людей. Например, арттерапия широко применяется в работе с аутичными детьми, с умственно отсталыми людьми, с людьми, имеющими психические заболевания.
- Терапия искусством — средство преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний, либо, напротив, чрезмерно общителен. Арттерапия полезна в работе с людьми, привыкшими интеллектуализировать и рационализировать, а также с теми, кто считает выражение чувств слабостью.
- Терапия искусством основана на мобилизации творческого потенциала человека. Она помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию, а также отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации — раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально неповторимого способа бытия в мире.

При организации работы можно выбрать один из двух вариантов: занятия, посвященные определенной теме, или

неструктурированные занятия. Выбор будет зависеть от направленности консультанта, занимающегося арттерапией, и от целей, которых хочет достичь клиент.

Психологи выделяют несколько видов терапии искусством:

- Использование уже существующих произведений путем их анализа и интерпретации клиентами — проективный рисунок, проективная лепка и т. д.
- Побуждение клиентов к самостоятельному творчеству, при этом созидательный творческий акт рассматривается как основной лечебный фактор.
- Одновременное использование арттерапии в первом и втором планах.
- Основная роль при арттерапии отводится самому психотерапевту, его взаимоотношениям с клиентом в процессе обучения его творчеству.

Итак, терапия искусством может служить способом освобождения от конфликтов и сильных переживаний, ускорителем терапевтического процесса, вспомогательным средством для интерпретаций и диагностической работы, дисциплинирующей и контролирующей «силой», средством развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности и повышения художественной компетентности.

Рассматривая теорию арттерапии, нам кажется важным и интересным остановиться на некоторых практических моментах, например на *инструкции по технике обсуждения рисунков клиента* (Я. Боверс и В. Окландер):

Позвольте клиенту рассказать о своей работе так, как он этого хочет.

Попросите клиента прокомментировать те или иные части рисунка, прояснить их значение, описать определенные формы, предметы или персонажи.

Попросите клиента описать работу от первого лица и, возможно, сделать это для каждого из элементов изображения. Клиент может построить диалоги между отдельными частями работы независимо от того, являются ли эти части персонажами, геометрическими формами или объектами.

Если клиент затрудняется пояснить, что означает та или иная часть изображения, арттерапевт может дать свое объяснение, однако следует спросить клиента, насколько это объяснение представляется ему верным.

Побуждайте клиента фокусировать внимание на цвете. Попробуйте выяснить, что означает для него тот или иной цвет. Сосредоточившись на цвете, клиент может что-то осознать.

Старайтесь фиксировать особенности интонации, положение тела, выражение лица, ритм дыхания клиента. Используйте эти наблюдения для дальнейшей работы с клиентом; если вы заметили, что клиент испытывает сильное напряжение, переключайтесь на другую тему.

Помогайте клиенту осознать связь между его высказываниями о работе или ее частях и его жизненной ситуацией, осторожно расспрашивая его о том, что в его жизни и как может отражать его работа.

Обратите особое внимание на отсутствующие части изображения и пустые пространства на рисунке.

Иногда следует принять изображение буквально, иногда следует искать нечто противоположное изображенному.

Попросите клиента рассказать о том, что он чувствовал в процессе создания работы, до ее начала, а также после ее завершения.

Предоставьте клиенту возможность работать в удобном для него темпе и с сознанием того, что он будет изображать нечто, что может изобразить, и отражать те состояния, к исследованию которых готов.

Стремитесь выделять в работах клиента наиболее устойчивые темы и образы.

Нам близко представление о терапии искусством как о процессе, который позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне. Для арттерапии важен сам процесс и те особенности, которые конечный продукт творчества помогает обнаружить в психической жизни творца. Причем нам кажется важным использование этого вида психотерапии и как вспомогательного, и как самостоятельного методов.

В процессе арттерапии клиент может сам проявить активность, что является значимым шагом как в психотерапевтической работе, так и вообще в жизни. Обращаясь к арттерапии, мы неизменно обращаемся к ребенку внутри нас, так как каждый в детстве рисовал, лепил, творил. Во взрослой жизни предложение порисовать или выразить что-нибудь на бумаге, слепить часто вызывает недоумение и отказ со ссылкой на неумение это делать профессионально. Для консультанта-психолога совершенно не важна профессиональная компетентность в рисовании или лепке, наоборот, профессионализм может ограничить выражение чувств (рисование по правилам). Практика показывает, что многим клиентам самостоятельное «рисование» между встречами с консультантом помогает не только одномоментно выразить свои чувства, но и понять их. Клиенты часто приносят на сессии продукты своей деятельности, что свидетельствует о доверии к консультанту и о собственной исследовательской активности клиента.

Наиболее распространенным видом арттерапии все еще остается *рисунки*, видимо, из-за удобства применения и простоты оснащения. Следует заметить, что использование красок прибавляет рисунку выразительности. Желательно пользоваться такими красками, которые могут перекрывать друг друга, изменяя рисунок, позволяют усиливать цвета (например, гуашь). Применение красок дает больше возможности для экспериментирования. Однако работа с красками не исключает использования цветных мелков, карандашей и т. д. Немаловажное значение имеет

выбор инструмента, с помощью которого клиент будет рисовать, например, очень интересна техника рисования руками, которая дает больше свободы и возможностей для исследования. Заслуживает внимания такая форма рисования, как раскрашивание лица. В этом случае необходимо предложить клиентам соответствующие краски. Используя арттерапию, консультант должен сам проявлять креативность и не бояться экспериментировать. Смелость и увлеченность консультанта позволят клиенту быть более спонтанным и открытым собственному опыту.

Кроме рассмотренных нами рисунков и живописи красками, в психотерапии широко используются и другие виды арттерапии: лепка, поделки из фольги и других материалов, музыкальная терапия, библиотерапия, имаготерапия и кинотерапия. Попытаемся осветить основные моменты в работе с некоторыми из них.

## МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Применение музыки для оздоровления людей имеет очень давнюю историю. Достаточно вспомнить наших первобытных предков, которые использовали звуки и танцы, для того чтобы управлять силами природы, излечивать болезни или призывать духов. До сих пор в некоторых культурах, например в индейской, звук играет немаловажное значение для исцеления душевных болезней. Определенные песни включаются в различные ритуалы и считается, что они объективируют чувства и выводят их из души. Высокую оценку лечебное воздействие музыки получило в медицинских науках Египта, Древней Греции, Античного Рима.

В средние века в культовых обрядах музыка выступала как способ гармонизации чувств и усмирения людей. В XVII—XVIII вв. учение об использовании музыки в медицинских целях получило название «Jatromusica». В русле



этого направления изучались физиологические реакции, происходящие в организме при слушании музыкальных произведений.

Как и другие виды терапии искусством, музыкотерапия имеет ряд преимуществ перед вербальными видами терапии. Она, *во-первых*, оказывает огромное эмоциональное воздействие на человека, и это воздействие не зависит от возраста, образования, интеллектуального развития. *Во-вторых*, музыка является мощным стимулом коммуникации и интеграции. Например, музыкотерапию возможно использовать с детьми, страдающими аутизмом. *В-третьих*, музыка выполняет воспитательную функцию. Она отражает определенные жизненные ситуации, усиливает их эмоциональное восприятие, создает особенное отношение к ним. Попробуйте проанализировать, в какие моменты вашей жизни какая музыка производила на вас особенное впечатление? Можно многое понять в себе, если посмотреть на свою жизнь с точки зрения музыкальных предпочтений.

Р. Ассаджиоли отмечает, что музыка может оказывать на человека как целебное, так и негативное воздействие. Она обладает очень сильной энергией и многое зависит от того, как эта энергия будет использована. Чтобы музыкальная терапия была эффективной, необходимо перед прослушиванием произведения подготовить клиента (или клиентов), помочь расслабиться, проинформировать о произведениях и т. д. В музыкотерапии иногда полезно повторение музыкальных фрагментов, в то же время длительного прослушивания желательно избегать. Силу и громкость звучания музыки нужно тщательно регулировать.

Условно можно выделить *цели музыкотерапии*:

- образование межличностных отношений;
- активизация самосознания с помощью самовыражения;
- формирование группы.

Музыкотерапия используется в практике как вспомогательное средство и как самостоятельный вид терапии. Существует следующая классификация методов музыкотерапии:

- *Методы, направленные на отреагирование, а также эмоционально активирующие.*
- *Тренинговые методы, применяемые чаще всего в рамках бихевиоральной психотерапии.*
- *Релаксирующие методы.* При использовании релаксирующих методов важно правильно подобрать музыку: звуки природы или специальную музыку для релаксации. Релаксирующая музыкотерапия широко применяется как метод самопомощи, которым сознательно или неосознанно пользуется практически каждый человек..
- *Коммуникативные методы* (способствуют улучшению взаимоотношений). Играя вместе на различных инструментах, группа постепенно включается в общий ритм, возникает единая мелодия, что важно для достижения групповой сплоченности.
- *Творческие методы в форме инструментальной, вокальной, двигательной импровизации.* Эти методы музыкотерапии позволяют клиенту выражать спонтанно возникающие чувства. Главное здесь — свобода выражения, естественность и соприкосновение с собственным «Я» посредством извлечения звуков.
- *Психоделические, экстатические, эстетизирующие, созерцательные.* Можно предложить прослушать музыку, заранее отобранную и подходящую для конкретных случаев, после чего обсудить свои впечатления в группе, что имеет дополнительный социально-психологический эффект.
- *Музыкальный тренинг чувствительности для выработки способности видеть проявления и отзвуки жизни в музыке.*

Интересным видом музыкотерапии является *онтомузыка́* терапия, направленная на поддержку здоровья, повышение творческого потенциала, креативности. Онтомузыка́ терапия использует музыку, которая рождается в непосредственном контакте с человеком. Онтомузыка́ терапия — это активность, движение, действие в пении, звуке, танце. На сеансе музыкотерапевт играет на барабанах, создавая ритм, который адресуется и согласуется с внутренним ритмом присутствующих. Важно ни о чем не думать, а просто сосредоточиться на своем организме, теле. В этом случае человек сам становится частью музыки.

Пение как вид музыкотерапии является важным моментом в выражении себя. Здесь, как и при рисовании, профессионализм не нужен и не может быть никаких правил. Важно почувствовать себя, собственную наполненность. Причем наполненность — это не пение во все горло, а часть «моря», которое в спокойном состоянии заполняет вас изнутри. В этом пении задействованы не только голосовые связки, но все существо. Начать можно с молчания, сосредоточения на своем внутреннем голосе, затем петь про себя, а только потом открыть рот и дать звуку пролиться. Нужно не оценивать себя, а слушать и не ушами, а внутренним слухом.

Часто музыкотерапию трудно выделить в отдельный вид терапии искусством, так как музыка может использоваться в совокупности с рисованием или танцем. Свободное рисование под определенную музыку помогает выразить возникающие чувства через рисунок, танец — через движение тела. Музыка — один из важнейших элементов нашей жизни, ведь ритм сердца — это тоже музыка, индивидуальная для каждого из нас. Музыка существует вне языка, тело отзывается на нее обходя сознание, чувства возникают спонтанно, звуки рождаются из глубины души.

## БИБЛИОТЕРАПИЯ

Если исходить из неклинической модели психотерапии и исключить из психотерапевтической практики понятие «больной», то библиотерапию можно представить как вспомогательный метод при психотерапии или консультировании. Очень редко этот вид терапии искусством выступает как самостоятельный, хотя в качестве самостоятельного метода библиотерапия может использоваться в целях самопомощи. Вспомним, что дети довольно часто просят читать им одну и ту же сказку, причем несколько раз подряд. Объяснить эту ситуацию можно тем, что в сказке прорабатывается, описывается определенная ситуация, а ребенок идентифицирует себя с одним из героев. То же самое происходит и со взрослыми, отдающими предпочтение тем или иным книгам: кто-то выбирает любовные романы, кто-то детективы, кто-то фантастику и т. д.

Библиотерапия опирается на механизм *идентификации и проекции*. Терапевтический эффект достигается за счет того, что клиент идентифицирует себя с литературным героем и переживает вместе с ним все, что происходит в книге. С одной стороны, чувства, возникающие при чтении книги, являются истинными и сильными, с другой стороны, человек, читающий книгу, чувствует себя в безопасности — в любой момент он может «прикрыться» книгой. То же самое происходит при идентификации себя с предметом или при игровой терапии. Всегда более безопасно и легко говорить о себе не прямо, а рассказывая истории.

А. М. Миллер указывал на *три основные направления* разработки проблем библиотерапии: *библиоведческое направление, библиотерапия как компонент психотерапевтического лечения и библиотерапия как вспомогательная, а иногда и равноправная часть лечебного процесса*. Возьмем эту классификацию за основу, но рассмотрим ее без уклона в клиническую психотерапию.

- *Библиоведческое направление. Библиотерапия как отвлекающий фактор.* Здесь может использоваться любая литература, которая вызывает положительный эмоциональный эффект. В этом случае цель — отвлечь от травмирующего события в жизни. В обычной жизни мы часто пользуемся этим приемом, когда читаем все, что попадет под руку, лишь бы убежать от того, что нас волнует.
- *Библиотерапия как компонент психотерапевтического лечения.* Здесь выбор книг определяет психотерапевт или консультант, учитывая индивидуальность клиента и психологическую проблему, на решение которой будет направлено воздействие книги.
- *Библиотерапия как вспомогательная, а иногда и равноправная часть лечебного процесса* при неврозах и соматических заболеваниях. Проводится врачом и специально обученным библиотекарем.

Можно предложить клиенту книгу о подобных состояниях. Например, при потере близкого человека — книгу об особенностях переживания горя, чтобы клиент осознал, что все, что с ним происходит, нормально и не является психическим заболеванием.

Подбор книг осуществляется в зависимости от психотравмирующей ситуации и строится на следующих трех принципах:

- Степень доступности изложения или степень сложности предлагаемой книги. Необходимо подбирать книги так, чтобы они соответствовали уровню интеллектуального развития человека. В отличие от других видов терапии искусством, уровень интеллекта человека, его образованность здесь играет важную роль.
- Герой книги должен быть «по плечу» клиенту, переживания героя книги — близки клиенту. Этот принцип очень важен, так как «недостижение» идентификации

с литературным героем ведет к нулевому, а то и к отрицательному терапевтическому эффекту. Например, если герой «слишком» красив, «слишком» уверен и решает свои проблемы «слишком» смелыми и экстремальными для клиента способами, вместо ожидаемого результата мы можем получить эффект самоуничижения. Те способы, которые использует герой книги, должны быть реальными для человека, которому предлагается библиотерапия.

- Максимальное сходство ситуаций в книге и ситуации, в которой находится клиент. Чем более ситуация в книге походит на реальную, тем быстрее происходит идентификация с героем, а следовательно, и поиск решения. Здесь включается и механизм проекции. Человек проецирует на книжную ситуацию, на героя свои личностные переживания собственной ситуации. Книга предоставляет для этого свободное пространство — образы героев могут дотраиваться, представляться, искажаться, так как нет визуального ограничения и привязки к образу актера. Ф. Перлз утверждает, что проекция обычно осуществляется на «подходящий экран», таким образом, чем более подходящая ситуация описана в книге, тем более точно произойдет проекция.

Библиотерапию можно использовать как в индивидуальном консультировании, так и при работе с группой: например, прочитать произведение вслух, а потом обсудить его. При индивидуальной работе обсуждение организуется во время сессии. Иногда библиотерапию проводят в совокупности с последующей драматизацией, что помогает клиенту еще больше идентифицироваться с героем и пережить на сцене то, что уже начинает формироваться в психологической реальности.

## ИМАГОТЕРАПИЯ

Название метода имаготерапии происходит от слова «образ». В его основу легли теоретические положения об образе, включающем в себя динамический облик человека, формирующийся под влиянием социальных факторов и всей системы жизненных отношений, а также о единстве личности и образа, в связи с чем систематическое целенаправленное влияние на динамику образа человека означает и влияние в той или иной мере на его личность.

### *Цели и задачи имаготерапии:*

- Воспитание способности адекватно реагировать на возникающие неблагоприятные ситуации, а также способности входить в роль, соответствующую ходу событий: принимать адекватный образ и «уходить» таким путем от образа своего «Я», зачастую деформированного.
- Укрепление и обогащение эмоциональных ресурсов и коммуникативных возможностей. Вступая во взаимоотношения с другими людьми на сцене, клиент имеет возможность пробовать новые формы коммуникации, что само по себе является полезным и важным для расширения способов бытия в мире.
- Развитие способности к творческому воспроизведению специально показанного ему «лечебного» образа, что приобретает самостоятельное значение в оздоровлении личности.
- Тренировка способности к мобилизации жизненного опыта в нужный момент, воспитание у себя волевых качеств, способности к саморегуляции.
- Создание в процессе имаготерапии определенного творческого интереса, обогащающего жизнь клиента новым содержанием.

В имаготерапии существуют различные *технические приемы*:

- пересказ того или иного прозаического литературного произведения;
- фиксированный диалог, который отражает и развивает изложенную ситуацию;
- импровизированный диалог;
- импровизация заданной ситуации;
- пересказ и драматизация народной сказки;
- театрализация рассказа;
- воспроизведение фрагментов классической и современной драматургии;
- выступление в спектакле.

Как и в психодраме, режиссером является ведущий, руководитель, консультант. Ассистенты режиссера подготавливаются из клиентов или сотрудников. Действие имаготерапии основано на том, что она обеспечивает возникновение таких факторов, как отвлечение, убеждение, разъяснение, имитационное поведение, эмоциональная поддержка, оценка, обучение новым способам поведения, соревнование, воодушевление, радость коллективного творчества, укрепление чувства уверенности в себе, самоуправление, катарсис и т. д.

Как и в библиотерапии, произведения для имаготерапии должны подбираться в зависимости от терапевтических целей и индивидуальности клиента и соответствовать той ситуации, в которой находится клиент, потребностям, которые в данный момент актуальны. Проигрывая те или иные роли, вживаясь в образы, человек получает возможность прожить в своей психологической реальности сложные ситуации, отреагировать чувства, которые не находят своего выхода в реальной жизни, найти решение, которое никогда не пришло бы ему в голову, попробовать новый способ поведения, когда старые уже не подходят. В имаготерапии могут использоваться произведения разной слож



ности (в зависимости от возраста и интеллектуальной подготовленности клиентов): сказки, рассказы, большие произведения. Один из видов имаготерапии для детей — сказкотерапия.

## СКАЗКОТЕРАПИЯ

*...Однажды жили были существа в одной деревне на дне большой прозрачной реки. Течение реки молча проносилось над ними всеми — молодыми и старыми, богатыми и бедными, добрыми и злыми. Течение шло своей собственной дорогой, зная лишь свое собственное хрустальное «Я». Все существа, каждый по-своему, крепко цеплялись за стебли и камни на дне реки, ибо цепляться было их образом жизни, а сопротивление течению — тем, чему каждый учился с рождения. Но одно существо сказала наконец: «Мне надоело цепляться. Хотя я не могу этого видеть, но я верю, что поток знает, куда он течет. Я отцепляюсь, и пусть он несет меня, куда захочет. Цепляясь, я умру от скуки». Другие существа засмеялись и сказали: «Глупец, отцепишься — и поток, которому ты поклоняешься, швырнет тебя о камни и разобьет вдребезги, и ты умрешь скорее, чем о скуки!» Но он не обратил на их совет внимания и, глубоко вздохнув, перестал держаться, — и сразу же его закрутило течение и швырнуло о камни. Однако он отказался прицепиться снова, и поток высоко поднял его, свободного, со дна, и больше он уже не был в синяках и не ушибался... (Р. Бах)*

Кто из нас не любил в детстве сказки? Они были для нас одним из самых ярких источников познания жизни, окружающих людей, себя в этом мире. Каждый ребенок любит слушать, читать, сочинять и рассказывать сказки. Но речь пойдет не только о детях. Для взрослых людей сказки тоже очень важны, только у них сказки свои (фэнтези, любовные романы и т. д.). Долгое время в сельской местности «рассказывание» волшебных сказок было основной формой развлечения в зимнее время года. Традиция рассказывать сказки и передавать таким образом опыт

поколений сохранилась в некоторых культурах до наших дней.

Все мы родом из детства, и сказки не только влияют на нас, помогают понять внутренний мир, но и участвуют в процессе формирования нас как личностей.

Сказки наполнены символами, которые могут действовать на человека, обходя сознание. Один из уровней, на котором формируются поступки человека, его поведение — культурно-архетипическая обусловленность детства, а ребенок усваивает архетипы посредством слушания и чтения сказок. Волшебные сказки непосредственно отображают психические процессы коллективного бессознательного, поэтому по своей ценности для научного исследования и использования в психотерапевтической практике они превосходят любой другой материал. В сказках архетипы предстают в наиболее простой, чистой и краткой форме, благодаря этому архетипические образы дают нам ключ для осмысления процессов, происходящих в психике. Можно сказать, что *сказка — это зашифрованное знание человека о том, как ему выжить*. Сказка помогает человеку увидеть пути собственного развития и отреагировать их, прожить травматический опыт, полученный в течение жизни.

Психоаналитики утверждают, что в любой сказке содержится переживание какой-либо травмы. Если ребенок просит читать одну и ту же сказку, значит она содержит актуальную для ребенка травму. Психоаналитики понимают сказку как последовательное и непрерывно внедряемое в бессознательное ребенка методами гипнотического воздействия искусственное травматическое сновидение, которое несет в себе символически выраженное описание типовой травмы, развития и форм ее реагирования. Конечно, каждый человек будет реагировать только на то, что актуально для него в данный момент.

Один из видов работы со сказкой — ее *чтение*. Чтение сказок оказывает некоторую *профилактическую помощь*, в

процессе которой человек готовится к различным ситуациям. Ведь травма это не ситуация, а наше восприятие ее, травма происходит лишь тогда, когда мы не готовы к данной ситуации. В сказке заложены принципы воспитания: добро и зло, любовь и ненависть, дружба и вражда, пассивное и активное отношение к жизни, ответственность за свои поступки и безответственность, жизнь и смерть.

Сказка описывает жизненный путь. Например, практически в любой сказке, приходит время, когда герой (героиня) уходит из родительского дома. В пути его (ее) ждут различные испытания, где он (она) учится использовать свои качества: ум, чувства, интуицию. Кульминация любой сказки — это встреча со злом. В зависимости от различных школ психотерапии, можно по-разному интерпретировать образы злых героев (Бабу-Ягу, Кощея, Дракона и т. д.). Например, психоанализ усматривает в них отрицательные образы матери и отца. Можно подходить к этому с такой позиции: «зло» содержится в каждом человеке, и, побеждая дракона в сказке, человек пытается встретиться с той частью себя, которую он или плохо знает, или воспринимает как отрицательную. Тогда жизненный путь или путь героя в сказке становится путем познания. Только познав себя, герой возвращается уже изменившийся. Как мы видим, круг замыкается и завершается победой.

С точки зрения терапевтического воздействия Д. Миллс и Р. Кроули выделяют в сказках ряд общих черт. Они:

- обозначают в *метафорической форме конфликт* главного героя;
- воплощают *подсознательные процессы* в образах друзей и помощников (возможности и способности главного героя), а также в образах разбойников и разного рода препятствий (страхи и неверие героя);
- создают в образной форме *аналогичные обучающие ситуации*, где герой побеждает;

- представляют *метафорический кризис* в контексте его обязательного разрешения, когда герой преодолевает все препятствия и побеждает;
- дают герою возможность *осознать себя в новом качестве* в результате одержанных побед;
- завершаются *торжеством*, на котором все отдают должное особым заслугам героя.

Например, гадкий утенок рождается не таким как все, уродливым, смешным, что отражает метафорический конфликт. Он встречает на своем пути и тех, кто смеется над ним, и тех, кто замечает его необычность: «...он некрасив, но у него доброе сердце, а плавает он не хуже остальных, даже немного лучше...» Кризисной ситуацией становится встреча с охотниками и собаками. Утенок остается жив и переоценивает свое уродство: «даже собаке не захотелось меня съесть!» По пути домой он встречается с различными аналогичными обучающими ситуациями, он учится, развивается, становится крепким. В конце концов он превращается в белого лебедя и осознает себя в этом новом качестве, мудро оценивая свое прошлое: «Он чувствовал, что не зря прошел через все эти испытания и бедствия, это помогло ему оценить все счастье, всю красоту, которые его ожидали впереди...» Сказка заканчивается торжеством добра, которое вместе с утенком переживает и читатель.

Терапевтический эффект сказки заключается в идентификации с главным героем, в разделении его переживаний, и, соответственно, в трансформации, изменении вместе с героем. Практически в каждой сказке герой побеждает зло, используя те возможности, которых он в себе не знал или не замечал, или считал мешающими. Например, в сказке «Волшебник из страны Оз» волшебник помогает персонажам осознать, что решение своих проблем надо искать в них самих. Поэтому один из терапевтических смыслов этой сказки: человеку следует искать ответ, решения, возможности, ресурсы внутри себя.

Сказка «Колобок» показывает, что непрерывное движение вперед помогает выжить. Герой попадает в разные ситуации и пытается найти выход из них. В этой сказке содержится амбивалентное отношение: с одной стороны, рождение нового существа, с другой — желание его уничтожить (съесть). Движущий мотив сказки — страх остановки в развитии и регрессии. Мораль этой сказки может быть такой: твоя жизнь конечна, но ты должен успеть спеть свою песенку.

Анализируя сказки, важно помнить, что существуют как общие их интерпретации, так и индивидуальное их понимание. К. Юнг писал о том, что сказка — как сновидение, фантазия, грезы. Поэтому очень важно выяснить, что значит сказка именно для данного человека. Одна и та же сказка может подвести разных людей к совершенно разным выводам и разным смыслам. Следовательно, консультанту важно учитывать коллективный и индивидуальный смысл сказки.

Читая или предлагая сказку или терапевтическую метафору, мы *обучаем* ребенка или взрослого. Здесь действуют те же принципы, которые мы рассматривали в процессе описания имаготерапии или библиотерапии. Поэтому сказки можно использовать в консультировании, не только читая или рассказывая, их можно *придумывать*. Сочинение сказок или историй может быть очень продуктивным как в индивидуальном консультировании, так и в работе с группой (например, дети в группе могут придумать общую сказку, добавляя по предложению). В этом случае сказка может иметь как *терапевтический*, так и *диагностический* характер. Ведь, придумывая сказку, мы, собственно, рассказываем о себе. Здесь, как и в других методах терапии искусством, действует механизм проекций. Сочиняя сказку, ребенок или взрослый отражают в ней внутренний конфликт и пытаются его решить. Можно придумывать совсем новую сказку, а можно переделывать, дополнять, домысливать, дописывать уже известную.

Один из приемов сказкотерапии — рисование во время слушания. В данном случае рисование тоже выполняет две функции — диагностическую и терапевтическую. Рисуя спонтанно, человек помогает себе выразить то, что с ним происходит. Особенно эффективно рисование, если сказка сопровождается музыкой, которая по своему эмоциональному воздействию вторит сказке, навевая образы и смыслы, выделяемые клиентами. Рисуя спонтанно, важно прислушиваться к себе, отмечая, какую краску хочется выбрать, что нарисовать в следующий момент. Можно взять кисточку в неведущую руку и, не пытаясь анализировать и оценивать, позволить себе выразить то, что хочется в данный момент.

Нередко сказка выступает в качестве релаксирующего средства. Например, цикл сказок Г. Азовцевой не только подводит к различным ситуациям, близким к жизни, но и обучает детей релаксации. Программа, составленная Г. Азовцевой, очень интересна, уникальна и содержит в себе как сами сказки, или, как называет их Галина, волшебные истории, так и релаксационные моменты: колыбельную, подвижную игру и музыкальную паузу. Все сказки объединены между собой и взаимосвязаны, но каждая построена на определенной проблемной ситуации, которая актуальна не только для детей, но и для взрослых. В процессе работы со сказкой каждый клиент сам выбирает, на какой эпизод сказки ему реагировать. Феномен выборочности главного для себя (выделения фигуры) потрясает тем, что один участник группы может услышать то, что совершенно не слышит другой, либо оба они по-разному слышат одну и ту же фразу и т. д. Слушая сказки, дети, перевоплощаясь в волшебных персонажей, получают новый опыт взаимодействия.

На перевоплощении в персонажей сказок строится прием *проигрывания*. Предлагая детям или взрослым проиграть сказку, важно помочь им выбрать тот персонаж, который наиболее актуален для данной ситуации. Это мо□

жет быть персонаж, непонятный или вызывающий отрицательные чувства. Проигрывая сказку, в какой-то момент можно уйти от оговоренного сценария и начать творить, додумывать, быть спонтанным. Идентифицируясь с тем или иным образом, человек может лучше понять его, а точнее, похожую часть в себе. Проигрывание позволяет клиенту не просто пассивно слушать сказку, а активно участвовать в ней, изменяя контекст.

Для проигрывания сказок нередко используют *кукол*. Чаще всего это пальчиковые куклы, но также могут использоваться марионетки или театр теней. Важно, чтобы дети по возможности сами участвовали в изготовлении кукол. Куклы помогают ребенку в косвенной форме выразить те чувства, мысли, состояния, которые он не может выразить прямо.

Итак, сказкотерапия очень разнообразна и открывает необозримые перспективы для творчества. Обращение к сказке поможет психотерапевту понять клиента, ведь все, что он делает, может быть просто — на просто разыгрыванием его любимой сказки. Таким образом, сказка выполняет профилактическую, диагностическую и терапевтическую функции. Исследование, проведенное С. Т. Посоховой совместно с Г. Г. Чичикиной, показало, что сказкотерапия обладает комплексным воздействием, которое затрагивает многие стороны психических образований. Под влиянием сказкотерапии происходит изменение не только способности к самовыражению, но и развитие креативности и интеллекта, она также способствует ослаблению тревоги у детей старшего дошкольного возраста в ситуациях «ребенок—взрослый» и «ребенок в одиночестве». Сказки воздействуют не только на детей, но и на взрослых, обращаясь к ребенку внутри них. Недаром во все времена существовали легенды, былины, притчи, мифы, которые помогали понять, принять и пережить трудные моменты... И если вы пишете сказки, читаете их, то ребенок внутри вас еще жив.

## РАБОТА С ПЕСОЧНИЦЕЙ

Долгие раздумья по поводу места этого вида психотерапевтической работы все-таки привели нас к терапии искусством. Хотя отнесение это не единственно возможное. Работу с песочницей можно определить и как самостоятельный вид психологической помощи, и как часть терапии искусством, и как метод работы с детьми. Часто психотерапевты используют этот метод только в работе с детьми, однако наш собственный опыт показывает, что и для взрослых работа с песком открывает множество тайн, позволяет обращаться к внутренней силе и творческому потенциалу.

Заходя в комнату с песочницей, дотрагиваясь до песка, позволяя рукам играть с ним, перебирать, разговаривать с ним и слушать его, будто попадаешь в волшебную страну, где внутренний мир становится реальностью, которую можно пощупать. Стоит вспомнить, с каким удовольствием не только дети, но и взрослые зарываются в песок на пляже, строят замки и целые миры из песка! Само ощущение песка в руках, крохотных крупинок, которые отражают наше экзистенциальное одиночество в этом огромном мире, с одной стороны, и целостности со всем миром — с другой, вызывает самые разнообразные чувства. Поэтому комната с песочницей становится совершенно особенным местом, причем не только для клиентов, но и для терапевтов.

Принцип терапии песком предложил еще К. Юнг, но песочная терапия претерпевала изменения в зависимости от того, кто пытался ее использовать. В разных направлениях психотерапии песочная терапия описывается различными терминами. Например, И. Кавфф делает акцент на «Эго» и утверждает, что игра с песком позволяет избавиться от психологических травм с помощью экстериоризации фантазий и формирования ощущения связи и контроля



над своими внутренними побуждениями. Установление связи с бессознательными побуждениями, особенно с архетипом самости, и их выражение в символической форме в значительной мере облегчают здоровое функционирование психики. Мариол Вебер и Рейчел Наоми Ремен делают акцент на целостности, которая достигается с помощью песка. Они утверждают, что происходит выражение и слияние нашего мышления, тела, духа и чувств. Получившаяся картина имеет свой смысл на каждом из этих уровней. Нет сомнения, что в этой целостности и заключается исцеление. Получается, что в самом средоточии боли сквозь страдание и страх проявляется лежащая в основе человека целостность, и это приносит исцеление.

В психологии по-разному трактуется не только смысл песочной терапии, но и *процесс работы* с песком. Например, экзистенциально-гуманистические психологи считают наиболее важным присутствие при процессе знакомства человека со своим миром, помощь ему в открытии этого мира, безоценочное отношение к процессу и результату, и, следовательно, избегание интерпретаций. О том, что создал клиент, психолог может узнать только через эмпатию и, конечно, от самого клиента. Аналитические же консультанты обращают внимание на то, где какие фигурки расположены, в каком порядке выставляются, как стоят. Например, левая часть песочницы символизирует процессы, желания, события уже прожитые, эмоционально-чувственную сферу жизни. Центральная часть — актуальное настоящее, а правая — будущее. Фигурки и объекты, смещенные вверх, свидетельствуют о фантазиях, надеждах, ассоциациях. То, что находится в нижней части, отражает сферу реальной деятельности, а центр описывает процессы, связанные с «Эго». Также придается значение закопаным фигуркам, ландшафту.

Единым для всех школ и направлений остаются песок, предметы и признание того, что в процессе песочной те-

рапии происходит таинство обращения человека к самому себе. И если мы говорим о таинстве, то и обстановка вокруг должна быть соответствующей. Конечно, необходим\* ящик с песком. Классически это прямоугольник, внутренние размеры которого 72,5 x 45,0 см, а внешние — 76,0 x 48,5 см. Снаружи песочница имеет цвет дерева, а внутри окрашена синим, что имитирует цвет воды, и наполовину заполнена просеянным, промытым песком. Классический вариант может изменяться в зависимости от обстоятельств и потребностей.

Необходимым дополнением к песку являются миниатюрные предметы. Они должны быть разнообразны и отражать все стороны жизни. Предметы располагаются на полках так, чтобы каждый из них был хорошо виден. Можно расставить их в определенном порядке, избегая жесткой упорядоченности, сковывающей свободу человека, использующего предмет. Можно выделить основные виды предметов.

- *Люди* — разных национальностей, рас, возрастов, профессий, категорий. Здесь также важно расположить архетипические персонажи — королевы, шаманы, колдуны, волшебники, то есть важно постараться подобрать изображения разных людей — и реальных и воображаемых.
- *Животные* — домашние, дикие, мифические, доисторические.
- *Символические предметы* — яйца, зеркала, бабочки (как символ перехода из состояния в состояние), кости.
- *Духовные символы* — Будда, Шива, распятия, шестиконечные звезды, кристаллы, свечи, подсвечники, кресты.
- *Здания и мебель* — замки, дома, памятники, церкви, башни.

- Предметы, которые *объединяют или соединяют* — нитки бусинок, мосты, лестницы, заборы, камушки, фасолки, зернышки.
- *Средства передвижения* — машины, поезда, самолеты, лошади, лодки.
- *Растительность* — цветы (живые и искусственные), деревья, кусты, мох, веточки.
- Просто «*вещи*» — деньги, пуговицы, перышки.

Выбирая предметы для песочницы, важно четко представлять, что может олицетворять данная вещь, в чем ее символичность или важность, и тогда предметы для песочницы можно найти где угодно, например у себя дома. Мы всегда окружаем себя вещами, которые являются для нас символами, но не всегда понимаем, что они для нас значат. Одна из задач песочной терапии помочь человеку понять это.

Процесс работы с песочницей действительно похож на некое таинство. Он начинается с того, что человек «знакомится» с песком: сначала просто присутствует, слушает свое дыхание, смотрит на песок, затем погружает в него руки, перебирает. Работа с песочницей может сопровождаться музыкой или проходить в полной тишине. Главное, чтобы человек начал чувствовать песок и мир вокруг, и когда это происходит, все вокруг изменяется. Потом клиент берет корзину и идет выбирать предметы, причем делает это, не анализируя их значение или вариант использования, а откликаясь на «призыв» того или иного предмета, доверяя при этом своим чувствам. После того как предметы выбраны, можно расставлять их на песке, создавая свой мир. Еще раз подчеркнем, что при этом важно не задумываться, не оценивать и не анализировать. Когда процесс «построения мира» закончен, клиент рассказывает свою историю. Психотерапевт может задавать любые вопросы, если они помогают клиенту исследовать построенный им мир и чувства, кото□

рые он вызывает. Можно предложить рассмотреть созданную картину с разных сторон, что поможет расширить спектр видения или же изменить его. Здесь важно присутствовать и следовать за клиентом.

В процессе работы с песочницей многие вещи становятся видимыми. В отличие от лепки или рисунка, работа с песком не требует никаких умений, поэтому клиент более легко соглашается на предложение консультанта обратиться к песку. Работу с песком можно использовать и в группе, если песочницу разделить на несколько сегментов (по количеству участников). Этот вид психотерапии имеет множество преимуществ и обращен к творческой энергии не только клиента, но и консультанта. Соприкасаясь с песком, мы соприкасаемся с неизвестностью, страхами, пустотой, и песок помогает нам обрести себя. Групповая работа с песочницей создает атмосферу доверительности, целостности и приобщения к мудрости каждого отдельного участника группы в целом.

Иногда простое присутствие в комнате с песочницей, где «живут» тысячи предметов, дает волшебное ощущение безопасности, защищенности, собственной энергии и еще чего-то очень важного и глубокого внутри себя.

## **КИНОТЕРАПИЯ**

Кинотерапия как один из целебных методов воздействия на психику человека возникла одновременно с появлением кинематографа. Вместе с актерами немых фильмов зрители «были» героями любовных историй, совершали великие подвиги, переживали жизненные крушения, попадали в нелепые и комические ситуации. Великая сила кинематографа заставляла людей страдать и восхищаться,

смеяться и плакать. Без единого слова фильмы открывали перед человеком удивительный мир, где он мог прожить любую жизнь и испытать любые чувства, оставаясь при этом защищенным темнотой зрительного зала.

Кинематограф, как и другие виды искусства, был замечен психологией и «возделан» ею. Этот естественный и доступный способ «лечения души» подкрепили психологическими теориями, подвели под него методологическую базу, опробовали на практике и, объявили его одним из психотерапевтических методов.

Целительные свойства кинотерапии воздействуют чаще всего на бессознательную сферу и основаны на работе нескольких психологических механизмов. Однако, прежде чем описать их, необходимо сказать о том, что все механизмы тесно связаны между собой, взаимопроникая и дополняя друг друга. Понятие «механизм» здесь также весьма условно, так как оно означает одновременно и условие кинотерапии и ее психологическую суть.

Итак, терапевтические свойства воздействия киноленты на человека определяются, во *первых*, механизмом *проекции*. Фильм в этом случае становится тем полотном, на которое не только режиссер, но и зритель (клиент) может спроецировать свои отношения, переживания, мысли и чувства. Фильм часто помогает клиенту перенести содержание внутреннего мира во вне, то есть увидеть на экране то, что происходит в его собственной жизни. Такая проекция своих забот или психологических затруднений облегчает работу с ними. Как известно, «лицом к лицу лица не увидать», поэтому «отделение» проблемы, проецирование ее на киноэкран уже само по себе оказывает полезное действие, помогая клиенту увидеть себя как бы со стороны (в консультировании, например, этот эффект достигается благодаря перефразированию или другим навыкам активного слушания).

Во *вторых*, в кинотерапии активно работает механизм *идентификации*, который, несомненно, связан с проекцией. Благодаря проекции и идентификации, человек выбирает такого киногероя, который наиболее близок ему в настоящий момент по характеру, способам поведения, решаемой ситуации, психологической проблеме и т. д. Клиент, выбирая героя и идентифицируясь с ним, проживает за время фильма его жизнь. Образ мыслей, чувства, привычки, черты характера, решения становятся как бы общими — либо спроецированными на героя, либо позаимствованными у него.

Указанные психологические механизмы эмоционально включают клиента в происходящее на экране. И здесь стоит вспомнить о том, что хотя ситуация в кинофильме вымышленная, чувства, которые она вызывает у клиента, всегда настоящие. Поэтому золотое правило консультирования *«здесь и сейчас»* может быть проявлением *третьего* механизма, действующего в кинотерапии. Другими словами, целебный эффект этого вида арттерапии достигается потому, что дает личности возможность пережить те чувства, которые не находят своего выражения в реальной жизни.

Представляется важным рассмотреть еще один механизм, основанный на законе «фигуры и фона». В соответствии с ним клиент выбирает в фильме ту ситуацию (героя, наиболее запомнившийся эпизод, фразу и т. п.), которая является для него «фигурой», то есть наиболее значимой в данный момент. Это *четвертый* механизм — *актуализация значимой проблемы (потребности)*. Таким образом, фильм помогает не только актуализировать скрытые или неявные проблемы, что необходимо для эффективной терапии, но и удовлетворять различные потребности личности.

Говоря о потребностях, следует отметить, что кинотерапия стремится удовлетворить их через позитивные фильмы (например, снятие стресса через смех или острые впечатления). Это одно из правил кинотерапии, о которых будет сказано ниже. Понятно, что за рамками кинотерапии, использующей созидающий потенциал фильмов, потребности могут удовлетворяться личностью и другими, разрушительными, способами — через фильмы со сценами насилия, жестокости, агрессии, ужасов и т. д.

И, наконец, еще один важный, *пятый*, механизм не только кино, но и других видов арттерапии (а также всех проективных методов) — так называемая «маска». Как мы помним, потребность в безопасности является для личности одной из самых важных. Особенно значимой она становится при обращении к болезненным, травмированным или ослабленным сторонам души, что часто происходит на консультировании и в терапии. Клиент в такой ситуации ищет возможность психологически спрятаться от пугающих переживаний и разрушения. В кинотерапии такой защитой служит «маска», то есть образ киногероя и осознание того, что это — всего лишь фильм, а значит, все происходящее — неправда и уж тем более «не моя жизнь». Возможность оставаться «скрытым» позволяет клиенту проникать в мир собственных чувств с наибольшей осторожностью и выдерживать ровно столько, сколько он может выдержать в данный момент.

Таким образом, используя просмотр позитивных кинофильмов в качестве терапевтического материала, мы видим, что они не только вызывают ощущение истинного наслаждения и обогащают духовную сферу личности, но и содержат в себе огромный целительный потенциал, который открывает широкие возможности для психотерапии. Помимо этого, в фильмах заключен богатый обучающий смысл, позволяющий развивать социальные и культурные,

нравственные и моральные стороны личности. Несомненно к тому же, что этот вид арттерапии дает возможность познакомиться с мнением других людей, что значительно расширяет спектр представлений о себе и мире.

Т. И. Сытько выделяет следующие *цели*, которые определяют вид кинотерапии и соответственно особенности ее проведения:

- *Развитие психологической компетентности.* В задачи этого вида кинотерапии входит знакомство с различными социальными типажам (типы темперамента, социальные роли и т. д.) и обучение взаимодействию с ними.
- *Развитие интеллектуальных навыков.* Основная задача — тренировка внимания, памяти, наблюдательности, навыка формулирования мысли, слушания, логического мышления и т. д.
- *Развитие эмоциональной сферы.* Этот вид кинотерапии обучает клиентов навыкам эмпатии, определения собственных чувств (рефлексии) и эмоциональных состояний партнера по общению (или киногероя).
- *Развитие навыков решения проблем.* В данном случае психологическая работа с фильмом позволяет увеличить количество способов решения какой-либо проблемы, расширить поведенческий репертуар у членов группы (например, пятьдесят способов признаться девушке в любви).
- *Снятие стресса.* Как видно из названия, такая кинотерапия позволяет снять эмоциональное напряжение, а также обучает навыкам релаксации и спонтанности в поведении.
- *Самоанализ.* В сущности это направление наиболее полно отражает понятие «киноТЕРАПИЯ», так как именно здесь основными задачами являются обучение навыкам глубокой рефлексии, самоосознания и само-



анализа, а также психотерапевтическая проработка психологических проблем.

- *Обучение расшифровке символического ряда.* Это один из самых интересных видов кинотерапии, так как он позволяет научиться работать с символами, которые используются в фильме. «Работать» в данном контексте — значит видеть эти символы, понимать их значение и уметь расшифровать смысл, которым они наполнены. Такое обращение к символическому ряду фильма позволяет не только сделать кинотерапию более глубокой и познавательной, но и увидеть волнующие проблемы в другом ракурсе, а также научиться замечать символику в повседневной жизни.

Реализация возможностей кинотерапии зависит не только от профессионального мастерства психолога, но и от правильного подбора фильма. Здесь существует ряд тонкостей.

*Во-первых,* фильм должен быть *позитивным*. Позитивность фильма определяется многими характеристиками: первым (интуитивным) впечатлением от него, наличием жизненной правды, органичностью сюжетного и образного ряда, эстетическими переживаниями и др. Но главный критерий, который можно выделить для отбора фильма, весьма прост: фильм должен учить высшим ценностям (добро, любовь, правда, терпение, красота), нести в себе гуманистические идеалы (свобода, ответственность, смысл), ставить перед зрителем (клиентом) нравственные вопросы («Свобода и вседозволенность: где между ними грань?», «Что лучше: слушать свое сердце или сохранить репутацию?», «Как истинное отличить от ложного?»).

*Во-вторых,* фильм должен *соответствовать целям кинотерапии*, а также учитывать возраст, уровень образования и психологическую ситуацию клиента.

*Технология кинотерапии* — это технология ведения групповой беседы. Прежде чем предложить фильм для обсуждения в группе, терапевт несколько раз просматривает его сам, чтобы свободно ориентироваться в последовательности сюжетов, основных символах и даже фразах. Важно, чтобы психолог мог восстановить фильм с любого момента. Во время групповой беседы обсуждаются впечатления от просмотренного фильма (чувства, мысли), анализируются герои, их поступки, то, что показалось символическим. Также обсуждаются нравственные проблемы, которые затронул этот фильм, или наиболее актуальные темы (например, «смерть», «потеря», «любовь к матери», «преступление» и т. д.).

Однако следует помнить о том, что групповая дискуссия о просмотренном фильме может содержать в себе опасность ухода на искусствоведческие темы. Это одна из ловушек кинотерапии: вместо обращения к собственным чувствам и переживаниям, участники будут обсуждать игру актеров или режиссерские промахи. В этом случае очень важно помнить о целях кинотерапии и возвращать к ним группу.

Для более полного самоанализа можно использовать не только беседу, но и рисование (чувств, героев фильма, нравственных дилемм), а также элементы психодрамы, где участники группы, становясь героями фильма, разыгрывают наиболее значимую или непонятную ситуацию (сцену из фильма).

В конце обсуждения, подводя итоги, можно поговорить о том, чему научил этот фильм, какой самый главный урок вынес каждый участник кинотерапии. Например, Форрест Гамп в конце одноименного фильма спрашивает: «Есть ли судьба или все мы летим по жизни как перышко по ветру?» А как бы ответили на этот вопрос вы?

\* \* \*

Итак, мы рассмотрели некоторые виды арттерапии. Все они напрямую обращаются к человеку, обходя сознание, и это их объединяет. Бесспорно, что искусство — происходит ли его восприятие или созидание — оказывает на людей огромное воздействие. Картины, книги, театр, музыка, пение — все это часть нашей жизни. Искусство помогает принять различия, искусство помогает обратиться к собственному опыту и научиться слушать себя. Нам кажется возможным и даже необходимым использование искусства в обучении. В процессе обучения будущие консультанты пытаются прятаться за умные слова, теории, описанные в трудах, но зачастую не умеют или боятся обращаться к себе, своему опыту. Полностью принимая утверждение, что консультант работает своей личностью и через себя, мы настоятельно советуем будущим консультантам понимать и принимать себя, учиться быть с человеком, не прячась за словами. Искусство позволяет будущему консультанту не только обращаться к себе и устанавливать контакт со своим внутренним «Я», но и учит присутствовать рядом с другим человеком, иногда не произнося ни слова.

Более академическим и привычным видом обучения является вербальное обучение: лекции, семинары, зачеты. Не умаляя достоинств этого вида обучения, нам кажется необходимым обратиться к творческому потенциалу студентов. Наиболее актуально это обращение в кросс-культуральных группах. Искусство в таких группах помогает выстроить мост через реку культуральных различий. Языковой барьер преодолевается без использования языка. Близость достигается без официальной информации о каждом из участников группы, а посредством искусства, которое ведет к более глубокому познанию себя и других на

личностном уровне. Искусство может быть одним из способов обучения, а может быть и фундаментом, на котором строится рабочая учебная группа. Искусство помогает достичь целостности и принятия друг друга членами группы, что является необходимым условием для дальнейшего обучения. Обращение к искусству раздвигает границы обучения и начинает играть важную роль для подготовки будущих консультантов.

- Искусство помогает преподавателям использовать различные стили обучения и способности студентов, различные паттерны поведения взрослых и детей. Причем искусство эффективно в обучении как совсем маленьких детей, так и зрелых и пожилых людей.
- Искусство задействует различные уровни человека — кинестетический, пространственный, музыкальный, вербальный, интерперсональный и интраперсональный. Это позволяет включить в процесс обучения не только уровень сознания и ума, но и всю сущность человека. В этом случае обучение происходит как бы изнутри, оно более результативно и не может восприниматься как насильственное.
- Искусство — один из наиболее эффективных путей «научения» принимать различия — индивидуальные, культуральные, расовые и другие. Принятие различий, какими бы они ни были — одно из самых важных качеств консультанта. Разнообразные виды искусства учат не только терпимости к различиям между людьми, но и пониманию и принятию их, что является фундаментом любой консультационной работы, ведь без принятия не может произойти изменений.
- Обращение к искусству помогает развивать различные умения и навыки, такие как символическое мышление, организация и проведение консультирования,

применение старых решений к новым проблемам, понимание причинных связей, принятие и присутствие.

- Искусство проникает глубоко в сердце, затрагивает душу и питает ее энергией. Оно обращается к человеческому бытию, а не к тому, что мы видим и что является для нас явным. Искусство выходит за границы явного.
- Искусство помогает людям разного возраста пройти путь опыта. Способность выражать себя является отражением устойчивого образа «Я». С помощью искусства происходит разблокирование человеческой креативности, что позволяет людям расти, быть способными к саморефлексии, поддерживать здоровые взаимоотношения с другими людьми и чувствовать себя комфортно. Если консультант пытается решить эти задачи, «двигаясь» вместе с клиентом, он прежде всего должен обнаружить эти способности в себе.
- Искусство может обеспечить универсальный язык для всех людей (детей или взрослых). Обращение к нему рекомендуется как в школе, так и в любых других группах. Оно выступает объединяющим фактором людей разных национальностей, физических или умственных способностей, социальной принадлежности.
- Искусство способно соединить внутренние аспекты различных внешних и социальных условий в которых мы живем. Оно помогает понять значение и услышать то, о чем мы очень редко говорим. Возможность не говорить, а пережить, представляется как одно из важнейших преимуществ арттерапевтической работы.

Опыт участия в международных семинарах, симпозиумах и конференциях позволяет говорить о том, что искусство как ничто другое соединяет людей. Близость ощущается очень остро и не является временным явлением, так

как она построена не на формальном интересе или информации, исходящей от другого человека, а объединят сущности различных людей. В этом случае становится, действительно, не важным, какой человек национальности, белый он или черный, какой религии придерживается... Ведь если человек может *так* переживать искусство — будь то картина, спектакль, кинофильм или что-то другое, — разве он может быть далеким и безразличным? Вспомните ощущение целостности и связи с другими людьми, когда вы смотрите на сцену, сидите в концертном зале или посещаете выставку. А какое чувство целостности и близости может возникнуть, когда вы вместе с другими творите что-то совместное! Человек отражается в своих произведениях, он оставляет в них частичку себя, и мы должны быть благодарны за то, что нам дано приобщиться к этому...

## *Лирическое отступление*

### **Ребенок внутри нас**

Здравствуй, дорогой читатель. Я не знаю, сколько тебе лет по паспорту, но знаю одно — ты ребенок. Ты все тот же, что был раньше, когда сделал свой первый шаг, когда верил в сказки, когда доверял этому изменчивому миру взрослых, когда думал, что может сбыться все, если этого очень-очень захотеть... С тех пор ты изменился и считаешь детским лепетом то, о чем я говорю. Если так, то попробуй заглянуть внутрь себя, может быть, тебе удастся разглядеть там маленького мальчика или девочку, которые сидят и ждут, чтобы их заметили. Посмотри на них — ты узнаешь себя? Они грустны, они думают, что ты забыл о них. Посмотри, заметь, узнай, пожалей, забудь о взрослых делах, и ты увидишь, какими они могут быть веселыми, нежными и любящими. Ты ведь помнишь, как они хотели, чтобы их любили и как они верили, что любовь может творить чудеса и побеждать. Ведь Герда смогла спасти Кая и победить саму

Снежную Королеву. Конечно, ты сейчас не боишься Снежной Королевы, Драконов, Кощея, ты не веришь, что слезы могут растопить лед и вернуть любовь, но ты боишься чего-то другого и это, по большому счету, ничуть не реальнее. Ты не только потерял веру в Снежную Королеву, ты забыл, как бороться с холодом, с холодом в твоей жизни. А они знают. Может быть, они научат тебя, если ты сможешь снова завоевать их доверие, ведь ты сейчас живешь в мире взрослых. Конечно, им потребуется много времени и терпения, потому что ты слишком зависишь от своего мира и принимаешь только логические объяснения, ты не веришь тому, чего нельзя увидеть или пощупать. Возможно, ты ушел еще дальше и у вас уже нет общего языка. Тогда тебе потребуется все твое мужество, вся твоя способность понимать, ценить и любить, и, быть может, ты все-таки поймешь, что он хочет тебе сказать. Если ты будешь способным учеником, ребенок внутри тебя сможет многому тебя научить, ведь он все еще любит тебя, что бы ты ни делал, и он всегда был с тобой, иначе что бы тебе помогло выжить?

Да, наверное, тебе нужны доказательства, ведь ты ничему не веришь на слово. Откуда я знаю, что ребенок внутри тебя еще жив? А запах мандаринов в Новый Год? Или тот трепет, который ты пытаешься скрыть за грубостью и цинизмом, когда встречаешься с чем-то настоящим, с чем-то настолько реальным и одновременно неуловимым, что становится страшно? Или когда ты ловишь себя на том, что вдруг какое-то мгновение веришь, что вместе со старым годом уйдут все несчастья, а новый принесет любовь, понимание и счастье? Ты разочаровываешься, когда этого не происходит, ты прячешься в любимую и такую взрослую депрессию и убеждаешь себя, что тебе никто не нужен. Ты забыл о том, как быть счастливым оттого, что ты живешь, что рядом с тобой — близкие люди, что на улице пошел снег и что скоро Рождество. Ты забыл, как радоваться. Ты забыл, как любить. Ты забыл, как быть искренним. Я не обвиняю тебя. Разве можно обвинять человека, которого любишь? А я люблю тебя так, как тебя продолжает любить ребенок внутри тебя. Люблю просто за то, что ты есть... Ты есть рядом со мной, где бы ты ни был, какого бы цвета ни была твоя кожа, какими бы ни были твои пристрастия и увлечения, веришь ли ты в то, что я говорю, и знакомы ли мы вообще... У меня нет причин не любить тебя, а разве нужны причины для того, чтобы любить?

Я люблю тебя и надеюсь, что ты сможешь полюбить себя так же, как я люблю тебя и что когда-нибудь я смогу полюбить себя так же сильно, как люблю тебя. Ведь я тоже, к сожалению, живу в мире взрослых.

Но я хочу назначить тебе встречу. Я не знаю конкретного места и времени, но когда ты почувствуешь, что внутри тебя просыпается ребенок, когда ты вдруг ни с того ни с сего захочешь петь, танцевать, дарить подарки, когда ты поймаешь себя на том, что ты мечтаешь и веришь, когда луч света, снег или дождь заставят тебя почувствовать себя счастливым и чуть-чуть «поглупевшим», — знай, что я где-то рядом.

*А. М. Родина*



Около трети жизни мы проводим в состоянии сна, попадая при этом в совершенно другую реальность, где невозможное становится возможным, а обычное — причудливым, где странным образом переплетаются и сосуществуют мифология и обыденность, страхи и желания, боги и демоны, иллюзия и глубокое знание. Именно поэтому удивительный *мир сновидений* с древности привлекает людей своей тайной, не раскрытой и по сегодняшней день.

Для многих людей сон — это всего лишь отдых, а сновидение — необычное приложение к нему, странная причуда уставшего за день мозга. Но для тех, кто видит в сновидении дар самому себе, мудрое послание или дорогу в иной, волшебный мир, открываются вещи столь необычные, сколь необычна и сама природа человеческого разума и человеческой души.

Множество нейрофизиологических исследований мозга, проведенных во время сна, показывают, что сновидения необходимы для нормального функционирования организма. Оказывается, что все люди видят сны, но не все помнят о них. Как пишет С. Кардаш, в сновидениях отражается любая поисковая активность человека. Чем в более сложной ситуации находится человек, тем больше

снов ему снится. Например, по данным К. Ф. Касаткина, больные люди видят сновидения в течение 87—100% всего периода сна, в отличие от здоровых (54—76%). Интересно, что у новорожденных младенцев фаза быстрого сна (во время которой снятся сновидения) занимает примерно 50%, а у недоношенных — 75%. Как считает нейрофизиолог Э. Каструбин, во время внутриутробного развития ребенок видит сны практически непрерывно, получая при этом информацию, которой в дальнейшем будет пользоваться подсознание.

Однако, по мнению Дж. А. Холла, какой бы ни была биологическая основа сновидения у человека, оно само обслуживает определенный процесс, необходимый для здоровой деятельности. Поэтому для нас представляет интерес не столько физиология сновидений, сколько в первую очередь психология и возможность использования их в консультировании и терапии. А поэтому рассмотрим различные психологические подходы, применяемые в работе со сновидениями. Историческая динамика развития *важнейших подходов к толкованию сновидений* выглядит следующим образом. По Х. Дикманну, таких фундаментальных подходов всего три.

*Первый* распространен среди первобытных культур. Сон представляется в них частью внешней реальности; в нем нет четкого различия между бессознательными фантазиями и реальной жизнью. По-видимому, то же можно наблюдать у маленьких детей. Интересно, что в контексте этого подхода человек отвечает не только за то, что он делает в своих сновидениях, но и за поступки, совершенные им в сновидениях других людей. Несмотря на то что Х. Дикманн относит эту модель толкования сновидений к первобытному мышлению, в ней есть много занятных идей, к которым обращаются современные исследователи.

*Второй* подход рассматривает сновидение как сообщение, посланное Богом, и видит в нем прежде всего предсказание. Для этого подхода характерна идея о том, что

сновидение — это зашифрованное сообщение, требующее умелой расшифровки. Известно, что подобная точка зрения имела особый успех, начиная с эпохи античности, в результате чего появились многочисленные толкователи сновидений, а также популярные и до сего дня «сонники». Впрочем, нельзя сказать, что этот взгляд на сновидения утратил свою актуальность в современное время, например, К. Стьюарт называет непонятое сновидение «нераспечатанным письмом от Бога». Как видно, такой взгляд частично сохранился, хотя и «оброс» новыми идеями, возникшими из представлений о человеческой душе. Так, божественное происхождение сновидения заменяется бессознательным или экзистенциальным. Ф. Перлз говорил о сновидении как об экзистенциальном послании того, чего не хватает в нашей жизни, что мы избегаем делать и прожить.

И, наконец, *третий* и, по мнению Х. Дикманна, последний подход — современный. В основе работы со сновидениями в рамках этого подхода лежит индивидуальный аспект. Каждый сон, каждый его мотив и элемент соотносятся с индивидуальной историей клиента, то есть с его личным опытом, хотя коллективным, архетипическим чертам также уделяется внимание.

Как известно, третий, научный подход к изучению и толкованию сновидений сформировался, несмотря на тысячелетние попытки проникнуть в тайну сновидений, лишь в начале XX в. Этот прорыв ознаменовали первые догадки и предположения сторонников ПСИХОАНАЛИЗА.

3. Фрейд пришел к выводу, что сновидение — это способ проведения неисполненных желаний через сознание без участия и пробуждения физического тела. *Биологическая функция* сновидений состоит в том, чтобы не нарушался сон, а *психологическая* — в восстановлении психического равновесия благодаря реализации в сновидении нереализованных и аффективно заряженных желаний. Правда, сновидение, по словам С. Цвейга, говорит не

языком обыкновенной нашей речи, языком поверхностным, а языком глубинным, языком бессознательного. Поэтому мы не сразу постигаем его смысл и его назначение; мы должны сперва научиться толковать этот язык. Эту задачу и берет на себя З. Фрейд. Если старая, пророческая система толкования снов пыталась познать будущее человека, то психологическая система прежде всего была направлена на вскрытие его психобиологического прошлого с целью более глубокого понимания проблем человека в настоящем.

При попытке понять смысл сновидения, объяснить его Фрейд применил разработанный им МЕТОД СВОБОДНЫХ АССОЦИАЦИЙ. Анализируя сновидение, необходимо разложить его на элементы, чтобы пациент мог отдаться свободным ассоциациям. Во время анализа собираются воедино мысли, которые возникают при свободном ассоциировании в отношении каждого из элементов сновидения, таким образом, создается новый контекст сна. Толкование сновидения, то есть обнаружение скрытых мыслей в явном содержании сна, осуществляется с помощью не только ассоциативной техники, но и знаний о символике сновидений. В контексте психоанализа терапевт предлагает клиенту интерпретировать сон, чтобы облегчить ему обнаружение бессознательного материала. Фрейд делает определенные обобщения относительно снов особого рода (падения, полеты, плавание и т. д.), но подчеркивает при этом, что собственные ассоциации пациента более важны, чем заранее заданные правила интерпретации.

Критики З. Фрейда часто утверждали, что он переоценивал сексуальное значение снов ради подтверждения своей общей теории. Другие психологи, включая К. Юнга и Ф. Перлза, не принимали фрейдовской интерпретации, но признавали за ним роль первооткрывателя в обнаружении и интерпретации сновидений.

В АНАЛИТИЧЕСКОЙ психологии К. Юнга сновидения, как элемент психической жизни, занимают одно из ключевых мест. Он много работал над установлением ряда базисных допущений, которые можно свести к четырем главным: сны

- выражают бессознательные процессы, личные и архетипические структуры;
- содержат смыслы, которые могут быть расшифрованы;
- обнаруживают компенсаторный процесс в бессознательном;
- показывают целевую тенденцию, направленность в сторону индивидуации.

Юнг предпочитал анализировать не единичные сновидения, а их серии, так как это позволяло выделить устойчивые информативные признаки. Он считал, что сновидение ничего не скрывает — просто мы не понимаем его языка непосредственно. Анализируя сновидения, он использовал филологический метод и логический принцип, называемый *амплификацией* (расширением), то есть поиск параллелей. Амплификация предполагает использование исторических, мифических и культурных параллелей для того, чтобы прояснить метафорическое содержание символов сновидения. С ее помощью происходит соединение личностного контекста сновидений с универсальными образами. Например, говоря о каком-то элементе сна, можно спросить клиента не только о том, какие свободные ассоциации у него возникают, но и о том, какой эпизод из жизни этот элемент напоминает ему, какие чувства вызывает и, соответственно, с какой актуальной ситуацией они могут быть связаны.

Юнг подходит к снам как к живой реальности, которая должна быть пережита и тщательно рассмотрена, чтобы ее понять. Любой анализ, на его взгляд, должен принимать во внимание положение, опыт и среду сновидца.

Это совместное продвижение аналитика и клиента. В анализе Юнг постоянно возвращал клиентов к образам сна, спрашивая их: «Что говорит *сам сон?*»

В связи с появлением новых возможностей представляет интерес работа со сновидениями в ПСИХОДРАМЕ. Здесь принимается во внимание экзистенциальное содержание сновидения, или содержание действия по Дж. Морено. При психодраматической проработке сновидения оно не истолковывается на уровне рационального, а *проясняется в процессе игры*. Все толкования исходят от самого протагониста (сновидца), но к ним он подводится не через размышление, а непосредственно путем спонтанного действия и эмоционального переживания образов сновидений. Психодраматическая работа со сновидением состоит из трех частей: воспроизведения сна, его продолжения и спонтанной актуализации латентного желания, или обращения необратимого события.

Протагониста просят изобразить сон на сцене. Он выбирает из группы тех участников, которые будут играть роли различных элементов его сновидения, объясняет каждому суть его роли и приступает к воспроизведению сна. Обычно сон проигрывается несколько раз до тех пор, пока сновидец не будет удовлетворен разыгранным действием, при этом он может менять «актеров» так, как считает нужным. Сон тоже может быть изменен в соответствии с желанием протагониста (переигран, дополнен, продолжен). После психодрамы сновидцу дается обратная связь: участники группы описывают свои чувства, когда они находились «в роли», переживания, мысли, потребности и т. д. Психодрама поощряет проявления творческой, спонтанности и интуиции.

Таким образом, преимущество психодраматической работы со сновидениями заключается в возможности символической драматизации продолжения сновидения, которое в жизни обычно прерывается.

В отличие от психоанализа, в ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ сновидения не интерпретируются — они проигрываются и используются для интеграции личности. Согласно Ф. Перлзу, каждый элемент сновидения является представителем какой-то, возможно отвергаемой, части личности или скрытой тенденцией. Для того чтобы добиться интеграции, надо их совместить, снова признать своими. Поэтому, для того чтобы понять суть послания, пришедшего через сновидение, необходимо примерить на себя роль каждого человека, каждого предмета, каждого элемента сна, тем более самого необычного или непонятного; перевоплотиться в этот персонаж и рассказать о себе (или посмотреть сон с точки зрения этого персонажа). Как обычно говорил Перлз: «Расскажи нам свою историю». Дж. Рейнуотер приводит в своей книге такой эпизод: Фриц Перлз однажды попросил мужчину, которому приснилось, что он катается верхом на лошади в парке, представить себя дорожкой в этом парке, на что мужчина тут же среагировал: «Чтобы все эти лошади на меня наложили?»

Сущность работы со сновидением состоит в оценке его как актуального явления. Поскольку идентификация представляет собой противоположность отчуждению, отождествление с отдельными элементами сновидения благоприятствует наиболее полному контакту с отделившимися фрагментами собственной личности, способствует их интеграции и, таким образом, приводит к росту целостности личности.

И, наконец, еще один интересный и необычный вариант работы со сновидениями — ОСОЗНАННОЕ (ИЛИ УПРАВЛЯЕМОЕ) СНОВИДЕНИЕ, или, как называет его Дж. Рейнуотер, просветленное сновидение.

На протяжении истории человечества не раз высказывалась мысль о том, что реальность бодрствования является лишь частным случаем реальности сна и что, засыпая, мы попадаем из одной реальности в другую. Оказывается,

сознание может быть для человека во сне такой же организующей силой, как и в дневной жизни. Все зависит от навыка сознательного управления сновидением, который вырабатывается точно так же, как и любой другой в бодрствующей жизни — волевым усилием и тренировкой. Эти методы достаточно подробно освещены в литературе.

В осознанном сновидении человек точно знает, что ему снится сон: он имеет доступ к памяти реальной жизни, может оценивать ситуацию, принимать сознательные решения и изменять течение сновидения по своему желанию (например, попасть в заранее выбранное место, встречаться с определенными людьми и говорить с ними на интересующие темы, отработать какое-либо действие, решить задачу и т. д.). Как отмечает С. Кардаш, контроль сновидений придает новое качество жизни, делает ее более наполненной. К сожалению, большинство людей не хотят обременять себя сознательным участием в своих сновидениях, что подтачивает физические и психические силы человека, тормозит его духовное развитие. Умение оставаться в сознании во время сна представляется Дж. Рейнуотер частью программы, направленной на полное овладение собственным сознанием и приобретение способности постоянного самонаблюдения. Истинно свободный человек, по ее словам, тот, кто достиг полного овладения собственным сознанием и способен мыслить во сне так же свободно, как и во время бодрствования.

Современная психотерапия использует не только толкование сновидений, но и другие *техники и приемы*, среди которых, например, рисование (лепка, аппликация и др.) элементов сна, «песочница» для проигрывания сцен из сновидения, техника «горячего стула», психодрама, а также управляемое воображение (визуализация) и даже медитативные практики. Весь этот арсенал психотерапевтических средств является вспомогательным для высвобожд□



дения энергии бессознательного, которая, как известно, наполняет не только сновидения, но и фантазии, установки, представления, чувства и даже поведение человека. Встречаясь через инсайты и удивительные открытия со своим бессознательным, клиент может сделать собственную жизнь более осознанной, приблизиться к более полному пониманию себя и других людей. Полученный при работе с бессознательным материал настолько близок тому, который возникает в сновидениях, что, по словам Дж. А. Холла, понимание клинического использования сновидений должно быть фундаментальной дисциплиной для применения всех имагинальных техник в психотерапии.

Итак, мы видим, что возможности работы со сновидениями весьма богаты и предоставляют широкое поле для обращения к неизведанным и целительным тайникам бессознательного, а также для глубокого понимания себя.

## *Лирическое отступление*

### **Полет**

Что такое полет? И с чем можно его сравнить? Это легкое парение птицы или безумный страх падения? Или то и другое одновременно? Наслаждение и страх сливаются воедино и не дают тебе дышать, а ты летишь, и не можешь даже понять, что ты чувствуешь. До тебя доносятся звуки музыки, а может бль, полет — это и есть музыка?

Как ты приземлишься, куда? И какой? Знаешь ли ты, зачем ты летишь?

А музыка все не отступает, и страх все теснее переплетается с восторгом. И ты уже не помнишь, что ты хотел до этого, есть лишь одно — ощущение полета. В секунды, в мгновения перед тобой проносится твоя жизнь — ты что, собираешься умирать? Ты не знаешь. Ты знаешь одно — ради этого стоит жить.

Ты в доли секунды чувствуешь тысячи чувств, испытываешь тысячи ощущений и ты знаешь, что ничего подобного с тобой не случилось. Обостряется слух, зрение, чувствительность.

Воздух бьет тебя или ласкает? Ты не успеваешь думать, мозг отказывается анализировать хаос ощущений, и ты можешь только чувствовать. Тебе не хватало этого раньше. Ты по-новому чувствуешь свое тело — каждую его частичку. Ты одновременно узнаешь и не узнаешь себя. Кто ты?

Твой полет настолько же прекрасен, насколько ужасающ. Как ты приземлишься и приземлишься ли вообще? Задаешь ли ты себе эти вопросы или считаешь их пустой тратой времени? И больно ли продираться через облака? Что говорят тебе птицы и о чем думают звезды?

А ты летишь. Ты знаешь одну простую вещь, которую мне только предстоит узнать: полет — это и есть жизнь.

*А. М. Родина*

Приходя в этот мир, мы учимся познавать его: видеть белое и черное, отличать правду от лжи, определять «что такое хорошо и что такое плохо»; мы учимся разговаривать и слушать, спрашивать и отвечать, ставить цели и достигать их; мы учимся разделять каждое явление на противоположные составляющие с тем, чтобы прийти к видению целого. И отражая дуальность мира, где единое заключает в себе противоположное, наш мозг, состоящий из двух полушарий, предоставляет нам возможность пользоваться как рациональным, так и нерациональным (интуитивным) способом познания мира.

Рациональность заложена в структуре языка и прочно «сидит» внутри большинства людей. И несмотря на то что она позволяет увеличивать наши интеллектуальные способности, она же игнорирует все необъяснимое, отказываясь от важных источников информации. В результате безоговорочной приверженности к рациональному человек становится менее эффективным в жизни. Оказывается, что рациональность — такая же иллюзия, как и все остальные составляющие человеческого восприятия. Поэтому люди издавна понимали, что, помимо логики, существует и другой путь познания себя и мира — более сложный, напряженный, но более волнующий и удивительный □

тельный. Хотя, как гласит старое дзэнское высказывание: «Издревле не существовало двух путей. "Те, кто достигли" — все прошли одну и ту же дорогу». Эта дорога представляет собой весьма разнообразные методы, которые можно обозначить термином «медитация», происходящего от латинского слова *meditor* — «раздумываю, размышляю»; страдательное причастие от этого глагола *meditari* означает «движимый к центру» (Психотерапевтическая энциклопедия. С. 246). По-видимому, уже само происхождение этого слова, содержащее в себе несколько столь интересных значений, определило его дальнейшую судьбу и широкие возможности использования.

Медитация в той или иной степени является неотъемлемой частью всех духовных и религиозных традиций. Например, в христианстве — это молитва, в некоторых восточных религиях — чтение мантр, созерцание. Состояние медитации — это, по выражению С. Кардаша прежде всего состояние глубокой сосредоточенности психики и ума, которое вызывается и протекает в виде определенной последовательности психофизиологических актов, составляющих единый непрерывный процесс самосовершенствования. Такое состояние способствует пониманию и познанию высших философских истин, большинство из которых реально можно постичь и применить к себе только через медитацию.

В йоге считается, что цель медитации — достижение «самадхи», особого состояния интеграции всех элементов личности, когда в человеке пробуждается вдруг способность видеть и принимать явления, обычно недоступные сознанию. В дзэне о медитации говорят как о пути к «сатори», пробуждению. Все эти учения свидетельствуют о том, что в результате медитации приходит понимание того, что наши представления о мире условны, фрагментарны и даже ложны и, если не искажают действительность, то соответствуют ей лишь приблизительно. Непривязанность к иллюзии «реальности» позволяет одной лишь си□

лой мысли манипулировать восприятием действительности, психикой, а иногда даже непосредственно воздействовать на саму реальность.

В контексте современных представлений медитацию можно определить как метод саморегуляции, основанный на управлении вниманием и призванный изменять психические процессы, чтобы в конечном счете улучшить самочувствие и здоровье, расширить возможности управления сознанием; метод направленный на разностороннее развитие и самосовершенствование личности. В ходе занятий медитацией приобретает навык в определенное время концентрировать внимание на одном предмете или процессе. Это важно для улучшения самоорганизации, повышения внутренней собранности. По мере того как навык концентрации внимания будет распространяться на другие области жизни, человек почувствует себя способным распознавать привычные схемы восприятия, чувства, стремления, мотивы, которые прежде оказывали огромное влияние на жизнь, но оставались вне пределов досягаемости сознания. Осознав это, человек станет способным вмешиваться в их течение, а вмешавшись, изменит свою жизнь. Таким образом, тот, кто занимается медитацией, получает возможность более сознательно участвовать в своей собственной жизни; подчинять ее себе, а не подчиняться самому; он освобождает путь интуиции, благодаря чему иногда вдруг мгновенно может получить ответ на самый трудный вопрос.

Процесс медитации включает четыре стадии: *расслабление, сосредоточение, собственно медитативное состояние и выход из медитации*. Рассмотрим эти стадии более подробно.

*Расслабление* — первая стадия медитации, которая предполагает устранение нервно-мышечного напряжения. Обычно для этого используются навыки аутогенной тренировки, которые помогают снизить количество сигналов, поступающих в головной мозг из внешнего мира и нерв

но мышечного аппарата, тем самым облегчая переход на вторую стадию.

**Сосредоточение.** После того как наступит телесное расслабление, вы почувствуете, что ваш мозг буквально атакует множество разнообразных мыслей. Чтобы отключиться от них, необходимо найти нейтральный фокус внимания. Таким фокусом обычно становится сосредоточение на собственном дыхании, однако используются и другие приемы, такие как повторение слов или звуков, счет, концентрация на предмете, рисунке или собственных движениях (беге, ходьбе, последовательных движениях пальцев рук), визуализация. В дзэн-буддизме, например, для этого использовалось размышление над коанами — иррациональными загадками или высказываниями типа «Вы знаете, что такое хлопок двумя руками. Что такое хлопок одной рукой?» или «Великий квадрат не имеет углов». По мнению В. Жикаренцева, «наш ум все время болтает и подобен обезьяне. Он все время порождает мысли, ему все время надо чем-то занимать себя. Поэтому просто сидеть трудно для нетренированных людей. Счет или дыхание — это та конфетка, которую вы подсовываете своему уму, чтобы занять его. Он с удовольствием ухватывается за нее, тогда другие мысли и проблемы начинают покидать его, он постепенно опустошается» (*Жикаренцев В. Путь к Свободе: Добро и зло. Игра в дуальность. — СПб., 1996. С. 158*).

Главное на этой стадии, осознавая все мысли, чувства и состояния, приходящие к вам голову, обозначать их и мягко отпускать. С ними не надо бороться или дискутировать, им надо *позволить быть*.

**Собственно медитативное состояние.** Его глубина и продолжительность могут быть различными в зависимости от опыта занимающегося. На этой стадии к человеку часто «приходят» образы или ощущения, не свойственные для нормального состояния его сознания, так называемые духовные переживания. Однако, как отмечает Дж. Корн

филд, многие из них всего лишь побочные эффекты медитации и чем лучше мы понимаем их, тем меньше они озадачивают, смущают, уводят от цели. К таким переживаниям он относит, во-первых, *экстаз*, который может сопровождаться различными физическими ощущениями (дрожью, покалыванием, пощипыванием, жаром или холодом), видением разноцветного света, изменением восприятия, например, тело может показаться невероятно тяжелым, могут появиться ощущения нахождения в воде, парения в пространстве и многое другое. При глубокой медитации может начаться высвобождение сильнейших эмоций, таких как отчаяние, восторг, глубокая печаль, разные виды страха, а также уход в коллективное бессознательное.

Теперь перейдем к последней, четвертой стадии — *выходу из медитации*. На этой стадии нужно помнить обязательное правило: возвращение в нормальное состояние сознания должно быть постепенным. Закончив медитацию, следует еще некоторое время находиться в той же позе, с закрытыми (полузакрытыми) глазами, а затем сделать несколько плавных движений головой или руками, чтобы окончательно прийти в себя, «вернуться в тело».

Несомненно, что медитация вызывает различные состояния, в том числе и переживания покоя, экстаза, облегчения и некоторые другие, но, благотворные сами по себе, они могут привести к побочным явлениям. По словам Дж. Корнфилда, это бесчисленное разнообразие необыкновенных переживаний ставит на дорогах нашего духовного продвижения множество преград и ловушек. Поэтому представляется не только интересным, но и необходимым проанализировать те возможные ловушки, опасности и преграды, которые могут возникнуть при работе с медитацией. Рассмотрим некоторые возможные варианты, хотя в действительности их, конечно же, намного больше.

Дж. Корнфилд и другие авторы, занимающиеся этой проблемой (Рам Дасс, Чогьяма Трунгпа Ринпоче и др.), описывают большое количество преград, возникающих на пути к духовному совершенствованию личности. По видимому, их ровно столько, сколько их внутри самого человека. Одна из основных трудностей заключается в том, что человека пугают изменения, происходящие в его сознании, он пытается сопротивляться им, а потому — избежать их. Если же человек не боится подобных переживаний, то он может попасть в ловушку противоположного характера — изо всех сил желать вернуться к этим ощущениям в следующей медитации. Это возникает потому, что человек склонен воспринимать позитивные результаты медитации как «Я» и «Мое», то есть идентифицироваться с ними или захватывать их в собственность. Лучший способ работы с такими помехами, позволяющий не попасться в ловушки, это не осуждение и присвоение, а обращение внимания, наблюдение, проникновение вглубь, что дает более глубокое и истинное понимание их природы и открывает сердце. Будда говорил, что единственная цель его учения не достоинство, не добрые дела, не экстаз, не проникновение в сущность, не блаженство, а Истинное Освобождение Сердца, реальное освобождение нашего существа во всех областях. Это и только это — цель любого истинного учения.

Во многих книгах описаны пять трудностей, которые возникают в духовной практике, названные Буддой *пятью помехами*. Первая пара — страсть, желание и противоположное им — отвращение, злость, неприязнь, страх; вторая пара — сонливость и противоположное — возбужденность и беспокойство разума; и пятая помеха, не имеющая пары, — сомнение. Вместе с описанием пяти помех буддийское учение дает и описание *пяти способов работы с*



ними (подробное их описание можно найти в соответствующей литературе):

- позволить помехе быть (ясно рассмотреть, что это);
- сублимировать ее (злость трансформировать, например, в рубку дров);
- уместное использование подавления (до того момента, когда наступят спокойные обстоятельства или рядом будет поддержка);
- вывести трудные энергии вовне, в воображение (вообразить себя в действии, допустить желаемое и посмотреть, как это будет выглядеть);
- «выдать состояние ума вовне» (например, совершать больше прогулок и физических упражнений).

Еще одна опасность заключается в том, что каждый человек вносит в духовную практику свой невротический стиль. В психологии буддизма описано три таких стиля: жадность (по отношению к переживаниям, духовным знаниям и другим духовным аспектам), отвращение (осуждение мира, бегство от него, неприятие других способов, учений и т. д.) и смущение (проявляющееся в сомнении или слепой вере). Помимо этого, такие «божественные качества», возникающие во время медитации, как любовь к ближнему, невозмутимость и сострадание, могут иметь своих «врагов» — привязанность, жалость и безразличие. Поэтому в буддизме существует систематическое учение о том, как их распознавать и не попадаться в их ловушки.

К тому же, продвигаясь по пути духовного совершенства, и занимаясь медитацией, человек может столкнуться с рядом проблем иного рода: умственно-физической несбалансированностью, неспособностью принимать решения, замедлением процессов мышления, скукой от обычных жизненных вещей, а также потерей друзей, которые «растут» не такими темпами, как он сам. В какой-то момент жизнь может начать терять свой смысл и заполняться сомнениями в правильности выбранного пути. Иногда

человек понимает, что использовал медитацию не только как способ открыть внутренние области и обрести равновесие, но и как способ бегства от реальности, как способ отрицания или подавления собственной жизни.

Медитация, как и терапия, это всего лишь метод, применяемый с разными целями. По мнению Дж. Корнфилда, медитировать можно для свободы, для освобождения, для открытия сердца. Ее также можно использовать для успокоения, для установления дыхания, чтобы не испытывать неприятных эмоций. В процессе медитирования мы направляем наше внимание на свет, чтобы избежать разных аспектов собственной тени, собственных темных сторон. Поэтому, занимаясь медитацией (духовными практиками, психотерапией, психологической помощью), важно всегда осознавать, что есть способы, с помощью которых можно симитировать духовность («психотерапевтичность»), убежать или спрятаться от чего-то внутри себя. Невнимательность консультанта к таким ловушкам угрожает интеграции личности и ее росту, а также целостности и психологическому здоровью клиента.

Говоря о том, что медитация и психотерапия являются лишь некоторыми методами исцеления и личностного роста, следует остановиться на их общих чертах и принципиальных отличиях, с тем чтобы ясно представлять себе их возможности и ограничения в контексте психологической помощи. Итак, рассмотрим сначала основные *различия между психотерапией и медитацией* (по Дж. Уэлвуду).

**1. *Расширение индивидуальности или освобождение от нее.*** Основная задача психотерапии состоит в том, чтобы расширить у человека ощущение самого себя с помощью интегрирования тех частей личности, к которым он относится как к чуждым. Работа такого типа может помочь людям в развитии устойчивой личности, самоуважения, расширенного ощущения того, что они способны чувствовать и делать. Практика медитации идет дальше. Вместо расширения или укрепления «Я», она представляет собой

способ исследования вопроса о том, из чего состоит это «Я». Если психотерапия способна соединить разрушающие личность разрывы между отдельными частями внутри нас самих, то медитация позволяет сделать еще один шаг вперед — начать разрушение крепости «Я»; медитация устраняет отрыв от жизни в целом.

**2. Построение смысловых структур или их растворение.** Психотерапия сосредоточена на личном мире и наблюдает его. Она серьезно подходит к вопросу «Кто такой Я?», чтобы распутать и расшифровать бессознательные записи, способные вовлечь человека в действия самозащиты. Психотерапия может помочь преодолеть эмоциональные и личные затруднения, тем не менее она не предполагает восхождения к более глубокому переживанию свободы и жизненности. Медитация же может открыть такой путь и повести дальше.

**3. Ориентация на цель или освобожденность.** Психотерапия ориентирована на некоторую определенную цель. Если бы не существовало никаких терапевтических целей, само действие психотерапии было бы бессмысленным. Практика медитации не направлена на какие-то специфические цели; она не имеет конца. Медитация, по большому счету, не решает проблем и не улучшает самочувствия (хотя ее можно использовать и в этих целях); она, скорее, вводит человека в пространство, в котором он может освободиться, стать самим собой и, таким образом, открыть свою глубинную природу.

Несмотря на то что между психотерапией и медитацией существуют различия, действие этих практик часто совпадает. Поэтому важно также выделить их *общие черты* (по Дж. Уэлвуду).

**1. Развитие дружелюбия по отношению к себе.** И медитация, и психотерапия способствуют развитию так называемого «безусловного дружелюбия по отношению к самому себе», которое в буддизме называется майтри. Это особое, ничем не обусловленное дружелюбие по отноше-

нию к самому себе, то есть дружелюбность к нашему переживанию — и не потому что мы действительно наслаждаемся им, ибо на практике оно может быть также неприятным или болезненным, а просто потому, что мы его переживаем. Развитию такого дружелюбия способствует несколько моментов:

- и психотерапия, и медитация заключают в себе некоторое дисциплинированное внимание — то, которое выражает заботливость по отношению к самому себе и к качеству своей жизни;
- и психотерапия, и медитация могут научить тому, как «создавать пространство» для тех препятствий, которые возникают в жизни, вместо того чтобы быть захваченными борьбой с ними, отчуждением или отталкиванием;
- и та и другая практика помогают уважать элемент неизвестного в жизни, из которого могут возникать новые способы существования. Смотреть прямо на свою изменчивость и допускать ее существование — это способ проявления доброты к самому себе.

Помогая преодолевать страх перед собственным переживанием, психотерапия и медитация могут направить человека в сторону ядра силы и благополучия, скрытого под всеми проблемами и невротическими стереотипами. Если клиент окажется способным остаться один на один со своими отрицательными чувствами и раскрыть их, они в конце концов уйдут прочь и укажут на некоторое скрытое под ними положительное, здоровое направление.

**2. Признание всей цепи развития человека.** Психология Востока помогает расширить представление о цепи развития человека, которое идет дальше нормальных целей психологической приспособленности. Система восточной психологии помогла многим западным психологам (в том числе К. Юнгу и А. Маслоу) уяснить то обстоятельство, что существует иное измерение роста, превышающее про□

стую удовлетворенность в достижении личных целей — потребность выйти за пределы самих себя, переступить через границы знакомого и безопасного пространства и ощутить вкус к жизни в более широком масштабе.

С другой стороны, вклад западной психологии состоит в указании на тот факт, что нельзя начинать трансцендирование, если человек не приобрел сильного чувства «Я». Учения Востока рассчитаны на человека, уже обладающего здоровой структурой личности. В тех случаях, когда человек не развил в себе здорового отношения к другим людям или лишен способности признавать и выражать свои чувства, в качестве первого способа помощи можно избрать психотерапию и лишь после этого думать о медитации.

Таким образом, мы видим, что психотерапия и медитация имеют свои собственные области, путать которые не следует, ибо следствием может оказаться смешение самоинтеграции с выходом за пределы «Я». Психотерапия имеет, по мнению Дж. Уэлвуда, различные уровни с разными функциями в зависимости от задач и понимания клиента и психотерапевта. Самый последний из них — это действенный способ разрешения жизненных проблем и развития функционального чувства «Я». Кроме того, психотерапия может помочь людям углубить чувства и ощущения своей внутренней жизни; наконец, она поможет им пробиться сквозь охранительную систему, окружающую сердце, чтобы впустить внутрь себя мир, выйти из скорлупы и с большей пользой встречаться с другими людьми. В этом отношении психотерапия служит ступенью к практике медитации, которая уже способна повести процесс пробуждения сердца дальше.

Тем не менее в современном контексте психологической помощи возможно использовать медитацию не только как духовную практику, но и как *визуализацию*. В ней присутствуют все стадии, описанные выше, однако вместо погружения в глубины собственного бессознательного

можно обращаться к работе с образами (или символами). Подробно такая работа описана в психосинтезе. В этом случае медитирование позволяет более ясно, на уровне образов увидеть актуальную проблему или получить ответ на важный вопрос.

## *Лирическое отступление*

### **Жил на земле человек...**

Жил на земле человек и все у него было. Каждый день его был похож один на другой, но это его не смущало, по-другому жить он просто не умел. Все в его жизни было распланировано, ничто никогда не менялось местами, и не было исключений из правил. Казалось бы, ничто не могло нарушить его спокойствия и плавного течения жизни. Каждое утро он читал свежие газеты, и ему казалось, что он находится в центре событий. Он смотрел по телевизору фильмы и переживал за героев — ему казалось, что это он и есть. Он разговаривал по телефону и представлял себе лицо, фигуру, жизнь своего собеседника, и ему казалось, что он все о нем знает. Тогда ему становилось скучно, и он вешал трубку. Так он жил много лет. Если вдруг ветер распахивал окно — он злился, потому что это не входило в его планы, если на подоконник садилась птичка — он сгонял ее, ведь она нарушала строгий распорядок его жизни, если за окном слышались детские голоса, он закрывал ставни. Ведь если он будет отвлекаться на всякую ерунду, то ничего не успеет в своей жизни достичь! А достичь ему надо было многого.

В то утро он сидел у окна и писал, писал, писал что-то очень-очень важное. Не будем заглядывать в его бумаги, мы все равно ничего там не поймем, но его вид был очень серьезен. Он настолько углубился в свои умные и взрослые мысли, что просто не заметил, как через форточку к нему влетел маленький воробей. Если бы он знал, что это изменит всю его жизнь, он бы закрыл форточку раньше, но он не был провидцем, он был простым человеком.

Воробей сел на край стола и начал чистить свои перышки. Человек его не замечал. Воробей обиделся и стал чирикать, но человек не слышал его. Тогда воробей спел ему свою лучшую

песню, но человек даже не поднял головы. Воробей стал ходить по столу, но и это не привлекло внимания человека. «Может быть, он слеп и глух», — подумал воробей. Ему стало жалко человека, так жалко, что он чуть не заплакал. «Он, наверное, еще и ходить не умеет — никогда я его не видел на улице», — продолжал думать воробей.

Он так разволновался, что не заметил, как зацепил чернильницу и опрокинул ее на бумаги, которые были разложены на столе. И тут — о, чудо! — человек вскочил. «Да он может ходить и даже бегать!» — обрадовался воробей, наблюдая, как человек пытается спасти свои бумаги. Долго человек бегал по комнате, пытаясь вернуть то, что потерял. Он сокрушался о том, что огромная часть его жизни пошла прахом, что все, что он делал, пропало, что ему незачем жить дальше и что он умрет без своих бумаг. Он много еще говорил чего-то такого, но воробей не понимал и половины из того, что слышал. Он только видел, что человек расстроен так, как будто потерял что-то очень важное и не знает, как без этого жить. И он все еще не замечал воробья. Долго длилось горе человека, может быть, несколько часов, может быть, несколько дней, а может быть, много лет. Никто не мог бы сказать этого с точностью, даже сам человек.

Однажды, проснувшись утром, человек заметил воробья, который все так же сидел и терпеливо ждал. Вытерев слезы, он внимательно на него посмотрел.

— Ты кто? — удивился он. — Я никогда не видел тебя.

— Ты можешь видеть! Слезы вылечили тебя! — закричал воробей так громко, как только мог, он думал, что человек еще и глух.

— Что за глупости! Я всегда мог видеть, и что ты так орешь, я не глухой! — рассердился человек.

— Ты мог видеть? Но ты не видел! Ты не глухой? Но ты не слышал!

Человек хотел по привычке рассердиться, но вспомнил, что привычек уже не осталось, что то, что было раньше, навсегда покинуло его, и ему стало грустно. Но зато он услышал то, что сказал ему воробей. Странно, это удивило его. Ведь он читал, смотрел, разговаривал.

— Что за странная у тебя комната? — вдруг спросил воробей.

— Странная? — человек недоуменно посмотрел вокруг.

— Зачем тебе столько зеркал?

И тут человек впервые заметил, что вместо стен в его комнате — зеркала. Раньше он не замечал их, поэтому они потемнели от времени, покрылись паутиной и толстым слоем пыли. И он понял, что куда бы он ни смотрел, с кем бы ни разговаривал, он всегда видел только себя, да и то через толстый слой пыли. Он не мог рассмотреть даже себя! Того, которого видел каждый день и которого знал лучше всех!

И он взял тряпку и стал мыть зеркала. Много времени прошло, но он был так увлечен, что не замечал, как долго делает это. Он не думал о том, что теряет время, он вообще не думал, он просто знал, что должен это сделать. Откуда он знал? Я не могу вам ответить, может быть, он просто первый раз в жизни услышал себя? Он тер их так сильно и тщательно, что зеркальный слой стал исчезать. И тут он понял, что когда-то зеркала были стеклами, стеклами огромных окон!

Как светло стало в комнате! Он увидел другой мир, он оказался совсем не таким, каким отражался в зеркалах. И стало человеку немного страшно: ведь он не знал, как жить в другом мире, и он уже разучился жить по-старому. Он стоял посреди комнаты, открытый другим и видящий их, он чувствовал, как силы наполняют его, он услышал и увидел то, чего раньше не хотел ни видеть, ни слышать. Вдруг он понял, что знает, что ему делать, и он шагнул вперед...

*А. М. Родина*



Самопомощь — это забота человека о самом себе и о своем личностном росте.

Первый человек, о котором должен позаботиться психолог, это он сам, потому что если он не научится заботиться о себе, он не сможет научить этому других. Психологическая помощь может быть успешной только при условии, что клиент в ее процессе обучается самопомощи, ведь основная часть его жизни проходит за пределами кабинета психолога. Наша цель — научить клиента справляться со своими трудностями, не зависеть от консультанта или кого-то еще, то есть помогать себе самому.

Кроме того, *инструментом* работы психолога-консультанта является не что иное, как его личность, поэтому он должен хорошо знать свой «инструмент» и пристально следить за его состоянием. Это не значит, что у самого психолога не может быть проблем — он живой человек. Однако в силу его профессиональной деятельности он должен обладать способностью конструктивно разрешать собственные проблемы и не использовать других людей как средство их разрешения. Известно, что практикующие психологи в кризисные периоды своей жизни не занимаются практикой — по возможности берут отпуск для самовосстановления.

Рассмотрим методы, которые психолог может испытать на себе, а затем предлагать людям, обращающимся за помощью. К наиболее известным видам самопомощи относятся: *самонаблюдение, ведение дневника, автобиография, релаксация, работа со своими сновидениями, фантазирование, или медитация.*

Работе со сновидениями и медитации в данном пособии посвящены отдельные фрагменты, поэтому мы остановимся на первых четырех методах, описанных Дж. Рейнуотер.

### САМОНАБЛЮДЕНИЕ

*Цель* самонаблюдения — расширить область самоосознания. Выделим два вопроса, которые помогут овладеть самонаблюдением:

- что происходит со мной в данный момент;
- чего бы мне хотелось в следующий момент?

Иногда осознание само по себе является причиной изменений. Например, замечено, что осознанная злость теряет свою силу. Следует осознавать, что фантазии, ожидания, мысли влияют на то, что происходит вокруг. Один из способов самонаблюдения — обзор ситуации со стороны.

Важно, чтобы самонаблюдение не превратилось в навязчивое «самокопание» и самоконтроль. Если в первом случае осознание используется для самовыражения того, что вы открыли в себе, то во втором — наоборот, для сокрытия этого от окружающих. Как правило, в самоконтроле нуждается человек неуверенный, желающий выглядеть в глазах других лучше, чем он сам себе кажется. Такой человек сомневается в своей ценности для окружающих, а что еще хуже — в ценности для себя. Нет ничего более грустного, чем лишать себя своей поддержки. Для повышения самооценки мы рекомендуем клиентам

периодически обращаться к себе со словами декларации, сформулированной В. Сатир.

### **Декларация моей самооценности**

Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос — громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, —

это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу то, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

Я имею все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!

## ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА

Дневник — это «место», где можно проработать возникшую проблему, осознать свои чувства или настроение, осмыслить пережитый опыт, прийти к какому-то решению. Очень важно писать дневник для себя. Он не будет иметь настоящего эффекта, если пишется ради-того-чтобы-кто-нибудь-его-прочитал. Поэтому не следует искушать окружающих, оставляя дневник на видном месте. Однако, если в какой-то момент вам захочется прочитать свои записи близкому человеку, сделайте это.

Вы можете писать тогда, когда нужно или хочется, иногда ежедневно, иногда раз в неделю, а иногда принуждая себя делать это ежечасно.

Не существует никаких определенных правил относительно того, что писать и чего не писать в дневник. Руководствоваться стоит только своими собственными ощущениями. Причиной для ведения дневника может стать любое сильное переживание. В дневнике полезно описы-

вать первые впечатления о новых людях, городах, работе, а позднее перечитывать их. Можно использовать дневник для того, чтобы исследовать свои отношения с кем-то. Можно делать выписки из понравившейся книги. Можно написать программу «Как мне бросить курить» и шаг за шагом анализировать ее выполнение. Записи в дневнике дадут шанс заново просмотреть прожитый день, осмыслить случайную встречу, понять значение мимолетного события. Фиксация самонаблюдений, обещаний, данных самому себе, своих решений и стремлений поможет лучше помнить себя и свою жизнь.

Перечитывание дневника имеет почти такое же огромное значение, как и запись. Возможно, вы отметите какие-то повторяющиеся формы своего поведения в отношениях с людьми другого пола. Может быть, наткнетесь на описание тупиковых ситуаций во взаимодействиях с родителями или детьми... и это поможет вам найти удачное решение проблемы.

Кто-то ведет дневник потому, что одинок и испытывает дефицит общения. Кому-то доставляет удовольствие описывать других людей, а кое-кто обращается к дневнику от избытка чувств и впечатлений об окружающем мире. В чем ценность дневника именно для *вас*, вы поймете спустя некоторое время после того, как начнете вести его.

## АВТОБИОГРАФИЯ

Суть этого метода состоит в том, чтобы описать историю своей жизни, вспоминая все главные события и свое отношение к ним. Писать автобиографию можно неоднократно, обязательно проставляя каждый раз дату ее написания, потому что в описаниях одного и того же периода, сделанных в разное время, порой в качестве значимых выделяются разные события, а одни и те же отношения могут выглядеть совершенно иначе.

Вы можете начать автобиографию с любого эпизода или периода своей жизни — здесь нет правил.

Основная цель автобиографических рассказов — обрести умение обращаться со своим прошлым и способность жить в настоящем, то есть отделить настоящее от прошлого, избавиться от его влияния.

Как правило, человек испытывает недостаток душевных сил, чтобы полностью пережить утрату или драматические события в его жизни, как говорится, «по свежим следам». Поэтому по прошествии времени стоит снова вернуться к ним, чтобы в ретроспективе осознать, в чем состоит смысл этих болезненных событий. Не менее обогащает вас и напоминание о минутах вашей славы и успеха.

## РЕЛАКСАЦИЯ

Наше тело — это «дом», в котором мы живем. Как мы за ним ухаживаем, в таком состоянии мы его и находим.

В современном понимании человек представляет собой единство трех составляющих — ума, чувства и тела (все чаще добавляется четвертый компонент — дух, духовность). Если внимательно наблюдать за собой, можно заметить, что любая наша эмоция или мысль находят свое выражение в движении мышц. Переживания отражаются в том, как люди двигаются, дышат, управляют своими мышцами, а также в болезнях, которыми они страдают.

Вильгельм Райх утверждал, что свободно текущая *энергия* является основой функционирования здоровой личности. Эта энергия, накапливаемая в результате потребления пищи, жидкости и кислорода, непрерывно течет по телу здорового человека.

У проблемного человека основная часть энергии уходит на поддержание «мышечной брони». Под «броней» Райх имел в виду хроническое мышечное напряжение, изолирующее человека от неприятных эмоций. Когда

мышцы напрягаются, чувства притупляются. Но такое напряжение не допускает до полного переживания и положительные чувства. В результате мы отчуждаемся от полного проживания жизни, от своего тела. Практики телесной психотерапии утверждают, что межличностная отчужденность обусловлена именно отчуждением от собственного тела, так как человек может ощущать жизнь только через свое физическое существование.

Связь между переживаниями и телесными ощущениями может быть использована и наоборот, то есть *через мышцы можно влиять на чувства*. Расслабляя мышцы, можно ослабить мышечный панцирь, приблизиться к своим чувствам. Большую роль в релаксации играет дыхание, так как дыхание — это система, обеспечивающая энергообмен в нашем теле.

Релаксация подразумевает под собой расслабление мышц тела. Она может использоваться как предварительная процедура перед личностными упражнениями, а может проводиться в виде самостоятельных упражнений. Кроме того, осознавать напряжение в мышцах можно в любом месте в любое время — это может подсказать вам, что с вами происходит в данный момент.

### *Техника релаксации*

Займите удобное положение. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох. Постарайтесь увидеть, как воздух проникает в каждую клеточку вашего тела, принося с собой свежесть и чистоту. Почувствуйте, как вместе с выдохом уходит напряжение. Сделайте таким образом несколько вдохов и выдохов.

Обратите мысленный взор к *ступням ног*. Проверьте, достаточно ли они расслаблены. Если есть желание, пошевелите пальцами. Хорошо, если вы почувствуете в ступнях тепло и легкую пульсацию... Переведите мысленный взор к мышцам *голеней*... Рас□

слабьте их. Не спешите, сохраняйте внимание к ним до тех пор, пока не убедитесь, что они расслаблены полностью... Тогда поднимайтесь выше — к мышцам *бедер*... Если трудно расслабить мышцу, немного подвигайте ею, направьте вдыхаемый воздух к ней, почувствуйте как он наполняет ее, расслабляя... Не спеша, поднимайтесь таким образом вверх — к мышцам *ягодиц... спины... живота... груди... плеч... предплечий... кистей рук*— почувствуйте в них прилив тепла и пульсацию... Уделяйте каждой части тела столько внимания, чтобы действительно расслабить мышцы. Особое внимание обратите на мышцы *шеи, головы и лица*. Расслабьте лоб, щеки, подбородок... Разожмите зубы, приоткрыв рот... Почувствуйте, как опускаются уголки губ... Пусть ваше лицо превратится в ничего не выражающую маску... Позвольте себе это — ведь вас никто не видит...

Доверьте заботу о поддержании вашего тела тому сидению, на которое вы опираетесь. Представьте, что сидение кресла или стула немного приподнимается вам навстречу, поддерживая вас... Вам абсолютно ничего не надо делать... Будьте в этом состоянии так долго, как захотите... Если в ваше сознание врываются мысли, замечайте и откладывайте их в сторону. Не теряйте состояния полной расслабленности...

Когда вы захотите завершить упражнение, начните постепенно осознавать то помещение, в котором находитесь, и, когда почувствуете себя готовым, открывайте глаза... Открыв глаза, постарайтесь сохранить в себе это ощущение расслабленности...

Для проведения релаксации можно использовать такие упражнения, как «Поплавок в океане», «Маяк» и т. п. (см. упражнения к этюдам). Важно, чтобы все, что вы делаете, было искренним, так как вы делаете это не для кого-то, а для себя. Главное позволить себе принять помощь от са□



мого себя и поверить в то, что эта помощь может быть конструктивной и эффективной.

## *Лирическое отступление*

### **Легенда о Волшебном Дереве**

Тысячи лет назад на Земле жили люди, которые всегда и во всем доверяли себе. Такими уж они рождались. Но однажды узнали они, что где-то есть удивительное место, оно не похоже ни на что другое. Никто не знал, когда и зачем оно появилось. Это место покоя и движения, жизни и умирания, там нет ничего, и есть все... Единственное, что там можно увидеть человеческим глазом — это Дерево, удивительно красивое Дерево. Когда ветер ласкает его листья, они поют, и говорят, и рассказывают людям о них же самих. Слова их трудно расслышать, но они искренни, правдивы и мудры...

И вот в один прекрасный день здесь появился человек. Мысли его были грустны, сердце сжимала тоска, он был в отчаянии и не знал, куда ему идти, что делать и стоит ли жить. Он был так угнетен, что не заметил Дерева и прошел мимо. Но вдруг что-то заставило его оглянуться. Быть может, это был ветерок, или луч солнца, или детские голоса вдали, а быть может, что-то внутри него, чему он привык доверять с рождения. И он увидел Дерево в лучах заката. Какое удивительное это было Дерево! Оно манило, звало, притягивало. Он сел, прислонившись к нему спиной. Дерево было сильным и надежным, оно нежно прикасалось к человеку своими листьями и пело, пело, пело... Нельзя было разобрать слов, да и не описать словами то, что происходило. Будто что-то проникало в человека, что-то пело внутри него, и он становился сильнее. Много ли времени прошло, не известно, но человек, наконец, встал и пошел своим путем. Ему не было весело, но он чувствовал каждое дуновение ветерка, различал каждый оттенок цвета во всем, что видел, ощущал твердость дороги, по которой он шел. И теперь он знал, кто он, чего он хочет и куда идет...

Слава о Волшебном Дереве быстро разлетелась по свету. Все шли к нему со своим горем и радостью, а иногда и просто для того, чтобы посидеть и послушать его пение. Но шло время, и все больше людей стремились к Дереву и слепо верили ему,

забывая при этом прислушиваться к себе, и вскоре совсем забыли, что умели делать это. И вот вокруг Дерева собралась толпа. Каждый пришел с чем-то своим, не хватало места... Люди громко спорили друг с другом, кричали, и никто не заметил, как Дерево прервало свою песню, а, быть может, просто наступила осень и листья опали. Не получив того, чего ожидали, люди разошлись по домам и вскоре забыли, как найти то место, где растет удивительное Дерево, которое все знает о каждом из них, но и доверять себе они разучились, и не было ответов на их вопросы...

Прошло время, и люди забыли про удивительное Дерево, но, странно, с самого рождения каждый знал, что где-то есть место покоя, знания, любви... и каждый искал его. У кого-то на это уходили годы, а у кого-то вся жизнь, но у каждого было свое место — это мог быть камень, скамья, цветок. И даже если все вместе слушали ветер, он говорил каждому что-то свое... И люди поняли, что это место — в них самих, и стали они снова учиться доверять себе, но это уже не передавалось по наследству, как тысячи лет назад...

*А. М. Родина*

# *Этюд      четвертый*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ОСОБЫХ СЛУЧАЯХ**

*Любая проблема таит дар для тебя  
Ты ищешь проблемы,  
поскольку нуждаешься в их дарах  
Р. Бах*

ВЕРИМОСТ НА БОГЪТ

В ОБОЯКОМЪ КРАИСТА

На различных этапах жизненного пути человек сталкивается с кризисными ситуациями, которые могут спровоцировать личностный (экзистенциальный) кризис. Иногда событиями, которые служат «пусковым механизмом» для кризиса, становятся несчастный случай, операция, полученное в результате травмы увечье. Это могут быть также ситуации, связанные со смертью любимого человека, переживания различного рода утрат, потеря семьи или работы; кризисы, вызванные разлукой, одиночеством, неизлечимой болезнью, изменением социального статуса и др.

Однако природа кризиса такова, что его причиной могут послужить не только печальные или травматичные переживания, но и радостные, позитивные события, например, рождение ребенка, влюбленность, бракосочетание или повышение по службе. Иногда какую-либо внешнюю причину кризиса найти очень сложно. Просто у человека появляется ощущение, что внутри его что-то изменилось, и сегодня он уже не может жить так, как жил вчера: он стал другим. Очень часто событие, «запускающее» кризис, бывает абсолютно незначительным; оно срабатывает по типу «последней капли». Таким образом, «пусковые механизмы» кризиса определяются не только внешним, но и внутренним содержанием, динамикой психологической

жизни личности, которая так часто остается за пределами сознания, а потому не поддается контролю и предвидению.

В свете сказанного следует учесть еще и тот факт, что возникновение кризисов могут провоцировать не только события личной жизни человека, но и экстремальные ситуации глобального характера, связанные с политическими, экономическими, социальными, экологическими и природными условиями. Если рассматривать нашу планету и то, что на ней происходит, как контекст для биологического, психологического и духовного развития всего человечества и отдельных людей, то связь между личностным и глобальным становится очевидной. Э. Йоманс отмечает, что переживания, через которые проходят многие и многие люди в своей жизни, являются зеркальным отражением событий, происходящих на более обобщенном уровне, и в то же время частью общей мировой ситуации. В этих случаях глубина переживаний личностью собственного кризиса может усугубляться масштабностью трагических событий.

Иногда за кризисами закрепляются определенные названия: «первая любовь», «прощание с отчим домом», «кризис середины жизни», «кризис выхода на пенсию». Но многие из кризисных ситуаций не имеют названия и не привязываются к каким-либо внешним событиям, хотя и представляют собой серьезные личностные сдвиги, отражающиеся на всех сторонах жизни человека.

Мы видим, что внешние характеристики кризиса могут отличаться друг от друга: различный характер имеют «пусковые механизмы», да и реакции на кризисные ситуации специфичны для каждого человека. Поэтому для понимания кризиса важно знать его внутреннюю суть, то есть психологический механизм возникновения. Как считает Дж. Якобсон, кризис возникает если жизненные события создают потенциальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей человека, при этом они ставят пе

ред индивидом проблему, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время привычными способами. Итак, суть личностного кризиса — это конфликт между старым и новым, между привычным прошлым и возможным будущим, между тем, кто ты есть сейчас и тем, кем ты можешь стать.

Кризис перемещает человека в маргинальное положение, или нейтральную зону, когда привычные стереотипы мышления и поведения уже не работают, а новых еще нет. Это состояние «между небом и землей», «промежуточный период», о котором Э. Йоманс пишет, что это «время вопросов, а не ответов на них, это время учиться любить вопросы, любить то, что пока не имеет решения». О нахождении в этой пограничной области свидетельствует появляющееся в этот период сопротивление, переживаемое как страх изменений, как страх быть другим, оторваться от привычных и потому безопасных стереотипов и отправиться на поиски неизведанного в себе и в окружающем мире.

Таким образом, кризис — это своеобразная реакция личности на ситуации, требующие от нее *изменения способа бытия* — жизненного стиля, образа мышления, отношения к себе, окружающему миру и основным экзистенциальным проблемам. Можно сказать, что если преодоление возрастных кризисов способствует развитию человека, то экзистенциальных — становлению личности. Итак, кризис — это ответ на зов потенциальных возможностей личностного роста. Любой кризис уже заложен в основном свойстве личности — стремлении развиваться и самосовершенствоваться, то есть постоянно изменяться.

Это выглядит так, как будто есть кто-то, кто очень хочет, чтобы человек обрел уверенность и силу, стал более открытым и терпимым, впустил в свое сердце любовь и глубокое понимание жизни. И этот «кто-то» терпеливо учит человека этому. Но, увы, человек слишком занят сегодня и ему не до личностного роста. И этот кто-то после

нескольких неудачных попыток обратить человека к самому себе принимает смелое решение: разрушить привычные устои и создать такую жизненную проблему, от которой человек не сможет уйти и которую не сможет решить в короткое время привычными способами. Человек запутан и смущен, он воспринимает эту ситуацию как нестерпимое зло, как темноту, обрушившуюся на его жизнь, как полное и непоправимое крушение, «момент погружения к последним глубинам» (К. Юнг). А для того, кто его учит, это всего лишь урок, очередная попытка помочь человеку заглянуть в свою душу и не отпрянуть. Потому что, как отмечает К. Юнг, когда рушатся все основания и подпоры, и нет ни малейшего укрытия, страховки, только тогда возможно переживание архетипа смысла.

Здесь вспоминается великая мудрость, пришедшая к нам из буддизма: «Нет добра и зла — есть благо». Она говорит о том, что если освободить события, происходящие с человеком, от оценок «хорошо—плохо», они становятся просто *опытом*, очередным шагом в самопостижении. По мнению Т. Йоманса, проблема состоит в том, чтобы, встретившись с болью, страданием, близостью смерти, не стараться отвернуться от них, избежать их или смягчить, а научиться их принимать. Если человек научится включать страдание в свой духовный контекст, то изменится как переживание само по себе, так и значение страдания.

Большинство психологов, как отечественных (К. А. Абульханова-Славская, Л. И. Анцыферова, В. Ф. Васильюк, С. Л. Рубинштейн и др.), так и зарубежных (Р. Ассаджиоли, Т. Йоманс и Э. Йоманс, К. Гроф и С. Гроф, Д. Тайарст, К. Юнг, Дж. Якобсон и др.), занимавшихся кризисной психологией, придерживаются мнения о том, что кризис — предпосылка важнейших личностных изменений, характер которых может быть как положительным (конструктивным, созидательным, интегрирующим), так и негативным (деструктивным, разрушительным, разъединяющим).



Отсюда следует, что из кризисной ситуации могут быть два основных выхода. Один состоит в том, что человек рискует, открываясь новым возможностям и преодолевая страх изменений. Тем самым он реализует, по словам Р. Ассаджиоли, «базовое стремление к росту» или, как называл это Ф. Харониан, «откликается на зов Высшего». Тогда человек переходит на следующую ступень своего развития, получает новый опыт, новые знания о мире и о себе.

Другой выход заключается в сохранении существующего порядка. Как пишет Ф. Харониан, существует множество способов, к которым люди прибегают, чтобы уклониться от зова Высшего. Мы боимся откликнуться на него, потому что он предполагает отказ от знакомого во имя неизвестного, что всегда связано с риском. В тех случаях, когда речь идет о кардинальных и далеко идущих переменах, они обязательно вызывают тревогу. Практически все серьезные исследователи, изучавшие тревогу, придерживаются мнения, что личностный рост и тревога неразделимы. Поэтому часто, выбирая безопасность и сохранение существующего порядка, личность приостанавливается в своем развитии, при этом ограничивая или даже разрушая себя.

Таким образом, чтобы развиваться, реализовать свои потенциальные возможности, а иногда и просто выжить, человек должен учиться справляться с различными критическими ситуациями, что определяет важность, актуальность и социальную востребованность психологической помощи людям, находящимся в кризисных ситуациях.

Однако суть кризиса такова, что заставляет человека усомниться в возможности его преодоления. Понимание кризиса как *перехода* от одного способа бытия к другому обычно существует у человека вне кризисной ситуации. Когда же он оказывается погружен в мрачные глубины жизненных перипетий, у него появляется чувство невозможности выхода из этого состояния. В этом случае кри□

зис воспринимается как окончательное *крушение жизни*. Поэтому для клиента, переживающего кризис, характерна загруженность неразрешенными проблемами, ощущение безнадежности, беспомощности, «тупика». В этот период человек остро чувствует отсутствие внутренней опоры, теряются связи с миром и с другими людьми; прежние жизненные цели разрушаются, смыслы теряют свою ценность. Давление этого состояния толкает человека к действиям, которые могли бы разрешить проблему немедленно. Среди разрушительных для личности способов выхода из кризиса могут оказаться суицид, нервно-психические и психосоматические расстройства, социальная дезадаптация, посттравматический стресс, криминальное поведение, алкогольная или наркотическая зависимость и др. Таким образом, если кризис не разрешен или разрешен неадекватно, то это может привести в личность деструктивный аспект и тем самым затруднить процесс дальнейшего роста и развития.

Однако кризис — это не только «угроза катастрофы», но и возможность изменения, перехода на новую ступень развития личности, источник силы. И в этом его позитивный аспект. Кризис в данном случае может стать для личности предпосылкой для изменений в себе и в своей жизни, подтолкнет к тому, чтобы научиться чему-то новому, переосмыслить, а иногда и впервые осознать свой жизненный путь, собственные цели, ценности, отношение к себе и к другим людям.

Адекватное разрешение кризиса дает клиенту возможность перейти на следующую ступень развития более зрелой личностью. К. и С. Гроф отмечают, что если правильно понять кризис и относиться к нему как к трудному этапу в естественном процессе развития, то он способен спонтанно исцелить различные эмоциональные и психосоматические нарушения, способствовать благоприятному изменению личности, разрешению важных жизненных проблем и эволюционному движению к тому, что называ-

ют высшим сознанием. Подобных идей придерживались в своих работах К. Юнг и Р. Ассаджиоли.

Итак, мы видим, что ситуация переживается как кризисная тогда, когда человек перестает видеть возможные выходы. В тоже время в период кризиса клиент открыт для нового опыта, а это значит, что кризис может служить основанием для положительных перемен и сам стать важным личным опытом. Боль, которую испытывает человек в период кризиса, мотивирует его на поиск новых путей решения, ресурсов, на приобретение новых навыков и, как следствие, на дальнейшее развитие. Таким образом, характер кризиса можно описать и как трансформирующий, поскольку он несет в себе не только отказ от старых, привычных способов бытия, но и стимулирует поиск новых, более прогрессивных.

Можно предположить, что позитивный или деструктивный выходы из кризиса определяются не только соотношением созидательных и разрушительных тенденций в личности и способом решения экзистенциальных проблем, но и отношением человека к самой кризисной ситуации. На основании полученных нами данных мы выделили два типа такого отношения и назвали их «кризисная ситуация как возможность роста» и «кризисная ситуация как опасность».

В первом случае кризис воспринимается личностью как возможность более глубокого, аутентичного бытия. Этот подход характеризуется также принятием своей судьбы, чувством онтологической защищенности (по И. Ялому), которое можно описать как переживание тесной эмоциональной связи с родительской семьей и собственным детством, принятием духовного и телесного аспекта своей личности, стремлением к росту. Среди экзистенциальных ценностей, присущих кризису в данном аспекте, можно отметить осмысленность жизни, терпимость к ее изменчивости, высокий уровень ответственности за себя, а также

принятие собственных чувств по отношению к смерти и веру в бессмертие души.

Во втором варианте кризисная ситуация воспринимается как опасность и выражается в концентрации на своих страданиях — болезнях, старости, страхах, зле, беспомощности и одиночестве. Этот подход не предполагает принятия ответственности за выход из кризиса, а олицетворяет, скорее, пассивное, «страдальческое ничегонеделание». Интересно, что такое отношение к собственной жизни связано с представлениями о смерти как абсолютном конце и страхом по отношению к ней.

Примечательно, что выбор личностью стратегии преодоления кризиса связан с принятием или отвержением смысла происходящих событий, а также с отношением к таким базовым экзистенциальным проблемам, как жизнь и смерть. Кризисная ситуация, таким образом, предоставляет личности возможности как для роста, так и для «ухода в болезнь». Выбор в данном случае зависит только от самой личности, что подтверждает главные идеи экзистенциально-гуманистической психологии и определяет основные направления в оказании психологической помощи в кризисных ситуациях. К таким направлениям («опорным пунктам») можно отнести помощь клиенту в поиске смысла жизни и смысла переживаемого кризиса, где важнейшим элементом является «эскиз будущего»; в осознании и принятии ответственности за свою жизнь, чувства и действия; в интеграции духовного и телесного аспекта своей личности; в понимании постоянной изменчивости жизни и терпимости к ней; в соприкосновении с ребенком внутри себя; в высвобождении психологических травм и страхов; в стремлении к личностному росту, а также в осознании рациональных и эмоциональных компонентов отношения к смерти как к символу неизбежности изменений.

Говоря о возможностях психологической помощи в кризисных ситуациях, нельзя не остановиться на основной

методике — *кризисной интервенции*, которая базируется на теории кризиса Э. Линдемманна и концепции стадий жизненного цикла и кризиса идентичности Э. Эриксона. Основная идея, положенная в основу кризисной интервенции, — концентрация консультирования на актуальной ситуации, то есть работа с возникшей при кризисе проблемой и чувствами клиента по отношению к ней. В кризисной интервенции важно оставаться «здесь и сейчас», не углубляясь в историю клиента и другие прошлые проблемы, даже если они и связаны с актуальной. Цель интервенции заключается не столько в том, чтобы решить проблему, сколько в том, чтобы сделать возможной работу с ней, так как многие проблемы, возникающие в кризисе, невозможно решить немедленно. Понятно, что приведенные выше направления психологической помощи людям, переживающим кризис, — лишь некоторые маячки в бушующем море человеческих переживаний, ведь каждый обратившейся за помощью ни на кого не похож и проживает свою, единственную и неповторимую жизнь, а значит, и свой, чем-то особенный кризис.

Рассмотрим еще один вид кризиса, который К. и С. Гроф выделили в многообразии состояний, переживаемых человеком. В своих работах, посвященных данной теме, они связывают этот вид кризиса с измененными состояниями сознания и называют его *духовным* (а также кризисом эволюции сознания или трансформации личности). Можно воспользоваться идеей Р. Ассаджиоли о том, что термин «духовный» отражает не только те переживания, которые традиционно считаются религиозными, но и все, что касается восприятия и познания, всю человеческую активность и все функции, у которых один общий знаменатель — обладание ценностями, более высокими, чем общепринятые: этическими, эстетическими, героическими, гуманистическими, альтруистическими и др.

Начиная с работ Р. Ассаджиоли и К. Юнга в психологии весьма активно развивается идея о том, что многие

эпизоды необычного состояния разума (экстраординарные эмоциональные и физические ощущения, видения, необыкновенные мыслительные процессы и т. д.) не обязательно являются симптомами болезни в медицинском смысле. Их можно рассматривать как проявления эволюции сознания и сравнивать с состояниями, описанными в различных мистических учениях мира.

Любой духовный кризис в терминологии К. и С. Гроф может быть наполнен различными переживаниями, которые они разделяют на три основных категории:

- *биографическая* — переживание травматических событий, тесно связанных с историей жизни индивида;
- *перинатальная* — переживания, обращенные к теме умирания и вторичного рождения;
- *трансперсональная* — переживания, выходящие за пределы жизненного опыта обычного человека, так как в них участвуют образы и мотивы, источники которых находятся вне личной истории индивида.

Все, что мы говорили о личностном кризисе, будет справедливо и для духовного. Он также может быть спровоцирован различными жизненными ситуациями — драматическими или обыденными; его течение также весьма индивидуально — и по силе, и по длительности и точно также изменения в личности, переживающей духовный кризис, могут быть как созидательными, так и разрушительными. Духовный кризис, как и личностный, наполнен интенсивными эмоциями и переживаниями, затрагивающими глубинные основы человеческого бытия, а значит, личность, находящаяся в духовном кризисе, также нуждается в психологической помощи и поддержке.

Для человека, переживающего кризис трансформации личности, могут быть характерны следующие ощущения: непонимание происходящего с ним и вызванная этим паника; страх сойти с ума или оказаться психически нездоровым; переживание своего одиночества в этом процессе

и амбивалентные чувства по отношению к этому: с одной стороны, желание получить поддержку, а с другой — стремление уединиться, побыть одному; повышенная чувствительность к словам, поступкам и даже внутренним состояниям других людей. Этот кризис может вновь возродить к жизни старые обиды, захлестывающие человека своей болью и несправедливостью; может актуализировать страхи, в том числе связанные со смертью. Человек в этот период заново переоценивает свою жизнь, в результате чего им овладевают различные переживания за сделанное — чувства вины, раскаяния, скорби, злости и др.; меняются цели, смыслы, ценности и отношения, в частности с близкими людьми.

Очень часто все эти духовные искания происходят на фоне необычных физических ощущений или психических состояний, что заметно усложняет процесс выхода из кризиса и повышает требования к психологической помощи. Однако каких-то особых отличий в оказании психологической помощи в период духовного кризиса нет, так как все известные принципы и методы консультирования и психотерапии при экзистенциально-гуманистическом подходе можно использовать в работе с подобными клиентами. Единственное, по-видимому, принципиальное отличие психологической помощи в этих случаях будет определяться степенью нашего невежества в познаниях о природе духовной жизни человека, силой собственного страха перед неизвестными глубинами психики и косностью традиционных верований в «материальное, измеримое, осязаемое».

Самая важная задача в работе с людьми, переживающими подобный кризис, — создать благоприятную, доверительную атмосферу и рассказать им о пути, который им предстоит пройти. Здесь очень важно показать, что трудности, которые они преодолевают, — не проявления болезни, а выражение целительного и трансформирующего процесса. Как отмечают К. и С. Гроф, все, в чем нужна □

ются люди в период духовного кризиса, это доступ к правильной информации, поддерживающие беседы и хороший контекст для духовной практики.

И, наконец, еще один важный момент, на котором хотелось бы остановить внимание. Выше мы говорили, что кризис — это одновременно опасность и возможность, разрушение и созидание, потеря и приобретение, смерть старого и рождение нового. Любое явление в этом мире заключает в себе свою противоположность; это то, что В. Жикаренцев назвал дуальностью мира: «...наш мир двойственен, иначе, дуален и состоит всего из двух начал. Одна половина, одна противоположность существует только потому, что существует другая, — это как одна сторона монеты существует только потому, что существует другая» (*Жикаренцев В. Путь к Свободе: Добро и зло. Игра в дуальность. С. 9*). Поэтому в работе с кризисом очень важно помнить самим и убеждать клиентов в том, что в нем заключен не только период разрушения, но и период созидания, и оба эти периода являются естественными составляющими процесса роста и развития. Нельзя что-то приобрести, ничего не потеряв; точно также невозможно постоянно терять, ничего не получая взамен.

Одна из особенностей состояний разрушения и созидания заключается в том, что, когда проявляется одно из них, другое остается скрытым. Это не значит, что его нет; это значит, что мы можем не замечать его. Другой особенностью является наличие закономерностей каждого из процессов — как разрушения, так и созидания. Иногда это кажется невероятным, но оба эти процесса разворачиваются по определенным законам и все события в них логически взаимосвязаны. Например, пройдя процесс разрушения и осмыслив его, клиент сможет понять, что приобрел еще и положительный опыт, несмотря на то, что во время кризиса его переживания были негативными, лишенными всякого смысла и абсолютно не связывались в единый сюжетный ряд.



В силу нашего восприятия жизни, процесс созидания привлекает нас больше, поэтому мы лучше знаем его позитивные стороны. Период же разрушения сопряжен с болью, что заставляет людей создавать массу защит, чтобы избежать ее, а также обходить стороной переживания других людей, находящихся в таком же состоянии. Однако, как утверждает Э. Йоманс, понимающее и уважительное отношение к процессу разрушения как к необходимому этапу личностного и общественного развития — это дар, который мы можем преподнести себе сами, нашим семьям и нашим клиентам, если действительно научимся видеть деструктивную фазу развития. Разрушение — это дар, так как оно содержит в себе еще непроявленное созидание, и задача консультанта состоит в том, чтобы помнить об этом и стараться видеть то, что пока еще скрыто. Как отмечает Рам Дасс, что то в нас умирает, когда мы выносим невыносимое. И только в этой темной ночи души мы можем приготовить себя к тому, чтобы видеть так, как видит Бог, и любить так, как любит Бог.

В этой связи можно вспомнить известную притчу о том, как человек попал на небеса и рассказывает Богу о своей жизни. «Благодарю Тебя за помощь, что Ты оказывал мне», — говорит человек, окидывая взором расстилающийся внизу мир, и видит две пары следов в тех местах, где он и Бог шли бок о бок друг с другом. Но тут ему вспоминаются мрачные периоды его жизни, он снова глядит вниз и замечает лишь одну пару следов. «Но где же Ты был, — вопрошает он, — когда я нуждался в Тебе больше всего? Ведь на песке отпечатки только одних ног». И Бог отвечает: «Именно тогда я нес тебя на руках». Эта притча говорит о том, что процесс разрушения может также сильно поддержать нас, как и процесс созидания, если мы позволим себе увидеть это, потому что эти два процесса — суть один.

Подводя итоги, можно сказать, что кризис — это время пребывания в коконе, иногда в полной темноте и одиночестве, наедине со своими страхами, разочарованием и болью. Это время прощания, печали и отверженности; время нескончаемых вопросов и бесконечного непонимания. Это время поиска той тонкой грани, которая отделяет смирение и преодоление, волю к жизни и безнадежность, препятствие и награду, движение вперед и безмолвный покой. Это время, которое укрепляет наш дух верой и открывает сердце любви; время, позволяющее учиться понимать и принимать изменчивость жизни и саму жизнь. ***Кризис — это время, дающее возможность гусенице сделать выбор: поддаться страху темноты и неизвестности или превратиться в бабочку.***

Мы принимаем эту идею как основополагающую при работе с кризисом, но в то же время мы понимаем, что у тех людей, которые обращаются за психологической помощью, может быть другое представление о том, что с ними происходит. Помимо этого, у каждого из них есть свобода выбора и они вольны принимать решения, которые могут быть, с нашей точки зрения, неверны, достойны сожаления, печальны и даже трагичны. Как в свое время заметил К. Юнг, «судьба человека часто зависит от переживаемой трансформации». Мы знаем, что не у всех людей хватает терпения, сил и веры для того, чтобы кризис помог им «превратиться в бабочку». В какой-то степени это становится и нашей болью, ибо «никогда не спрашивай, по ком звонит колокол». В этом случае помогает осознание того, что каждый из нас, не только приходящий за помощью, но и оказывающий ее, делает свое дело. И в этом наша свобода. Но в то же время каждый из нас отвечает только за свое дело. И в этом наша ответственность — глубокая, неделимая и непреходящая.

*Лирическое отступление*

Осень...

В небе журавли.

Ветер кружит листья по асфальту,  
И в придуманном природой вальсе  
Мне слышны твои шаги.

Вот и осень...

Воздух чист, прозрачен, горьковат.  
Росы холодны, они как слезы:  
Медленно спускаясь по траве,  
Высыхают у меня на коже.

Снова осень...

Жизнь бежит вперед,  
Чувства и мечты мне возвращая...  
И кружится листьев хоровод,  
С журавлями до весны прощаясь.

Здравствуй, осень!

Я — твой желтый лист,  
Птицей опустившийся в рябины красной руки.  
Осень, научи прощаться нас,  
Чтобы никогда не чувствовать разлуки.

*А. А. Баканова*

Вспомните золотую осень... Сколько в этом времени года красоты и тихого очарования. Воздух наполнен особой прозрачностью и свежестью; листва становится необычно яркой и завораживающей. Невольно начинаешь чувствовать, как вместе с опадающими листьями в душу входит ощущение величественной гармонии и какого-то освобождающего умиротворения. Мало кто задумывается в это время, что для природы золотая осень — это наступление смерти. Мысль о том, что смерть может быть так прекрасна, поражает и в традиционном смысле может быть воспринята как кощунство.

Умирание — процесс, в котором все живое пребывает со дня рождения. Каждый шаг, каждый год приближает нас к логическому завершению жизненного пути — к смерти. М. де Монтень говорил по этому поводу так: «Ваше бытие, которым вы наслаждаетесь, одной своей половиной принадлежит жизни, другой — смерти. В день своего рождения вы в такой же мере начинаете жить, как и умирать» (*Монтень М, де. Опыты. — М., 1992. Кн. 1. С. 98*). И несмотря на то, что природа каждый год являет нам естественность этого процесса и его постоянную цикличность (из зимы в лето, от смерти к жизни и наоборот),

смерть является для людей самым страшным злом и самым отчаянным страхом.

Смерть пугает своей неизбежностью, предначертанностью каждому и в то же время своей бесконечной непознанностью. Люди боятся не только говорить о смерти, но и думать о ней. Отрицание смерти создает иллюзию ее отдаления, отсрочки: если о ней не думать, то она и не наступит. В своих мыслях, чувствах, поступках человек почти всегда бежит от смерти. Но чем быстрее он убегает, тем скорее смерть догоняет его, и тогда становится уже слишком поздно, чтобы подготовиться к встрече с ней. Смерть застигает врасплох, и человек попадает в ловушку, которую сам себе и построил. Трагизм ситуации заключается в том, что, неумолимо приближаясь к смерти, человек тратит все силы, чтобы избежать ее и в этих тщетных стараниях он пытается взять контроль над тем явлением, к которому боится приблизиться даже в мыслях.

Выше мы говорили о том, что развитие — единый процесс созидания и разрушения, а потому на протяжении всей жизни мы сталкиваемся не только с приобретениями, но и со всевозможными потерями — маленькими смертями различных составляющих своей жизни или личности. Смерть — понятие многогранное; в ее многообразии можно выделить не только смерть *физическую* как распад тела, но и *психическую*, то есть разрушение психической деятельности, *социальную* — утрату связи с другими людьми и уход от активной социальной деятельности, а также *психологическую* — потерю значимых отношений, изменение убеждений и представлений, разрыв привязанностей. Если боль или физическое страдание — это своеобразное напоминание об ограниченности, конечности и смертности, то душевное страдание, по словам Т. Йоманса, можно рассматривать как опыт

психологической смерти, когда мы умираем как носители старого способа бытия и возрождаемся как носители нового. В этом смысле смерть — это то, с чем мы сталкиваемся каждый день, осознавая это или нет. Любая эмоция, заставляющая нас переживать или страдать: гнев, злость, обида, разочарование, страх, ненависть — напоминает нам о том, что мир постоянно меняется и, как это ни странно, никак не хочет соответствовать нашим ожиданиям.

Однако столкновение со смертью, как и любое явление в этом мире, по своей сути амбивалентно. Оно оказывает двойственное влияние на человека: с одной стороны, такая встреча может вселить ужас перед небытием и конечностью, то есть выразиться в усилившемся страхе смерти и оказать разрушительное воздействие на человека, а с другой — придать жизни смысл, сделать ее более полной и содержательной. Таким образом, личность по-разному может реагировать на факт смерти физической или психологической — все зависит от ее отношения и адаптационных возможностей.

Зарубежные психологи и психотерапевты, разрабатывавшие основы экзистенциально-гуманистического направления (Р. Ассаджиоли, Дж. Бьюдженталь, Т. и Э. Йоманс, С. Левин, А. Маслоу, Р. Мэй, Дж. Рейнуотер, В. Франкл, Э. Фромм, И. Ялом и др.), очень часто рассматривали столкновение со смертью как одну из значимых возможностей для личностного роста. Однако каким бы исходом не разрешилась подобная встреча, несомненно, что любые ее последствия оказывают на личность сильное воздействие. Рассмотрим различные варианты столкновения со смертью с точки зрения экзистенциально-гуманистических психологов.

## СТОЛКНОВЕНИЕ СО СМЕРТЬЮ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПЫТАТЬ ЛЮБОВЬ

В критической ситуации, связанной со смертью, может возникнуть острое переживание личностью любви по отношению к своей семье, другим людям или миру в целом. Преодолевая собственные опасения, связанные с умиранием, личность способна открыть для себя более полное существование — существование, наполненное не страхом, а любовью.

Р. Мэй, например, был уверен, что любовь и смерть тесно связаны друг с другом, «что одно не может обойтись без другого» и что осознание своей смертности дает человеку возможность испытывать чувство любви. Он считал, что любовь есть напоминание о смертности. Он описывал это следующим образом: «Когда умирает кто-то из наших друзей или членов семьи, мы очень ярко осознаем мимолетность и невозвратность жизни. Но при этом возникает и более острое ощущение даруемых жизнью огромных возможностей и стремление совершить рискованный прыжок» {Мэй Р. Любовь и воля. — М., 1997. С. ЮЗ).

Об этом же говорит и А. Маслоу, сомневаясь в способности страстно любить или вообще испытывать экстаз без осознания своей смертности. Таким образом, говоря словами Р. Мэя, «наше ощущение смертности не только обогащает любовь, оно порождает ее».

Э. Фромм считал, что восприятие себя как отдельного существа, понимание краткости собственной жизни, того, что не по своей воле рожден и вопреки своей воле умрешь, осознание человеческой отдельности без воссоединения в любви — это источник стыда и в то же время это источник вины и тревоги. И только любовь может помочь человеку преодолеть чувство изоляции и одиночества, при

этом позволяя ему оставаться самим собой и сохранять свою целостность.

## СТОЛКНОВЕНИЕ СО СМЕРТЬЮ КАК ПОИСК СМЫСЛА ЖИЗНИ

Критическая ситуация, связанная с осознанием смерти, «заставляет» личность через смерть обратиться к собственной жизни, в частности, к основному ее компоненту — смыслу. По мнению П. С. Гуревича, столкновение со смертью порождает глубокий экзистенциальный кризис, стремление глубоко осознать смысл жизни.

Дж. Рейнуотер пишет: «Я пришла к убеждению, что для каждого из нас чрезвычайно важно осознать факт неизбежности собственной смерти, ибо наше отношение к смерти определяет наше отношение к жизни. [...] Мы должны быть благодарны тому, что существует смерть. Именно она заставляет нас искать смысл жизни» (*Райнуотер Дж.* Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. — М., 1993. С. 206, 215).

Основатель экзистенциальной психотерапии В. Франкл в своих произведениях достаточно подробно освещал вопросы значения осознания смертности для поиска смысла человеческой жизни. Конечность, по его словам, должна являться тем, что придает человеческому существованию смысл, а не тем, что лишает его этого смысла. Перед лицом смерти, как абсолютного и неизбежного конца, ожидающего нас в будущем, и как предела наших возможностей, мы обязаны с максимальной пользой прожить нашу жизнь, мы не имеем права упускать ни одной из возможностей, сумма которых в результате сделает нашу жизнь действительно полной смысла.



## СТОЛКНОВЕНИЕ СО СМЕРТЬЮ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ СТАТЬ СОБОЙ

Еще одной реакцией личности в ситуации, связанной со смертью, может стать более глубокое исследование себя, своей природы, обращение к собственной уникальности и, как следствие, — переход к подлинному существованию, конгруэнтности.

И. Ялом высказывает убежденность в том, что смерть есть условие, дающее человеку возможность жить аутентичной жизнью. Столкновение со смертью, по его мнению, разрушает все выстроенные против нее защиты и чаще всего ведет за собой полное внутреннее преобразование.

Е. Кублер-Росс, психотерапевт, много лет проработавшая с онкологическими больными, также рассматривает процесс умирания с точки зрения личностного роста; близость смерти, по ее мнению, освобождает людей от всего лишнего, привнесенного, дает им возможность стать наконец — то собой.

Эту же идею поддерживает и С. Левин: «Мы редко используем болезнь для исследования своей связи с жизнью или изучения своего страха смерти. Однако признание мимолетности содержит в себе ключ к самой жизни. Столкновение со смертью позволяет нам глубоко осознать жизнь, которую, как нам кажется, мы теряем вместе с телом» (Левин С. Кто умирает? — Киев; София, 1996. С. 22).

Таким образом, несмотря на то что смерть, как нам кажется, не несет никаких приобретений, столкновение с нею тем не менее способно приблизить человека к более полной жизни — острее ощутить любовь, обрести смысл жизни, стать собой.

## СТОЛКНОВЕНИЕ СО СМЕРТЬЮ И СТРАХ

Разрыв естественного единства жизни и смерти в сочетании с игнорированием последней часто приводит к усилению страха перед смертью. Как мы говорили выше, отношение к смерти и к жизни тесно взаимосвязаны, поэтому такое переживание, как страх смерти, имеет непосредственное влияние на жизнь человека. Рассмотрим, как различными психологами понимается сущность страха смерти, в чем его причины и каковы последствия.

С. Левин, психотерапевт-практик, понимает страх смерти как страх потери «Я». Думая о смерти, мы представляем себе потерю «Я». Мы желаем всеми силами защитить свою личность, хотя, если не брать в расчет постоянно меняющуюся идею, у нас почти нет доказательств реальности «Я». Мы боимся, что в смерти потеряем способность быть «собой», и замечаем, что чем сильнее наше представление о «Я», тем глубже наше отмежевание от жизни и тем сильнее страх смерти. Чем больше сил мы тратим для защиты своего «Я», тем больше мы боимся потерять, и тем меньше мы открыты для глубинного восприятия того, что реально существует. Говоря другими словами, страх смерти, по С. Левину, не только лишает нас возможности полноценного существования (проживания жизни), но и непосредственного контакта с собой.

С. Левин видит в смерти, как и в болезни, естественную составляющую жизни, поэтому человек, переставший бояться жизни вообще, перестает бояться и отдельных ее проявлений. Если человек принимает свою жизнь во всех ее проявлениях, то страх перед действительностью, страх перед неизвестностью и, наконец, перед смертью — проходит.

А. Аньял, а за ним и Ф. Харониан видят тесную связь между страхом смерти и невротическим страхом перемен и личностного роста. Тревога, по мнению А. Аньяла, вызываемая возможным нарушением прежнего образа жизни,

связана со страхом смерти, которую предвидят все люди. Косвенно об этом говорит и А. Маслоу: «...за страхом что□ то узнать на самом деле лежит страх перед действием, страх тех последствий, которые это знание принесет, страх ответственности и связанных с ней опасностей. Чаще бывает легче чего□то не знать, потому что, как только вы это узнаете, вам нельзя больше отсиживаться и приходится действовать» {Маслоу А. Психология бытия. — М., 1997. С. 117).

Таким образом, страх смерти через страх изменений напрямую связан с отношением человека к собственной жизни. Если жизнь и смерть рассматривать не как противоположные понятия, а как разные стороны (или, скорее всего, состояния) одного и того же процесса, то страх смерти в действительности — это все тот же привычный страх изменений, который сопровождает человека на протяжении всего жизненного пути. Просто в данном случае человека пугает самое большое и самое важное изменение в его жизни — смерть.

Страх изменений — это страх, который преграждает дорогу всему новому и неизвестному, что приходит в жизнь человека. Он может быть в виде страха лишиться поддержки или потерять любовь, страха быть использованным и не получить ничего взамен, страха быть свободным и одновременно ответственным за свою свободу. Это может быть боязнь не справиться со своими эмоциями и потерять контроль над собой, страх выглядеть глупым, страх разочароваться или соприкоснуться с болью — чужой или своей собственной. В любом случае это тот страх, который так часто охраняет и поддерживает в человеке иллюзию стабильности собственной жизни («иллюзию», потому что, по словам С. Кьеркегора, в каждое мгновение возможности наличествует смерть, поэтому всякое чувство безопасности становится подозрительным), но который так же часто делает человека слишком защищенным, чтобы свободно двигаться вперед.

Под другим углом рассматривает страх смерти И. Ялом. Он считает необходимым отделить этот вид страха от других сопутствующих ему страхов: процесса умирания, боли, Страшного Суда, беспокойства за родных и т. д. Собственно страхом смерти является страх небытия, а поскольку небытие это ничто, то страх смерти — это тревога перед ничто.

Тревога перед ничто — универсальное, врожденное переживание любого человека, выступающее основой для развития всех присущих человеку страхов, от страха открытого пространства до страха перед выступлением. И поскольку, как считает И. Ялом, человек не может преодолеть тревогу перед ничто в чистом виде, он трансформирует ее в различные страхи, которые локализируются в пространстве и времени и, следовательно, в таком виде их можно преодолеть.

Но одной трансформации тревоги в обыденный страх недостаточно, для ее модификации работают стандартные защиты — вытеснение, рационализация и т. д., а также, по мнению И. Ялома, и две специфические — вера в собственную исключительность и вера в конечного спасителя.

Вера в собственную исключительность довольно долго может быть очень эффективной, так как она помогает человеку добиваться поставленных целей, брать на себя ответственность, проявлять независимость и нонконформизм. По мере достижения власти, отмечает И. Ялом, в нас ослабевает страх смерти и возрастает вера в собственную исключительность. Крайними проявлениями действия этой защиты выступают героизм, трудоголизм, нарциссизм, агрессия и стремление к власти.

Защита от страха смерти путем веры в конечного спасителя заключается в жизни ради «доминирующего другого» (им может быть супруг, терапевт, мать и даже бизнес). Гипертрофированная вера в конечного спасителя может проявляться в различных вариантах поведения: пассив□

ность, зависимость, самопожертвование, мазохизм, депрессия.

Вера в конечного спасителя, по мнению И. Ялома, накладывает больше ограничений на личность, чем вера в персональную исключительность. Оставаться погруженным в другого, «не рисковать», значит подвергнуться величайшей опасности — потерять себя, отказаться от исследования и развития своего внутреннего потенциала. Здесь можно вспомнить и слова известного американского писателя Р. Баха: «Твоя единственная обязанность — быть верным самому себе. Быть верным еще кому-либо или чему-либо не только не возможно, — это явный знак лже-миссии» {Бах Р. Чайка Джонатан Левингстон. Иллюзии. — М.; София, 1999. С. 121).

Потребность в подавлении страха смерти, с точки зрения И. Ялома, — фундаментальный мотив человеческих переживаний: от глубоко личностных внутренних событий, защит, мотиваций, снов и кошмаров до самых массовых макросоциальных феноменов (пристрастие к развлечениям, непоколебимая вера в миф о прогрессе, гонка за успехом, томление по долгой славе).

Идеи о трансформации страха смерти в различные компенсаторные механизмы придерживаются многие авторы. По мнению американского психолога Р. Дж. Лифтона, человеческое общество для преодоления страха смерти выработало несколько путей достижения символического бессмертия: биологический (надежда на продолжение жизни в потомстве); теологический (религиозные формы трансцендирования смерти путем установления связи с вечными духовными ценностями); творческий (сохранение собственной уникальности в результатах своей деятельности); путь вечной природы (достижение бессмертия путем слияния с природой; человек как часть вечного процесса обмена в природе); чувственной трансценденции (этот путь основан на непосредственном личностном опыте и связан с достижением различных субъективных со-

стояний, таких как потеря чувства времени, просветление, экстаз, расширение сознания и т. д.).

С. Гроф, разработавший основы психоделической и трансперсональной терапии, полагает, что сознание смерти постоянно существует в человеке. По его мнению, причина психологического значения проблемы смерти кроется не в осознании человеком факта бренности и неизбежности кончины, а в существовании значимых хранилищ переживаемой смерти в нашем подсознании. В нормальных условиях подсознательная уверенность в смерти присутствует во всевозможных человеческих отношениях и поведении. Когда же система барьеров, обычно ограждающих «Эго» от перинатального уровня, начинает разрушаться, эти компоненты проникают в сознание и пробуждают различные невротические и психосоматические реакции.

С. Гроф также придерживается идеи о том, что человек вырабатывает определенные способы защиты от страха смерти. Один из них, наиболее распространенный — «механистический» подход к существованию. Проживающие жизнь подобным образом испытывают глубокое чувство недовольства собой и ситуацией, в которой находятся, поэтому основная часть их размышлений направлена на прошлое и будущее. Независимо от результатов этих размышлений, испытываемая ими горечь и ощущение неисполненности желаемого остаются и требуют разработки новых честолюбивых планов и целей. Подобный цикл никогда не завершается и лишь усиливает неудовлетворение, ибо люди этой категории неверно понимают природу своих потребностей и концентрируют внимание на внешних заместителях.

А. Ксендзюк, например, считает, что страх смерти есть один из важнейших детерминаторов человеческого поведения. Он рассматривает важнейшие деформации страха смерти, обобщая, таким образом, все приведенные выше идеи: страх одиночества, привязанность и любовь, влече

ние к чувственным удовольствиям и впечатлениям, страх потери времени, страсть к деятельности, воля к славе и борьба за лидерство, сексуальная активность.

Описанные стратегии направлены на преодоление страха смерти и носят более конструктивный характер, чем современная традиция изъятия смерти из повседневности. Вытеснение смерти ведет к оскудению жизни, притуплению чувствительности к происходящему и, в конечном счете, лишает человека радости бытия. По мнению И. Ялома, отрицание смерти на любом уровне это отрицание собственной природы, ведущее к сужению поля сознания и опыта.

Итак, столкновение со смертью — весьма многогранный процесс, способный вызвать не только положительные, но и отрицательные изменения как в мировоззрении, так и в жизни человека в целом. Большинство экзистенциально-гуманистических психологов признают важность осознания собственной смертности (или столкновения со смертью) в качестве значимого личностного опыта, способного изменить жизнь либо в сторону продвижения к Высшему «Я», либо в сторону еще большей потери контакта с собой. Поэтому для каждого из нас очень важно осознать факт неизбежности собственной смерти, так как отношение к ней тесно связано с отношением к собственной жизни. Для консультанта это важно вдвойне, потому что недоработанные проблемы, связанные со смертью, могут осложнить, а иногда сделать невозможным контакт с клиентом, переживающим потерю.

В своей жизни мы гораздо чаще сталкиваемся со смертью, чем кажется на первый взгляд. И когда мы говорим о потере, мы подразумеваем не только смерть близкого человека, но и, например, разлуку, развод, отсутствие отца или матери, невозможность эмоционального контакта с родителями, потерю доверия или возможности делать то, что нравится. Так, Г. Уайтед относит все перечисленные

выше потери к *личным*, выделяя при этом еще и *социально-политические* потери (например, отсутствие экономической стабильности или заботы о малоимущих, потеря рабочего места) и потери, связанные с *истреблением жизни на планете* (исчезающие виды животных и растений, экологические бедствия). Таким образом, потери могут быть большими и маленькими, личными и глобальными, изменяющими жизнь и почти незаметными. Единственное, что их объединяет, — это то, как мы оплакиваем их другими словами, они связаны между собой нашим ГОРЕВАНИЕМ.

Горе — это наша ответная реакция на потерю, естественный способ, которым мы устанавливаем связь с жизнью. В некотором смысле горевание, как считает Г. Уайттед, — это способ жизни, так как жизнь — это череда не только приобретений, но и потерь. В нашей жизни нет ничего постоянного, безопасного, незыблемого, поэтому горе начинается с попыток оставить нечто таким, каково оно есть, предотвратить неизбежные изменения.

Чем больше мы отрицаем свои потери, тем больше удаляемся от себя. Поэтому горе — это еще и возможность услышать себя, прикоснуться к нашей внутренней правде, это выражение работы души. Горе, по словам С. Левина, «прожигает себе путь к центру сердца»; оно «свидетельствует об утрате контакта с тем местом, которое есть любовь».

. Иногда кажется, что горе тесно связано с такими переживаниями, как жалость к себе и депрессия. Но это совершенно разные понятия, и по внутренней сущности они отличаются от горевания. Так, *чувство жалости*, в отличие от горя, неподвижно: оно захватывает в свои сети как паук и высасывает из человека жизненную энергию. При этом какой-то внутренней работы, продвижения к разрешению и освобождению не происходит. Как отмечал Г. Уайттед, если вы погрузитесь в горе, то всегда пройдете его, а в жалости, как в болоте, можно застрять надолго.



Следует также различать *депрессию* и горевание. Горе включает в себя много разных чувств: гнев, грусть, обиду, вину, и даже, в конечном итоге, радость. Депрессия же — это отсутствие чувств, некая «мертвая точка», неспособность полностью отгоревать свою потерю. Более того, депрессия — это умирание не только чувств, но и воли к жизни. В этом состоянии человек «замораживает» свою жизнь в надежде на то, что «холод» избавит его от страданий. Но, к сожалению, от страданий может избавить только страдание. Это единственный путь к исцелению. Невозможно излечиться от болезни, не пройдя через боль, и как бы мы не стремились обмануть себя, депрессия — это, конечно, надежная ловушка, но не для нашей боли, а для нашей жизни.

Итак, горевание — это естественный и необходимый процесс, для того чтобы отпустить потерю или оплакать смерть. Рассмотрим теперь более подробно процесс горевания, его принципы, задачи и особенности психологической помощи людям в этот период их жизни.

Переживание смерти близкого человека наполнено очень сильными, порой разрушительными эмоциями и поэтому часто приводит к длительным или кратковременным изменениям в структуре личности.

### ОСТРОЕ ГОРЕ

Острое горе — определенный синдром с психологической и соматической симптоматикой, длящийся примерно 3—4 месяца. Он может возникнуть сразу же после потери (кризиса), может быть отсроченным, может явным образом не проявляться или, наоборот, проявиться в крайности. Вместо типичного синдрома могут наблюдаться искаженные картины, каждая из которых представляет собой какой-нибудь особый аспект горя. Эти искаженные картины соответствующими методами могут быть трансфор-

мированы в нормальную реакцию горя, сопровождающуюся разрешением.

Продолжительность и интенсивность горевания в целом, а также его стадий (которые мы рассмотрим ниже), весьма индивидуальны и зависят от многих внешних и внутренних причин. Например, степени неожиданности смерти, ее характера, возраста умершего, особенностей взаимоотношений клиента с ним, а также от личностных особенностей самого клиента. Тем не менее одним из наиболее важных показателей, определяющих продолжительность горевания, является то, насколько успешно клиент осуществляет *работу горя*, то есть выходит из состояний крайней зависимости от умершего, вновь приспосабливается к окружающему и формирует новые отношения. Обычно нормальное горевание может продолжаться в течение года. Однако одно из самых больших препятствий в этой работе состоит в том, что многие клиенты стараются избежать сильного страдания, уклониться от выражения эмоций, необходимых для горевания.

***Картина острого горя*** схожа у разных людей. Наиболее выражены следующие черты: постоянные вздохи, общие для всех клиентов жалобы на потерю силы и истощение, отсутствие аппетита; могут наблюдаться некоторые изменения сознания — легкое чувство нереальности, ощущение увеличения эмоциональной дистанции с другими (их поведение может казаться странным — «как они могут улыбаться, разговаривать, ходить в магазины, когда существует смерть и она так близко»). Для нормального горевания характерны следующие пять признаков:

- физическое страдание;
- поглощенность образом умершего;
- чувство вины («я не все сделал для умершего, что мог», «я был невнимателен к нему при жизни», «если бы не мои действия (мысли, чувства, поступки), он бы жил» и т. д.);

- враждебные реакции (утрата теплоты в отношениях с другими, тенденция разговаривать с раздражением или злостью, уход от всяческих контактов с близкими и друзьями);
- утрата моделей поведения (неспособность начинать и поддерживать организованную деятельность, отсутствие интереса к любимым занятиям, нежелание чем-то заниматься и т. п.).

**Болезненные реакции горя** представляют собой искажения нормального горя. Однако, трансформируясь в нормальное горе, они находят свое разрешение. К болезненным реакциям можно отнести следующие:

- отсрочка реакции (в результате определенных причин человек может почти или совсем не обнаружить своего горя в течение недели, а иногда даже и нескольких лет);
- повышенная активность без чувства утраты (экспансивная или авантюрная деятельность на фоне хорошего самочувствия и вкуса к жизни);
- появление у клиента симптомов последнего заболевания умершего (эти симптомы являются выражением невротической идентификации, либо психосоматики);
- ряд психосоматических заболеваний;
- изменения в отношении к друзьям и родственникам (избегание общения, социальная изоляция);
- яростная враждебность к определенным лицам (часто направлена на лечащего врача, представителей власти, силовых структур и др.);
- дальнейшая утрата форм социальной активности (утрата решительности и инициативы, невозможность выполнить даже простейшую деятельность самостоятельно);
- ажитированная депрессия (напряжение, возбуждение, бессонница, чувство малоценности, самообвинения).

## СТАДИИ ГОРЕВАНИЯ

После смерти близкого человека обычно наступает период тяжелейших эмоциональных сдвигов. В 60-е гг. Е. Кублер-Росс пришла к выводу о том, что воздействие на личность известия о смерти имеет несколько стадий. Первая стадия этого периода, как правило, **стадия шока**: трагическое известие вызывает ужас, эмоциональный ступор, отстраненность от всего происходящего или, наоборот, внутренний взрыв. Мир кажется нереальным: время в восприятии клиента ускоряется или останавливается, пространство сужается или, наоборот, расширяется. Иногда в таком состоянии человек механически проходит через все положенные ритуалы.

Следующая стадия — **стадия отрицания**, которая характеризуется неверием в реальность потери. Человек убеждает себя и других в том, что «все еще изменится к лучшему», что «врачи ошиблись», что «это просто обморок» и т. д. Сознание не допускает мысли о чьей-то смерти, оно сторонится боли, которая грозит разрушением, и не хочет верить в то, что собственная жизнь теперь тоже должна измениться. В этот период жизнь напоминает дурной сон, и человек отчаянно пытается «проснуться», чтобы убедиться в том, что все осталось как прежде.

Отрицание — это естественный защитный механизм, поддерживающий иллюзию того, что мир будет меняться, следуя за нашими «да» и «нет», а еще лучше — оставаться неизменным. Но постепенно сознание начинает принимать реальность потери и ее боль, как будто до того пустое внутреннее пространство начинает заполняться эмоциями. И тогда наступает третья стадия — **стадия агрессии**, которая выражается в форме негодования и враждебности по отношению к окружающим, в обвинении в смерти близкого человека себя, родных или знакомых, лечившего врача, Бога и др. Находясь на этой стадии столкновения со смертью, человек может угрожать «виновным» или, наобо-

рот, заниматься самобичеванием, обвиняя себя в произошедшем. Об этой стадии С. Левин писал так: «Раздражение возникает из чувства беспомощности, которое всегда было, но теперь оказалось в центре нашего внимания. Гнев — это просто изолирующее болезненное переживание. Быть с человеком, который раздражен «несправедливостью жизни», означает быть мягким и податливым для его огорчений, стать открытым пространством, в котором буря скоро утихнет. Для этого нужно работать с собой» {Левин С. Кто умирает? С. 270}.

Когда злость находит выход и интенсивность эмоций снижается, наступает *стадия депрессии* — тоски, одиночества, ухода в себя и глубокого погружения в правду потери.

И чувства вины, и ощущения несправедливости, и убежденность в невозможности дальнейшего существования — все это естественный процесс переживания утраты. Для некоторых людей выход из подобного состояния становится практически невозможным, однако большинство клиентов спустя определенное время способны начать восстанавливать свою жизнь, приняв случившееся. Ведь, как мы отмечали выше, чтобы справиться с таким событием, как смерть, его надо ПЕРЕжить, отгоревать. И чем полнее человек делает это, чем подготовленнее он к потерям, тем легче ему принять смерть и в той или иной степени смириться с нею. Если он сможет открыть свое сердце горю, то в ответ сердце поможет ему понять смысл этого горя и обрести прощение.

По-видимому, именно на эту стадию приходится большая часть работы горя, потому что человек, столкнувшийся со смертью, имеет возможность через депрессию и боль познать смысл произошедшего, переосмыслить ценность собственной жизни, постепенно ослабить отношения с умершим, простить его и себя. В этом смысле депрессия является продолжением творческого процесса поиска себя и своей жизни. Погружение в уныние дает

возможность увидеть то, от чего человек так долго бежал: это своеобразная остановка, позволяющая видеть целое. Считается, что справиться с водоворотом можно, только нырнув к его началу. Это ныряние и есть стадия депрессии, главное — вовремя из нее вынырнуть. Люди, постигая эту мудрость, проходят большой путь не только в оплакивании потери, но и в поисках себя, своей связи с миром, причин и значения случившегося. Такая внутренняя работа знаменует переход к завершающей стадии горевания.

Все описанные выше стадии были связаны с сопротивлением смерти, а сопутствующие им эмоции носили в основном разрушительный характер. Пятая стадия горевания — **стадия принятия** смерти. Очевидно, существует несколько уровней принятия. Одним из наиболее распространенных является *покорность*, как называет ее С. Левин, «коммуникативная разновидность депрессии», «еще один побег от страха, смерть перед смертью», тихое отчаяние и безнадежный застой.

Другой уровень принятия смерти — понимание, что со смертью близкого человека собственная жизнь не потеряла смысл, что она продолжается и остается такой же значимой и важной, несмотря на потерю. Человек на этой стадии может простить себя, отпустить обиду, принять ответственность за свою жизнь, то есть происходит возвращение себе себя самого. Переживания такого характера могут нести в себе новую идею собственной жизни, переосмысление ценности бытия и, в конечном итоге, признание мудрости и глубокого смысла во всем происходящем. С этой точки зрения смерть может принести не только страдание, но и более полное ощущение жизни, подарить переживание единства и связи с миром, обратить человека к себе.

Кажется, что все очень просто: всего пять шагов от шока до полного принятия смерти. На самом деле, нет никаких стадий. Есть только непрерывно изменяющийся

поток сознания, мерцание которого бросает напуганную смертью душу от раздражения к принятию, а потом — в глубокую депрессию и снова в агрессию. И так снова и снова, через одни и те же сомнения, мысли, чувства, фантазии, страхи. Мы говорим о стадиях переживания потери, стадиях гопа, стадиях умирания потому, что это помогает нам сконцентрироваться на потоке бесконечных изменений внутри человека и понять их суть. И несмотря на то, что мы пытаемся выделить общие закономерности, каждый человек — это особый случай; это не «стадия», а непрерывный процесс изменений, наполненных жизнью, страданием и поиском.

### **ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ В РАБОТЕ С ГОРЕМ**

Проводя человека через различные стадии переживания потери, горевание тем не менее выполняет ряд «психотерапевтических» задач (по Г. Уайтеду):

- Принять реальность потери. Причем не только разумом, но и чувствами.
- Пережить боль потери. Как мы говорили выше, боль высвобождается только через боль, а это значит, что непережитая боль потери рано или поздно проявится в каких-либо симптомах, в частности в психосоматических.
- Создать новую идентичность, то есть найти свое место в мире. Это значит, что человек должен пересмотреть свои взаимоотношения с умершим, найти для них новую форму и новое место внутри себя.
- Перенести энергию с потери на другие аспекты жизни. Во время горевания человек поглощен умершим; ему кажется, что забыть о нем или перестать скорбеть равносильно предательству. На самом деле возможность

отпустить свое горе дарует человеку чувство обновления, духовного преображения, переживание связи с собственной жизнью.

Рассмотренные нами задачи горевания могут являться также и стадиями психотерапевтического процесса. Говоря о психологической помощи, следует отметить также некоторые принципы работы горя.

### ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ГОРЯ

***Ритуал называния.*** Исцеление предполагает, что у потери есть имя, название; только в этом случае ее можно оплакать. Этот принцип говорит также о том, что ситуацию горя важно рассказывать, так как в ней много деталей и много энергии. Как говорил Г. Уайтед, только рассказывая историю, можно создать контекст для сострадания.

***Горевание — это, во-первых, процесс, а во-вторых, — нелинейный процесс.*** Важно помнить о том, что в ходе этого процесса внутренняя жизнь меняется: вначале человек переживает душевный хаос с преобладающими негативными чувствами, а в конце возникает ощущение, что некоторые части внутреннего мира как будто перестроились, сложились в новую структуру.

В связи с нелинейностью процесса нужно сказать о том, что прощание с потерей может застать в любом месте; очень часто горевание «выныривает» совершенно непредсказуемо. Человеку кажется, что он уже вполне справился с горем и может продолжать нормальную жизнь, но болезненные переживания могут застать врасплох. Воспоминания о потере неожиданно нахлынут в течение ответственных переговоров на работе, заставят плакать во время поездки на природу или вдруг погрузиться в себя посередине всеобщего веселья. Эта особенность горевания



еще раз подтверждает, что душевная жизнь протекает по своим законам, не подчиняясь сознательной логике, и имеет собственную динамику.

***Работа с горем всегда признает наличие во внутреннем опыте как клиента, так и терапевта негативного, темного.*** По мнению К. Юнга, судьба души — это «небеса и ад», и без переживания этой противоречивости нет опыта целостности, а потому нет и внутреннего доступа к священным образам. Работа со смертью — это всегда обращение сначала к темному, а лишь затем к светлому, поэтому в терапевтическом процессе должно быть пространство для выражения негативных эмоций и темных субличностей. Однако и психотерапевт, работая с горем клиента, должен быть готов к встрече со своей тенью — чувствами досады, раздражения, разочарования и злости.

Как уже говорилось выше, наше отношение к смерти по большей части основано на страхе; страх — это то, с чем придется столкнуться и клиенту, переживающему горе, и терапевту, работающему с клиентом. Если не бояться этих страхов и идти им навстречу, то пугающие переживания можно преобразовать в любящее сострадание, вернув тем самым силу страха себе. В. Жикаренцев отмечает, что когда страх достигнет своего максимума, он опрокинется и человек перейдет в одно из состояний любви, потому что любовь — чувство, противоположное страху.

Например, одному из клиентов темная часть его сознания представлялась в виде Демона — огромного существа, обладающего нечеловеческой силой, злого, агрессивного и безжалостного, имеющего отвратительную внешность (открытые раны; части тела, лишённые кожи; торчащие из мышц кости). В процессе психотерапевтической работы отношение клиента к Демону постепенно меняется. Вместо страха перед могуществом Демона и его безжалостностью клиент начинает испытывать сочувствие к его страданиям. Демон перестает быть пугающим и опасным,

потому что клиент начинает видеть в нем израненное существо, нуждающееся в помощи, поддержке и заботе; существо, которое устало от борьбы и боли и которое злится от отчаяния и беспомощности. Такое преобразование страха в сострадание является целительным, так как позволяет человеку по-новому взглянуть на себя и на потерю, соприкоснуться со своей глубинной болью, увидеть ее и принять.

***В работе с горем, по словам Г. Уайтеда, всегда есть точка прорыва.*** Это похоже на то, что В. Жикаренцев назвал «перекидывание монады»: любой процесс, завершаясь, переходит в свою противоположность. Применительно к нашей теме это звучит так: если человек отдался процессу горевания полностью и прошел через все его аспекты, то в конечном итоге он подойдет к чувству светлой радости и прощения. На уровне образов точка прорыва в терапевтическом процессе выглядит так, будто в темной комнате открыли окно и в нее ворвался солнечный свет. Иногда в ходе терапии таких точек может быть несколько, поэтому важно внимательно отмечать их появление.

***Горевание требует разрешения.*** Если у горя есть начало, то должно быть и окончание, но для того чтобы этот процесс завершился эффективно, клиенту важно чувствовать понимание и принятие со стороны консультанта. Это далеко не новые принципы консультирования, мы говорили о них и раньше, но в данном случае следует еще раз обратить на них внимание. В рамках психологической помощи необходимо создать психотерапевтическое пространство, которое позволило бы горю разрешиться, вылиться, выразиться, вырваться наружу, а так как горе по большей части это страх, гнев, вина, обида, страдание, боль и слезы, то все эти чувства должны быть принятыми бережно, осторожно и со вниманием.

***Консультант должен уметь работать с собой и со своим горем.*** Это важно потому, что обращение к психологической реальности, к тончайшим оттенкам переживания

ний, к сфере духовной и душевной жизни, соприкосновение с неизведанными тайнами бессознательного и глубокой человеческих страданий, то есть каждое наше взаимодействие с судьбой и внутренним миром другого человека, требует от нас собственной внутренней работы, неустанного поиска гармонии с собой и с миром, постоянного обращения не только к профессиональной, но и к личной ответственности, честности, открытости и этики. А это значит, что психотерапевту надо неустанно работать над собой, шаг за шагом осваивая пространство души (и в первую очередь своей), наполненное жизнью и непрерывным движением.

***Связь между горем и сообществом.*** Г. Уайтед отмечал, что горевание всегда приходит к сообществу, питает его и зависит от него.

Этот принцип проявляется в поиске горюющим человеком новой идентичности, своего нового места в сообществе (в семье, на работе, в стране, на планете, в мире). Горевание, действительно, всегда в том или ином смысле приходит к сообществу, так как переживание потери требует, с одной стороны, поддержки, а с другой — осознания того, что человек делает в этом мире. Поэтому, проходя через потерю и одиночество, человек начинает больше ценить связь с другими людьми, с сообществом, которая в свою очередь помогает ему отгоревать.

И последний принцип, который можно выделить при работе с горем: ***помнить не только об ограниченности, конечности и смертности, но и о безграничности, вечности и цикличности.*** Это то, о чем мы уже говорили: любая медаль имеет две стороны, а значит, в любой потере сокрыт дар. Говоря словами С. Левина, «возможно, это самое трудное искусство, которым мы можем овладеть — искусство доверять не только радости, но и страданию; умение открываться горю, каким бы оно ни было, не теряя из виду совершенство вселенной» (Левин С. Кто умирает? С. 114).

## РАБОТА С ДЕТЬМИ, ПЕРЕЖИВШИМИ УТРАТУ

Рассматривая различные аспекты психологической помощи при переживании потери, стоит обратить внимание и на такую тему, как работа с детьми, пережившими утрату.

У детей иные представления о жизни и смерти, чем у взрослых. По мнению С. Левина, возможно, дети не боятся небытия, потому что совсем недавно пришли оттуда. Считается, что у детей до двух лет вообще нет никакого представления о смерти. Между двумя и шестью годами у них развивается представление о том, что умирают не навсегда (смерть как отъезд, сон, временное явление). В ранние школьные годы дети относятся к смерти как к чему-то внешнему: они персонифицируют ее либо с определенным лицом (например, приведением), либо идентифицируют с покойником. Часто дети в этом возрасте (пять—семь лет) считают собственную смерть маловероятной; эта мысль приходит к ним позже, примерно к восьми годам.

По данным Р. Вios (1978), для детей в возрасте шести—десяти лет смерть становится более реальной и окончательной. И если в начале этого возрастного периода они думают, что разум, умение и ловкость позволят им ее избежать (так как она может быть персонифицирована), то к десяти годам они понимают, что смерть — часть общих интересов и принципов, которые управляют миром! К подростковому возрасту дети уже разделяют концепцию взрослых о смерти, и собственная смертность становится для них очевидной, однако они в большей степени, чем взрослые, склонны верить в бессмертие души.

Дети, узнав о смерти родителя или близкого родственника, проходят через те же стадии: шок, отрицание, гнев, депрессия и отчаяние, чувство вины и постепенное приня□

тие. Однако период острого горя у них обычно короче, чем у взрослых. Среди особенностей поведения детей, переживших утрату родителя, можно выделить следующие: ребенок плачет, надеется на возвращение родителя, иногда начинает его искать, иногда описывает яркое ощущение его присутствия, иногда злится из-за утраты и винит окружающих, иногда обвиняет умершего родителя или боится потерять живущего.

Обычно родители стараются скрывать от детей свои чувства по поводу утраты. Это объясняется не столько тем, что родители не хотят расстраивать детей, сколько их собственным страхом перед интенсивностью детских эмоций. Однако сокрытие факта смерти или запрет на выражение чувств не несет в себе ничего, кроме *патологических реакций*, среди которых можно выделить:

- энурез, заикание, сонливость или бессонницу, обкусывание ногтей, анорексию (отсутствие аппетита), галлюцинации;
- длительное неуправляемое поведение;
- острую чувствительность к разлуке;
- полное отсутствие каких-либо проявлений чувств;
- отсроченное переживание горя (актуализированное, например, каким-либо психотравмирующим или кризисным событием);
- депрессию (у подростков — это гнев, загнанный внутрь).

Детям легче перенести печаль и горе членов семьи, чем молчание или неправду, поэтому ребенок должен быть включен в переживания всей семьи, и его эмоции ни в коем случае не следует игнорировать. Это самое основное правило, так как ребенок тоже должен отгоревать свою потерю. Как отмечает А. Д. Андреева, непережитое вовремя горе может вернуться месяцы или годы спустя.

В период горевания, особенно острого горя, ребенку важно чувствовать, что его по-прежнему любят и что он не будет отвергнут. В это время ему нужна поддержка и забота со стороны взрослых (родителя или психолога), их понимание, доверие, а также доступность контакта, чтобы в любое время ребенок мог поговорить о том, что его волнует или просто посидеть рядом и помолчать.

По мнению А. Д. Андреевой, невозможно дать рецепт для каждого отдельного случая. Важно исходить из потребности ребенка в любви и внимании. Наверное, самый лучший способ помочь ребенку справиться с горем — это доверять естественному ходу самого горя, чувствовать состояние и потребности ребенка, переживающего этот процесс. Необходимо также научить родителя помогать ребенку. Для ребенка важно выразить свои переживания — будь то желание поплакать или отреагировать свой гнев, рассказать грустную или смешную историю об умершем, посмотреть вместе фотоальбом с его фотографиями, сделать ему подарок, нарисовать свои чувства или подержаться в тишине за руки.

В соответствующих условиях работа горя у детей проходит так же, как и у взрослых. Благоприятными условиями проживания горя для детей являются следующие:

- хорошие отношения с родителем до его смерти;
- получение адекватной информации, откровенных ответов на вопросы ребенка;
- участие в процессе оплакивания вместе со всей семьей;
- хорошие отношения с оставшимся в живых родителем и уверенность в нерушимости этих отношений.

Тема психологической помощи детям, пережившим утрату, неизменно подводит нас к следующей проблеме.

## УМИРАЮЩИЕ ДЕТИ

Можно смириться со смертью, когда под ней подразумевается избавление от старости, немощи и болезней, но как смириться с потерей ребенка? Такая смерть полностью разрушает представление родителей о справедливости, мудрости и доброте мира. Одной из причин такого разрушения может являться отношение к ребенку как к части себя. Родители желают ребенку лучшей жизни, передают ему то, что сделали, надеются на то, что он завершит начатое ими. В этом смысле ребенок — возможность достижения бессмертия, живое воплощение их продолжения. Теряя его, родители теряют часть себя, своей жизни, своего будущего. И если представить жизнь как бесконечную череду возможностей, то смерть ребенка — это умирание надежды на бессмертие.

Если в семье есть неизлечимо больной, умирающий ребенок, то психологическая помощь требуется и ребенку, и его родителям. Однако по словам С. Левина, дети умирают легче, чем взрослые. Возможно, это связано с тем, что они еще не пытались контролировать мир, поэтому у них в уме нет такого напряжения. Они более открыты текущему положению вещей. С. Левин заметил такую закономерность: чем меньше ребенок, тем меньше он боится смерти. Страх, который испытывают умирающие дети, — это отражение ужаса их родителей. Далее психолог пишет: «...Поскольку дети обладают большей верой и более тесным контактом с *бессмертием*, смерть им не кажется проблемой. Кажется, что самой большой проблемой умирающих детей является страдание, которое они причиняют своим родителям» {Левин С. Кто умирает? С. 136}.

Дети часто испытывают чувство вины за то, что делают больно родителям; что их болезнь заставляет родителей

страдать, а нередко и ссориться между собой. Переживание собственной вины и сострадание к будущему горю родителей вносит в жизнь умирающего ребенка напряжение, не дающее ему «уйти с миром».

Другой составляющей может быть переживание несправедливости Бога (или жизни). Э. Кэсон и В. Томпсон отмечают: если бы Бог был добр, а вы были бы хорошим человеком, тогда вам было бы уготовано бессмертие, но вы страдаете, вы прикованы к постели, вы теряете силы, вы умираете: это значит, что либо Бога нет, либо Он недобр, либо дурны вы сами.

Но в страдании заключена возможность СО□ страдания, возможность быть более открытым и заботливым, дар доброты и любви. Физическая боль, которую испытывает ребенок, обязательно что□то привносит в его душу. Это то, о чем можно говорить с детьми; то, что можно искать вместе с ними в их страданиях; то, чему их родители учатся в процессе болезни и смерти ребенка. Сложно сказать об этом лучше, чем сказал С. Левин: «Родители должны помогать друг другу открыться страданию, принять его и позволить сердцу раскрыться, стать ранимым и чувствительным к истине. Смерть ребенка дает возможность достичь глубокого понимания, заботы и любви. Мы можем использовать свое смятение для того, чтобы открыться более полно, чтобы как можно глубже войти в это последнее общение. И тогда, как сказал Ра□биндранат Тагор в своем стихотворении "Конец", "Когда придет тетушка с подарками и спросит: "Где наш малыш, сестра?", — мать тихо скажет ей: "Он в зрачках моих глаз. Он в моем сердце и в моей душе"» (Левин С. Кто умирает? С. 139).



*Лирическое отступление*

Прощай — прости, с тобой пора расстаться.  
На жизненном пути так трудно повстречаться.  
И снова я одна бреду своей дорогой,  
А сердце, как сосуд, наполненный тревогой.  
Смятенья миг прошел, его я осознала,  
Куда — то ты ушел, как будто не бывало.  
Нет, я не разозлюсь потере и утрате,  
Я низко поклонюсь за счастье расплате.  
Благословлен тот миг, когда тебя узнала.  
В душе раздался крик, как колокол начала.  
Но в жизни все идет своим послушным ходом,  
И каждая ступень становится исходом.  
Надеждой я полна и верой пламенею,  
Испив печаль до дна, прожить я так сумею.

Рожденья миг приносит упоенье,  
И в этом сладость и печаль творенья.  
Прощальный звон той песни, что уходит,  
Подобен свету звезд, которые восходят.

*Е. П. Кораблина*

Суицид, или самоубийство, — крайняя мера, которую человек выбирает в момент кризиса, когда количество переживаемой им боли становится больше того, которое возможно выдержать.

Тема суицида является запретной, табуированной обществом, как любая тема, связанная со смертью. Как правило, разговор о ней сопровождается чувствами тревоги, растерянности, напряжения и нежелания ее обсуждать.

В большинстве философских, психологических и религиозных концепций отношение к суициду крайне отрицательное, осуждающее. Однако существует ряд представлений, иначе воспринимающих это явление. Во многом отношение к суициду зависит от представлений о сущности смерти. В японской культуре даже на общественном уровне существуют традиции самоуничтожения, из которых самой известной, но далеко не единственной является способ харакири (вспарывание себе живота). В индийских исторических традициях самоубийство носит ритуальный характер: после смерти мужа жена прилюдно совершает акт самосожжения. Еще в греко-римской культуре самоуничтожение было связано с пониманием свободы, и акт самоубийства рассматривался как ее высшая форма — осуществление свободы в принятии решения жить или умереть.

Смерть, наряду со свободой выбора, есть категория экзистенциальная. В рамках этих понятий можно сказать, что родитель только тогда признает ребенка взрослым, когда он признает его право умереть, то есть добровольно уйти из жизни.

Абсурдно не принимать этого права. Известно, что если человек захочет, он покончит с собой, независимо от того, насколько сильно его контролируют. Однако на уровне писаных и неписаных законов мы стремимся к предотвращению суицида любой ценой. Так, в США угроза самоубийства является одним из трех исключений, когда допускается нарушение конфиденциальности при обращении в службу экстренной психологической помощи (на телефон доверия). В этом случае определяется местонахождение абонента и туда направляется бригада службы спасения. В нашей стране такого закона не существует. Однако консультант, работающий с человеком, находящимся на грани суицида, всегда стремится к такому завершению работы, при котором клиент решит остаться жить.

Чаще всего с ситуациями суицидной готовности приходится сталкиваться консультантам, работающим на телефоне доверия. Однако и на очную встречу приходят люди в кризисном состоянии, не исключаящие для себя такой возможности. Кроме того, за психологической помощью могут обращаться друзья или родственники суицидентов.

#### МИФЫ И ФАКТЫ О СУИЦИДЕ

Любую запретную тему окружает масса стереотипов, зачастую оказывающихся неверными, поэтому, приступая к работе по предотвращению суицидов, важно развеять существующие в обществе мифы, касающиеся данной тематики. Перечислим наиболее распространенные стереотипы и комментарии к ним, выделенные А. Н. Моховиком □

ВЫМ.

*Миф.* Если человек говорит о самоубийстве, он пытается привлечь к себе внимание.

*Рационализация (защитная реакция).* Я тоже не возражал бы против внимания окружающих.

*Факт.* Часто говорящие о самоубийстве переживают психическую боль и хотят поставить о ней в известность значимых людей.

*Миф.* Самоубийство случается без предупреждения.

*Рационализация.* Если я столкнусь с ним, нужно будет что-либо предпринимать.

*Факт.* Приблизительно восемь из десяти суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке.

*Миф.* Склонность к самоубийству — явление наследуемое.

*Рационализация.* Значит, она фатальна, и ничем нельзя помочь.

*Факт.* Она не передается генетически. Человек использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или в значимом окружении.

*Миф.* Те, кто кончают с собой, психически ненормальны.

*Рационализация.* Им ничем нельзя помочь.

*Факт.* Очень многие, совершающие самоубийство, не страдают никаким психическим заболеванием.

*Миф.* Разговоры о суициде могут способствовать его совершению.

*Рационализация.* Лучше всего уйти от этой неприятной и опасной темы.

*Факт.* Разговор о самоубийстве не является причиной суицида, но может стать первым шагом в его предупреждении.

*Миф.* Если человек в прошлом совершил суицидную попытку, то больше подобное не повторится.

*Рационализация.* Как хорошо, что опасность позади, мне не надо заботиться об этом.

*Факт.* Очень многие повторяют эти действия вновь и достигают желаемого результата.

*Миф.* Покушающиеся на самоубийство желают умереть.

*Рационализация.* Приход смерти не остановить, помочь умирающему нельзя.

*Факт.* Подавляющее большинство суицидентов скорее хотят избавиться от невыносимой психической боли, чем умереть, поэтому часто обращаются за помощью.

*Миф.* Все приводящие к самоубийству действия являются импульсивными.

*Рационализация.* При внезапных и непредсказуемых действиях помочь нельзя.

*Факт.* Большинство людей обдумывают свои планы, сообщая о них окружающим.

*Миф.* Самоубийство невозможно предотвратить.

*Рационализация.* В противном случае мне следовало бы что-то предпринять и потом нести ответственность.

*Факт.* Знание о том, куда следует обратиться за помощью, может предотвратить много самоубийств.

*Миф.* Самоубийцы редко обращаются за помощью.

*Рационализация.* Они сами виноваты в том, что замышляют.

*Факт.* Более половины совершающих самоубийства людей обращаются к врачам.

*Миф.* Самоубийства и суицидальные попытки — явления одного порядка.

*Рационализация.* Это его дело — раз он хочет смерти, то стоит ли разбираться.

*Факт.* Суицидальная попытка представляет собой крик о помощи в невыносимой ситуации, а не по каким-то причинам неудавшееся самоубийство.

## ОБЩИЕ ЧЕРТЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Лучше понять человека, стремящегося к суициду, может знание особенностей, свойственных всем самоубийцам, которые были впервые описаны американским суицидологом Э. Шнейдманом:

- Общая цель всех суицидов — *поиск решения* стоящей перед человеком проблемы, вызывающей интенсивные страдания. Чтобы понять причину суицида, следует знать проблемы, которые он должен был решить.
- Общая задача всех суицидов — *прекращение потока сознания* невыносимой боли.
- Общий стимул при суициде — *невыносимая психическая (душевная) боль*. Клиническая суицидология признает, что если снизить интенсивность страдания, даже незначительно, то человек сделает выбор в пользу жизни.
- Общий стрессор при суициде — *фрустрированные психологические потребности* — никогда не бывает безосновательных самоубийств. Если удовлетворить фрустрированные потребности, суицид не возникнет.
- Общая суицидальная эмоция — *беспомощность* и *безнадежность*, хотя она может скрываться за другими чувствами, например гневом. Поэтому основной задачей психотерапевта является снизить эмоциональное напряжение клиента, поддержать его.
- Общее внутреннее отношение к суициду — *амбивалентность*, то есть одновременное желание жить и же-

ление умереть. Именно наличие желания жить делает эффективной работу по предотвращению суицидов, которая ведется в направлении усиления внутренней части, желающей жить.

- Общее состояние психики при суициде — *сужение когнитивной сферы*. Сознание становится «туннельным» — варианты выбора поведения, обычно доступные человеку, резко ограничиваются, как правило, до альтернативы. Важно противодействовать сужению мыслей суицидента, стремясь раздвинуть психические шоры и увеличить количество вариантов выбора.
- Общее действие при суициде — *бегство (згрессия)*. Оно отражает стремление человека уйти из зоны бедствия. Например, уход из дома или семьи, увольнение с работы, дезертирство из армии.
- Общий коммуникативный акт при суициде — *сообщение о намерении*. Люди, готовящиеся к суициду, сознательно или безотчетно подают сигналы бедствия: жалуются на беспомощность, просят о поддержке, заговаривают о смерти.

К названным Э. Шнейдманом чертам можно добавить еще несколько:

- На готовящееся самоубийство могут указывать *резкие изменения в поведении или личности*. Например, человек, который был застенчивым и тихим, внезапно становится шумным и экстравагантным, а тот, кто был общительным и дружелюбным, замыкается в себе.
- Сигналом готовящегося самоубийства может служить *приведение дел в порядок*, последние распоряжения как перед окончательным уходом: составление завещания, улаживание мелких недоразумений с друзьями, раздавание личных вещей.
- Наиболее частые симптомы при суицидальном состоянии — *депрессия и ажитация*. Состояние ажитации

включает в себя напряжение, тревогу, стыд, вину, ярость, враждебность, желание мести. Депрессия проявляется в расстройстве сна и аппетита, потере веса, уходе от контактов, утрате интересов, апатии и глубоком чувстве безнадежности. Наиболее опасно состояние ажитированной депрессии, когда сочетание ярости, вины и безнадежности приводит к направлению агрессии на себя.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СУИЦИДОВ

Работа с человеком, находящимся в ситуации суицидной готовности, проводится в рамках кризисной интервенции, которая направлена на уменьшение эмоциональной и умственной дезорганизации личности и не решает проблему сама по себе, но делает возможной работу над ее решением.

Работа с суицидентом обычно включает следующие этапы.

***Установление отношений и поддержание контакта, получение информации.*** Контакт с клиентом в ситуации суицидальной опасности имеет еще большее значение, чем обычно. Как говорилось выше, суицид является актом коммуникации и поэтому для клиента очень важно, чтобы его услышали, а от консультанта требуется быть особенно мягким и поддерживающим. На этом этапе происходит определение наличия суицидального потенциала. Это лучше всего делать с помощью прямых вопросов о суицидальных чувствах, которые стали причиной обращения к консультанту, и разговор о них без чрезмерной тревоги помогает уменьшить страх клиента, связанный с его суицидальными импульсами.

***Идентификация и прояснение основной проблемы.*** В ситуации кризиса человек пребывает в состоянии тревоги, сумятицы, хаоса. Помощь в осознании главной проблемы,



упорядочивание мыслей, дают ему возможность работать над этой проблемой более эффективно.

**Оценка суицидального потенциала.** Суицидальный потенциал оценивается по таким критериям:

- субъективная острота стресса переживаемого клиентом;
- глубина депрессии и ажитации;
- общая стабильность жизни (наличие семьи, работы);
- наличие ресурсов окружения (есть ли близкие люди, которые могут оказать поддержку в нужный момент);
- наличие и продуманность суицидального плана. *Суицидальный план* — наиболее важный критерий, здесь нужно рассмотреть три важнейших элемента: 1) степень летальности предполагаемого метода; 2) доступность средств; 3) конкретизация деталей. Чем более подробно продуман и подготовлен суицидальный план, тем больше выражена суицидальная опасность. При этом следует учитывать, что существуют способы самоубийства, не требующие длительной подготовки (например, возможность выброситься из окна).

**Оценка силы и внутренних ресурсов клиента.** Оценивается по стилю поведения человека в разговоре. Если клиент способен адекватно реагировать на консультанта, принимать его предложения и указания, то это важный знак, внушающий надежду.

**Мобилизация ресурсов.** Делается акцент на тех аспектах ситуации, которые связаны с желанием человека жить (окружение, надежда и т. д.).

**Выработка терапевтического плана и начало соответствующих действий.** Можно назвать этот этап управлением суицидальной ситуацией, когда преодолена наиболее острая эмоциональная боль и становится возможной целенаправленная работа по разрешению ситуации. Следует еще раз подчеркнуть, что кризисная интервенция — это не терапия, это только этап, который делает ее возможной.

Поэтому при работе с суицидальной ситуацией необходимо оставаться строго в рамках актуальной ситуации и не затрагивать исторические (нерешенные в прошлом) проблемы, всплывающие под воздействием состояния и подавляющие клиента своей тяжестью.

Особенное значение в работе с человеком, склонным к суициду, имеет *личное отношение консультанта к этой теме*. В процессе работы у консультанта могут возникать такие реакции, которые будут препятствовать оказанию помощи, например:

**Паника** — «Я не в силах чем-либо помочь». Важно понимать, что готовность быть с человеком в трудный момент его жизни уже является помощью.

**Страх** — «Что, если я даже помогу чем-то, а он все равно сделает это?» Каждый человек имеет право сделать выбор в пользу смерти. Это может не зависеть от действий окружающих.

**Усталость** — «Опять длинный и тяжелый разговор». Опыт показывает, что помощь может быть оказана достаточно быстро, поскольку она ведется в сторону снижения эмоциональной интенсивности.

**Злость** — «Неужели можно быть настолько слабовольным, чтобы решиться на такой поступок?» Рождается беспомощностью консультанта в конкретной ситуации.

**Обида** — «Его намерения не выглядят серьезными, наверное, он использует меня». Следует помнить, что любые разговоры о суициде являются просьбой о помощи.

**Внутренний конфликт** — «Если человек чего-то хочет, вряд ли кто-то вправе его остановить». На самом деле у консультанта нет выбора — оказывать помощь или нет. Иначе он не должен быть консультантом.

**Безвыходность** — «Эта ситуация безнадежна, что я могу сделать?» Как правило, порождается запутанностью ситуации. Нужно выбрать главную проблему и сосредоточить свое внимание на ней.

**Отречение** — «В такой ситуации я вел бы себя так же». Порождается собственными ^проработанными проблемами консультанта, возможно даже скрытыми суицидальными тенденциями, которые нуждаются в осознании.

Отслеживание своих реакций в разговоре с клиентом — необходимое условие работы консультанта; при работе с такими ситуациями консультанту рекомендуется посещать супервизорские группы, а также прорабатывать собственное отношение к смерти и суициду со своим личным психотерапевтом.

### *Лирическое отступление*

Осенним ветром унесло любовь,  
И стало на душе темно и пусто.  
Тупая боль пронзила сердце вновь  
И отозвалась в теле громким хрустом.  
Порвалась нить, связующая нас,  
Упали руки и согнулись плечи,  
Завял цветок, расцветший в один час,  
В момент счастливой нашей первой встречи.  
Опять одна и в этом мой удел,  
Я не хочу признаний без принятья.  
Пусть будет так! И в сонме важных дел  
Я не услышу слов себе проклятья.

*Е. П. Кораблина*

Насилие — это вторжение в эмоциональное, психологическое или физическое пространство другого человека. Специалисты (Центр помощи пострадавшим от насилия «Александра») выделяют следующие виды насилия: *физическое, психологическое, сексуальное, домашнее, «трафик»*.

**К физическому насилию** относят избиение, удары, пытки, толчки, щипки, пощечины, силовое удержание, бросание предметов, неожиданные прикосновения и т. п.

**К психологическому насилию** относятся оскорбления, угрозы, запреты, запугивания, унижение, навязчивая критика и т. п.

**К сексуальному насилию** относятся изнасилование, сексуальное домогательство, насильственный петтинг (ощупывание, «игра с телом», манипуляции с половыми органами или принуждение к ним жертвы), инцест (сексуальные действия с родственниками), принуждение к анальному или оральному сношению, а также эксгибиционизм (демонстрация половых органов), вуайеризм (систематическое подглядывание за другими людьми), разглядывание, словесные оскорбления, скабрзные замечания и т. п.

Существенно, что основным мотивом насильника является вовсе не достижение сексуального удовлетворения,

а ощущение собственной силы и власти над другим человеком. Мнение, что насильник не мог себя контролировать в определенный момент (например, под воздействием алкоголя) или будто жертва сама спровоцировала насилие (надев короткую юбку или гуляя поздно вечером), ошибочно (!) — это лишь оправдания с целью снять с себя ответственность за совершенное. Насилие совершается не потому, что насильник не может контролировать себя, а потому, что он хочет контролировать другого человека.

**Домашнее насилие** — комплексный вид насилия. Это повторяющийся с увеличивающейся частотой цикл физического, словесного, эмоционального, духовного и экономического оскорбления с целью контроля, запугивания, внушения чувства страха. Это система поведения для сохранения власти и контроля над близким человеком. 95% жертв домашнего насилия — женщины.

Существуют различные виды домашнего насилия. Зачастую женщина, живущая в подобной ситуации, даже и не догадывается, что то, что с ней происходит, классифицируется как насилие.

Домашнее насилие имеет место, если партнер (муж, бывший муж, гражданский супруг) оскорбляет и унижает женщину, не разрешает ей видаться с подругами и родственниками, бьет или угрожает побоями, бьет детей, заставляет женщину заниматься сексом против ее воли, не хочет, чтобы женщина работала, заставляет ее думать, что только он может правильно распоряжаться семейными деньгами, постоянно критикует (одежду, в которую одета женщина, еду, которую она готовит, и т. д.), внушает чувство вины перед детьми и использует детей с целью посредничества. Можно говорить о насилии, если женщина в семье чувствует себя беспомощной и никому не нужной, боится своего партнера, ощущает себя одинокой, во всем винит только себя, махнула на себя рукой и живет только из чувства долга.

К сожалению, очень часто женщина не находит в себе сил расстаться со своим супругом или сожителем. Для этого есть масса причин: материальная необеспеченность, невозможность найти жилье, политика в отношении женщин, исторические корни (домострой). Не последнее место здесь занимают мифы, которые распространены среди людей. Например, миф о том, что домашнее насилие — это не преступление, что скандал — семейное дело, в которое не принято вмешиваться, что детям нужен отец, даже если он и агрессивен. Очень популярен миф о том, что женщина должна быть гибкой и уметь приспособиться к мужу, а если она не смогла этого сделать, то сама виновата во всем.

Зачастую женщинам мешает уйти из семьи не только это, но еще и то, что они думают, будто случившееся никогда больше не повторится. К сожалению, в большинстве случаев это не так. Ленор Уолкер приводит *кризисную модель насилия*, которая выглядит как замкнутый круг. После насилия насильник практически всегда просит прощения, раскаивается, утверждает, что это не повторится, приводит веские аргументы в пользу того, что он сорвался, что это было в последний раз и... получает прощение. Так начинается бег по кругу. После прощения наступает период «медового месяца», когда все складывается как нельзя лучше, супруги довольны друг другом, насильник, заглаживая свою вину, старается быть заботливым мужем, нежным любовником, ответственным отцом. Но постепенно начинает нарастать напряжение, и зачастую оно становится настолько велико, что ни жертва, ни насильник больше не могут его выносить. Иногда жертва сама провоцирует новое насилие, чтобы снять это напряжение. Круг замыкается. И это может повторяться бесконечное количество раз, так как существует сильная потребность в периоде

«медового месяца», но чем больше кругов пройдено, тем этот период становится короче, а период насилия длиннее.

В последние годы в России стал актуален особый вид насилия — «*трафик*» (от англ. *traffic*). Это незаконная вербовка (под предлогом трудоустройства), переправка и продажа детей и женщин за рубеж и удержание там для оказания ими сексуальных услуг. Секс-индустрия является третьим по доходности видом криминального бизнеса после торговли наркотиками и оружием. Понятно, почему поставками женщин занимаются целые организации.

Насилие может осуществляться в разных местах и разными людьми: *в социальной среде* (случайный встречный, группа подростков, знакомый парень), *на работе* (коллега или начальник и т. п.), *внутри семьи* (супруги по отношению друг к другу или к детям, а также другие родственники: тети, дяди, братья или сестры, дедушки или бабушки и т. п.), *вне семьи* (няня, сосед, учитель и т. п.).

Насилие может свершиться как одномоментное действие, а может длиться годами.

Общим фактором во всех ситуациях насилия является садистический компонент: принуждение одного человека действовать в интересах другого против своей воли. У насильника отсутствует чувство эмпатии, он не осознает, что у жертвы есть свои чувства, права и т. д.

***Психологическая реабилитация жертв насилия*** — одно из самых актуальных направлений психологической помощи. Терапевты, работающие с последствиями насилия, отмечают, что проявления пережитого у жертв во многом соответствуют симптомам *посттравматического синдрома*:

- на *психологическом уровне* — нарушения сна, кошмары, повторяющиеся воспоминания, сложности в сосредоточении внимания, повышенная тревога и возбудимость, гиперактивность, нарушения в отношениях, чувство враждебности со стороны общества;

- на *физиологическом уровне* нарушения проявляются в ощущении нехватки воздуха, дискомфорта в желудке, внутренних спазмах, сильных головных болях, снижении интереса к сексу, вплоть до полного бесчувствия;
- на *уровне поведения* это может проявиться как членовредительство, суицидальные попытки или мысли, злоупотребление алкоголем или наркотиками, в виде проблем с едой (булимия или анорексия), в беспорядочной смене сексуальных партнеров.

У детей возникают агрессивное поведение, невротические страхи, недержание мочи и т. п.

Особенностью состояния человека, пережившего насилие, является выраженное *чувство вины* за случившееся, кроме того, присутствуют чувства ненависти к насильнику, ужаса и обиды, как следствие возникает неприятие и отвержение собственного тела. Резко падает самооценка. Эмоциональное расстройство может принимать различные формы — от замкнутости, ухода в себя до страха и избегания одиночества.

В каждом конкретном случае имеют место особые факторы, определяющие направленность психотерапии, но есть все же несколько общих моментов, характерных для индивидуальной помощи людям, подвергшимся сексуальному насилию:

- фокусировка на насилии помогает понять характер травмы и последствия, которые будет иметь для клиента это переживание;
- терапия повышает способность говорить и думать о пережитом насилии;
- терапия благоприятствует здоровому выражению чувств, связанных с происшедшим насилием и его последствиями;
- терапия направлена на кризисные проявления, для того чтобы уменьшить степень выраженности и интен□



сивности поведенческого и эмоционального дистресса, помочь восстановить контроль над ситуацией.

Минимальной психологической помощью, которую может оказать любой человек, в данной ситуации будет:

- понимание и поддержка;
- вера в то, что было сделано все возможное для предотвращения насилия;
- признание того, что жертва не виновата в случившемся — всю ответственность несет насильник.

Дж. Хиндман в своем исследовании особенностей переживания насилия описала восемь факторов психической травмы, связанных с восприятием жертвой сексуального насилия:

- *Сексуальная отзывчивость жертвы.* Это становится ужасным источником самообвинения, чувства вины, осуждения, отвержения обществом.
- *Ужас.* Любые пережитые формы активности, которые вызывали ужас, не забываются, они возвращаются и могут внезапно всплыть через много лет.
- *Искаженная идентификация преступника.* Восприятие преступника искажено, жертва не может воспринимать его как преступника, если значимый, для жертвы человек или общество рассматривают насильника в позитивном свете.
- *Искаженная идентификация жертвы.* Она не может воспринимать себя невиновной, у таких людей часто проявляется низкая самооценка, они одиноки, замкнуты.
- *Фобии или когнитивные нарушения и отсутствие навыков справляться с ситуацией.* Начинают действовать такие механизмы психологической защиты, как вытеснение, отрицание; часто возникает диссоциация и амнезия; по □

является самоповреждающее поведение, потребность в наказании, употребление алкоголя и наркотиков.

- *Утаиваемое сообщение.* Травматическое повреждение исходит из восприятия жертвой ситуации сексуального насилия и возникновения отклонений в развитии, в представлении о сексуальном образе своего тела.
- *Катастрофа раскрытия.* Ситуация раскрытия ставит под сомнение прежние представления о себе, подкрепляет чувство стыда. Возникает страх, что сексуальное злоупотребление, став явным, может продолжиться.
- *Травматическая связь.* Необратимая, глубокая потребность жертвы состоять в связи с насильником с целью получения любви, внимания, уважения. Жертва неспособна отстаивать свои собственные интересы. В этом случае насильник должен быть удален от жертвы (если это родственник).

Обращение за профессиональной психологической помощью требует определенной доли мужества от пострадавшего человека. Иногда с момента совершения насилия до момента обращения за помощью проходят годы. Грамотная помощь специалиста поможет пережить случившееся, превратиться из «жертвы насилия» в «человека, пережившего насилие».

Салли Брукер (США), практикующий психотерапевт, выделяет следующие *стадии исцеления* после насилия (по материалам семинара):

- *Решение вылечиться.* Когда переживания становятся настолько сильными, что невозможно дальше терпеть, либо человеком осознается необходимость каких-то изменений в жизни, он обращается за помощью. Задача психолога на этой стадии — создание безопасного пространства, определение состояния психологическо□

го и соматического здоровья клиента. На это может уйти несколько недель или месяцев.

- *Стадия кризиса.* Человек встречается с сильными чувствами, с болью. Эта стадия очень трудна для клиента, здесь важно, чтобы он мог позаботиться о себе. От психолога потребуется очень мощная поддержка. Можно сделать встречи более частыми. Полезно узнать о возможности самоубийства, проговорить эту тему. Важно, чтобы клиент осознал, что эта стадия не будет продолжаться вечно. «Правда вас освободит, но сначала сделает совершенно несчастным».
- *Вспоминание.* Если доверие к психологу существует, последует рассказ о том, что произошло. Очень важно, чтобы клиент вспомнил столько, сколько он может выдержать.
- *Вера.* Эта стадия важна, если человек не уверен в точности воспоминания. Для клиента очень важно поверить себе и своим воспоминаниям.
- *Нарушение молчания.* Подробный рассказ о произошедшем. Он, как правило, сопровождается чувствами стыда и боязни испугать слушающего, возможен страх перед повторным переживанием насилия. Можно ободрить клиента словами: «Чем больше вы рассказываете о пережитом, тем меньше негативной энергии остается, вам становится легче». В этом случае очень помогают сказки или басни, особенно в работе с детьми (можно использовать куклы или песочницу). Если человек решился рассказать о пережитом психологу, то потом он может решиться рассказать об этом еще кому-нибудь: другу или подруге. Исчезнет внутренняя изоляция.
- *Снятие с себя вины за случившееся.* Человек может винить себя в том, что не смог себя защитить, или в том, что в момент насилия получил удовольствие. Нельзя

разубеждать жертву о виновности — она этому не поверит. Важно помочь клиенту снять с себя ответственность за случившееся.

- *Поддержка «внутреннего ребенка».* Внутри каждого взрослого человека «живет» ребенок радующийся и ребенок страдающий. Многие люди, пережившие насилие в детстве, не умеют радоваться жизни. На этой стадии мы устанавливаем контакт с «раненым ребенком внутри себя», используя рисование, двигательные игры (в группе) и т. п.
- *Возвращение доверия к себе.* Повышение самооценки. Здесь происходит определение и восстановление личностных границ клиента, которые были нарушены насилием.
- *Горевание,* или оплакивание того, что было утрачено в момент насилия, например: потерю детства, семьи (если насильник был членом семьи), девственность, чувство доверия к окружающим, безопасность и т. п.
- *Гнев.* На стадии горевания обычно освобождается злость, долгое время сдерживаемая внутри.
- *Вскрытие и конфронтация.* На внутреннем уровне насильник воспринимается как человек, живущий поблизости. Важно направить на него свой гнев. Можно написать письмо, можно разыграть психодраму.
- *Прощение.* Имеется в виду прощение себя, а не насильника, так как прощение насильника может стать еще одной жертвой, принесенной ему. Смысл прощения — отпустить насильника от себя.
- *Обретение духовности.* Возвращение представления о том, что мир добр и хорош. Исчезает чувство отделенности от мира, восстанавливается связь между «Я» и телом. Возрождается доверие к людям.
- *Разрешение и движение дальше.* Это момент, когда люди чувствуют, что им удалось включиться в жизнь.

Иногда человек отказывается говорить о насилии. Особенно часто это происходит с детьми. Возможно, ребенок не имеет соответствующего запаса слов, чтобы выразить то, что относится к сфере сексуальных отношений взрослого: сексуальное насилие могло быть совершено в очень раннем детстве, насильник мог напугать ребенка расправой за разглашение преступления. Создание изобразительных образов помогает получить доступ к этим переживаниям. При насилии неизменно страдает образ «Я», и работа с изобразительными материалами способствует интеграции личности. Художественный образ может быть отображением насильника, и тогда гнев будет направлен на него более безопасным для ребенка способом.

При работе с жертвами насилия особое внимание надо уделять созданию *условий безопасности*, надежности отношений между консультантом и клиентом. Это касается как детей, так и взрослых. Необходимо помнить о том, что мы не должны относиться к таким людям как к потенциальным жертвам. Перед нами люди, в жизни которых произошло травмирующее событие. Наша важнейшая задача — отнестись к ним с доверием, принятием, уважением и поддержкой.

### *Лирическое отступление*

Что со мной происходит, понять не просто,  
Слишком быстро меняются чувства, мечты.  
Словно на небе летнем рассыпаны звезды.  
Оглянулась я — пусто, а думала — ты.

Ты везде и нигде, я — зачем□то и где□то.  
Ты — тогда и не там, я же — здесь и теперь.  
Словно место свое перепутало лето...  
Август, думала я, оказалось — апрель.

Ты вздохнешь где-то рядом, а я не услышу,  
Вновь закружит меня карусель-круговерть.  
Я увидеть пытаюсь тебя, но не вижу...  
Это — жизнь, поняла я, а думала — смерть.

Скоро лето придет и теплом нас согреет,  
И в пустыне души посажу я цветы.  
Ветер будет ласкать, чем-то новым повеет,  
И со мной кто-то будет... как жаль, что не ты.

*А. М. Родина*

Словосочетание «посттравматическое стрессовое расстройство» все более активно входит не только в язык профессионалов, работающих с категорией лиц, переживших травму, но и в обиход простых людей. Войны, катастрофы, бедствия приводят к тому, что людей, страдающих посттравматическим расстройством, становится все больше и больше. Например, исследования подтверждают, что все участники войн испытывают на себе последствия различных психотравмирующих факторов (А. Фрюкхольм, А. И. Воробьев, В. И. Булыко, А. В. Рустанович). Актуальность этой проблемы настолько высока, что постоянно проводятся новые исследования, которые позволяют не только выработать представление о данном расстройстве, но и обозначить направления работы с людьми, пережившими травму. Если раньше казалось, что редкий и только узко специализированный психолог работает с посттравматическим стрессом, то сейчас нужно быть готовым к тому, что любой из практикующих психотерапевтов может встретиться с таким человеком или в профессиональном, или в личном пространстве. Задачей данного фрагмента является знакомство с понятием и особенностями переживаний людей после травмы.

*Травма* подразумевает внезапную, массивную и непреодолимую угрозу безопасности человека. Характерной чертой травматического события является его внезапность и быстрота, так что мозг человека часто не успевает обработать его, что приводит к информационной перегрузке. Человек не может осознать, что с ним произошло и что ему теперь делать. Травматическое событие нарушает привычный образ жизни человека. Травматический стресс может быть результатом различных угрожающих жизни событий, включая природные бедствия (наводнения, ураганы, землетрясения), сексуальное злоупотребление, сексуальное насилие, нахождение в зоне военных действий (бомбежки, стрельба и т. д.), присутствие при ужасных событиях, случающихся с другими людьми, несчастные случаи, катастрофы. Существует много типов травматических ситуаций, но характерным для посттравматического стресса становится переживание человеком чувства беспомощности, ужаса, бессилия, страха, ощущения невозможности что-либо сделать. Итак, посттравматическое стрессовое расстройство — это комплекс реакций (физических, эмоциональных, поведенческих, психологических, когнитивных) на травму. Следует при этом подчеркнуть, что посттравматическое стрессовое расстройство — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Разные люди по-разному реагируют на травму. Развитие посттравматического стрессового расстройства обусловлено личностными особенностями людей, наличием алкогольной или наркотической зависимости, социальным контекстом, предшествующим травматическим опытом (несчастные случаи в прошлом, насилие в детстве и т. д.), возрастом (преодоление экстремальных ситуаций труднее для молодых и пожилых людей), множественностью стрессора и т. д. Такие личностные особенности, как высокая самооценка, способность к эмоциональному самоконтролю, ощущение важности собственного существования,



чувство независимости, открытость изменениям, способность извлекать опыт из различных ситуаций и интеграция травматического опыта других, помогают пережить травму. Из исследования, проведенного В. Винтер, следует, что часть испытуемых, воевавших в Чечне, оценила свое пребывание там как позитивный жизненный опыт, способствующий повышению самоуважения и личностному росту.

Психологи выделяют ряд факторов, усиливающих страдания людей, переживающих травму:

- *Внезапность.* Чем внезапнее событие, тем оно более разрушительно.
- *Отсутствие похожего опыта.* Люди зачастую не имеют опыта переживания подобных моментов в своей жизни и научиться этому не могут.
- *Длительность и интенсивность стресса.* Стресс может быть сильным и очень продолжительным. В этом случае посттравматические стрессы усиливаются с каждым последующим днем.
- *Недостаток контроля.* Находясь в центре события, человек теряет контроль над ситуацией (например, никто не может контролировать природные бедствия), перестает верить в то, что он способен что-то контролировать в собственной жизни.
- *Горе и утрата.* В данном случае имеется в виду утрата как близких людей (природные бедствия, несчастные случаи, катастрофы, войны), так и социального положения.
- *Постоянные изменения.* Зачастую становится невозможным восстановить те условия, которые были раньше, и человеку приходится существовать в совершенно новых, иногда враждебных для него условиях.

- *Экспозиция смерти.* Столкновение со смертью (угроза собственной жизни либо смерть другого человека) может вызвать тяжелый экзистенциальный кризис.
- *Моральная неуверенность.* Человек, оказавшийся в ситуации катастрофы, должен принимать быстрые решения, которые связаны с его системой ценностей — кого спасать, кого обвинять, как реагировать.
- *Поведение во время событий.* Оценка собственного поведения сильно влияет на переживание травматического события. Может возникнуть чувство вины за выживание, что вызывает повышенную критичность к себе и другим, самообвинение, самоуничижение.
- *Масштаб разрушений.* Здесь можно говорить о необходимости адаптироваться к новым условиям существования.

Для *диагностики посттравматического стрессового* расстройства существуют критерии, занесенные в версию диагностического стандарта — DSM IV:

А. Человек находился под воздействием травмирующего события, при котором имели место следующие явления:

1. Человек был свидетелем или участником события или событий, которые представляли реальную или возможную угрозу (смерть, серьезный вред или нарушение физической целостности) самому больному или другим людям.

2. Реакция проявлялась в виде страха, беспомощности или ужаса. У детей это может выразиться в дезорганизованном или ажитированном поведении.

Б. Травмирующее событие повторно переживалось в виде одного или нескольких проявлений:

1. Повторные, навязчивые воспоминания о событиях, включая образы, мысли или ощущения. У детей возможны игры, отражающие пережитую травму.

2. Повторяющиеся и вызывающие значительное беспокойство сны о пережитом событии. Это могут быть также страшные сны непонятного содержания.

3. Такие действия или ощущения, как если бы травмирующее событие случилось снова (иллюзии, галлюцинации, диссоциативные эпизоды, которые могут возникать в состоянии опьянения или при пробуждении).

4. Сильный психологический дистресс под влиянием внешних или внутренних раздражителей, которые символизируют или напоминают какой-либо аспект травмирующего события.

5. Физиологическая реактивность под влиянием внешних или внутренних раздражителей, которые символизируют или напоминают какой-либо аспект травмирующего события.

В. Постоянное избегание стимулов, связанных с травмой, и общее оцепенение (отсутствующие до травмы), о которых свидетельствуют по крайней мере три признака из следующих:

1. Попытки избежать мыслей, ощущений или разговоров, связанных с травмой.

2. Попытки избежать действий, мест или людей, которые вызывают воспоминания о травме.

3. Частичная или полная амнезия важных аспектов травмы.

4. Выраженное снижение интереса к ранее значимым видам деятельности или к участию в них.

5. Чувство отрешенности или отчужденности от окружающих.

6. Сужение диапазона аффективной реакции (например, неспособность переживать любовь).

7. Неспособность ориентироваться на длительную жизненную перспективу (например, человек не планирует заниматься карьерой, жениться и т. д.)

Г. Устойчивые проявления повышенного возбуждения (отсутствующие до травмы), о которых свидетельствуют не менее двух признаков из следующих:

1. Трудности при засыпании или нарушение продолжительности сна.

2. Раздражительность или вспышки гнева.

3. Трудность концентрации внимания.

4. Сверхнастороженность.

5. Усиленная реакция на испуг.

Д. Продолжительность расстройства (признаки, описанные в пунктах Б, В, Г) более одного месяца.

Е. Расстройство вызывает клинически значимый дистресс или нарушения в социальной, трудовой и других сферах жизнедеятельности.

Выделяют *острый* (если симптомы сохраняются менее трех месяцев), *хронический* (если симптомы сохраняются три месяца и более) и *отсроченный* (если симптомы возникают по меньшей мере через шесть месяцев после окончания воздействия стрессора) типы расстройства.

Как мы видим, посттравматическое стрессовое расстройство существует в медицинской психологии не только как понятие, но и как диагноз и критерии оценки. Однако с посттравматическим стрессом встречаются в своей практике не только медицинские психологи, но и психологи, работающие, например, в школе. Поэтому иметь представление о посттравматическом стрессе должен любой психолог, работающий с людьми. Психологическое консультирование не может пройти мимо этого вопроса. Это вовсе не значит, что любой неопытный психолог-консультант может взять на себя ответственность за консультирование такого человека, ведь это чревато повторной травмой, но, если психолог-консультант в силах оказать адекватную в данной ситуации помощь, он не должен отказывать в ней клиенту. Следует осознавать важность

обеспечения комплексного подхода к человеку, страдающему посттравматическим стрессовым расстройством, и привлекать к совместной деятельности других специалистов, а также использовать медикаментозную помощь.

Diane Malnekoﬀ считает, что в отличие от расстройства, описанного в DSM-IV, существует *нормальный посттравматический стресс*, который характеризуется тремя основными типами реакции: переживанием заново ситуации; поведенческим избеганием и/или эмоциональной нечувствительностью к стимулам, ассоциирующимся с событием; повышенной психологической возбудимостью.

***Переживание заново травматической ситуации.*** При этом повышается чувствительность к стимулам, которые напоминают травму. Например, ветераны войны могут чувствовать страх и пытаться спрятаться при ударах грома; люди, пережившие землетрясение, иногда ощущают беспокойство при вибрации дома от проезжающего трамвая или грузовика. Люди реагируют на стимул так же, как реагировали на начальное событие. Навязчивые, непроизвольные воспоминания о событии, кошмарные сны — это другие формы переживания события заново. Существуют так называемые «flash back», которые представляют собой внезапные вспышки пережитого в сознании. Во время этих вспышек воспоминания о случившемся настолько ярки, что события текущего момента как бы отходят на второй план и кажутся менее реальными. Очень часто человек начинает вести себя соответственно этим вспышкам, то есть он может стать агрессивным, или спрятаться под кроватью, или производить какие-либо действия, которые со стороны могут казаться ненормальными и восприниматься неадекватно ситуации.

***Поведенческое избегание и/или эмоциональная нечувствительность*** проявляются в том, что люди, пережившие травму, часто пытаются избежать мыслей и чувств, кото-

рые могут вызывать воспоминания о ней. При описании травматического события человек вдруг обнаруживает, что не помнит какую-то его часть и всячески избегает любых ситуаций, которые напоминают о травме. Эмоциональная нечувствительность может выражаться в снижении или полном отсутствии активности, которая была им свойственна раньше, в избегании и отгороженности от других людей, в неустроенности личной жизни, в снижении способности радоваться и вообще чувствовать.

***Повышенная психологическая возбудимость*** выражается в нарушениях сна, преувеличенной реакции испуга, учащенном пульсе и других физиологических реакциях. Она может проявляться в повышенной раздражительности, ярости, гневе, тяге к насилию. Например, исследование В. Винтер подтверждает, что для обследованных участников войны в Чечне характерна общая тревожность, которая проявляется в беспокойстве, страхе, неуверенности в себе. Они в значительной степени страдают от чрезмерной раздражительности по различным поводам. По данным А. Л. Пушкарева, В. А. Доморацкого и Е. Г. Гордеевой, возбудимость проявляется также в снижении устойчивости внимания, повышенной осторожности, бдительности.

Важные показатели наличия посттравматического стресса — депрессия, тревога, соматические проблемы, импульсивное поведение, нарушение чувства времени. Очень часто, пытаясь заглушить навязчивые воспоминания о травматических событиях, человек начинает злоупотреблять наркотическими веществами, алкоголем.

Diane Malnekoﬀ выделяет четыре категории симптомов посттравматического стресса: *эмоциональные, когнитивные, физические и психосоциальные*.

***Эмоциональные:*** шок, гнев, страх, ужас, горе, неверие, ярость, вина, ранимость, раздражительность, беспомощность, отстранение, безразличие.

**Когнитивные:** сниженная концентрация внимания, смущение, замешательство, дезориентация, рассеянность, снижение продуктивности, снижение интересов, ориентация на прошлое.

**Физические:** утомительность, усталость, бессонница, ночные кошмары, гипервозбудимость, преувеличенная реакция испуга, соматические заболевания, напряжение.

**Психосоциальные:** отчуждение, социальный уход, удаление, повышенное напряжение во взаимоотношениях, злоупотребления, профессиональная нетрудоспособность, семейные проблемы.

Доктор Левайн (американский психотерапевт) отмечает, что посттравматические симптомы представляют собой незаконченные реакции, напоминающие симптоматические до тех пор, пока они не получают разрешения. В этом случае посттравматические реакции представляют собой ответные реакции, как бы «остановившиеся во времени». Он утверждает, что между боевой травмой и неразрешенными проблемами, оставшимися с детства или происшедшими в ранней юности, существует связь. Поэтому в процессе терапии обязательно всплывают старые травмы. Можно согласиться с тем, что если они «всплывают», нужно уделять им внимание, но, скорее всего, человек в кризисном состоянии не сможет справиться с множеством травм, пережитых им. Поэтому более важно концентрироваться на чем-то одном, и только когда клиент будет достаточно готов к тому, чтобы обращаться к старым травмам, начать прорабатывать и их. Как и в работе с кризисом, здесь важно концентрировать свое внимание на проблеме, а не на истории человека.

Можно отметить, что при посттравматическом стрессе происходят нарушения на всех уровнях человеческого существования, поэтому и восстановление должно происходить на всех этих уровнях. Ни в коем случае нельзя пре-

уменьшать значение такого факта, как *упорядочивание обыденного жизненного существования*. Важно помочь человеку, перенесшему травму, войти в нормальное русло собственной жизни. Здесь будут полезны следующие рекомендации: составление плана на день, разумная диета (особенно у детей), выполнение физических упражнений. Упорядочивание помогает восстановить контроль над собственной жизнью и поддерживать нормальный уровень выживания. Иногда простые вопросы о том, как живет человек, как он заботится о себе, как получает удовольствие в данный период жизни, какие потребности у него существуют и как он их осуществляет, стимулируют клиента к пересмотру собственной жизни в сторону ее упорядочивания.

Также важно *позволить человеку переживать и страдать*. Консультант всегда должен помнить сам и напоминать клиенту о том, что все, что с ним происходит, — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Для того чтобы клиент смог позволить себе переживать посттравматический стресс во всей полноте, сам консультант должен быть готов к тому, что обязательно возникнут сильные чувства, и создать такие условия, чтобы клиент смог к этим переживаниям обратиться. Особое значение в этом случае приобретает безопасность. Человеку, пережившему травму, сложно почувствовать себя в безопасности: все напоминает о случившемся, воспоминания приносят сильную боль. Поэтому задача консультанта — сделать все возможное, чтобы создать атмосферу доверительности и безопасности. Нельзя заставлять человека рассказывать о событии, нужно следовать за ним и создавать условия для того, чтобы человек сам обратился к пережитому. Посттравматический стресс нередко сопровождается переживанием потери, причем это может быть потеря близкого человека, привычного образа жизни и



т. д. Важно помочь клиенту переживать это горе. Горевание и оплакивание — важнейший процесс на пути к выздоровлению. Г. Перри пишет о том, что горе — это не болезнь или психологическая проблема, а способ прорваться через переживание потери. Поощряйте человека к гореванию.

*Не избегайте говорить о случившемся несчастье и о переживаниях, связанных с ним.* Этим вы поддержите человека и поможете ему установить связь между симптомами, которые у него присутствуют, и травматическим событием, прояснить хаос переживаний. Говорите о чувствах, которые возникали и возникают сейчас. Иногда важно прояснить как человек приспосабливается к изменившейся жизни. Можно задавать такие вопросы:

- Какие другие значительные события или потери случались в вашей жизни до травматического события?
- Как вы приспосабливались к этому событию?
- Какие стрессовые события переживаете сейчас?
- Как много у вас социальной поддержки? Как вы ее принимаете?
- Что для вас значило травмирующее событие?
- Как травмирующее событие отразилось на вашей жизни, работе, здоровье?
- Какие стратегии вы применяли для того, чтобы справиться с травмой?

Эти вопросы помогают получить представление о воздействии травматического события и направлении оказания поддержки. Однако следует помнить, что вопросы не являются самоцелью, как, впрочем, и другие методы и техники, и вряд ли принесут пользу, если концентрироваться только на них. Они важны как вспомогательное средство, но не более того.

Иногда возникает необходимость обратиться за помощью к близким людям человека, переживающего травму.

Поэтому важно сохранять *контакты со значимыми для клиента людьми*. Непрофессиональная поддержка окружающих не менее результативна, чем профессиональная помощь. Она может выражаться в тактильных контактах, контактах глаз, ободряющих словах, слушании, разговорах о переживаниях. Очень полезны встречи с людьми, пережившими схожие травмы, например, существуют сообщества воинов-интернационалистов или группы женщин, переживших насилие, и т. д. Причем эти сообщества не обязательно строятся по принципу групповой терапии, это могут быть объединения людей, которые оказывают друг другу необходимую поддержку.

Не забывайте о том, как важно, чтобы кто-то был рядом с человеком, когда он обращается к болезненным переживаниям. Возможно, вам вообще не придется говорить, но ваше присутствие рядом с клиентом может быть тем единственным средством, которое в данный момент является для него лечебным.

*Помогайте человеку интегрировать травматичный опыт.* Важно осознать, что произошло. Имеется в виду не только само событие, но и отношение к нему, наполнение его своим личностным смыслом. Ведь человек реагирует не на событие, а на то, как он его воспринимает и какой смысл оно для него приобретает. В. Каган отмечает, что объективные события — даже самые необычные — не несут в себе травмирующего или драматического значения, которое формируется при встрече события с личностными смыслами.

Очень часто участники военных действий занимают позицию «жертвы», возлагая всю ответственность за травмирующее их состояние на государство, правительство, окружающих. В этом случае задача консультанта — помочь клиенту *осознать ответственность за свою жизнь*, а

точнее, помочь ему вернуть себе ответственность, а следовательно, и контроль над собственным существованием.

*Не пытайтесь успокоить* человека, пережившего травму. Слова о том, что могло быть и хуже, не приведут к осознанию этого факта, но могут подтолкнуть человека к мысли, что вы не понимаете и не принимаете его. То, что происходит с ним, уникально, болезненно и зачастую невыносимо, и он не поверит вашим словам. Просто старайтесь поддержать его в его переживаниях.

Очень важно для людей, переживших травму, *обращение к собственным ресурсам*. Нужно помочь человеку открыть их в себе. Это может быть и уход в безопасное место (придуманное или реальное), и обращение к внешним ресурсам (родным, близким, друзьям), к природе. Интересен опыт института «Олимпия», благотворительной общественной организации в штате Калифорния (США), которая использует первозданную природу в качестве среды, предоставляющей человеку возможность непосредственно испытать переход от травматической фиксации к скрытым резервам своего организма. Переживаемые в уединении с природой ощущения мгновенности и беспредельности происходящих в ней перемен не таят опасности и потому могут стать эффективным терапевтическим средством при лечении последствий посттравматического стресса. Природа помогает восстановить внутреннее равновесие и вернуться к себе. Осознание единения с миром, переживание «здесь и сейчас» наполняет человека природной терапией и позволяет почувствовать себя живым.

Положительные результаты в работе с посттравматическим стрессом дает арттерапия. Рисунок, лепка, музыка и т. д. помогают опосредованно обращаться к травматичному опыту даже тогда, когда человек не готов говорить о нем прямо. Использование искусства помогает познать собственный творческий потенциал и высвободить здоро □

вую энергию, и, следовательно, вновь обратиться к собственным ресурсам.

По мнению А. Л. Пушкарева, В. А. Доморацкого и Е. Г. Гордеевой, посттравматическая психотерапия может проходить в три этапа:

- установление доверительного безопасного контакта, дающего право на «получение доступа» к тщательно охраняемому травматическому материалу;
- терапия, центрированная на травме, с исследованием травматического материала, работа с избеганием, отрешенностью и отчужденностью;
- стадия, помогающая человеку отделиться от травмы и воссоединиться с семьей, друзьями, обществом.

Говоря о работе с посттравматическим стрессом, следует отметить необходимость не только длительной помощи людям, пережившим травму, но и краткосрочной «скорой» помощи, которую имеет смысл осуществлять на месте событий (например, на месте стихийных бедствий и катастроф в «горячей» точке). Психологическая помощь, которая оказывается людям вскоре после участия их в травматической ситуации, получила название *дебрифинга*. Е. М. Черепанова описывает психологический дебрифинг как особым образом организованное обсуждение, которое может проводиться как психологом, так и специально обученным персоналом, рассматриваемое как форма кризисной интервенции и проводимое в группах людей, совместно переживших стрессогенное или трагическое событие. Общая цель группового обсуждения — минимизация психологических страданий. Дебрифинг позволяет решить следующие задачи:

- проработка впечатлений, реакций и чувств;
- помощь в когнитивной организации переживаемого опыта путем понимания как событий, так и реакций;

- уменьшение индивидуального и группового напряжения;
- уменьшение ощущения уникальности и патологичности собственных реакций, то есть нормализация состояния путем обсуждения чувств и реальной возможности поделиться друг с другом своими переживаниями;
- мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности и понимания;
- подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть;
- определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости.

При проведении дебрифинга принято выделять три части (проработку основных чувств участников и измерение интенсивности стресса команды; детальное обсуждение симптомов, обеспечение чувства защищенности и поддержки, мобилизация ресурсов; обеспечение информацией и формирование планов на будущее) и семь фаз:

- *Вводная фаза.* Ведущий представляет себя, свою команду, обозначает цели и задачи работы, определяет правила дебрифинга.
- *Фаза фактов.* Каждый человек кратко описывает то, что с ним произошло. Причем ведущий поощряет уточняющие вопросы членов группы, которые помогают восстановить объективную картину происшедшего.
- *Фаза мыслей.* Дебрифинг фокусируется на процессах принятия решений и мышления. Обсуждаются мысли, приходившие в голову во время события. Часто эти мысли кажутся неуместными, причудливыми, отражающими чувство страха.

- *Фаза реагирования.* Исследуются чувства, поэтому фаза эта наиболее длительная. Ведущему важно помочь людям рассказать о переживаниях, так как обсуждение их в группе может вызвать дополнительную поддержку, чувство общности и естественности реакций.
- *Фаза симптомов.* Обсуждаются реакции (эмоциональные, физические, когнитивные), которые люди пережили на месте действия, после его завершения, спустя какое-то время.
- *Завершающая фаза.* Ведущий обобщает реакции участников, пытается нормализовать состояние группы.
- *Фаза реадaptации.* Обсуждается и планируется будущее, намечаются стратегии преодоления. Создается внутригрупповой психологический контекст, рассматриваются дальнейшие способы поддержки друг друга. Обсуждаются возможность и необходимость обращения к профессиональной помощи.

Дебрифинг может быть продолжен спустя некоторое время. Важно помочь участникам ощутить поддержку и организовать условия для дальнейшего общения.

Итак, людям, пережившим травму, можно помочь. Конечно, мы лишь ознакомились с этой проблемой, не претендуя на ее всестороннее и глубокое исследование. Важно не забывать все те принципы работы с клиентами, которые уже описывались нами, и применять их в контексте посттравматического стресса. Необходимо помнить о целостном подходе к человеку и о целебных взаимоотношениях консультанта и клиента. Путь излечения — долгий и трудный, и, возможно, именно вы будете тем человеком, который пройдет его вместе с нуждающимся в помощи и поддержке. Важно не забывать, что восстановление после травмы — не мгновенное избавление или исцеление. Травма — хотя, конечно, лучше бы ее не было — стала

частью жизненного опыта человека. Восстановление можно сравнить с «перевариванием» этого опыта. Оно необходимо, хотя и нелегко.

## *Лирическое отступление*

### **Заклученные**

Жизнь собачья — цепи да затворы,  
Вечная неволя и тоска...  
Словно за решеткой, за забором —  
Солнце, небо, ветер, облака...  
Что ж ты смотришь? Подойди, не бойся!  
Я не причиню вреда тебе.  
Протяни мне руку и по-свойски  
Расскажи о злой своей судьбе.  
Что с того, что я свиреп и страшен,  
Что застыл в оскале грозный рык...  
Что мой путь и труден и опасен,  
Что к теплу и ласке не привык?  
У меня на морде много шрамов,  
А на сердце — и не сосчитать...  
Если б знал ты, как я жизнью ранен,  
Как устал надеяться и ждать.  
Если б знал ты боль мою и ношу  
Тяжкую?.. Тебе близки они?  
Мы и впрямь с тобой похожи —  
Телом разные, но души — то — одни.  
Видит Бог, я о тебе мечтаю,  
И в своих простых собачьих снах  
Вижу как с тобой в лесу гуляю,  
Сторожу иль сплю в твоих ногах.  
Я готов бежать с тобою рядом,  
В драку влезть, вцепиться в горло б мог  
За тебя — чтоб благодарным взглядом  
Был отмечен мой собачий долг.  
Не боюсь ни крови я, ни боли,  
За тебя готов хоть жизнь отдать.

Смерти не боюсь, боюсь неволи, —  
Где себя так просто в грязь втоптать.  
Я смотрю в глаза твои и что же?..  
Ведь по крови мы — один в один:  
И мечты, и жизни наши схожи —  
Одинокий пес и блудный сын.  
Благодарен я тебе, что видишь  
Душу раненную ты мою,  
Ты меня лишь жалостью обидишь.  
Ты люби, а не жалея — молю!  
Знаю я, меня ты не забудешь,  
Ведь с души не снять судьбы оков.  
Благодарен я тебе, что любишь  
жизнь,  
свободу  
и бездомных псов.

Верю я, пройдем мы все дороги,  
И как будто схлынет сон лихой, —  
возвратимся

Каждый к своему порогу:  
Я — к хозяину, а ты — к себе домой.

*А. А. Баканова*



фрагмент

**6**

## **ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ**

Интерес к взаимосвязи между душой и телом существует с древности, но в разные времена мудрецы и философы объясняли это отношение по-разному. Декарт утверждал, что тело и душа суть разные части человека. Платон же считал, что дух властвует над телом — исполнителем желаний и идей духа. Сократу приписывают выражение: «Тело не болеет отдельно и независимо от души». Гиппократ, напротив, считал психические проблемы незначительным отражением телесных процессов, которые сами по себе подчиняются универсальным физическим законам. В труде Плутарха «Наставление о здоровье» была высказана идея о родстве философии с медициной, то есть о том, что врачу необходимо обращаться к философии, а деятельность его сродни искусству, отличающемуся изяществом, изысканностью и способностью доставлять удовольствие.

В конце XIX в., когда в результате развития психологии личность, эмоции и мотивация человека стали объектом научного исследования, началось формирование ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО подхода.

Понятие «психосоматика» было введено И. Хайротом в 1918 г., а через десять лет К. Якоби впервые использовал родственный термин «соматопсихика». Становлению пси□

хосоматики, как науки, способствовал психоанализ, теория кортиковисцеральной патологии и концепция мобилизации Кеннона, а также теория Г. Селье и обширные исследования по проблеме стресса. Психоаналитическое учение о развитии личности повлекло за собой внимание к психодинамическим, неосознанным конфликтным ситуациям при различных соматических заболеваниях. В. Райх, Ф. Александер, Дж. Л. Холлидей применяли теорию З. Фрейда для решения психосоматических проблем. Например, В. Райх связывал процесс оздоровления с расслаблением психического и физического панциря, тормозящего свободу, открытость, наслаждение и удовлетворенность организма и человека в целом.

К настоящему времени проведены многочисленные зарубежные и отечественные исследования, посвященные изучению взаимосвязей психических и телесных процессов, психосоматического взаимодействия, психосоматического единства (В. Райх, А. Лоуэн, Б. Д. Карвасарский, В. В. Николаева, А. Ш. Тхостова, Э. Г. Эйдимилер, В. В. Юсупов, А. И. Тицкий). Во всех этих исследованиях психический, или психологический, фактор рассматривается как целостная реакция человека, влияющая на возникновение соматического заболевания. Следовательно, уделяется внимание связи между психологической проблемой (например, переживанием страха) и функциональным соматическим нарушением.

Изучение психосоматики осуществляется на стыке медицины и психологии. С точки зрения медицины большее внимание обращается на патологию, то есть влияние на психику различного рода болезней; исследуются также такие феномены, как психогенные конверсионные расстройства, психовегетативные нарушения в структуре неврозов, заболевания психосоматической специфичности, вторичные психогенные нарушения телесных функций больных с хроническими соматическими заболеваниями

психики, отягощающие течение соматических заболеваний и т. д.

С точки зрения психологии основной акцент делается на отношения между психикой и телом, условно говоря, в норме развития. Основное внимание при этом уделяется влиянию психических феноменов: эмоций, чувств, отношений, мотивов, мыслей, ценностей, убеждений — на возникновение тех или иных соматических проблем. Объектом психологии здоровья, по мнению В. А. Ананьева, является «здоровая», а не «больная» личность, поэтому психология здоровья стремится рассматривать психосоматическое развитие как творческий процесс преобразования себя и системы отношений с окружающей действительностью. В этой связи следует подчеркнуть, что, согласно древнему эзотерическому представлению, «энергия следует за мыслью». Таким образом, речь идет о том, как сознание посредством мысли оказывает влияние на тело и специфику его состояния.

Различные психологические концепции отличаются своеобразием в понимании того, какую личность можно считать здоровой и каким образом можно достигнуть здоровья.

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ ПОЗИЦИЯ заключается в концентрации внимания на конфликте между сознательным и бессознательным и видит цель оздоровления в расширении диапазона свободного функционирования «Эго».

БИХЕВИОРАЛЬНЫЙ подход, согласно Б. Скиннеру, в основном ориентирован на минимизацию «дурных» условий и возрастание благоприятного контроля над ними. В последние два десятилетия энергично развивались поведенческие психотерапевтические программы, направленные на изменение установок и поведения пациентов и применимые, как считается, даже при таких тяжелых соматических заболеваниях, как инфаркт миокарда и рак, а также при ожирении.

В ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПАРАДИГМЕ главенствующей является идея об ответственности человека как за свою жизнь в целом, так и за свое здоровье.

А. Маслоу в своей работе «Психология бытия» сформулировал основные понятия психологии здоровья и указал некоторые способы изучения сознания человека, определяющего его здоровье. Причем здоровье рассматривается как интегральная характеристика, охватывающая все сферы бытия: духовную, психическую и физическую. В этом выражается холистический (целостный) подход к здоровью человека, заключающийся в том, что физическое благополучие организма неотделимо от эмоционального, ментального и духовного состояний, а неблагополучие — есть отражение конфликта, напряжение, озабоченность или дисгармония на всех уровнях существования. Следует отметить, что холистический подход можно считать ведущим в большинстве психологических концепций. В свое время он был достаточно представлен в психоаналитических теориях З. Фрейда, К. Юнга, А. Адлера, К. Хорни, а позднее в телесно ориентированных психологических парадигмах В. Райха, А. Лоуэна и других.

В современной зарубежной и отечественной психологии актуальность идеи целостности становится все более очевидной. Отметим, что в определении здоровья, данном Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), как состояния полного физического, психического и социального благополучия, также прослеживается связь между разными уровнями существования человека, их взаимовлияние и взаимообусловленность.

По мнению Г. С. Абрамовой, понимание внутренней картины здоровья человека невозможно без рассмотрения ее на трех уровнях: физическом, психическом и духовном. Физический аспект здоровья связывается с понятием возраста, при этом обращается внимание на возможность несоответствия между биологическим, психологическим и социальным возрастом человека, что также может служить

показателем его здоровья либо нездоровья. Психический аспект основан на таких понятиях и критериях, как «адаптация», «социализация», «индивидуализация» или «индивидуация». Согласно К. Юнгу, «индивидуация» описывает отношение человека к себе и то, каким образом он создаст в своей жизни психические качества, осознавая собственную неповторимость как ценность. Духовный аспект здоровья проявляется во взаимосвязи человека со всем миром, в его религиозных чувствах, в ощущениях красоты и гармонии, в восхищении жизнью независимо от обстоятельств. Показателями духовного здоровья являются осознание целостности внутреннего мира и готовность отдавать другим людям свои силы как вклад в развитие общечеловеческой жизни.

Обратимся в этой связи к идеям, высказанным А. Маслоу, о здоровой личности, как о личности, способной удовлетворить свои потребности в безопасности, сопричастности, любви, уважении и самоуважении, а потому стремящейся к самоактуализации, то есть к реализации своей миссии, судьбы, призвания. Признаками самоактуализации А. Маслоу считал, например, наличие таких качеств и свойств, как:

- высокореалистичное восприятие мира;
- развитая способность принимать себя, других и мир такими, какими они есть на самом деле;
- повышенная спонтанность и непосредственность; выраженная автономность и стремление к уединению;
- богатство эмоциональных решений и пик переживания;
- стремление к улучшению межличностных отношений;
- демократичность;
- высокие творческие способности и гибкость в системе ценностей.

Таким образом, понимание здоровья как результата самоактуализации предполагает в процессе психологиче□

ской помощи в решении психосоматических проблем — сосредоточение особого внимания на личностном росте и саморазвитии человека.

К. Роджерс видел цель личностного роста в достижении конгруэнтности, то есть в становлении себя самого, что и является, по его мнению, признаком душевного здоровья.

В гештальттерапии Ф. Перлз определял зрелость человека, его психическое здоровье через расширение зон самосознания, благодаря чему личность приобретает способность перейти от опоры на среду к опоре на себя и к саморегуляции. Здоровая, зрелая личность, по Ф. Перлзу, — это самостоятельное, саморегулирующее существо, создающее равновесие внутри себя, а также между собой и окружающей средой.

Идея об ответственности за свою жизнь, личностный рост и самореализацию, представленная в гуманистической концепции, не исключает возможности психологической помощи человеку в случае возникновения у него проблем, в том числе и со здоровьем. Тем не менее особенности помощи в данной парадигме, как уже было отмечено ранее, заключаются в том, что она сосредоточивается на актуализации присущей каждому человеку способности заботиться о себе и находить собственные решения в создавшихся кризисных ситуациях.

Оказание психологической помощи при наличии у клиента психосоматических проблем (впрочем, так же как и в любых других случаях) может быть представлено в виде пошаговой модели, в основу которой положена идея о составляющих заботы (экзистенциально — Гуманистическая психотерапия, Дж. Бьюдженталь), а также принцип работы с актуальностью, осознанностью и ответственностью (гештальттерапия, Ф. Перлз).

**Первый шаг** в помощи клиенту с психосоматической проблемой — *принятие и исследование* самой боли и связанных с ней беспокойства и тревоги.

Дж. Бьюдженталь отмечает, что боль является Великим Учителем. Г. С. Абрамова пишет, что для анализа боли с психологической позиции важно рассмотреть, какое содержание она имеет для конкретного человека, поскольку боль представляет собой форму обозначения границ между психической и физической реальностью, существующей для человека. В то же время наличие боли — признак живого состояния души, а поэтому она является точкой личностного роста, позволяющей установить новые связи между этими реальностями. Психическое содержание боли дает возможность человеку пережить в себе источник собственного напряжения, то есть приблизиться к переживанию силы собственного «Я», к реализации этой силы.

Трудности в принятии психосоматической боли (или болезни) могут быть сопряжены с наличием подсознательно существующих «отрицательных» эмоций, таких как страх, гнев, обида, вина. В этой связи помогающая работа должна быть направлена на осознание их посредством проговаривания, прочувствования, фантазирования, а также различными способами визуализации.

**Второй шаг** заключается в формировании определенного позитивного отношения к боли (проблеме, болезни) как к важному обучающему, жизнеизменяющему опыту, в его более глубоком осознании.

Необходимо рассмотреть ситуацию как благоприятную возможность измениться, стать лучше, целостнее, постараться узнать и понять «чему учит данная проблема», «о чем говорит болезнь». На этом этапе большое значение приобретает определенная мотивированность и усилие клиента, выраженные в некой поисковой активности, которая направлена на изменение ситуации или отношения к ней. Исходя из принципа холизма, важными являются собственно психологический и духовный аспекты проблемы, связанные с пересмотром ценностно-смыслового отношения человека к себе и к своей жизни.

Луиза Хэй в своей книге «Исцели свою жизнь, свое тело. Сила внутри нас» пишет, что наши собственные убеждения и мысли, часто сформированные еще в детстве, создают проблемные ситуации, с которыми мы встречаемся.

Задача состоит в том, чтобы осознать их в настоящем времени и понять значение любви к себе, предполагающей самопринятие, не критичное, а терпимое, мягкое, доброе, оптимистичное и внимательное отношение к себе, доверие к собственному разуму и внутренней мудрости, прощение и заботу о себе. Если человек несет полную ответственность за себя и свою жизнь, то все, что с ним происходит, является отражением состояния его души, проявляющимся в его мыслях, убеждениях, чувствах и фантазиях.

В. Шуте, рассматривая болезнь как обучающий опыт в своем предельном смысле, отмечает, что специфика возникающей болезни зависит от ситуации, с которой человек пытается справиться. Особенности же ситуации он связывает с тремя психологическими измерениями — *проблемами контроля, присоединения и открытости*. Таким образом, появляется возможность рассмотреть соматические заболевания и их выигрыши в контексте соответствующих систем организма.

*Проблемы контроля*, то есть конфликты по поводу управления, могут быть усмотрены при возникновении заболеваний скелетно-мышечной, нервной или эндокринной систем, регулирующих взаимодействие организма с окружающим миром, обеспечивающих безопасность и удовлетворение потребностей. Например, головная боль символизирует ощущение некомпетентности, недостаточного понимания происходящего при наличии сильного, чрезмерно напряженного желания человека полностью контролировать создавшуюся ситуацию.

*Проблемы присоединения*, или конфликты в сфере присоединения, связываются с системами, обеспечивающими



пограничный контакт (границу и контакт) организма с внешней средой. Это периферия тела: кожа и органы чувств (глаза, уши, рот, нос); а также системы, осуществляющие обменные процессы: дыхательная, пищеварительная, выделительная. Примером могут служить проблемы с дыханием, как отражение неуверенности в собственной значимости (зачастую сформированной в детстве), в праве вдыхать воздух, являющийся основой функционирования и жизнедеятельности.

**Проблемы открытости** — отражение конфликтов в сфере любви и секса, которые могут быть представлены по аналогии с сердечно-сосудистой системой и гениталиями. Еще Гиппократ говорил о том, что сердце является органом любви, а кровь, распространяемая им по организму, — символом силы и радости жизни. Таким образом, сердечные заболевания отражают психологическую проблему, связанную с утратой чувства близости, закрытостью от доверительных отношений с другими людьми.

В осознании и исследовании психосоматической проблемы для изменения отношения к ней могут быть использованы такие методы, как медитация, психодраматическое проигрывание и работа со сновидениями.

**Третьим шагом** помощи является *отпускание боли*, настрой на выздоровление и принятие ответственности за него. В духовном плане это связано с прощением и освобождением. По мнению В. Шуте и других авторов, внутри любой болезни скрыта творческая сила человека, выражающаяся в его стремлении к исцелению. Если боль отражает определенную душевную проблему, то ее осознание и принятие ответственности за ее решение становится важнейшим фактором ее устранения (снятия) при условии, что к этому будут приложены внутренние усилия и проделана соответствующая работа.

По сути, исходя из принципа холизма, целостности и взаимосвязанности физического, эмоционального, ментального и духовного, а также идеи ответственности чело-

века за свою жизнь и здоровье, можно предположить, как считает В. Шуте, что неизлечимых болезней (соответственно нерешаемых психосоматических проблем) не существует. Но работа выздоровления зачастую сопряжена с огромными трудностями, преодоление которых порождает необходимость не только медицинской (особенно при выраженных тяжелых соматических заболеваниях), но и психологической помощи.

### *Лирическое отступление*

Мои письма — это ветер,  
Ты его повсюду встретишь.  
Мои ласки — это сказки,  
Что рассказывают звезды  
Темной ночью, поздно □ поздно.  
А любовь моя, ты слышишь? —  
Это дождь стучит по крышам,  
Это спорят до зари непоседы □ воробьи,  
Это словно дышишь лесом,  
Словно парусник чудесный  
Поднимает паруса...  
И, куда глядят глаза,  
Ты плывешь по белу свету,  
Дышишь морем и рассветом —  
Это все любовь моя.  
Ну а то, что я пишу, — это лишь ее частица,  
Капля в море, в небе птица,  
Скромный дар в одну страницу,  
Я тебе его дарю.

*А. А. Баканова*

Работать над данным фрагментом было одновременно приятно и очень сложно. Сложно в небольшом текстовом отрезке изложить принципы работы с детьми, описать построение отношений с ними, раскрыть их очень глубокий и загадочный внутренний мир. Прежде чем приступить к чтению, оглянитесь назад, в свое прошлое, в то время, когда вы были детьми. Вспомните, какими вы были. Что ждали от родителей? Чего хотели? Что вызывало ваш гнев и раздражение? Что вас радовало и чего вам не хватало? И где этот ребенок, ребенок, которым были вы, сейчас? Невозможно работать с детьми, если потерян контакт с ребенком, который «живет» внутри вас. Как можно понять ребенка, если не ощущать ребенка в себе?!

Как часто мы общаемся с детьми, наивно полагая, что мы умнее, что наш жизненный опыт дает нам право распоряжаться их судьбами, что наш страх за их безопасность оправдывает любые воспитательные средства. К сожалению, мы забываем, что ребенок — это человек. Вчитайтесь внимательно в строки, написанные Кхалил Джигран, и, возможно, вы сможете по-новому взглянуть на уже привычные вещи.

Ваши дети — не ваши дети.  
 Они сыновья и дочери жизни, идущие своей дорогой.  
 Они приходят через вас, но не от вас.  
 И хотя они с вами — они вам не принадлежат.  
 Вы можете дать им вашу любовь, но не ваши мысли,  
 Потому что у них свои собственные мысли.  
 Вы можете обнять их тела, но не их души,  
 Потому что их души сияют в завтрашнем доме,  
 Куда вы не можете попасть даже в своих мечтах.  
 Вы можете притвориться похожими на них,  
 Но вы не можете заставить их быть похожими на вас,  
 Потому что жизнь не идет назад, не сопровождает вчерашний  
день  
 Вы — луки, из которых ваши дети, как живые стрелы,  
посылаются вперед.  
 Лучник наблюдает отметки на пути бесконечности,  
 И он сгибает вас своим могуществом для того,  
 Чтобы его стрелы летели сильнее и дальше.  
 Так пусть ваш изгиб в руках лучника послужит радости,  
 Потому что как лучник любит стрелы, которые летят,  
 Так он любит и луки, остающиеся в его руках.

Приступая к написанию этой части книги, мы исходили из принципов терапии, центрированной на ребенке. К. Роджерс, описывая процесс становления и развития человека, подчеркивал, что ребенок рождается конгруэнтным и искренним, следующим за своими потребностями и желаниями. В процессе жизни ему предстоит сделать выбор либо в пользу себя и своих желаний, либо в пользу родительской любви. Обычно побеждает родительская любовь и признание, ведь это необходимо для каждого человека, не говоря о ребенке. Но, к сожалению, выбирая признание других, ребенок отказывается от себя. В процессе социализации ребенок продолжает отходить все дальше от своей истинной природы, разучается слышать себя, так как это становится опасным, и ставит под угрозу значимые отношения и принятие родителями. Постепенно он приходит к тому, что вовсе перестает слышать и понимать себя, отказывается от своих желаний и, собственно, ухо □

дит от себя. Возвращение к себе К. Роджерс назвал реинтеграцией, которая часто не может произойти без помощи психотерапевта. Поэтому ваш кабинет должен стать для ребенка тем местом, где он может быть самим собой — порой неудобным, иногда агрессивным, зачастую упрямым и капризным и одновременно с этим таким прекрасным. Мы основываемся на идее К. Роджерса о том, что поведение ребенка всегда направляется стремлением к наиболее полной самореализации, поэтому мы не управляем ребенком и не пытаемся изменить его. Вам нужно набраться терпения и смелости, чтобы вступить на этот путь, полный неожиданностей и приключений и, возможно, вам повезет — ребенок откроет вам свой мир. Как говорил герой фильма «Умница Уилл Хантинг»: «Мы всегда выбираем, кого пускать в свой маленький мир...»

Для того чтобы это произошло, вам следует помнить *принципы отношений с детьми*, которые сформулировал в своей книге «Игровая терапия: искусство отношений» Г. Л. Лэндрет:

Я не всезнайка. Поэтому я и не буду пытаться быть им.

Я хочу, чтобы меня любили. Поэтому я буду открыт любящим детям.

Я хочу больше понимать в себе ребенка. Поэтому я с интересом и благоговением позволю детям освещать мой мир.

Я мало знаю о сложных лабиринтах детства. Поэтому я позволю детям учить меня.

Я лучше всего усваиваю знания, полученные в результате собственных усилий. Поэтому я объединю свои усилия с усилиями ребенка.

Иногда мне нужно убежище. Поэтому я дам убежище детям.

Я люблю, когда меня принимают таким, каков я на самом деле. Поэтому я буду стремиться сопереживать ребенку и ценить его.

Я делаю ошибки. Они свидетельствуют о том, каков я — человеческий и склонный ошибаться. Поэтому я буду терпелив к человеческой сущности ребенка.

Я реагирую эмоционально и выразительно на мир собственной реальности. Поэтому я постараюсь ослабить свою хватку и войти в мир ребенка.

Приятно чувствовать себя начальником и знать ответы на все вопросы. Поэтому мне понадобится много работать над тем, чтобы защитить от себя детей.

Я — это я, и тем полнее, чем в большей безопасности я себя чувствую. Поэтому я буду последователен во взаимодействии с детьми.

Я — единственный, кто может прожить мою жизнь. Поэтому я не буду стремиться к тому, чтобы управлять жизнью ребенка.

Я научился почти всему, что я умею, на собственном опыте. Поэтому я позволю детям приобретать собственный опыт.

Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя. Поэтому я буду признавать и подтверждать чувство самости у ребенка.

Я не могу сделать так, чтобы страх, боль, разочарования и стрессы ребенка исчезли. Поэтому я буду стараться смягчать удар.

Я чувствую страх, когда я беззащитен. Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру беззащитного ребенка с добротой, лаской и нежностью.

Наиболее естественным способом проникновения в детство, для познания его является игра. Игровая терапия нередко единственный путь помощи тем, кто еще не освоил мир слов, взрослых ценностей и правил, кто еще смотрит на взрослый мир снизу вверх, но в детском мире фантазий и образов он — повелитель. *Цели игровой терапии, центрированной на ребенке:*

- развить более позитивную «Я-концепцию»;

- стать более ответственным в своих действиях и поступках;
- стать более самоуправляемым;
- выработать большую способность к самопринятию;
- в большей степени полагаться на самого себя;
- выработать способность к самостоятельному принятию решений;
- овладеть чувством контроля;
- развить сензитивность к процессу преодоления трудностей;
- развить внутренний источник оценки;
- обрести веру в самого себя.

Это общие цели. Специфические цели сужают рамки и заставляют консультанта подталкивать ребенка в заданном направлении, снижают его активность и инициативу. Как и при построении отношений со взрослыми, главным для психотерапевта является клиент, его желания, переживания, страхи, радости и ответственность. Чтобы достичь этих целей, необходимо построить особые отношения с ребенком, учитывая при этом, что одно из главных условий — уважение к уникальной природе ребенка. Терапевт не интерпретирует игру, а рассматривает каждую ситуацию как уникальный, непосредственно переживаемый опыт. Единственное, что может сделать терапевт, последовательно и терпеливо помогать ребенку в поиске самого себя, творчески и ответственно подходить к использованию своих способностей и возможностей. Как и в работе со взрослыми людьми, принятие ребенка — еще одно важное условие. Только если будут созданы такие отношения, ребенок сможет открыто выражать разные, порой агрессивные, порой противоречивые чувства, и через это найти путь к себе.

Отношение к детям в терапии, центрированной на ребенке, базируется на следующих *посылках* (Г. Л. Лэндрет):

Дети это не маленькие взрослые, и терапевт должен помнить об этом.

Дети — люди. Они способны к глубоким эмоциональным переживаниям боли и радости.

Дети уникальны и заслуживают уважения. Терапевт ценит уникальность каждого ребенка и уважает в каждом из них личность.

Дети выносливы. Они обладают огромной способностью к преодолению препятствий и неблагоприятных обстоятельств в своей жизни.

Дети имеют врожденную тенденцию к росту и созреванию. Они обладают внутренней интуитивной мудростью.

Дети способны к позитивному управлению собственной деятельностью. Они могут творчески взаимодействовать с собственным миром.

Игра — естественный язык ребенка, она является средой для его самовыражения, в которой он чувствует себя наиболее комфортно.

Дети имеют право на молчание. Терапевт уважает желание ребенка не разговаривать.

Дети уносят терапевтический опыт туда, где они должны жить. Терапевт не пытается определить, когда и как ребенок должен играть.

Рост ребенка нельзя ускорить. Терапевт признает это и проявляет терпение в том, что касается развития ребенка.

К. Мустакас пишет о том, что, когда ребенок воспринимает самого себя как достойного и значимого, когда он способен осознать ценность своего влияния на окружающих, он встает на путь обретения контроля над самим собой, он находит собственное «Я», которое растет и развивается и которое вовсе не обязано всю жизнь защищаться от окружающего мира.



Отношения между консультантом и ребенком становятся важными и значимыми для ребенка. Терапевт вместе с ребенком переживает все происходящее между ними, не пытаясь руководить или научить ребенка «как правильно». Он старается понять ребенка таким, каков он есть, внимательно и чутко слушает его и следует за ним, лишь иногда вступая в игру. Терапевт поощряет ребенка полностью выражать свои чувства, осознавать собственные интересы, мысли и переживания, способствует тому, чтобы ребенок снова ощутил себя любящим и любимым существом. Терапевт поощряет самостоятельность и инициативность ребенка.

Чтобы ребенок смог проявить себя, нужна специально оборудованная комната. Чаще всего это игровая комната, где находится много различных материалов: игрушки, песок, вода, краски, пластилин и т. д., подобранные таким образом, чтобы ребенок мог организовать игру сам. Обратите внимание на разнообразие игрушек: пистолеты, танки, мечи (для выражения агрессии); куклы в виде человеческих фигур (для отражения семейных отношений), посуда, домики, еда (для воссоздания домашней обстановки) и т. д. Игрушки должны обеспечивать широкий спектр творческой экспрессии, облегчать выражение эмоций, возбуждать интерес ребенка, позволять играть без вербализации и предписанной структуры. Но не только игрушки создают атмосферу. Ребенок должен чувствовать, что это его комната, что это место безопасно для него.

Для создания ощущения безопасности необходимо структурировать отношения. Важно определить, что можно делать в этой комнате, а что нежелательно, то есть ввести ограничения. Это могут быть ограничения по времени, ограничения, касающиеся использования материалов, ограничения в проявлении агрессии (например, нельзя нападать на терапевта, портить его одежду). При этом следует помнить, что несмотря на соблюдение ограничений,

ребенок должен чувствовать, что его принимают. Ограничения необходимы не для того, чтобы сделать ребенка удобным и управляемым. Ограничения — это один из аспектов любого жизненного опыта. В терапевтических отношениях ограничения обеспечивают формирование границ, то есть структуры, в рамках которой может осуществляться рост. Примерные ограничения: нельзя брать игрушки домой, уходить раньше и задерживаться после отведенного времени, наливать воду в ящик с песком, приносить еду, курить, драться и ругаться, портить и поджигать игрушки и мебель. Нет универсальных ограничений, они зависят от того, каковы особенности людей, вступающих во взаимодействие.

Если мы действительно создаем особые отношения с ребенком, то ребенок может переживать расширение горизонтов «Я», собственных возможностей, что проявляется в следующих *стадиях игровой психотерапии* (К. Мустакас):

- диффузные негативные чувства, выраженные в разных точках игры ребенка;
- амбивалентные чувства, общая тревожность и враждебность;
- прямые негативные чувства, направленные против родителей, сиблингов, других людей или выражаемые в особых регрессивных формах;
- амбивалентные чувства, позитивные или негативные, к родителям, сиблингам и другим людям;
- ясные, четкие позитивные и негативные установки; при этом в игре доминируют позитивные установки.

Все дети с различными нарушениями (страх, тревога или другие негативные образования) проходят эти стадии по мере развития процесса игровой терапии. Межличностные отношения позволяют ребенку выразить и исследовать свои эмоции на различных уровнях и таким образом способствуют его эмоциональному созреванию и росту.

К сожалению, у нас не всегда есть возможность заниматься с ребенком индивидуально, а в некоторых случаях групповая работа может быть даже более эффективной, например, в достижении оптимального баланса между автономией и независимостью и умением строить взаимоотношения сотрудничества с другими. Но при эмоциональных сложностях или в остром кризисном состоянии более предпочтительна индивидуальная работа. Также включение в группу или отказ от нее зависят от индивидуальной проблемы ребенка и от сформированности у него игровой деятельности.

Если проблемы ребенка связаны с трудностями коммуникации, социальным инфантилизмом, задержками эмоционального развития, сложностями личного развития, можно отдать предпочтение групповой работе. Если у ребенка не сформирована социальная потребность в общении, отмечается острое стрессовое состояние, присутствует явное асоциальное поведение, то более предпочтительна индивидуальная работа. Но каждый раз, выбирая тот или иной вид психотерапевтической помощи, необходимо исходить из того, что будет более полезно для ребенка, что поможет удовлетворить его потребности и принесет наибольший эффект. Поэтому, ориентируясь на некие общие правила, не забывайте разглядеть за ними то, ради чего мы и работаем — ребенка и его индивидуальность.

Существуют определенные *требования к составу группы*:

- *Величина группы* зависит от степени тяжести проблем и сформированности игровой деятельности, от целей и задач. Чем меньше возраст детей, тем меньшее количество участников должно быть в группе.
- В группе не должно быть больше одного ребенка с *делинквентным поведением*, так как это может представлять угрозу для окружающих. Для нейтрализации такого ребенка рекомендуется включить в группу

благополучного ребенка с достаточным уровнем коммуникативной компетентности.

- Рекомендуется *нечетное число участников*, что препятствует образованию стойких диад и побуждает ребенка к поиску партнера.
- Дети не должны отличаться по возрасту больше чем *на один год*.
- Существует два взгляда на *проблемную направленность*. С одной стороны, если мы включаем в группу детей с различными трудностями, они могут наблюдать у других адекватные модели поведения. С другой стороны, тождественность трудностей позволяет использовать большой набор специальных упражнений и игр.
- В группу включаются дети *разного пола и типа поведения*.
- По возможности члены группы *не должны иметь контактов* друг с другом за пределами групповой работы. Также нежелательно объединение в группу детей, находящихся в тесных (конфликтных или дружеских) отношениях.

Приступая к групповой работе с детьми, консультант тщательно продумывает цели, задачи, а также методы, которые будут использованы для достижения целей. Составление программы является частью работы психолога-консультанта. От того, насколько корректно, верно, точно мы сформулируем задачи и подберем соответствующие методы, будет зависеть эффективность нашей работы.

При составлении программы групповой работы с детьми следует ориентироваться на общую структуру кор-ректно-развивающих программ. Такая структура включает в себя четыре этапа, каждый из которых имеет свои задачи, методы и средства работы.

## Общая структура коррекционно-развивающих программ (О. А.Карабанова)

### /. Ориентировочный этап

Задачи этапа:

- установление эмоционального положительного контакта с ребенком;
- ориентировка ребенка в игровой комнате, знакомство с правилами и нормами поведения;
- знакомство с участниками группы.

На этом этапе очень важно предоставить ребенку инициативу и самостоятельность при выборе способов взаимодействия с другими детьми, а также при выборе игры.

На этапе возможно применять следующие *методы*: эмпатическое слушание; игры, обеспечивающие знакомство; игры и различные приемы для формирования чувства принадлежности к группе; приемы на запоминание и выполнение правил и норм групповой работы.

### //. Объективирование трудностей развития и конфликтных ситуаций

Задачи этапа:

- актуализация конфликтных ситуаций;
- объективирование негативных тенденций личностного развития и коммуникации со взрослыми и сверстниками;
- диагностика особенностей поведения ребенка в конфликтных ситуациях и трудностей личностного развития;
- эмоциональное отреагирование переживаний.

Здесь очень важно предоставить ребенку свободу в выборе формы реагирования и поведения. К уже перечисленным методам добавляются ролевые игры, подвижные игры с правилами и арттерапия как способ отреагирования эмоционально значимых ситуаций.

### *III. Конструктивно-формирующий этап*

Этот этап реализует основные цели и задачи программы, поэтому он занимает большее количество времени, по сравнению с другими этапами.

Задачи этапа:

- формирование адекватного способа поведения;
- развитие коммуникативной компетентности;
- развитие способности к осознанию себя и своих возможностей;
- формирование положительного образа «Я»;
- формирование способности к произвольной регуляции поведения;
- преодоление эмоционально-личностного эгоцентризма.

На этом этапе много внимания уделяется информированию детей об эффективности разрешения ситуаций. К уже известным методам добавляются сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации, игры на развитие эмпатии, упражнения на осознание себя, упражнения и игры на принятие групповых решений.

### *IV. Обобщающе-закрепляющий этап*

Задачи этапа:

- обобщение сформированных адекватных способов коммуникации;
- перенос нового положительного опыта в реальную жизнь.

На этом этапе ребенку следует предоставить инициативу и самостоятельность и достаточно структурированно организовать возможность закрепления и переноса опыта в реальную жизнь. К используемым ранее методам добавляются проигрывание условных ситуаций, задавание ситуаций, позволяющих синтезировать полученные навыки и умения. Возможно получение обратной связи от самих детей, родителей и педагогов.

Еще раз подчеркнем, что на любом этапе групповой работы важно наше присутствие и эмпатическое слушание. Ребенку необходимо быть услышанным и принятым, только такие условия помогут ему открыться и заглянуть в себя.

Наряду с правильно и точно составленной программой, учитывающей все нюансы каждого ее этапа, важно не забывать о *структуре игрового занятия*, которая обычно состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной*.

**Вводная часть** — ритуал приветствия, установления положительного эмоционального контакта и сообщения о планах на день.

**Основная часть** включает в себя содержательные упражнения, направленные на достижение целей программы. Причем основная часть может быть неструктурированной, когда дети свободно выбирают игру; структурированной, когда ведущий сам предлагает упражнения; и демократичной, когда занятие планируется совместно с детьми. Выбор стиля основной части зависит от множества параметров: личных особенностей ведущего и детей, возраста детей, сформированности игровой деятельности, величины группы и т. д.

**Заключительная часть** представляет собой краткое подведение итогов. Вместе с детьми можно вспомнить, **во** что играли, что понравилось, а что нет, кому хочется сказать спасибо и т. д. Заключительная часть занятия содержит в себе ритуал прощания.

Итак, для ребенка, какой бы вид работы с ним мы не выбрали — групповой или индивидуальный, основным видом общения является игра. Это ведущая деятельность ребенка, в игре он живет, в игре он действует, в игре он существует. Чтобы понять ребенка, необходимо не только возродить в себе язык игры, но и всем своим существом полюбить и принять того человека, который пришел к вам или которого к вам привели. Ребенок не хочет отношений таких, как с отцом или матерью, он хочет, чтобы рядом

был кто-то, кто не вмешивался бы и не доминировал; кто-то, кого ребенок не будет обманывать; кто-то достаточно сильный, чтобы не мстить. И таким человеком можете стать вы.

*Лирическое отступление*

Мой родной незнакомец!  
Так привычно сейчас,  
В час полночной бессонницы,  
Думать о Вас.

В строки просятся чувства —  
В сердце их не унять.  
Там, где было так пусто,  
Жизнь и счастье опять.

Я не думала даже,  
Не хотела я знать,  
Как простор одиночества  
Сладко терять.

Замираю. Желанье  
Знать Вас лучше чуть-чуть  
Гонит мысли сквозь город к Вам  
И мешает уснуть.

*И. А. Акиндинова*



# Упражнения к этюдам

*Обучение словами — пустая трата времени и вообще бессмыслица, потому что учиться — труднейшее и серьезнейшее дело, на которое только может отважиться человек. Он (дон Хуан) напомнил мне, как я пытался найти свою «точку», не совершая никаких усилий и ожидая, что он сообщит мне все необходимые сведения.*

*— Если бы я подсказал тебе тогда, — сказал дон Хуан, — ты бы ничему не научился. Ты понял, что найти «точку» было невероятно трудно, но ты ее нашел — и это наделяет тебя уверенностью в себе... А если бы я просто указал, где находится это место, ты бы никогда не обрел ни уверенности, ни силы. Таким образом, знание и впрямь есть сила... Границы знания определяются природой каждого человека, поэтому учиться через разговоры бесполезно.*

*К. Кастанеда*



## УПРАЖНЕНИЯ НА УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА

### *Общий рисунок\**

Упражнение прodelывается молча. Каждому члену группы предлагается выбрать себе партнера и «договориться» о совместной работе с помощью взгляда. Далее каждая пара берет один лист бумаги и одну ручку и выбирает себе место, где она будет выполнять это упражнение. Взяв вдвоем одну ручку, не сговариваясь, они должны в течение 5 минут нарисовать рисунок.

### *Дистанция\**

Группа делится на две подгруппы, которые выстраиваются в шеренги друг против друга на расстоянии примерно 3–4 метра. Первая шеренга медленно идет навстречу второй, причем каждый ее участник идет к тому, кто находится напротив. Вторая шеренга остается на протяжении всего упражнения неподвижной. Задача участников упражнения из первой шеренги — подойти на такое расстояние к своему партнеру из второй шеренги, которое было бы комфортно для обоих. Затем шеренги смещаются на одного, то есть крайний участник из первой переходит

\* Звездочкой помечены упражнения, разработанные специалистами Института психотерапии и консультирования «Гармония».

во вторую, а крайний участник из второй — в первую. Таким образом, каждый член группы сможет побыть и в пассивной и в активной роли. Упражнение повторяется до тех пор, пока состав обеих шеренг не станет первоначальным.

### ***Смена темы***

Три человека садятся спиной к группе. Ведущий предлагает им думать об одной из тем — тема объявляется вслух для всей группы (предварительно ведущий договаривается с одним из троих о том, что по его команде он сменит тему размышления на противоположную). Через 3 минуты ведущий объявляет о смене темы для размышления. При этом вся группа знает, что только один из троих меняет тему размышления, а двое других продолжают обдумывать старую тему. Задача группы — в течение 3х минут после смены темы угадать, кто из троих стал думать по-другому.

Примеры тем: любовь — ненависть, встреча — разлука, родители — дети и т. д.

### ***Отношение группы***

Один из участников выходит из аудитории. Ведущий предлагает группе выразить отношение к нему, называя при этом возможные виды отношений (удивление, радость, разочарование, готовность вступить в контакт и т. д.). Группа выбирает один из вариантов и, когда ушедший возвращается в аудиторию, невербально выражает его. Вернувшийся должен угадать это отношение. Задачу можно усложнить, предложив каждому члену группы невербально выразить выбранное им отношение.

### *Нерешительный клиент \**

Группе предлагается смоделировать ситуацию телефонного консультирования. Выбирается один «клиент» и один «консультант», остальные члены группы — «наблюдатели». «Клиент» и «консультант» садятся так, чтобы не видеть друг друга (спиной или боком). Предполагается, что это «нерешительный клиент». Он позвонил по телефону психологической помощи, но по каким-то причинам не может или не хочет разговаривать. Задача «консультанта» — установить контакт с «клиентом», расположить его к дальнейшей беседе, «разговорить». Когда «клиент» принимает решение о том, будет он разговаривать дальше или нет, он говорит «Стоп», и игра прекращается. Затем «консультант» может рассказать о своих впечатлениях, о том, как он чувствовал себя в этой роли и какое, на его взгляд, решение принял «клиент». После этого «наблюдатели» также могут поделиться своими впечатлениями, сказать, что им понравилось в работе «консультанта» и что можно было бы изменить, какое решение, на их взгляд, принял «клиент». Затем «клиент» рассказывает о своем опыте общения с «консультантом», о том, что ему помогало установить контакт и что мешало и, наконец, какое решение он принял.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НАВЫКА ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЯ**

#### *Перифразирование по цепочке \**

**В** группе выбирается тема для дискуссии, которая вызывает противоположные мнения, и каждый, прежде чем высказаться самому, перефразирует сказанное своим предшественником. Причем сам он должен высказать мнение, противоположное предыдущему вне зависимости

от своей истинной позиции. Можно провести второй круг, для того чтобы каждый смог защитить то мнение, которое до этого опровергал. Как правило, это упражнение вскрывает трудности слушания в эмоционально значимой ситуации, а также показывает возможности без труда занимать противоположные позиции.

### ***Перифразирование в парах \****

Группа разбивается на пары, в которых поочередно один становится говорящим, а другой слушающим. Говорящий начинает рассказывать любую историю, а слушающий помогает ему, используя только перифразирование. По окончании проводится общее обсуждение.

Чтобы избавиться от излишней механистичности, можно составить *словарь вводных слов*, используемых при перифразировании («Как я вас понял...», «Это звучит так...»).

### ***Перифразирование агрессивных высказываний***

Группа разбивается на пары, в которых поочередно один становится говорящим, а другой слушающим. Говорящий начинает «нападать» на слушающего (например, говорит женщине: «Я считаю, что женщина не может быть хорошим консультантом» и т. д.). Задача слушающего — **не** включаться, не отвечать на агрессию, не начинать защищаться, а оставаться в рамках перифразирования. Возможно включение в пару наблюдателя, который после выполнения упражнения сообщает о своих эмоциональных переживаниях.

Участникам упражнения необходимо помнить, что это — упражнение, а не выяснение личных отношений, поэтому говорящий не должен касаться личности человека и использовать личную информацию.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НАВЫКА ОТРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ

### ***Определите чувство\****

Всем членам группы раздаются листки с эмоционально заряженными репликами. Каждый по очереди произносит фразу, выражая голосом соответствующее чувство, а группа угадывает, что это за чувство. Затем предлагается вложить в эту фразу другое чувство, и по такой же схеме проводится второй круг. Это упражнение учит избегать стереотипов вербального восприятия и в большей степени доверять чувствованию.

### ***Отражение очевидного \****

Участники разбиваются на пары — один становится говорящим, другой — слушающим. Говорящий начинает рассказывать эмоционально значимую для него историю, слушающий отражает его невербальные проявления («Ты нахмурил брови», «Ты стучишь ногой»), и на их основе высказывает свои предположения об испытываемых чувствах («Мне кажется, ты сейчас злишься...», «Мне кажется, ты испытываешь нетерпение...»).

## УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

### ***Парный рисунок с прогнозом \****

Группа разбивается на пары. Каждой паре дается один лист бумаги и одна ручка (или карандаш), которую партнеры держат вместе. В инструкции сообщается, что их задача — нарисовать общий рисунок и назвать его, не произнеся при этом ни слова. По истечении 5 минут каждому

предлагается без обсуждения определить процент личной ответственности в процессе рисования. Затем следует второй этап — предлагается найти себе другого партнера и перед началом рисования спрогнозировать, кто из партнеров сколько ответственности возьмет на себя (также в процентах). Затем дается время на рисование, сравниваются результаты с прогнозом и начинается обсуждение в группе. Как правило, возникают различные модели сотрудничества: от борьбы за лидерство, где каждый претендует на стопроцентную ответственность, до полного отсутствия инициативы, когда один партнер легко отдает другому свою половину ответственности. Ценным является сравнение прогнозов и реальности результатов, а также анализ причин расхождения.

### *Робот и оператор*

Участники упражнения разбиваются на пары, поочередно один становится «роботом», а другой — «оператором». «Робот» с закрытыми глазами выполняет указания «оператора». Это упражнение позволяет ощутить как полную ответственность за другого, так и побыть под абсолютной властью чужой воли. Как правило, в процессе обсуждения высказывается неудовлетворенность пассивной ролью, что позволяет провести параллель с процессом консультирования и напомнить о предоставлении клиенту возможности выбора.

### *Слепой и поводырь*

Наиболее популярное упражнение из этой серии; проводится также в парах, где один становится «слепым», а второй его «поводырем». «Слепому» завязываются глаза (или он просто их закрывает), и он в течение 10 минут ис□



следует окружающую обстановку, а «поводырь» в это время заботится о «своем слепом». Затем они меняются ролями. В обсуждении для анализа полученного опыта предлагаются следующие вопросы\*:

- Что вам понравилось больше: вести вашего партнера или быть ведомым? Почему?
- Когда вы вели, вы подталкивали вашего партнера к открытиям или доверяли его собственным возможностям?
- Как вы думаете, были ли вы чувствительны к реакциям своего партнера, таким как страх, осторожность, желание двигаться быстрее или медленнее? Сравните свои ощущения с его впечатлениями.
- Полностью ли вы доверяли своему партнеру, когда он управлял вами? Что в его поведении вызывало у вас такие чувства?
- Каким образом, на ваш взгляд, это упражнение связано с повседневной жизнью и с процессом консультирования?

## УПРАЖНЕНИЯ НА ЭМПАТИЮ

### *Цвет состояния*

Каждый по кругу рассказывает о состоянии, в котором он находился с утра, и обозначает его каким-либо цветом, поясняя почему. Затем каждый думает, какого цвета он сейчас, но не говорит об этом. Всем предлагается посмотреть на соседа слева и попробовать определить, какого он цвета и почему.

### ***Посмотри!***

Члены группы делятся на пары и садятся спиной друг к другу. После того как ведущий объявит о начале, необходимо сосредоточиться друг на друге и трижды, не договариваясь, одновременно обернуться и посмотреть друг на друга.

Это упражнение можно использовать как разминку.

### ***Вхождение в эмоциональное состояние***

Участникам раздаются карточки, на которых обозначены эмоциональные состояния. Не читая вслух, каждый по очереди должен изобразить это состояние, а остальные — понять.

### ***Если бы я был тобой***

Упражнение выполняется в парах. Один партнер должен почувствовать другого, как бы стать им и в течение 5 минут говорить от его имени, начиная словами «Я чувствую...». Затем партнеры меняются ролями.

Возможно выполнение похожего упражнения в кругу, когда каждому участнику выдается карточка с именем другого члена группы, и он становится им. В процессе, например, дискуссии, каждый должен реагировать как участник, имя которого написано на карточке. Все члены группы пытаются угадать, кто это.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ИССЛЕДОВАНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

### *Глаза в глаза*

Упражнение выполняется в парах с целью осознания особенностей собственного сопротивления. Каждый участник пары садится напротив другого и в течение 5 минут смотрит ему в глаза. При этом каждый должен осознавать, что с ним происходит, что он чувствует, ощущает, о чем думает. После этого партнеры делятся своими впечатлениями.

### *Анализ сопротивления*

Упражнение выполняется в парах с целью осознания собственного сопротивления самораскрытию. Каждый думает о чем-то для него сокровенном. Затем предполагает, что он открывает свой секрет партнеру и представляет его ответную реакцию, которую описывает вслух, не называя самого секрета. Обменяйтесь своими открытиями по поводу осознанного сопротивления.

### *Мое сопротивление*

Это упражнение — медитация выполняется каждым индивидуально.

Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и три полных выдоха, а затем продолжайте дышать в своем обычном ритме. Наблюдайте некоторое время за вашим дыханием, осознавайте каждый ваш вдох и выдох. Отмечайте, как воздух входит в вас и выходит, какие части тела вы чувствуете при этом.

Мысленно представьте себя в безопасном месте, там, где вы чувствуете себя свободно, спокойно и защищено. Понаблюдайте за этим местом, рассмотрите его как можно лучше; запомните те ощущения, которые вы испытываете в этом месте.

Все еще находясь в безопасном месте, вспомните время или событие, которое было для вас психологически тяжелым или болезненным. Может быть, это будет событие, о котором вам неприятно думать или не хочется вспоминать. Тем не менее постарайтесь вспомнить какие-то детали этого события.

А сейчас обратитесь мысленным взором к тому, что вам мешает думать об этом событии. Это может быть какое-то чувство, ощущение в теле или мысль. Это некая сила внутри вас, которая сопротивляется появившемуся воспоминанию. Наблюдайте за вашим сопротивлением, попытайтесь представить его в виде образа.

Постарайтесь разглядеть этот образ как можно лучше. Отметьте, какой он формы, размера, цвета, есть ли у него запах или вкус. Постарайтесь понять, какую функцию выполняет для вас ваше сопротивление. Спросите его: «Зачем ты мне?» — и подождите ответа. Подумайте, куда бы вы хотели поместить свое сопротивление (это может быть место внутри вас или вовне) и нужно ли оно вам. Поместите его туда, куда считаете нужным.

Вновь мысленно вернитесь в свое безопасное место. Обратитесь к своему дыханию, наблюдайте за тем, как вы дышите. Почувствуйте ваше тело, ту позу, в которой вы сидите. Когда вы будете готовы, медленно откройте глаза.

Обсудите ваши впечатления в группе.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ИССЛЕДОВАНИЕ СОБСТВЕННЫХ ПРОЕКЦИЙ

### *Проекции \**

Упражнение выполняется индивидуально, а потом по желанию обсуждается в группе.

Вспомните какого-либо человека из вашего окружения, который вам не нравится. Перечислите на листке бумаги, какие именно качества, черты, особенности вам в нем не нравятся (раздражают, злят и т. д.). Если сложно представить какого-то конкретного человека, то перечислите те качества, которые вам больше всего не нравятся в других людях.

Теперь оцените все перечисленные вами качества по 10-балльной шкале как качества, присущие вам (1 — минимально присутствует, 10 — максимально выражено).

Обсудите в группе (в тройках) ваши впечатления.

### *Солнце*

Это упражнение-медитация выполняется каждым индивидуально.

Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и три полных выдоха, а затем продолжайте дышать в своем обычном ритме. Наблюдайте некоторое время за вашим дыханием, осознавайте каждый ваш вдох и выдох. Отмечайте, как воздух входит в вас и выходит, какие части тела вы чувствуете при этом.

Представьте себе солнечный летний день. Почувствуйте горячие лучи солнца, ощутите прикосновение солнечных лучей, тепло, разливающееся по вашему телу. А теперь представьте себя этим солнцем. Представьте, что вы

большое горячее солнце, которое освещает все вокруг себя. Почувствуйте, как ваш свет и тепло распространяются вокруг, как все живое на земле тянется к вам. Вы даете свое тепло всем, кто в нем нуждается, ведь вы — солнце, и это ваша жизнь.

Все еще находясь в образе солнца, представьте себе человека, который вам не нравится (это может быть человек, описанный вами в предыдущем упражнении). Представьте, что вы дарите свое тепло и ему, освещая его своим светом и согревая. Ведь вы — солнце и вы даете свой свет и тепло всем, кому это необходимо. Понаблюдайте некоторое время за тем, что будет происходить с вами дальше, какие чувства у вас возникнут к этому человеку.

Теперь вновь станьте собой, все еще ощущая тепло солнечного света. Погрейтесь немного под его лучами. Обратитесь к своему дыханию, наблюдайте за тем, как вы дышите. Почувствуйте ваше тело, ту позу, в которой вы сидите. Когда вы будете готовы, медленно откройте глаза.

Обсудите ваши впечатления в группе.

### *Проекции в консультировании*

Упражнение проводится в парах: «клиент» — «консультант». В течение 5 минут «клиент» рассказывает «консультанту» о своем опыте, а «консультант» молча слушает его. Когда у «консультанта» возникают какие-то свои ассоциации, мысли, чувства по поводу того, что говорит «клиент» или по поводу самого «клиента», он записывает их на листе бумаги. Через 5 минут партнеры меняются ролями. По окончании упражнения обсуждаются впечатления.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕНОСА

### *Есть ли паттерны в вашей жизни?*

Фрейд предполагает, что наши отношения в настоящий момент связаны с нашими отношениями с родителями. Это упражнение — способ проверить данное предположение (выполняется индивидуально).

1.1. Составьте список людей, которые вам более всего нравились или которых вы больше всего любили в течение вашей жизни, исключая родителей. Мужчин и женщин перечисляйте отдельно.

1.2. Перечислите качества этих людей, которые вам нравятся и которые нет.

1.3. Отметьте, подумайте и запишите, что есть общего в вашем списке и что различается. Есть ли что-нибудь общее у всех женщин и что-то общее у мужчин. Нравятся ли вам люди определенного типа?

2.1. Перечислите то, что вам нравится и не нравится в ваших родителях сейчас.

2.2. Перечислите то, что вам нравилось и не нравилось в ваших родителях в детстве.

3.1. Сравните, сопоставьте и противопоставьте характеристики ваших родителей с характеристиками других людей.

3.2. Отметьте или запишите, замечаете ли вы какое-либо сходство в ваших отношениях к родителям и другим людям.

### *Непонятные отношения*

Выполняется каждым индивидуально.

Выберите из вашего окружения человека (или нескольких человек), к которому вы испытываете какое-то

«непонятное» отношение (например, руководитель или преподаватель, к которому вы испытываете нежные чувства или, наоборот, необъяснимую для вас злость; малознакомый человек, о котором вам очень хочется позаботиться, несмотря на то что он не просил вас об этом, и т. д.).

Опишите ваши чувства к нему.

Вспомните, к кому из вашего ближайшего окружения вы испытываете подобные чувства. Чем первый человек похож на второго? Какие у вас отношения со вторым человеком? Вам хочется как-то изменить эти отношения?

## УПРАЖНЕНИЯ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА КЛИЕНТЦЕНТРИРОВАННЫЙ ПОДХОД

### *Самость против идеальной самости*

Составьте список того, чем вы в себе недовольны: недостатки, изъяны, ограниченности. Используйте полные предложения.

Перепишите предложения так, чтобы обозначились расхождения между реальной самостью и идеальной самостью. Например, если вначале в качестве своего недостатка вы записали: «Я несколько жаден, особенно в отношении своих книг», то это предложение можно переделать следующим образом: «Моя идеальная самость щедра, она охотно дает почитать книги и даже дарит их друзьям, когда они им нужны» и т. д.

Оцените свою идеальную самость. Не кажется ли вам, что некоторые ваши пожелания нереалистичны?! Может быть, вы могли бы изменить некоторые из своих целей, которые предлагаются вашим идеальным самописанием? Есть ли для этого причины?



### *Терапевт, центрированный на клиенте*

Выполняется в паре с целью представить себе требования к эффективному консультированию. Выбор партнера свободный. Расскажите партнеру историю, правдивую или нет, которая может привести вас и его в замешательство или которую трудно рассказать (когда вы лгали, мошенничали, были несправедливы).

Партнер, играющий роль терапевта, внимательно слушает, старается максимально понять и пересказать эту историю. Он относится к партнеру как к равному, не оценивая его правоту или неправоту. Про себя необходимо отмечать моменты, когда хотелось комментировать, судить, когда вас раздражал клиент, важно также осознавать собственное напряжение, но при этом продолжать позитивно слушать, сознавая свои актуальные чувства.

Поменяйтесь ролями. Выполните упражнение в других ролях. Обменяйтесь впечатлениями.

### *Впечатление*

Выполняется в парах с целью получения обратной связи о том впечатлении, которое вы производите на партнера.

Расскажите своему партнеру о впечатлении, которое сложилось у вас о нем. Партнер слушает, не перебивая, стараясь понять это впечатление, а затем говорит, как он его понял. Далее, партнеры меняются ролями.

## УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕ ПРИЕМЫ ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ

### *Расширение осознания*

Весь опыт осознания может быть разделен на три зоны: внешний мир, внутренний мир вашего тела и мир фантазий, мыслей, верований. Упражнение выполняется в паре. Каждый партнер по очереди говорит 2—3 минуты.

А. «Сейчас я осознаю, что...» — и перечисляет ощущения, полученные из внешнего мира, стараясь избегать интерпретаций, оценивания или фиксации на чем-то одном. Далее другой член пары выполняет то же задание.

Б. «Сейчас я осознаю, что...» — перечисляет внутренние ощущения (например, сухость во рту, напряженность в животе и т. д.). Затем то же выполняет другой член пары.

В. «Сейчас я осознаю, что...» — и говорит об интересе к чему-то, тревоге, предположениях, мыслях, фантазиях, отношениях. Далее то же проделывает другой.

После того как оба партнера смогли идентифицировать три зоны осознания, предлагается понаблюдать, куда их поведет сознание, если не сосредоточиваться на какой-либо конкретной зоне.

Г. «Сейчас я осознаю, что...» — и заканчивает фразу тем, что приходит в голову, к какой бы зоне осознания это ни относилось. Затем то же делает другой партнер.

Д. «Сейчас я осознаю, что...» — и заканчивает сообщением из внешней зоны, затем из внутренней, переходя от одной зоны к другой, и тем самым совершенствуя свою способность к концентрации. Второй партнер точно так же переходит от одной зоны осознания к другой и обратно.

Е. «Сейчас я осознаю, что...» — и говорит о своем непосредственном осознании партнера. Затем начинает предложение словами: «И я представляю, что...» — и за-

канчивает его сообщением о своих фантазиях относительно партнера. После того как выполнена эта часть упражнения, партнер дает обратную связь. То же другой.

### *Изменение контекста*

Сядьте лицом к лицу с партнером и, глядя ему в глаза, скажите три фразы, начиная каждую словами «я должен». Не предоставляя вам обратной связи, партнер в свою очередь скажет три фразы, начиная каждую словами «я должен». Теперь вернитесь к своим фразам и замените в них слова «я должен» словами «я предпочитаю», сохранив неизменными остальные части. Затем выслушайте измененные фразы в утверждениях партнера. Поделитесь своими переживаниями.

По очереди с партнером скажите три фразы, начинающиеся словами «я не могу», а затем замените на словосочетание «я не хочу». Посмотрите, можете ли вы почувствовать свою способность отказаться, а не свою некомпетентность или беспомощность.

Затем замените три фразы, начинающиеся со слов «мне надо», на фразы, начинающиеся словами «я хочу». Ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы или к облегчению?

Наконец, по очереди скажите три фразы, начинающиеся словами «я боюсь, что», а затем поменяйте «я боюсь, что» на «я хотел бы». Поделитесь своими переживаниями и посмотрите, мешает ли страх достижению ваших целей и приобретению интересующего опыта.

Слова «я должен», «я не могу», «мне надо», «я боюсь, что» отрицают способность быть ответственным. Изменяя свою речь, можно сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

### *Фантазирование*

Цель этого и следующего упражнений — осознать подавляемые фрагменты собственного «Я» через идентификацию с предметом, исследовать их и интегрировать в свою личность.

Представьте себя любым предметом в комнате, расскажите об этом предмете от первого лица. Расскажите, что бы хотелось сделать с этим предметом, чего бы не хотелось, что хочется изменить. По возможности отвечайте на вопросы членов группы.

### *Интеграция противоположностей*

Человеку предлагается выбрать часть себя, которая ему непонятна, неприятна или отвергаема, затем определить ее противоположность. Упражнение выполняется с помощью техники «двух стульев». На один стул «сажается» одна часть, на другой — противоположная. Человек, по очереди пересаживаясь с одного стула на другой, говорит от первого лица каждой из этих частей. Причем одна часть может задавать вопросы другой. Таким образом, происходит диалог между двумя противоположными частями. Упражнение продолжается до тех пор, пока не будет достигнуто какого-либо соглашения. Существует множество вариантов использования данной техники. Например, можно изобразить противоположности с помощью движений. Разнообразие форм позволяет проявлять креативность и искать новые варианты. Эти упражнения помогают осознать, принять и интегрировать противоположности в себе.

## УПРАЖНЕНИЯ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА ПСИХОСИНТЕЗ

### *Что есть я?*

#### *Личностный уровень*

А. Выберите место, где вы сможете остаться наедине с собой. Задайте себе вопрос: «Что есть я?» Записывайте все приходящие в голову ответы.

Б. Отложите листок, закройте глаза и снова задайте себе этот вопрос. Понаблюдайте за образом, который придет к вам. Не пытайтесь размышлять или делать выводы, просто наблюдайте.

В. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Закройте глаза и снова спросите себя: «Что есть я?» Почувствуйте колебания вашего тела, доверьтесь его мудрости, пусть оно разворачивается до тех пор, пока вы не почувствуете завершенность. Если захотите, то возможно сопровождение движения звуком.

#### *Круг субличностей*

А. Перечислите все свои желания, записывайте все, что придет вам в голову. Желаний должно быть не меньше двадцати.

Б. Выберите пять–шесть самых существенных и обозначьте, какие субличности являются выразителями этих желаний.

В. Нарисуйте круг диаметром около 20 см, внутри него — круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого — ваше «Я», а в самом кольце разместите свои субличности.

Г. Нарисуйте символы, выражающие ваши желания, и раскрасьте. Дайте им названия и подпишите.

Д. Раскрасьте свое «Я».

### ***Внутренний диалог***

#### *Трансперсональный уровень*

Цель — найти центр внутреннего руководства.

Закройте глаза, представьте себе лицо мудрого старца, чей взгляд полон любви. Вступите в разговор со старцем, используйте его присутствие, чтобы с его помощью разобраться в происходящем, получить ответ на интересующие вас вопросы. Затратьте на диалог необходимое количество времени.

### ***Цветение розы***

#### *Духовный уровень*

Динамический символ распускающегося цветка соответствует реальности, которая лежит в основе раскрытия человека и всех природных процессов. Это внутренняя энергия или жизненное начало, которое ведет к раскрытию нашего духовного центра.

Сядьте поудобней, закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь. Представьте себе розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания. Вообразите, что зеленая чашечка начинает постепенно раскрываться, и вот вы уже видите розовый бутон. Лепестки начинают медленно раз□

ворачиваться до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза. Представьте, что на розу падает солнечный свет, почувствуйте ее запах. Посмотрите в центр цветка. Там вы увидите лицо мудрого существа, полного понимания и любви к вам. Заговорите с ним о самом важном, задавайте ему любые вопросы. Теперь отождествите себя с розой. Удостоверьтесь, что роза вместе с мудрецом находится внутри вас, что вы можете легко вступить в контакт с ним. Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, от которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света. Вообразите, что вы — другие розовые кусты, растения и деревья. Вы — все, что существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планеты, великого целого. Попробуйте удержать это ощущение в течение какого-то периода времени. Затем откройте глаза. Запишите все, что кажется вам необходимым.

## УПРАЖНЕНИЯ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД

### *Самоанализ*

Оцените в процентах, насколько в вашей жизни присутствуют следующие категории:

- страх смерти — стремление к жизни;
- одиночество — общение;
- свобода — ответственность;
- смысл — бессмысленность.

Насколько бы вы хотели видеть их представленность в вашей жизни?

### *Повторяющийся вопрос*

Упражнение выполняется в парах. Один из партнеров рассказывает о своем состоянии в данный момент. Другой задает повторяющийся вопрос: «Что ты будешь делать?» Каждый раз, выслушав ответ, необходимо говорить «Спасибо». Выполняется до тех пор, пока партнер соглашается отвечать. Затем партнеры меняются ролями.

Можно задавать другой вопрос, например: «Чего ты хочешь?»

Упражнение позволяет осознать то, что происходит внутри человека, помогает постепенно углубляться в субъективность.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ СО СНОВИДЕНИЯМИ**

### *Сновидение*

Из числа участников группы выбирается «сновидец». Ему предлагается рассказать свой сон: он сосредоточивается на приснившемся образе и описывает увиденное. «Сновидца» просят изобразить сон на «сцене». Он выбирает из группы тех участников, которые будут действующими лицами его сновидения, затем расставляет на «сцене» воображаемые декорации и приступает к воспроизведению сна. После этого осуществляется ролевая обратная связь протагониста и партнеров. Они описывают чувства, пережитые ими в процессе изображения персонажей из сновидения.



## *Работа над сном*

Это упражнение можно выполнять в тройках. Из числа участников группы выбирается «сновидец». Ему предлагается рассказать о своем сне и превратиться поочередно в каждый элемент своего сна. От имени этого элемента он должен ответить на вопросы: «Что ты делаешь в этом сне?», «Что чувствуешь?», «Каковы твои взаимоотношения с другими персонажами сна или с другими предметами?», «Что ты хочешь?» Потом этому элементу предлагается побеседовать с каким-либо (или со всеми по очереди) элементом сна. Другие участники тройки могут помогать «сновидцу», задавая ему вопросы.

### **УПРАЖНЕНИЯ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА ПСИХОСОМАТИКУ**

#### *Применение метода визуализации*

Закройте глаза и подумайте о любом недомогании или боли, от которой вы в настоящий момент страдаете. Мысленно вообразите себе их в том виде, который более всего соответствовал бы вашим представлениям.

Представьте себе, как получаемое вами лечение либо уничтожает источник этой боли или недомогания, либо усиливает способность вашего организма самому справиться с ним.

Представьте себе, как естественные защитные механизмы и процессы устраняют источник боли или недомогания.

Представьте себя здоровым, свободным от боли и болезни.

Постарайтесь вообразить, как вы успешно добиваетесь поставленных жизненных целей.

Мысленно похвалите себя за то, что сами способствуете своему выздоровлению. Представьте себе, что вы занимаетесь релаксацией и визуализацией три раза в день, сохраняя внимание и сосредоточенность на протяжении всего упражнения.

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

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

## **УПРАЖНЕНИЯ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА САМОПОМОЩЬ**

### *Вечерний обзор*

Закройте глаза, сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточьтесь на дыхании. Затем попробуйте вспомнить весь свой день в обратном порядке. Вспомните все события и все свои действия в течение дня до момента утреннего пробуждения, попытайтесь вспомнить свои сны. Делайте это без эмоций и рассуждений. Вспоминайте события дня, но не оживляйте их, не фантазируйте. Вспомните, что вы говорили и думали. Не позволяйте себе начинать игру «Если бы я...». Если вам трудно сохранять беспристрастность, представьте, что это жизнь другого человека, которого вы любите таким, каков он есть.

### *Поплавок в океане*

Цель упражнения — снизить напряжение, самоконтроль.

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, подушку моря под вами, поддерживающую вас... Какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

### *Маяк*

Это упражнение хорошо помогает тогда, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, покинутым.

Представьте себе маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей об опасностях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ с КРИЗИСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

### *Три года*

Упражнение выполняется индивидуально.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Следите за вашим дыханием. Вы вдыхаете и выдыхаете. Отмечайте, какие части вашего тела движутся, когда вы дышите. Заметьте, где тело касается стула. Позвольте себе довериться стулу, пусть он сам поддерживает ваше тело.

Представьте, что вы узнали: вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время... Какова ваша первая реакция на это известие? Начали ли вы сразу строить планы или разозлились, что вам дано так мало времени?

Вместо того чтобы испытать «ненависть к тому, что меркнет свет», или завязнуть в трясине фантазий о деталях надвигающейся смерти, решите лучше, как вам провести это время, как вам прожить эти последние три года.

Где бы вы хотели их прожить? С кем бы вы хотели их прожить? Хотите ли вы работать? Или учиться?

После того как ваше воображение построит картину жизни в течение этих последних трех лет, сравните ее с той жизнью, которой вы живете сейчас. В чем сходство между ними? В чем отличие? Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что вы хотели бы включить в ваше нынешнее существование?

Теперь осознайте, что предположение о вашей смерти через три года — это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение. Вы можете отбросить эти мысли. Но оставьте то, что вы хотели бы сохранить. Запишите, какой опыт вы приобрели, выполняя это упражнение.

Поделитесь с группой тем, чем вам хочется поделиться.

### *Медитация, направленная на скорбь*

Позвольте своему вниманию войти в сердечный центр, расположенный в середине груди. Просто почувствуйте его там... Возможно, в этом месте вы ощущаете тяжесть и даже боль. Эта боль появилась вследствие потерь и страхов. Не думайте о ней — просто почувствуйте ее. Не создавайте ее, а просто откройтесь тому, что чувствуется. Это безымянная боль, которая присутствует там с тех пор, как вы себя помните. Если у вас есть дети, то это место знает, что однажды вы можете стать свидетелем смерти своего ребенка или же дети станут свидетелями вашей смерти. Это неизбежная потеря.

Понаблюдайте за препятствиями в вашем сердце. Это преграды и размежевания, которые возникают, чтобы защитить чувства, сокрытые там. Начните входить в это чувствительное место, ощутите неудобство и боль в нем. Чувствуйте, как боль в сердце отступает на второй план, и вы прикасаетесь к внутреннему страданию. Чувствуйте страдание в своем сердце, дышите им. Осознавайте каждое побуждение использовать эту боль в качестве наказания. Сосредоточьте все свое внимание в центре этого страдания. Не пытайтесь защитить сердце. Чувствуйте страдания, которые заключены внутри него — это все ваши потери, опасения, неудобства, сомнения и травмы. Сдайтесь этим чувствам, пусть они сделают свое дело. Позвольте боли войти в свое сердце и встретиться со всем, что выталкивает ее обратно. Позвольте вашему сердцу быть ранимым. Пусть боль откроется. Не бойтесь ее. Не отталкивайте ее. Откройтесь глубинному горю, которое заключено там. В нас всех так много горя: одиночество, потеря контроля над жизнью и смертью, страх неизвестного, потеря любви. Откройтесь этому горю, не судите его, а просто переживайте, каким бы оно ни было. Просто позвольте

себе переживать все это. Ничего не добавляйте к этому, ничего не отталкивайте. Просто посмотрите на то, что находится там, что мы носим в себе всю свою жизнь.

Позвольте себе быть полностью рожденным, даже среди всех этих страданий. Отпустите боль. Выдыхайте ее. Позвольте растаять давно накапливаемой грусти. Позвольте своему сердцу раскрыться в это самое мгновение. Пусть осознание проникнет в самый центр вашего естества. Используйте страдание так, словно это туннель, и двигайтесь вниз по нему к центру своего сердца, во вселенную тепла и заботы. Чувствуйте, как ваше сердце становится пространством. Страдание, страх и скорбь как будто парят в этом целительном пространстве. Отпускайте вашу боль. Позвольте сердцу открыться за пределами своего желания и горя. Вдыхайте в себя тепло и любовь вашего сердца. Легко дышите всем сердцем — вдыхайте и выдыхайте через него.

### *Анализ собственной травматичной ситуации*

Вспомните какое-либо событие или происшествие, которое было для вас неприятной неожиданностью, но которое не являлось при этом слишком серьезным.

Когда и где это произошло?

Мысленно переместитесь в то время и место.

Сколько вам было лет? Во что вы были одеты? Что находилось вокруг вас? Какая была погода?

Вспомните максимально подробно ваши телесные ощущения или мысли в момент, предшествующий происшествию.

Вспомните само происшествие.

Какие ощущения при этом вы испытывали?

Где они локализовались? В какой части тела?

Какие чувства вы пережили?

Какие мысли первыми пришли вам в голову?

Восстановите свои представления о времени сразу же после инцидента.

Как продолжение упражнения можно нарисовать рисунок, соответствующий состоянию.

### *Исследование жизненного пути*

Это упражнение — медитация. Рассмотрите свою жизнь в последовательности ее событий так, словно это дорога. Вот вы родились. Это начало вашего пути здесь, на планете Земля. Каждое место, где вы побывали, и каждое пережитое событие составляют некую часть пройденного вами расстояния. Перед вами лежит продолжение дороги — там вы еще не были и туда мы пока заглядывать не будем. Итак, вы родились, начался ваш путь — и протянулся до сегодняшнего дня. Вы будете исследовать именно этот участок.

Внимательнее присмотритесь к тому, что происходило с вами по дороге. Представьте себе, что сидите на отдаленном высоком холме, и с высоты рассмотрите дорогу своей жизни. Вы проходите один участок за другим, оценивая обстановку и обращая внимание на все происходящие события. Вначале вы будете искать то, что особенно повлияло на вас и сделало таким, какой вы есть... Дорога, которую вы видите, может быть прямой или извилистой, она может подниматься на пригорки и опускаться в долины и т. д. Для того чтобы лучше рассмотреть, вы можете использовать «бинокль»... Рассмотрите всю дорогу, до сегодняшнего момента. Если вам нужно, сделайте записи.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К СМЕРТИ

### *Рисование смерти*

Упражнение выполняется индивидуально.

Возьмите бумагу и принадлежности для рисования. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Теперь выберите цвет и начинайте рисовать ваш символ смерти. Не нужно сознательно выбирать какой-то символ, просто начните рисовать. Если вам трудно начать, то попробуйте взять фломастер в левую руку (если вы правша) или в правую (если вы левша). Если вы чувствуете, что вас тянет писать слова, пишите слова.

Когда вы завершите рисование, возьмите новый лист бумаги (теперь можно выбрать другой цвет) и начните рисовать ваши чувства, относящиеся к смерти. И в этом случае попытайтесь рисовать спонтанно, не обдумывая то, что вы делаете.

Когда закончите, отложите оба листа бумаги и вернитесь к ним спустя некоторое время. Вспомните в то, что у вас получилось. Если хотите, поделитесь своими впечатлениями с кем-то.



# Финал

*Диплом написан, экзамен сдан,  
Урок последний вам преподан*

*Прощайте все ученики,  
Теперь мы все соратники*

*Для вас открыли сердца свои,*

*Для вас болели и боль несли...*

*И всем сегодня в последний раз*

*Даем вот этот наш наказ.*

*Любите всех, надейтесь бесконечно,*

*Мир сложем так, а время быстртечно.*

*Ваш выбор может стать судьбой,*

*Так жизнь становится другой.*

*Простите ей зигзаги, неудачи,*

*Дается все с божественной подачи*

*Е.П. Кораблина*



Мы благодарны вам за то, что вы прочитали «Этюды о психологической помощи». Это значит, что наша Встреча состоялась и мы смогли поделиться с вами тем, что есть в нас самих — опытом, знаниями, мыслями, чувствами и творчеством. В «Этюдах» мы постарались передать видение психологического консультирования, которое сложилось благодаря нашему личному и профессиональному опыту, а также опыту коллег, близких нам по духу, и наших Учителей. И если наши идеи показались вам созвучными с вашими, это значит, что мы стали намного ближе друг к другу. А если люди находятся в одном пространстве, они не могут быть одиноки.

Мы использовали лишь один из возможных способов Встречи с вами — слово, и для нас важно, что вы нас услышали. Но не менее ценное искусство — научиться слушать себя. Ведь то, чему действительно можно научиться, приходит только через собственный опыт — опыт преодоления страхов и сострадания к боли, опыт разочарований и побед, опыт погружения в любовь и доверия к себе, опыт обращения к своим чувствам и принятия их. А этому нельзя научиться, прочитав учебник, каким бы хорошим или подробным он ни был, потому что *самый лучший учебник — это вы сами и ваша жизнь.*

Эти «Этюды» — лишь начало вашего пути, который вам предстоит пройти самим от начала и до конца. Мы

желаем вам, чтобы это путешествие было самым замечательным и удивительным, самым захватывающим и трогательным, самым ярким и радостным. Думаем, что иначе не может быть — ведь вы идете к себе. *Желаем вам ВСТРЕЧИ!*

*Елена Павловна Кораблина  
Ирина Александровна Акиндинова  
Анастасия Александровна Баканова  
Анна Михайловна Родина*

2001 г.

### Библиографический список

1. *Абдурахманов Р. А.* Психологические проблемы послевоенной адаптации ветеранов Афганистана // Психологический журнал. □ 1992. □Т. 13. □№ 1.
2. *Абрамова Г. С.* Введение в практическую психологию. — Брест, 1993.
3. *Абрамова Г. С, Юдчиц А. Ю.* Психология в медицине. — М., 1988.
4. *Азовцева Г. А.* Волшебные истории планеты Магнолия: Краткое описание и методические рекомендации. — СПб., 1992.
5. *Азовцева Г. А.* Рабочие материалы тренинга по сказкотерапии. — СПб., 1996.
6. *Алешина Ю. А.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. — М., 1999.
7. *Амбрумова А. Г., Жезлова Л. Я.* Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. — М., 1978.
8. *Ананьев В. А.* Введение в психологию здоровья. — СПб., 1998.
9. *Андреева А. Д.* Как помочь ребенку пережить горе // Вопросы психологии. — 1991. — № 2.
10. *Ассаджиоли Р.* Постижение Высшего Я и психологические расстройства // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Под ред. А. А. Бадхена, В. Е. Кагана. — М., 1997.
11. *Ассаджиоли Р.* Психосинтез: теория и практика. — М., 1994.
12. *Бах Р.* Чайка Джонатан Левингстон. Иллюзии. — М.; София, 1999.

13. *Брадченко С. Л., Миронова М. Р.* Личностный рост и его критерии // Психологические проблемы самореализации личности. □СПб., 1997. Вып. 1.
14. *Бройтигам В., Кристиан П., Рад М.* Психосоматическая медицина. — М., 1999.
15. *Бьюдженталь Дж.* Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентом в гуманистической психотерапии. — М., 1998.
16. *Вацлавик П.* Как стать несчастным без посторонней помощи. — М., 1993.
17. *Воробьев А. И.* Синдром посттравматического стресса у ветеранов войны, перенесших боевую психическую травму // Военно-медицинский журнал. — 1991.— № 8.
18. *Выготский Л. С.* Психология искусства. — М., 1987.
19. *Гавейн III.* Созидающая визуализация. — М., 1994.
20. *Големан Д.* Разнообразие медитативного опыта. — Киев, 1993.
21. *Горская М. В.* Диагностика суицидального поведения у подростков // Вестник психосоциальной и психокоррекционной работы. — 1994. — № 1.
22. *Гринсон Р.* Практика и техника психоанализа. — Новочеркасск, 1994.
23. *Гроф С, Гроф К.* Духовный кризис: понимание эволюционного кризиса // Духовный кризис: Статьи и исследования. — М., 1995.
24. *Гроф С, Гроф К.* Помощь при духовном кризисе // Духовный кризис: Статьи и исследования. — М., 1995.
25. *Гроф С, Хэлифакс Дж.* Человек перед лицом смерти. — М., 1996.
26. *Гуревич П. С.* Размышления о жизни и смерти // Психология смерти и умирания: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. — Минск, 1998.
27. *Данилова В. Л.* Как стать собой: Психотехника индивидуальности. — М., 1994.
28. *Дасс Р.* Надежды и ловушки духовного пути // Духовный кризис: Статьи и исследования. — М., 1995.
29. *Джон А.* Ландшафт детской души. — СПб., 1997.
30. *Дубровский Д. И.* Смысл смерти и достоинство личности // Философские науки. — 1990. — № 5.
31. *Дюркгейм Э.* Самоубийство: Социологический этюд. — М., 1994.

32. *Емельянова Ю. Н.* Активное социально-психологическое обучение. — Л., 1985.
33. Жизнь после смерти / Под ред. П. С. Гуревича. — Магадан, 1992.
34. *Жикаренцев В.* Жизнь без границ. — СПб., 1998.
35. *Жикаренцев В.* Путь к Свободе: Добро и зло. Игра в дуальность. — СПб., 1996.
36. *Захаров А. И.* Как помочь нашим детям избавиться от страха. □СПб., 1995.
37. *Захаров А. И.* Как предупредить отклонения в поведении ребенка. — М., 1993.
38. *Захаров А. И.* Психотерапия неврозов у детей и подростков. □М., 1982.
39. *Зелинский В. В.* Сон, исполненный «тайным» значением // *Холл Дж. А.* Юнгианское толкование сновидений: Практическое руководство. — СПб., 1996.
40. *Зимбардо Ф.* Застенчивость (Что это такое и как с ней справляться). — СПб., 1995.
41. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Практикум по сказкотерапии. □СПб., 2000.
42. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Путь к волшебству. — СПб., 1998.
43. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Михайлов А. Н.* Волшебный источник: Теория и практика сказкотерапии. — СПб., 1996.
44. *Исаев Д. Н.* Психосоматическая медицина детского возраста. — СПб., 1996.
45. *Йоманс Т.* Введение в психологию духовного измерения // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Под ред. А. А. Бадхена, В. Е. Кагана. М., 1997.
46. *Йоманс Э.* Самопомощь в мрачные периоды // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Под ред. А. А. Бадхена, В. Е. Кагана. — М., 1997.
47. *Калиновский П. П.* Переход: Последняя болезнь, смерть и после. — М., 1991.
48. *Кан М.* Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения. — СПб., 1997.
49. *Каппони В., Новак Т.* Сам себе психолог. — СПб, 1994.
50. *Карабанова О. А.* Игра в коррекции психического развития ребенка: Учебное пособие. — М., 1997.
51. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапия. — СПб. 1998.

52. *Кардаш С.* Измененные состояния сознания. — Днепропетровск, 1998.
53. *Квасенко А. В., Зубарев Ю. Г.* Психология больного. — Л., 1980.
54. *Киппер Д.* Клинические ролевые игры и психодрама. — М., 1993.
55. *Колодзин Б.* Как жить после психической травмы. — М., 1992.
56. *Кондратенко В. Т., Донской Д. И.* Общая психотерапия. — Минск, 1993.
57. *Кони А. Ф.* Самоубийство в законе и жизни // Собр. соч.: В 8 т. □ М., 1967. Т. 4.
58. *Кораблина Е. П. и др.* Психологическая помощь и коррекция: Методическое пособие. — СПб, 1999.
59. *Корнфилд Дж.* Преграды и злключения в духовной практике // Духовный кризис: Статьи и исследования. — М., 1995.
60. *Кочюнас В.* Основы психологического консультирования. □ М., 1999.
61. *Ксендзюк А.* Тайна Карлоса Кастанеды: Анализ магического знания дона Хуана: теория и практика. — Одесса, 1995.
62. *Кэсон Э., Томпсон В.* Работа со стариками и умирающими // Психотерапия и духовные практики: Подход Запада и Востока к лечебному процессу / Сост. В. Хохлов. — Минск, 1998.
63. *Левин С.* Кто умирает? — Киев; София, 1996.
64. *Линдемманн Э.* Клиника острого горя // Хрестоматия по патопсихологии. — М., 1980.
65. *Лэндрет Г. Л.* Игровая терапия: искусство отношений. — М., 1994.
66. *Любан □ Плоцца Б., Пельдингер В., Креггер Ф.* Психосоматический больной на приеме у врача. — СПб., 1994.
67. *Маслоу А.* Психология бытия. — М., 1997.
68. Материалы Ассоциации защитников женщин — жертв семейной агрессии США // Вестник РАТЭПП. □ 1995. — № 1.
69. *Миллс Д., Кроули Р.* Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка». — М., 1996.
70. *Мольц М.* Я — это Я, или Как стать счастливым. — СПб, 1992.
71. *Монтень М., де.* Опыты: В 3 кн.: Кн. 1. — М., 1992.
72. *Моховиков А. Н.* Суицидальное поведение и гештальтпод□ ход // Гештальт—97: Сб. материалов. — М., 1998.



73. *Моховиков А. П.* Телефонное консультирование. — М 1999.
74. Музыка души: Введение в музыкотерапию. — СПб., 1992.
75. *Мустакас К.* Игровая терапия. — СПб., 2000.
76. *Мэй Р.* Любовь и воля. — М., 1997.
77. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. — М., 1994.
78. *Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования. □ СПб., 2000.
79. *Пемиринский О.В.* Гештальттерапия психосоматических расстройств // Московский психотерапевтический журнал. — 1991. □ № 1.
80. *Обозов Н. Н.* Психологическое исследование и консультирование. □ СПб., 1998.
81. *Парфенова Н. В.* К типологии поведения несовершеннолетних потерпевших в ситуации психического насилия // Актуальные проблемы практического психолога. — СПб., 1992.
82. *Пезешкиан П.* Торговец и попугай: Восточные истории и психотерапия. — М., 1992.
83. *Перлз Ф.* Опыты психологии самопознания: Практикум по гештальттерапии. — М., 1993.
84. *Перри Г.* Как справиться с кризисом. — М., 1995.
85. *Полишук Ю. Н.* О спорном понимании самоубийства как психологического явления // Вопросы психологии. — 1994. — № 1.
86. Практика психосинтеза. — СПб., 1992.
87. Практикум по арттерапии / Под ред. А. И. Копытина. — СПб., 2000.
88. *Пропп В. Я.* Морфология сказки. — М., 1969.
89. Психолог в здравоохранении: Вопросы диагностики, коррекции и супервизии / Под общ. ред. Н. И. Мельниченко, Г. В. Акопова. — Самара, 1999.
90. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / Под ред. М. К. Тутушкиной. — СПб., 1999.
91. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Под ред. А. А. Бадхена, В. Е. Кагана. — М., 1997.
92. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья: Хрестоматия. — Минск. 1999.
93. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. — СПб., 1998.
94. *Пушкарев А. Д., Доморацкий В. А., Гордеева Е. Г.* Посттравматическое стрессовое расстройство. — М., 2000.

95. *Рейнуотер Дж.* Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. — М., 1993.
96. *Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога в образовании. — М., 1996.
97. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер с англ. — М., 1994.
98. *Роджерс К.* Консультирование и психотерапия: Новейшие подходы в области практической работы. — М., 2000.
99. *Ротенберг В. С.* Проблемы воспитания в свете психологической парадигмы // Вопросы психологии. — 1989. — № 6.
100. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. — М., 1993.
101. *Сидоренко Е. В.* Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе с людьми. — СПб., 1992.
102. *Соколов Д. Ю.* Сказки и сказкотерапия. — М., 1997.
103. Суицид: Хрестоматия по суицидологии / Сост. А. Н. Моховиков. — Киев, 1996.
104. *Тарабрина Н. В., Лазебная Е. О.* Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние проблемы // Психологический журнал. — 1992. — Т. 13. — № 2.
105. *Тобиас Л.* Психологическое консультирование и менеджмент. □ М., 1999.
106. *Тополянский В.Д., Сируковская М.В.* Психосоматические расстройства. — М., 1986.
107. *Трегубое Л. З., Вагин Ю. Р.* Эстетика самоубийства. — Пермь, 1993
108. *Уэлвуд Дж.* О психотерапии и медитации // Психотерапия и духовные практики: Подход Запада и Востока к лечебному процессу. — Минск, 1998.
109. *Фейдимен Дж., Фрейгер Р.* Личность и личностный рост. □ М., 1994. Вып. 1 □ 4.
110. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. — М., 1990.
111. *Франц М. □ Л.* Психология сказки. Толкование волшебных сказок. Психологический смысл мотива искупления в волшебной сказке. □ СПб., 1998.
112. *Фромм Э.* Искусство любить. — М., 1990.
113. *Харди И.* Врач, сестра, больной: Психология работы с больными. — Будапешт, 1981.
114. *Харониан Ф.* Подавление Высшего // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Под ред. А. А. Бад □ хена, В. Е. Кагана. — М., 1997.

115. *Холл Дж. А.* Юнгианское толкование сновидений: Практическое руководство. — СПб., 1996.
116. *Хуземан Ф.* Об образе и смысле смерти. — М., 1997.
117. *Цвейг С.* Врачевание и психика. — СПб., 1992.
118. *Черепанова Е. М.* Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. — М., 1995.
119. *Шуте В.* Глубокая простота: Основы социальной философии. □ СПб, 1993.
120. Эволюция психотерапии: В 4 т. — М., 1993.
121. *Юнг К. Г.* Архетип и символ. М., 1994.
122. *Юнг К. Г.* Дух меркурий. — М., 1996.
123. *Ялом И.* Групповая психотерапия. — СПб, 1999.
124. *Ялом И.* Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. — М., 1997.
125. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. — СПб., 1999.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Прелюдия</b> ( <i>Е. П. Кораблина</i> ).....	5
<b>Этюд первый. Многообразие оснований психологической помощи</b> .....	9
<i>Фрагмент 1.</i> Понятия, цели, виды и формы психологической помощи ( <i>Е. П. Кораблина</i> ).....	11
<i>Фрагмент 2.</i> Основные теоретические подходы к оказанию психологической помощи ( <i>Е. П. Кораблина</i> ).....	20
<i>Фрагмент 3.</i> Психологическая помощь с точки зрения гуманистического и экзистенциально-гуманистического подходов ( <i>Е. П. Кораблина</i> ).....	25
<b>Этюд второй. Психологическое консультирование как вид психологической помощи</b> .....	37
<i>Фрагмент 1.</i> Принципы и условия психологического консультирования ( <i>Е. П. Кораблина</i> ).....	39
<i>Фрагмент 2.</i> Осуществление психологического консультирования ( <i>И. А. Акиндинова</i> ).....	50
Стадии процесса психологической помощи.....	50
Базовые навыки психологического консультирования.....	55
Психологический контракт.....	62
Распределение ответственности. Ловушки консультирования.....	64
Эмпатия.....	69
Проявление защитных механизмов в консультировании.....	71
<b>Этюд третий. Специальные формы психологической помощи</b> .....	81
<i>Фрагмент 1.</i> Телесно-ориентированная терапия и танцтерапия ( <i>Е. П. Кораблина</i> ).....	83
<i>Фрагмент 2.</i> Терапия искусством.....	90
Музыкотерапия ( <i>А. М. Родина</i> ).....	98
Библиотерапия ( <i>А. М. Родина</i> ).....	102
Имаготерапия ( <i>А. М. Родина</i> ).....	105
Сказкотерапия ( <i>А. М. Родина</i> ).....	107
Работа с песочницей ( <i>А. М. Родина</i> ).....	114
Кинотерапия ( <i>А. А. Баканова</i> ).....	118

<i>Фрагмент 3. Работа со сновидениями (А. А. Баканова)</i> .....	131
<i>Фрагмент 4. Медитативные техники (А. А. Баканова)</i> .....	141
<i>Фрагмент 5. Самопомощь (И. А. Акиндинова)</i> .....	155
Самонаблюдение.....	156
Ведение дневника.....	158
Автобиография.....	159
Релаксация.....	160
Этюд четвертый. Психологическая помощь в особых случаях.....	165
<i>Фрагмент 1. Личностный кризис (А. А. Баканова)</i> .....	167
<i>Фрагмент 2. Смерть и работа горя (А. А. Баканова)</i> .....	182
Столкновение со смертью как возможность испытать любовь.....	185
Столкновение со смертью как поиск смысла жизни.....	186
Столкновение со смертью как возможность стать собой.....	187
Столкновение со смертью и страх.....	188
Острое горе.....	195
Стадии горевания.....	198
Психотерапевтические задачи в работе с горем.....	201
Принципы работы горя.....	202
Работа с детьми, пережившими утрату.....	206
Умирующие дети.....	209
<i>Фрагмент 3. Суицид и его предотвращение (И. А. Акин-     динова)</i> .....	212
Мифы и факты о суициде.....	213
Общие черты суицидального поведения.....	216
Основные принципы предотвращения суици- дов.....	218
<i>Фрагмент 4. Насилие (А. М. Родина)</i> .....	222
<i>Фрагмент 5. Посттравматический стресс (А. М. Родина)</i> .....	233
<i>Фрагмент 6. Психосоматические проблемы (К П. Кораблина)</i> .....	251
<i>Фрагмент 7. Работа с детьми (А. М. Родина)</i> .....	261
Упражнения к этюдам.....	275
Финал.....	307
Биолиографический список.....	311

Елена Павловна Кораблина,  
Ирина Александровна Акиндинова,  
Анастасия Александровна Баканова,  
Анна Михайловна Родина

ИСКУССТВО  
ИСЦЕЛЕНИЯ ДУШИ

Э Т Ю Д Ы  
О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ

*Пособие для практических психологов*

Редактор *Г. Н. Петрова*  
Верстка *Л. А. Овчинниковой*

Лицензия № 021216 от 29.04.97  
ЛП № 000373 от 30.12.99

Подписано в печать 02.10.2001. Формат 60х90/16.  
Бумага газетная. Печать офсетная. Объем 20,0 уч. изд. л.;  
20,0 усл. печ. л. Тираж 5000 экз. Заказ № 2336.

Издательство РГПУ им. А. И. Герцена  
191186, С.Петербург, наб. р. Мойки, 48  
Издательство «СОЮЗ»  
191023, С.Петербург, наб. р. Фонтанки, 59, к. 517а  
E-mail: [soyuz@ppp.delfa.net](mailto:soyuz@ppp.delfa.net)

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в АООТ «Типография "Правда"»  
191119, С.Петербург, Социалистическая ул., 14





**Елена Павловна Кораблина**, доцент, кандидат психологических наук, заведующая кафедрой психологической помощи: "Я люблю жизнь со всеми ее переменами и странностями, мне нравится танцевать и писать стихи; меня очаровывает природа и удивляют люди".

**Ирина Александровна Акиндинова**, кандидат психологических наук, сотрудник кафедры психологической помощи: "Я способна зачитываться до самозабвения, люблю удивлять людей и разрушать стереотипы, а также мечтаю освоить искусство бальных танцев".

**Анастасия Александровна Баканова**, кандидат психологических наук, сотрудник кафедры психологической помощи: "Меня завораживает ночное небо и постоянно происходящие в жизни изменения, я люблю белый цвет и мечтаю снять кинофильм об этом удивительном волнующем мире".

**Анна Михайловна Родина**, кандидат психологических наук, сотрудник кафедры психологической помощи: "Мне нравятся вкус жизни и звуки моря, нравится путешествовать, знакомиться с разными людьми, петь под гитару для близких людей и сочинять волшебные истории".

ISBN 5-94033-081-9



9 785940 330813