

Arnold Lazarus

IN THE MIND'S EYE

The Power of Imagery
for Personal Enrichment

**The Guilford Press
New York London**

Арнольд Лазарус

МЫСЛЕННЫМ ВЗОРОМ

Образы как средство
психотерапии

Перевод с английского Е.В. Курдюковой

Москва
Независимая фирма "Класс"
2000

УДК 615.851

ББК 53.57

Л 73

Лазарус А.

Л 73 **Мысленным взором:** Образы как средство психотерапии/
Пер. с англ. Е.В. Курдюковой. — М.: Независимая фирма
“Класс”, 2000. — 144 с. — (Библиотека психологии и пси-
хотерапии, вып. 84).

ISBN 5-86375-027-8 (РФ)

Книга доктора психологии, профессора Арнольда Лазаруса посвящена использованию образов в психотерапии — то есть тому, как сила воображения помогает человеку справляться с проблемами. Простые и легко воспроизводимые техники станут надежной опорой в преодолении страхов и тревоги, научат эффективнее общаться с окружающими и справляться с болью, помогут обрести уверенность в себе и подготовиться к будущему. Надежность этого инструментария доказана многолетней практикой: доктор Лазарус использует образотерапию в работе с клиентами уже более двадцати лет.

Освоить эти техники по плечу и любому психотерапевту-профессионалу — они не раз помогут в клинической практике, и “просто читателю”, для которого они станут инструментом самопомощи и помощи своим близким.

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль*

Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

ISBN 0-89862-641-2 (USA)

ISBN 5-86375-027-8 (РФ)

© 1977, Arnold Lazarus

© 1984, The Guilford Press

© 2000, Независимая фирма

“Класс”, издание, оформление

© 2000, Е.В. Курдюкова, перевод
на русский язык

© 2000, М.Р. Гинзбург, предисловие

© 2000, В.Э. Королев, обложка

www.kroll.igisp.ru

Купи книгу “У КРОЛЯ”

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

ОБРАЗОТЕРАПИЯ, ИЛИ КАК СДЕЛАТЬ ВИД, ЧТО НЕ ЗАНИМАЕШЬСЯ ГИПНОЗОМ

Книга А. Лазаруса интересная в нескольких отношениях. Во-первых, это сборник терапевтических техник — эффективных, простых и приятных в исполнении. Во-вторых, интересно видеть, как автор, в первых строках отмежевываясь от гипноза как от “бесполезной траты времени”, на протяжении всей книги описывает гипнотические подходы и техники. Легко узнаваемы такие гипнотические техники, как мобилизация ресурса, создание “убежища”, временная регрессия и прогрессия и т.д.

Отказываясь от гипноза, А. Лазарус фактически отмежевывается от традиционного гипноза с его ригидными техниками наведения транса и прямыми внушениями. Но это вовсе не означает отказа от гипноза вообще. Описанные в книге техники и подходы характерны для эриксоновского, а еще больше — для так называемого “Нового Гипноза”, который, продолжая традиции эриксоновского, в еще большей степени стремится предоставить клиенту свободу выбора и действия.

Гипнотические техники используются в самых разных терапевтических подходах под различными названиями — под маской релаксации, исцеления образами, управляемого воображения и т.д. Собственно говоря, трансовые состояния, в которые человек в большинстве случаев попадает, выполняя эти техники, и обеспечивают эффективность указанных подходов; хотя не обученный специально терапевт может и не распознать этих трансовых состояний.

Различие заключается в том, что когда обученный терапевт сознательно трактует гипноз как гипноз, он использует специальные техники наведения и затем, — на протяжении всего сеанса — поддержания транса. Во время терапевтической стадии он использует косвенные внушения, позволяющие существенно усилить терапевтический эффект. И, наконец, что очень важно, он проводит грамотное завершение сеанса. (Кстати, сам А. Лазарус отмечает, что

предлагаемые им техники наиболее эффективны в состоянии релаксации, и предлагает два метода достижения “релаксации”, которые являются не чем иным, как техниками наведения гипнотического транса.)

Когда же этого не делается, когда просто используются техники, подразумевающие вхождение в транс, тогда, как и в книге Арнольда Лазаруса, мы имеем описание средней — собственно терапевтической — фазы.

Кстати говоря, техники, предлагаемые А. Лазарусом, рассчитаны на людей, легко формирующих зрительные образы. Попытавшись использовать их с клиентами, принадлежащими, скажем, к кинестетическому типу, терапевт, не знакомый с гипнотической техникой, окажется в большом затруднении.

Это не значит, что техниками, которые предлагает А. Лазарус, нельзя пользоваться. Ими можно и нужно пользоваться — представляя себе как их достоинства, так и ограничения. Когда что-то делаешь, желательно хорошо понимать, что именно ты делаешь.

М.Р. Гинзбург

Часть I

СИЛА ВОЗДЕЙСТВИЯ
ОБРАЗОВ

1. ОБРАЗОТЕРАПИЯ: ЧЕМ ОНА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ

Многими из методов, описанных в этой книге, я пользуюсь уже более двадцати лет, и давно уже говорил себе: “Когда-нибудь я напишу об использовании образов в психотерапии. Это будет книга, в простой форме рассказывающая о том, как мы можем использовать силы воображения себе на пользу”. Правильное применение образов может помочь нам выработать уверенность в себе, развить выносливость и энергичность и обнаружить массу новых применений своему интеллекту.

Вы наверняка встречались с множеством книг, рассказывающих о скрытом потенциале человеческой психики и предлагающих волшебные ключи к успеху или тайные способы достижения вершин интеллекта. Цель этой книги — отодвинуть завесу таинственности и показать вам, как при помощи незамысловатых приемов можно совершенствовать свою личность. Акцент здесь делается на том, *как достичь изменений*. Шаг за шагом вы получите представление о том, как с помощью воображения и фантазии преодолеть страх и тревожность, депрессию и злость, чувство неполноценности и другие отрицательные эмоции. Кроме того, вы научитесь тому, как при помощи образов избавляться от мешающих вам привычек, например курения или переедания, а также тому, как сделать свою жизнь радостнее — как получать больше удовольствия от взаимодействия с людьми, как привнести элемент творчества в свою работу, добиться успехов в спорте, а также сможете освоить более эффективные способы общения.

Что мы имеем в виду, говоря слово “образы”? В наших целях мы пользуемся только словарным определением: “Образ — это мысленная картина того, что в данный момент недоступно непосредственному восприятию”. Например, если я попрошу вас сказать мне, сколько окон в вашем доме, вы, вероятно, на несколько мгновений закроете глаза, а затем ответите. *Для того чтобы сосчитать окна, вам необходимо будет представить себе свой дом,*

*создать его мысленный образ или картину**. Точно так же, если мы слышим имя хорошо известного нам человека, перед нашими глазами тут же встает его образ. Вы легко можете представить себе свою спальню, а уже через секунду мысленно перенестись за тысячи километров от дома. После этого вы можете вообразить, что сидите на работе и читаете газету, а уже через мгновение оказаться в бревенчатой избушке или на песчаном пляже, а может быть, за столом с друзьями — и продолжать с легкостью перемещаться от одной сцены к другой.

Узники одиночных камер рассказывали, как живое воображение помогало им пережить заключение. С помощью образов можно совершить то, что в данный момент физически невозможно. Некоторые утверждают, что могут мысленно играть в шахматы одновременно черными и белыми. Не у всех образы бывают одинаково яркими и четкими, но, как заметил Джозеф Шорр, директор лос-анджелесского Института применения воображения в психотерапии, образы присутствуют в голове каждого, независимо от того, чем человек в данный момент занят — рассуждает о чем-то, желает чего-то или решает какую-то проблему. Если вы просто расслабитесь и закроете глаза, перед вами, скорее всего, предстанут мысленные картины. Воображение иногда называют еще “глазами души”.

Эта книга расскажет вам о том, как можно использовать разнообразные образы для осуществления перемен как в своей личности, так и в своем поведении. В моем арсенале накопилось множество проверенных процедур и техник, в которых используется воображение. В ходе работы мне пришлось отказаться от использования многих теорий и методов, оказавшихся неэффективными. В результате в моем распоряжении остался набор техник, обладающих поистине удивительной силой.

Деловая женщина и боязнь самолетов

Чтобы продемонстрировать эффективность применения образов в психотерапии, приведу типичный пример. Ко мне обратилась женщина, которой удалось добраться до вершины служебной лестницы в организации, где абсолютное большинство должностей

*Эта стратегия была впервые упомянута Джеромом Сингером из Йельского университета, одним из самых ярких исследователей воображения и фантазии.

принадлежало мужчинам. Она испытывала ужас перед полетами, но новая работа требовала посещать различные удаленные компании, для чего необходимо было летать на самолете по крайней мере четыре раза в год. “Я уже обращалась к гипнотизеру, но он не смог мне помочь, поскольку я не могу войти в транс. Затем я пошла к психиатру, который сообщил мне, что у этой проблемы очень глубокие корни и для ее преодоления потребуются годы. Что Вы мне посоветуете?”

Ее страхи начались около четырех лет назад, после просмотра фильма об авиакатастрофе. С тех пор женщина избегала полетов, и даже мысль о них стала приводить ее в ужас. Она всерьез подумывала о том, чтобы отказаться от только что полученной должности. “У меня сейчас два личных секретаря, но, может быть, мне лучше уйти из компании и самой стать секретарем. По крайней мере, тогда мне не придется летать на самолетах”. Друзья пытались воздействовать на нее с точки зрения здравого смысла и логики. Они убеждали женщину, что мы рискуем на каждом шагу и что на борту самолета она находится в большей безопасности, чем за рулем автомобиля. “Я все это знаю, — отвечала она, — но мысль о полете меня просто ужасает”. После того как мы обсудили ее страх в подробностях, мне стало ясно, в чем было дело. Простой тест словесных ассоциаций показал, что в ее голове сформировались следующие связки: Самолет = Катастрофа. Пилот = Опасность. Двигатель = Взрыв. Посадка = Пожар. Взлет = Крушение. Стюардесса = Гибель. (Процедура теста словесных ассоциаций заключается в том, что вы предлагаете человеку список слов, относящихся к интересующей вас теме, на которые он должен ответить первым пришедшим в голову словом.) Эта женщина определенно видела самолеты не как воздушные суда, которые легко и быстро доставляют людей к месту назначения. В ее воображении они неизбежно разбивались — если не при взлете, так при посадке; они взрывались на полпути к месту назначения, их двигатели глохли, крылья отваливались, на борту внезапно вспыхивали пожары. Спасения не было.

Я попросил ее представить себе, что она находится на борту самолета, долетевшего до аэропорта назначения без проблем. Это оказалось невозможным. Самый благоприятный исход, который она могла себе вообразить, выглядел так. Из громкоговорителей на борту раздается голос пилота: “Говорит капитан. Произошло от-

ключение двух двигателей от системы энергоснабжения. Прошу всех надеть спасательные жилеты. Они находятся под вашими креслами. Мы падаем. Сохраняйте спокойствие”. Как вы думаете, если бы перед тем, как отправиться в путешествие, вы заглянули в магический кристалл и увидели в нем, что вам предстоит оказаться в страшной катастрофе, — разве вы не постарались бы избежать поездки? Эта женщина постоянно жила с кошмарными образами такой силы, что с помощью одной лишь логики преодолеть ее фобию было, безусловно, невозможно. Необходимо было заменить появляющиеся перед ее мысленным взором картины ужасов на позитивные образы удобства, практичности и безопасности полетов.

Для начала мы поговорили о катастрофах малой вероятности, причем я подчеркнул тот факт, что исчисляются они тысячами и могут подстергать нас на каждом шагу. Можно поскользнуться в ванне, разбить голову и умереть. Стоит ли из-за этого прекращать принимать душ? Или, к примеру, на нее мог обрушиться потолок или же она могла споткнуться, упасть и сломать шею. Беспокойство по поводу катастроф малой вероятности — явно невротический симптом. Безусловно, имеет смысл предохранять себя от происшествий высокой вероятности, но полеты таковыми не являются, так что, если она хочет продолжать беспокоиться по поводу этого конкретного вида катастроф, почему бы не составить целый список? Такое незамысловатое, но убедительное описание положения вещей позволило ей по-другому взглянуть на свои страхи. “Постоянно думать о катастрофах низкой степени вероятности — глупо и бессмысленно”. Может ли у самолета, катящегося по взлетной полосе, спустить колесо? Может треснуть обшивка? Могут все пассажиры сгореть в пожаре? Безусловно, но риск подавиться, жуя кусок мяса, или погибнуть от удара током, поджаривая хлеб в тостере, возможно, намного выше.

Основная стратегия лечения заключалась в том, что клиентка отправлялась во все более и более приятные полеты в своем воображении. Удобно устроившись в кресле в моем кабинете, она представляла себе, как в полете знакомится с интересными людьми, ест вкусный обед, смотрит хороший фильм, разглядывает устройство и отделку разных “ДиСи-8” и “Боингов-747”. По мере продвижения вперед я вводил то немножко “болтанки”, то парочку воздушных ям, то звуки, слышные на борту, — характерный звук

механизмов, включающихся при приземлении, шум опускающихся закрылков.

В течение двух месяцев мы провели около восьми психотерапевтических сеансов, в дополнение к которым клиентка выполняла упражнения дома, и после этого она отправилась в свой первый полет. Он был довольно коротким, из Нью-Йорка в Вашингтон. На всякий случай она предварительно заказала себе обратный билет на поезд, но потом решила возвращаться самолетом. “Мне так понравилось! — рассказывала она позже. — Я совсем не боялась. Мне было спокойно, я чувствовала, что нахожусь в полной безопасности”. А потом пошутила: “Правда, теперь я боюсь есть бифштекс, готовить тосты и принимать ванну”.

Прошло уже четыре года с тех пор, как эта женщина впервые пришла ко мне на прием. С тех пор она налетала тысячи километров — и внутри страны, и за границей. Ее снова повысили по службе, и свои новые обязанности на работе она успешно совмещает с обязанностями жены и матери. Хочу обратить внимание на то, что при помощи образов ее фобию удалось преодолеть, не обращаясь к формальному гипнозу и традиционной психотерапии. В главе 5 будут приведены дополнительные примеры избавления от фобий при помощи образов; кроме того, на протяжении всей книги мы будем рассматривать специальные упражнения, цель которых — использовать воображение, для того чтобы полнее наслаждаться жизнью. Вы увидите, как можно использовать определенные образы, для того чтобы преодолеть страх и дурное расположение духа, избавиться от вредных привычек, помочь себе при психосоматических заболеваниях, улучшить свои спортивные результаты, даже предотвратить “шок от будущего” и пережить неизбежные потери.

Разумеется, существуют индивидуальные различия в нашей способности к формированию отчетливых образов. Кто-то может представить себе события с такой яркостью, как будто он реально за ними наблюдает. У других формируются образы “очень отчетливые” (но не идеальные). Далее, по убывающей, идут образы “средней отчетливости”, “относительно отчетливые”, “смутные и неотчетливые” и, наконец, “неразличимые”. Для того чтобы с пользой для себя выполнять упражнения, описанные в этой книге, *вам будет достаточно умения вырабатывать относительно отчетливые образы*. Естественно, если вам доступны образы средней или высокой отчетливости — тем лучше.

Шкала отчетливости образов

Проведем простой тест. Я попрошу вас представить себе определенные вещи. Если образ будет очень отчетливым, поставьте себе 4 балла, если отчетливость будет средней, вы получаете 3 балла, если относительной — 2, и если образ будет неотчетливым — 1. Если же перед вашим мысленным взором не появится никакого образа или он будет совсем нечетким — получаете 0. Прочтя каждое из заданий, закройте глаза, попытайтесь представить себе образ настолько возможно отчетливо, а затем запишите оценку, которую себе поставили.

Подумайте о своем близком родственнике или друге.

	<u>Баллы</u>
1. Представьте, что он или она стоит перед вами.	()
2. Представьте себе этого человека смеющимся.	()
3. Представьте его глаза.	()
4. Представьте себе вазу с фруктами.	()
5. Вообразите, что вы едете по сухой пыльной дороге.	()
6. Представьте себе, что бросаете мяч.	()
7. Представьте себе дом, в котором жили в детстве.	()
8. Вообразите, что смотрите на витрину магазина.	()
9. Представьте себе белый песчаный пляж.	()
10. Представьте себе телевизионный экран без изображения.	()
11. Услышьте собачий лай.	()
12. Представьте себе звук взрывающейся хлопушки.	()
13. Почувствуйте тепло горячего душа.	()
14. Представьте себе, что проводите пальцем по куску наждачной бумаги.	()
15. Представьте себе, что вы поднимаете тяжелый предмет.	()
16. Вообразите, что поднимаетесь по крутой лестнице.	()
17. Представьте вкус лимонного сока.	()
18. Вообразите, что едите мороженое.	()
19. Представьте себе запах тушащейся капусты.	()
20. Представьте, что нюхаете розу.	()

Если вы набрали высшую сумму баллов — 80, значит, за каждое из заданий вы поставили себе 4 балла и все образы вы представляли себе *очень отчетливо*. Это мало кому удается. Если вы набрали

60 или более баллов, это говорит о хорошо развитом воображении. Если набранные вами баллы в сумме составили менее 30, эта книга вряд ли вам поможет. При серьезной тренировке вы, возможно, сможете научиться вырабатывать более четкие образы, но я посоветовал бы вам воспользоваться каким-нибудь другим методом. Если же у вас 30 или более баллов — техники с использованием образов будут вам чрезвычайно полезны.

Сегодня широко распространена *работа над собой*, и в этой книге вы найдете целый ряд упражнений и техник, которыми можно самостоятельно пользоваться дома. Применение некоторых техник образотерапии требует присутствия психотерапевта, который поможет вам направить фантазию в нужное русло и в случае необходимости предотвратит возникновение неприятных переживаний. В этой книге, однако, такие техники не приводятся. В большинстве же случаев присутствие психотерапевта при выполнении упражнений с использованием образов необязательно, и хотя я (психотерапевт) участвовал в большинстве сеансов, приводящихся в этой книге в качестве примеров, прошу вас иметь в виду, что этими методами вы можете пользоваться и самостоятельно. Большинство моих клиентов делали упражнения с образами дома, как домашние задания. Лучших и скорейших результатов добивались те, кто регулярно и добросовестно занимались самостоятельно.

Очень многим людям присуще ощущение собственного бессилия. Систематическое выполнение упражнений с образами помогает почувствовать себя сильным и стать хозяином своей судьбы. Эта книга, написанная по результатам клинических наблюдений, сделанных мною и моими коллегами, подробно расскажет вам о том, как использовать воображение и фантазию в своих интересах.

Вспоминая клиентов, в работе с которыми я использовал образы, перелистывая записи сотен случаев, я не могу не восхититься реальными существенными результатами, которых так часто удается добиться, если активизировать воображение. В этой книге описано множество примеров и упражнений, но сейчас мне хотелось бы остановиться на моих любимых техниках.

Использование образных ассоциаций

Пациент: Я постоянно нахожусь в нервном и подавленном состоянии. Не знаю, что со мной происходит. Я плохо работаю, все просто валится из рук.

Психотерапевт: Что ж, мы уже пытались выявить причины Вашей тревожности и внутреннего напряжения и использовали разнообразные методы, чтобы помочь Вам справиться со страхами. Часто в тех случаях, когда никакие методы не работают, на помощь приходит воображение.

Пациент: Что Вы имеете в виду?

Психотерапевт: Сейчас покажу. Устройтесь поудобнее, постарайтесь расслабиться, почувствуйте тяжесть и размягченность в своем теле, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов... Закройте глаза и представьте себе, что находитесь в хорошем, приятном месте и занимаетесь чем-то таким, от чего на душе у вас наступает мир и покой. Не спешите. (*Проходит около минуты.*) Что происходит? Похоже, Ваше дыхание замедлилось и выровнялось, Вы выглядите расслабленным. Что Вы себе представляли?

Пациент (открывает глаза): Почему-то я представил себе, что нахожусь на ферме и наблюдаю, как люди доят коров; в моем сознании промелькнуло множество картин.

Психотерапевт: Например?

Пациент: Большинство из них я не могу вспомнить, но среди них было то, что я делал в детстве. Я очень любил работать на ферме.

Психотерапевт: Давайте проведем простой эксперимент. Могли бы Вы сейчас войти в напряженное, тревожное, подавленное состояние? Постарайтесь почувствовать сильную нервозность.

Пациент: Это проще простого! (*Через несколько секунд.*) Получилось. Даже в животе шевеление возникло.

Психотерапевт: Как Вы вызвали у себя негативные ощущения? На каких мыслях, образах, картинах вы концентрировались?

Пациент: Я не знаю.

Психотерапевт: Не может быть. Вы ведь думали о чем-то? Вы представляли себе дойку коров?

Пациент: Нет. (*Пауза.*) Мне кажется, я подумал о своем волнении и о том, что я просто превращаюсь в развалину. Ни о чем конкретном я не думал.

Психотерапевт: Вернитесь в тревожное состояние. Почувствуйте, как тревога нарастает. (*Пауза.*) Оставаясь в этом состоянии, представьте себе любую сцену из своего прошлого. Быстро. Что Вы видите?

Пациент: Знаете, что пришло мне в голову? Я почему-то вспомнил пони, которого отец купил мне, когда мне было десять лет. Что же из этого можно извлечь?

Психотерапевт: Представьте себе этого пони максимально отчетливо. Закройте глаза и “посмотрите” на него.

Пациент (заметно расстраиваясь): Пони сломал ногу, и его пришлось усыпить.

Психотерапевт: Это образ, который возник в Вашем сознании?

Пациент (со слезами): Нет. Так было на самом деле. Мой старший брат ехал верхом на пони. Пони провалился ногой в яму. Сейчас я ужасно волнуюсь.

Психотерапевт: Может быть, мы добрались до чего-то важного. Представьте себе, как ваш брат едет на пони. Что Вы видите?

Пациент: Я не могу себе этого представить. Ничего не вижу.

Психотерапевт: Расслабьтесь. Откиньтесь на спинку кресла. “Отпустите” напряжение. Дышите глубже; почувствуйте, как с каждым выдохом напряжение уходит из Вашего тела. (*Пауза 30 секунд.*) Теперь представьте себе, как Ваш брат едет на пони.

Пациент долго молчит.

Психотерапевт: Какие образы Вы видите?

Пациент: Очень странно. Я не могу ясно представить себе своего брата. Я вижу его на пони, а потом вдруг его образ сменяется моим — теперь уже я еду на пони. Мы как бы сменяем друг друга.

Психотерапевт: И сливаетесь?

Пациент: Что Вы имеете в виду?

Психотерапевт: Вы не можете отделить свой образ от образа брата?

Пациент: Не знаю. Непонятно.

Психотерапевт: Давайте попробуем еще раз. Не торопитесь, расслабьтесь, устройтесь поудобнее, подышите спокойно, а затем попытайтесь представить себе своего брата верхом на пони.

Пациент (открывает глаза примерно через 30 секунд): Да, мы сливаемся. Образ одного из нас улетучивается и сменяется образом другого. Неясно, кто едет на пони — я или мой брат.

Психотерапевт: Это тот брат, который умер несколько лет назад?

Пациент: Да, самый старший.

Психотерапевт: Давайте посмотрим... Он был на восемь лет старше Вас?

Пациент: Да. Два других брата старше меня на 6 лет и на 4 года. Не знаю, что это может означать... Не хочу менять тему, но должен Вам сказать, что я очень плохо себя чувствую.

Психотерапевт: Что с вами?

Пациент: Болит голова, возникло головокружение и напряжение в груди.

Психотерапевт: Да, заметно, что Вы расстроены и взволнованы. Но я начинаю понимать, что с Вами происходит. Давайте продолжим. Сколько лет было вашему брату, когда он умер?

Пациент: Пятьдесят два года, у него случился инфаркт.

Психотерапевт: А Вам сейчас пятьдесят один.

Пациент: Ну, и что?

Психотерапевт: Как Вы думаете, почему образы сливались в Вашем воображении?

Пациент: Что Вы хотите сказать?

Психотерапевт: Нам никак не удавалось понять, почему несколько месяцев назад у Вас вдруг возникла тревожность и подавленность. Казалось, что никакого логического объяснения этому нет. В Вашей жизни вроде бы все в порядке, но в последнее время Вы становились все более тревожным, напряженным и несчастным...

Пациент: И Вы считаете, что все это как-то связано с моим братом?

Психотерапевт: А Вам Ваше шестое чувство ничего не подсказывает? Возможно, Вы слишком сильно идентифицировали себя со своим братом. Я думаю, Вы соперничали с ним во многом. Так или иначе, он умер от инфаркта в 52 года, и, я думаю, что в уголке Вашей души живет мысль о том, что его участь предопределяет Вашу и что Ваша жизнь точно так же закончится в 52 года.

Пациент: И поэтому мне так тревожно?

Психотерапевт: Вам такое объяснение не кажется правдоподобным?

Пациент: Не знаю. То есть не могу ответить ни да, ни нет.

Психотерапевт: Давайте поработаем с другими образами. Закройте глаза и постарайтесь максимально расслабиться. (*Пауза около 40 секунд.*) Теперь представьте себе, что ваш брат стоит перед Вами. Представьте его себе насколько возможно ярко и отчетливо.

Пациент (примерно через 30 секунд): Я не могу! По-моему, Вы правы. Его образ постоянно сменяется моим, и наоборот. Если проблема в этом, как же мне с ней справиться?

Психотерапевт: Начнем с простого упражнения. Снова расслабьтесь, закройте глаза и повторяйте про себя: “Я — не мой брат, я — это я”. Повторяйте это в течение нескольких минут.

Пациент (примерно через минуту): Знаете, тревога от этого сильно уменьшается...

Комментарий. Когда вскрылись новые факты, исходную гипотезу относительно причин состояния пациента пришлось расширить, но использование образов позволило обнаружить основной источник тревожности. Применение образотерапии часто позволяет проникнуть через завесу слов к сути проблемы. Люди нередко запутывают себя и других, слишком серьезно раздумывая над проблемой и затмевая ее суть множеством слов. Образотерапия помогает психотерапевту преодолеть эти барьеры.

Образные ассоциации часто оказываются действенным орудием, помогающим вскрыть причину повседневных расстройств. Безусловно, при наличии высокой тревожности, депрессии и других эмоциональных нарушений необходимо вмешательство профессионала. Однако если вы почувствовали напряжение, нервозность или другие неприятные ощущения и не можете понять, что именно вас расстраивает, вы можете самостоятельно воспользоваться образными ассоциациями.

1. Постарайтесь максимально расслабиться. (Упражнения на расслабление приведены в приложении.)
2. После этого вернитесь к своим негативным ощущениям и попытайтесь усилить их. Например, если вы нервничаете, постарайтесь разнервничаться еще больше; если злитесь — дайте своему гневу овладеть вами.
3. “Поймите” образ, возникший перед вашими глазами. Постарайтесь увидеть его максимально ярко. (Большинство людей предпочитает выполнять такие упражнения с закрытыми глазами, но это не обязательно.)
4. Перед вашими глазами могут одновременно начать появляться другие образы. Если это происходит, старайтесь сделать каждый из них максимально ярким.
5. Если другие образы не появляются, “приблизьте” к себе исходный образ, как будто надвигаете на него объектив фотоаппарата. Образ должен находиться на минимальном расстоянии от вас. Это поможет рассмотреть значимые связи между разными его частями или же породит новые образы.
6. Следуя за каждым из образов, вы можете возвращаться к предыдущим образам или их частям. Главное — стремитесь увидеть каждый из них максимально отчетливо.

Это простое упражнение часто порождает интересные инсайты и позволяет сделать неожиданные открытия. Великие ученые —

такие как Уильям Джеймс, много писавший о потоке сознания, и Зигмунд Фрейд, первым использовавший метод свободных ассоциаций, — отдавали себе отчет в ценности информации, получаемой посредством погружения в глубины мышления. Техника образных ассоциаций связана с многочисленными теориями, рекомендующими выуживать ценные факты из сменяющих друг друга калейдоскопических картинок, проходящих перед нашими глазами, и событий, развивающихся в нашем воображении.

В следующей главе будет описана более высоко структурированная техника, позволяющая добиться того же результата. Я называю ее пошаговой техникой.

2. ОБРАЗЫ — КЛЮЧ К РАЗГАДКЕ

Понимание роли, которую играет воображение в нашей жизни, помогает разгадать многие, казалось бы, неразрешимые загадки. Например, недавно ко мне обратилась молодая женщина с жалобой на то, что она чувствует себя несчастной, не понимает, что с ней происходит, и ее преследует тревога. Она объяснила мне, что эти симптомы появились, как только она получила повышение по службе. “Мне сообщили, что меня повышают и переводят в другой отдел, где я буду отвечать за приобретение товара, и что моя прибавка в зарплате составит более 25 долларов в неделю... И хотя меня порадовало повышение жалованья и новые обязанности мне понравились, я сразу же запаниковала... Я не понимаю, в чем дело: ведь у меня нет никакой причины не радоваться повышению”. Она должна была приступить к выполнению своих новых обязанностей через три недели и просто не знала, как ей быть в этой ситуации.

Практикующий психотерапевт сталкивается с такими загадками на каждом шагу. Что же в действительности беспокоило эту женщину? В голову приходило много идей. Может быть, она боялась, что дополнительная ответственность будет ей не по плечу? Или ей казалось, что она не заслуживает прибавки к жалованью? Или что новая работа помешает ей иметь детей? Возможно, муж стал бы возражать? Мы обсудили все эти возможные причины, плюс еще несколько, но источника тревоги обнаружить не удалось. Тогда я решил призвать на помощь образы.

Пошаговая техника

Я попросил клиентку устроиться поудобнее, закрыть глаза, расслабиться и успокоиться. После нескольких минут расслабления я предложил ей представить себя на работе. “Представьте, что Вы уже работаете в новом отделе. Не торопитесь, представьте себе, что вы находитесь на рабочем месте. Что вы видите?” Перед ее мысленным взором возникли разные картины: она работает с покупателем-

ми, дает советы продавцам, задает вопросы торговым представителям, подсчитывает объем продаж, заказывает товар. Ни одна из этих мысленных сцен не вызвала у нее чувства дискомфорта. Загадка оставалась неразрешенной. Тогда я решил сделать следующий шаг.

“Представьте себе, что Вас дальше продвигают по службе. Теперь Вы вице-президент компании”. Через несколько секунд она открыла глаза и выпрямилась. “Теперь я начинаю понимать, что меня беспокоит”.

Выяснился важный факт. Представив себе, что она стала вице-президентом, моя клиентка поняла, что подобная возможность не так уж и нереальна и что она вполне могла получить высокую должность года через два. В течение нескольких минут она “переваривала” эту мысль. “Здесь-то и кроется проблема, — объяснила она. — У меня есть некоторые не совсем еще определенные планы на ближайшие пять лет, и мысль о том, что моя теперешняя работа меня “затянет”, меня очень пугает. Если все будет получаться слишком хорошо, я могу там завязнуть, а потом пожалею об этом”. Позже она добавила: “Я хочу делать свою работу хорошо, но боюсь делать ее слишком хорошо, потому что в конце концов я могу соблазниться деньгами и престижем и начать заниматься чем-то ужасно скучным”. После этого у нас появилась возможность обсудить ее неуверенное состояние и возникающие в ее карьере соблазны и прийти к логическому решению проблемы.

Это пример использования образов в целях диагностики. Неприукрашенные образы часто помогают разобраться в сложных ситуациях. Если вы не можете найти объяснения каким-то своим действиям или чувствам, постарайтесь представить себе ситуацию, в которой они проявляются. Если ответ все-таки не приходит, вспомните о пошаговой технике. Вообразите себе развитие ситуации на несколько шагов вперед. Так вы можете обнаружить в себе нечто, о чем раньше и не подозревали.

Одна из причин действительности пошаговой техники заключается в том, что она позволяет нам проникнуть сквозь барьер естественного сопротивления. Человеку свойственно ограждать себя от неприятных мыслей, образов, чувств и событий. Мы склонны уходить от проблем. Однако если мы о них не думаем, если мы не “работаем” со своими негативными эмоциями, нам редко удается с ними справиться. Сделав следующий шаг и представив себе возможные последствия, мы не только даем себе возможность взглянуть в глаза реальности, но и несколько отстраняемся от ситуации

и можем увидеть ее более беспристрастным взглядом. Таким способом можно обнаружить решения сложных проблем и найти способы бороться с несчастьями. Следующий пример послужит хорошей иллюстрацией сказанному.

Еще один пример пошаговой техники

Как видно из предыдущего случая, пошаговая техника может помочь пролить свет на суть проблемы, но кроме этого, как станет видно из следующего примера, ее можно использовать и для борьбы с тревожностью.

Один студент жаловался на то, что его очень тревожили приближающиеся выпускные экзамены. “Я нахожусь в таком напряжении, что не могу сконцентрироваться. Я уверен, что провалюсь”, — говорил он. Я спросил его, что произойдет, если он действительно провалит экзамены. Список ожидаемых несчастий был привычным: он не оправдает ожиданий своих родителей, будет выглядеть дураком в глазах товарищей, будет разочарован в себе самом. Я попытался сосредоточить его внимание на той мысли, что его неудача, несмотря на то, что она расстроит его и создаст определенные неудобства в жизни, все-таки не будет кошмарной катастрофой, но он продолжал настаивать на том, что последствия провала на экзаменах будут ужасными и фатальными.

Поскольку рациональное оспаривание не принесло результатов, я решил обратиться к пошаговой технике. Во-первых, я предложил ему закрыть глаза и расслабить мышцы. Когда он максимально расслабился, я попросил его представить себе, что на экзаменах его постигла неудача. После этого я предложил ему увидеть ее последствия в преувеличенном масштабе. Он не просто расстроил своих родителей — они отказались от него, точно так же от него отвернулись друзья и школа не согласилась его восстановить. В общем, он превратился в настоящего парию. “Что Вы будете делать теперь?” — спросил я его. Подумав несколько секунд, он ответил, что уедет в другую страну и начнет все с начала. Ему стало ясно, что даже при невероятном стечении обстоятельств жизнь для него не кончилась бы. На этой ноте мы и закончили сеанс.

Через несколько дней он позвонил мне и сообщил, что подготовка к экзаменам идет хорошо, потому что тревога почти исчез-

ла. Это меня порадовало, но не удивило. Пошаговая техника часто позволяет нам увидеть реальные перспективы. Теперь моему клиенту стало понятно, что, если бы он провалил экзамены, это не стало бы концом света. Это дало ему возможность продуктивно работать и надеяться на лучшее.

У пошаговой техники множество применений. Мы часто сталкиваемся с ситуациями, которые нам неприятны или которые нас очень беспокоят. “Меня проверяет налоговая инспекция!”, “Я поступаю в медицинский институт”, “Мне предстоит собеседование”, “На следующей неделе я должен выступать перед аудиторией”. Если подобные события очень беспокоят человека, ему может очень помочь пошаговая техника. Нужно просто представить себе, что произошло самое худшее, а потом создать образ того, как вы справляетесь с ситуацией — даже самой ужасной*. Реальная ситуация, скорее всего, окажется во много раз менее ужасной, чем то, что вы себе вообразили.

Я использовал пошаговую технику при работе с женщиной, пережившей тяжелый брак и еще более тяжелый развод и после этого боявшейся близких отношений с мужчинами. Мужчины пытались назначать ей свидания, но она всегда отказывалась. Она была одинока, перепугана, не уверена в себе и казалась себе неполноценной. Под влиянием своего бывшего мужа она убедила себя в том, что является бесполом и непривлекательным существом. В действительности же большинство знакомых считали ее очень привлекательной и живой. Попытки переубедить ее ни к чему не приводили. Я спросил, почему же, если она так непривлекательна, столько мужчин хотят с ней встречаться. Она отвечала, что, наверное, из жалости. Тогда я задал ей другой вопрос: что произошло бы, если бы она приняла одно из предложений? “Ой, не знаю, — ответила она, — наверное, мужчина пожалел бы об этом и проводил меня домой как можно раньше”. Тут-то я и решил применить пошаговую технику.

Я попросил ее удобно сесть, расслабиться, закрыть глаза и представить себе то, что я буду описывать. Она приняла предложение привлекательного и обаятельного мужчины встретиться с

*Некоторые люди настолько негативно настроены по отношению к жизни, что просто не могут представить себе позитивный подход к проблемам. Им скорее всего потребуется более углубленная тренировка воображения, чем та, что описана в этой книге.

ним. Он заехал за ней, и они отправились ужинать в очень хороший ресторан. Весь вечер кавалер был милым, приятным, оказался интересным собеседником, но по дороге домой, в машине, он вдруг повернулся к ней и сказал: “Не могу не сказать вам, что у меня никогда не было более скучного свидания. Вы мне так же интересны, как половая тряпка. Приглядевшись к вам, я понял: в Вас нет никакой изюминки. У Вас нет ни одного положительного качества — поверьте, я был очень внимателен. В Вас плохо всё: мне не нравится, как вы ходите, как говорите, даже то, как вы едите, как сидите, как двигаетесь и как дышите. Ваша одежда безвкусна, а в Вашем теле столько же сексуальности, как во вчерашнем мусоре. Ваш муж, должно быть, святой, раз он смог так долго Вас выдержать”.

Женщина начала улыбаться при словах “вчерашний мусор”, а когда я упомянул о ее муже — просто расхохоталась. Она открыла глаза и произнесла: “Все это никто никогда не скажет!” Я согласился с этим, но добавил: “Они могут это *подумать*”. Тут мы повторили упражнение, но теперь уже кавалер вез ее домой молча, мысленно сожалея о потраченных деньгах и размышляя о том, какой глупой, скучной и уродливой она оказалась. Клиентка представила себе, что критике подверглось все — от ее ногтей до ее ценностей и убеждений.

Когда мы встретились через 10 дней, эта женщина сообщила мне, что за неделю у нее было шесть выходов в свет с двумя разными мужчинами. Она объяснила: “Когда мне предложили встретиться, я решила, что терять мне нечего. Все что угодно покажется мелочью после той “мясорубки”, через которую вы меня пропустили. Что бы они обо мне ни сказали, я-то знаю, что самое худшее я уже слышала”. Так пошаговая техника позволила решить еще одну эмоциональную проблему.

Кроме пошаговой техники существуют еще десятки простых и незамысловатых, но чрезвычайно эффективных техник, в которых используются образы. Для этой книги я выбрал те из них, которые приносят наибольшую пользу. В конечном счете, образы окрашивают наши чувства и порождают эмоции. Печаль, гнев и тревога возникают оттого, что мы представляем себе что-то плохое. Образы могут выступать и в роли особого рода “пророчеств” — если мы воображаем, что не способны справиться с неприятностью, она действительно может привести к эмоциональным проблемам. И

наоборот. И в этом заключается одна из главных идей книги: если мы систематически представляем себе успешное достижение своих целей, воображаемое имеет все шансы стать реальным.

Идеализированный образ “Я”

Самым лучшим примером образов, помогающих добиться успеха, будет, наверное, техника, известная под названием “идеализированный образ “Я” (ИОЯ), разработанная доктором Дороти Зюскинд из колледжа Хантер в университете Нью-Йорка. Цель этого метода — помочь тем, кто страдает от недостатка уверенности в себе и низкой самооценки. ИОЯ включает в себя следующие этапы:

1. Максимально расслабьтесь (см. приложение), затем закройте глаза и представьте себе, что у вас уже есть все те качества и умения, которые вам хотелось бы иметь. Не представляйте себе ничего такого, что находится вне пределов досягаемости, — сосредоточьтесь на том, чего можно достичь в достаточно короткие сроки. Старайтесь представлять все как можно конкретнее. Например, не стоит говорить себе: “Хочу добиться успеха” — это слишком расплывчатая формулировка. Вместо этого представьте себе, что вы стали человеком уравновешенным, с пытливым умом, научились лучше общаться с окружающими и т.д.
2. Мысленно сравните свое идеальное “Я” с реальным. Это позволит вам определить, что необходимо сделать, чтобы изменить свое поведение.
3. Вспомните о чем-то, что у вас хорошо получилось, — это помогает в выработке уверенности в себе. Задержитесь на этом воспоминании и пробудите в себе чувства, которые вы испытывали в момент успеха.
4. Перенесите эти чувства в сегодняшний день, чтобы они относились к тому, что вы делаете сейчас и будете делать в ближайшем будущем.
5. Сконцентрируйтесь на идеализированном образе “Я”. Что бы вы ни делали — говорите ли друзьями, идете ли по улице, присутствуете ли на совещании, — идентифицируйте себя с этим образом. Если почувствуете, что ваше идеальное и реальное

“Я” расходятся, спросите себя, что вы делаете неправильно. Представьте, что меняете тактику. В том, что вы делаете и чувствуете, старайтесь быть похожим на свое идеальное “Я”.

На маленьком примере можно рассмотреть, как применяется ИОЯ. Двадцатичетырехлетняя женщина страдала избыточным весом, боялась выступать на занятиях (она изучала английскую литературу) и часто ощущала неловкость при общении. Между ее ИОЯ и ее реальным “Я” было три различия: она видела себя стройной, а не толстой; она представляла себе, как задает вопросы и вставляет реплики на занятиях; ей хотелось быть спокойной и расслабленной при общении с людьми. При каждой возможности она представляла себе свой идеализированный образ. День за днем она видела себя стройной и спокойной. Постепенно позитивный образ стал проявляться в реальных ситуациях. Когда у нее возникало желание съесть что-то высококалорийное, она представляла себе свой идеализированный образ и это помогало ей не нарушить диету. На занятиях, представив себе ИОЯ, она несколько раз рискнула выступить. В результате она начала увереннее чувствовать себя в аудитории и ей стало легче общаться с людьми. “Обычно я опасалась о чем-то спрашивать у чужих людей, но мое идеальное “Я” вело себя совсем по-другому, и я решила стать больше похожей на “новую себя”, и я этому очень рада”.

Как показывает доктор Зюскинд, когда мы концентрируемся на своих ошибках, недостатках и проблемах в отношениях с людьми, мы все время ждем неудач — мы их сами себе пророчим, и пророчество это вполне может сбыться. Техника ИОЯ дает нам основу для перемены стиля своей жизни в лучшую сторону.

ИОЯ — лишь одна из множества описанных в этой книге техник, помогающих нам конструктивно изменить свое поведение, выработать реальное позитивное представление о себе и поднять свою самооценку.

Недостающее звено

Все знают, что на свете нет двух одинаковых людей. Разные люди по-разному реагируют на одну и ту же ситуацию. Возьмите двух атлетов, переживших тяжелую травму, которые никогда уже не смогут участвовать в спортивных соревнованиях. Один из них

впадает в депрессию и постоянно думает о самоубийстве. Для него жизнь потеряла всякий смысл. Другой спортсмен, переживший точно такую же травму, спокоен, уверен в себе и даже оптимистичен. Что же вызвало такие противоположные реакции? *Разные образы.*

Первый спортсмен концентрировался на том, что он потерял, с чем он безвозвратно расстался, на том, чего он никогда уже не достигнет, на том, кем он мог бы стать, но уже не станет, на случившемся с ним несчастье. Другой же юноша думал хорошем — не о том, что он потерял, а том, что у него оставалось. Он говорил, что по натуре и по воспитанию он боец, что с атлетических видов спорта он переключится на сидячие — бридж, шахматы или что-нибудь еще — и что, вполне возможно, он станет победителем чемпионатов и соревнований. Так, один человек видел себя готовым к моргу, а другой представлял, как приобретет новые навыки и добьется новых успехов. Разные образы порождают разное поведение, разные чувства, мысли и стратегии решения проблем.

У многих возникнет вопрос: как получилось, что у этих двух спортсменов выработались такие противоположные способы реагированию на проблему? Ответ на этот вопрос непрост. Чтобы найти его, необходимо исследовать взаимодействие темперамента, значимых событий детства и приобретенные навыки решения проблем в целом. Однако для нас главный вопрос состоит в том, могут ли такие люди, как спортсмен, впавший в депрессию, научиться применять позитивные образы взамен образов вредных и нигилистических. К счастью, в большинстве случаев ответ — *да*. Вся наша книга — об этом.

Взаимное недопонимание и эмоциональные стычки часто можно предотвратить, восстановив недостающее звено — невысказанный образ. Например, муж и жена собираются провести выходные в загородном мотеле — “просто, чтобы развлечься”. Муж представляет себе, что большую часть времени они будут спать, заниматься любовью, еду будут заказывать в номер и, может быть, посмотрят пару передач по телевизору. Жена же представляет себе, что они будут играть в теннис, плавать в бассейне, танцевать и общаться с другими парами. Этим людям хорошо было бы выстроить единый образ предстоящих выходных до того, как они отправятся отдыхать, иначе “развлечение” может обернуться размолвкой. Классический пример подобной ситуации изображен в мультфильме, в котором жених и невеста едут со свадьбы домой. Жених представляет себе,

как он отдыхает, а жена подает ему завтрак в постель. У невесты образ тот же самый, только завтрак подает муж.

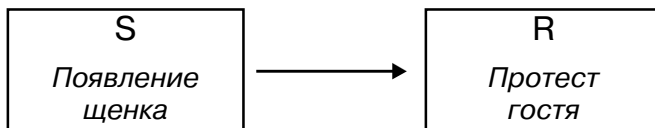
Кстати, о “недостающем звене”: перед многими деловыми женщинами сегодня стоит серьезная проблема — отсутствие четкого образа своей роли и функций. У женщин, занимающих ответственные посты, слишком мало примеров для подражания, и они часто испытывают трудности, стараясь найти подходящий им продуктивный способ общения с коллегами — будь то мужчины или женщины. Часто деловой женщине бывает непросто настаивать на своем, не боясь показаться агрессивной, или оставаться женственной, не выглядя при этом кокеткой или, наоборот, “мамочкой”. В этих случаях большую помощь может оказать использование “театрализации” или “тренировки достижения цели” (см. главу 4). Многим женщинам стоит начать играть в бизнес-игры по-новому. Те, кто в бизнесе прибегает к традиционным “женским хитростям”, в конце концов, скорее всего, проиграют. Успешная деловая женщина избегает “дамских манипуляций” — она не плачет, не выходит из себя, не дует. Независимо от того, носит деловой человек брюки или юбку, проводимые им переговоры будут успешными, если он или она подготовят себя при помощи серии образов, в которых они будут вести себя уравновешенно, с юмором, настойчиво, тактично и осторожно. Для этой цели также может оказаться очень полезной тренировка достижения цели (см. главу 4).

Построение мостика

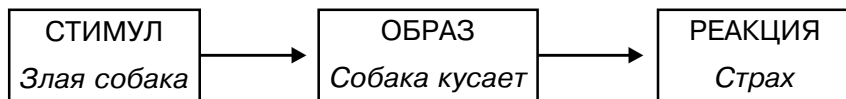
Чем больше узнаешь о богатстве образов и разнообразии субъективных смыслов, тем более очевидной становится ограниченность психологии, объясняющей поведение человека по принципу стимул-реакция (S-R). Приверженцы теории S-R полагают, что, зная, каков стимул (S), можно понять, предсказать и проконтролировать реакцию (R). Но тот факт, что разные люди по-разному реагируют на один и тот же стимул и что даже реакция одного и того же человека на один и тот же стимул в разное время может быть разной, говорит о том, что на пути от стимула к реакции происходит что-то еще. *Сегодня многие психотерапевты считают, что образ или серия образов являются мостиком от стимула к реакции.*

Вот типичный пример. Группа людей сидит вечером у камина, приятно беседуя. Вдруг в комнату вбегают шенок и начинает обли-

зывать некоторых гостей. Один из них мгновенно бледнеет, начинает дрожать и кричит: “Уберите от меня собаку!” В терминах теории S-R появление щенка — это *стимул*, а взволнованное поведение гостя — *реакция*.



Подобная реакция на стимул кажется логически абсолютно неоправданной. Если бы в комнату с рычанием ворвалась злая собака, тогда выкрик “Уберите от меня собаку!” был бы понятным.



Заметьте, что между стимулом и реакцией мы вставили *образ*. Злая собака сама по себе не вызывает страха. Представьте себе, что она в два раза злее и агрессивнее, но заперта в железной клетке. Вызвал бы стимул “злая собака” ту же самую реакцию страха в этом случае? Конечно, нет — если только у кого-то не возник бы образ злой собаки, вырывающейся из клетки!

Предыдущие примеры указывают на одно очень важное обстоятельство. Недостающее звено между разными стимулами и реакциями, оказывается, находится *в воображении*. В случае с человеком, который так неадекватно отреагировал на появление в комнате игривого щенка, мы нашли причину его поведения, исследовав содержание образов. Он представил себе, что щенок оскаливается, больно кусает его за лодыжку, рвет брюки. Более того, он мысленно увидел, что рана воспаляется настолько, что ему требуется медицинская помощь. (Много лет назад его укусила маленькая собачка, в рану попала инфекция, и процесс выздоровления был весьма тяжелым.) Итак, многие на первый взгляд необъяснимые связи стимулов и реакций оказываются вполне понятными, если посмотреть на возникающие в промежутке между ними образы.



Каждое событие нашей жизни трансформируется в образы и мысли. Все, что мы переживаем, откладывается в нашей психике и оказывает влияние на наши действия. Тысячи лет назад греческий философ Эпиктет написал следующее:

“Разум человека тревожит не происходящее, но суждения о происходящем... Поэтому, когда мы раздражены, расстроены или взволнованы, следует винить не других, а самих себя, то есть наши собственные суждения. Возложение вины за свои несчастья на других — признак недостаточной образованности; возложение вины на себя показывает, что обучение началось; и только тот, кто не винит ни себя, ни других, завершил свое образование”.

Потрясающе, что такое выдающееся наблюдение было сделано в первом веке нашей эры. На подобных идеях основывается рациональное направление современной психотерапии. Они были уточнены и развиты Альбертом Эллисом, директором Исследовательского института рациональной психотерапии в Нью-Йорке.

Как показывает Эллис, “суждения”, о которых говорит Эпиктет, состоят из “обращений к себе” (утверждений, умозаключений и размышлений о происходящем). Аарон Бек — профессор психиатрии, работающий на медицинском факультете Университета штата Пенсильвания, — подчеркивает, что “в промежутке между активизирующим событием и эмоциональной реакцией на него в нашей голове успевают промелькнуть мысли и образы”. Сейчас уже многие авторитетные ученые соглашаются с тем, что для объяснения причуд человеческого поведения нам нет нужды рассуждать о подсознательных комплексах, скрытых силах, демонах и даже об условных рефлексах. Слова, мысли, ценности, установки и убеждения — все переполнено образами. *Отыщите* образы — и вы поймете поведение. Более того, найдя образы, вы можете, если угодно, *изменить* чувства и поведение.

Перед тем, как обратиться к конкретным упражнениям с применением образов и примерам того, как можно использовать образы для распутывания эмоциональных проблем, некоторым читателям, возможно, захочется получить более полное представление о процессах, происходящих в воображении. В следующей главе мы коснемся некоторых теоретических моментов и поговорим о факторах, ответственных за возникновение образов.

3. КАК РАЗВИТЬ СВОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Мы постоянно слышим о “бессознательном мышлении” и об оккультных силах, действующих за порогом нашего сознания. Согласно утверждениям некоторых известных авторов, водоворот подсознательной деятельности ведет непрерывную работу в глубинах нашего разума, управляя многими нашими чувствами и поведением. Многие полагают, что все мы — жертвы глубоко вытесненных импульсов и мистических энергий, которые, в конечном счете, контролируют наши действия. Приверженцы этого взгляда во всем ищут скрытый смысл. В любом человеческом проявлении они видят символ чего-то более фундаментального. Гордость, по их мнению, — это оборотная сторона ненависти, а радость — замещение грусти. Они считают творчество сублимацией сексуальной энергии, а амбиции — компенсацией комплекса неполноценности!

Почему же такое количество теоретиков выбирает такую сложную и мистифицирующую интерпретацию человеческого поведения? Частично на этот вопрос можно ответить так: люди по природе своей любят решать проблемы, и нас больше привлекают сложные, нежели простые феномены. Разве может какой-то простой процесс дирижировать сложнейшим оркестром человеческого сознания? И все же современные исследования, не оспаривая того факта, что наша психика и наш мозг являются чрезвычайно тонкими и деликатными механизмами, работу которых часто трудно бывает объяснить, все же позволили найти много простого в человеческой психологии.

Многие не осознают того, что все мы думаем на вербальном и невербальном уровнях. Когда мы размышляем о своих заботах, перед нашим мысленным взором неминуемо возникает множество картин, сопровождающих и питающих наши эмоции.

Хотите сами проверить?

Подумайте о чем-то, что вас *радует*. Не торопитесь, отложите на несколько минут книгу и поразмышляйте о ситуациях, в которых вы чувствуете себя счастливым и довольным.

Подумав о хорошем некоторое время, переключитесь на события и дела, от которых вам становится *грустно*. При каких обстоятельствах вы чувствуете подавленность, уныние, тоску и печаль?

Стоп. Отложите книгу. Подумайте...

А теперь подумайте о том, что вас *злит*. От чего вы приходите в ярость, ощущаете гнев, враждебность?

Стоп. Отложите книгу. Подумайте...

И, наконец, сосредоточьтесь на том, чего вы *боитесь*. Что заставляет вас напрячься, испугаться, встревожиться?

Стоп. Отложите книгу. Подумайте...

* * *

А теперь давайте посмотрим, что происходило в вашей голове во время выполнения этого упражнения. Разве ваши мысли выразились только в словах и предложениях? Разве не возникали в вашем сознании, пусть мимолетные, пусть не вполне ясные, образы и картины? Большинство людей без труда согласится с тем, что, когда они переживают сильные чувства, перед их глазами сразу же встают какие-то образы.

И тем не менее важность и мощь образного мышления недооценивается многими психологами и психиатрами. Они редко соглашались с тем, что определенные образы могут *вызывать* эмоциональные расстройства. Однако, что более важно, многие профессионалы до сих пор не знают о том, что целенаправленное и планомерное применение конкретных образов во многих случаях может являться ключом к решению загадок, кажущихся неразрешимыми. Образы — одна из мощнейших составляющих человеческой личности; они в состоянии справляться с ежедневно подстерегающими нас стрессами. Кроме того, они могут стать эффективным инструментом выработки более рационального подхода к жизненным проблемам.

Образы и страхи

Один тридцатипятилетний агент по торговле недвижимостью жил и работал в Нью-Джерси. Ему нравилась его работа, он хорошо зарабатывал и был счастлив в семейной жизни, но в течение последних десяти лет он не мог себя заставить пересечь мост или проехать по тоннелю. Он всегда, сколько себя помнил, боялся мостов и тоннелей. Возникновение своих страхов он связывал со страшными историями, которые слышал в раннем детстве. Окончательно

фобия развилась после того, как один его дальний знакомый погиб в автокатастрофе — его машина перескочила ограждение моста, об этом рассказывали все средства массовой информации.

У торговца недвижимостью наклеивалась заманчивая сделка в Нью-Йорке. Для того чтобы попасть туда из Нью-Джерси, необходимо было пересечь реку Гудзон либо по мосту, либо по тоннелю. Он уже делал это дважды — автобусом и поездом — и об этих поездках рассказывал так: “Оба раза я думал, что меня хватит инфаркт... Мной овладевала такая тревога, что я едва мог дышать”. О том, чтобы ехать на своей машине, он не мог даже подумать. На вопрос, почему его так пугают мосты и тоннели, он ответил, что никакой логической причины для своего страха не видит. Для него это было полной загадкой. “Я понимаю: шансов, что со мной что-то случится, не больше, чем один из миллиона”. (Доктор Аарон Бек в своих работах показал, что в нашем восприятии возможность несчастья стремительно возрастает по мере приближения к объекту фобии.)

Я попросил клиента ярко и реалистично представить себе, что он едет по мосту или тоннелю. Сначала из-за возникшего внутреннего сопротивления он не смог этого сделать, но постепенно все же позволил образу стать более четким и сообщил мне, что как только он представляет себе, что подъезжает к мосту или тоннелю, тут же ясно видит, как они обрушиваются. “Вначале в своем воображении я слышу странный, постепенно нарастающий гул. Потом — резкий толчок, все страшно сотрясается. Воображение разыгрывается... После того как мост или тоннель обрушиваются, пропадает звук. Рушится сталь, бетон, железо, и при этом — жуткая тишина”. Затем он автоматически воспроизвел целый поток образов, в которых тонул или задыхался. Эти образы и сделали понятным механизм возникновения его фобии. Любой, кого посещали подобные видения, стремился бы избегать ситуаций, с которыми они связаны. (В главе 5 подробно говорится о том, как можно изменять нежелательные образы, которые могут вызвать к жизни почти бесконечное количество конкретных страхов.)

Где хранятся образы?

Человеческий мозг часто сравнивают с чрезвычайно сложно устроенным и быстродействующим компьютером. Можно также сказать, что в нем имеется несколько “кино- и фотокамер”, постоян-

но делающих и сохраняющих в памяти огромное количество снимков — черно-белых, цветных, слайдов и целых видеопленок со звуком. Эти снимки, или *мысленные образы*, хранящиеся в “альбомах” и “библиотеках” нашего мозга, часто возникают в памяти, помогая или мешая нам. Наиболее впечатляющие данные о том, как мозг хранит воспоминания, а также зрительные и слуховые образы, приходят из области нейрохирургии. При операции на головном мозге или его коре пациент может не чувствовать никакой боли. Местное обезболивание используется на начальных стадиях операции, когда вскрывается черепная коробка; во время же непосредственной работы с мозгом пациент часто бодрствует. Во время нескольких операций на мозге, проводившихся с целью ослабления некоторых видов эпилептических припадков, доктор Уайлдер Пенфилд — нейрохирург из Монреаля — и его коллеги воздействовали на определенные отделы головного мозга слабым электрическим током, отчего у пациентов возникали *образы прошлого*. Иногда эти образы были зрительными, иногда — слуховыми, иногда одновременно зрительными и слуховыми. Раз за разом воздействуя на одну и ту же область мозга, можно было повторно вызывать один и тот же образ. Стимуляция некоторых отделов мозга приводила к тому, что пациент “слышал” музыку или “видел” мерцающий свет; при воздействии на другие области ассоциативной коры пациент мог переживать целую серию разнообразных образов.

Одна из пациенток при электростимуляции определенного участка слышала, как мать зовет своего сына. Пациентка рассказала, что это воспоминание о том, что произошло много лет назад. Голос начинал звучать всякий раз, когда стимулировался этот участок коры. Пациентка добавляла детали, например, что эта сцена происходила на складе древесины. При стимуляции других участков мозга она вспоминала кое-что другое: перед ее глазами возникала цирковая повозка, она видела себя в театре, смотрящей спектакль, появлялись воспоминания об офисе, где она когда-то работала стенографисткой.

Создается впечатление, что люди, места, сцены, события и многочисленные моменты жизни “фотографируются” нашим мозгом и их “снимки” потом раскладываются по разным “полочкам” его коры. Слабый электрический стимул может вызвать в памяти случайный образ, но существуют еще миллионы других стимулов, способных оказать на нас то же самое воздействие. Слово “КРАС-

НЬИ!”, фраза “жаркий летний день” или приказ “Думай о слонах!” породят разные образы, стоит только остановиться и сосредоточиться на них на мгновение. Естественно, в нашем сознании могут возникать тысячи случайных образов и ассоциаций, но значимые образы возникают так же легко. “Подумайте о лицах ваших родителей. Представьте их себе максимально ярко”. На несколько секунд сконцентрировавшись на этом значимом образе, вы, скорее всего, переживете множество чувств и эмоций, и у вас возникнет целый поток ассоциаций. На страницах этой книги мы обсудим разнообразные значимые образы и покажем, как их можно вызывать и как сделать так, чтобы они стали работать на вас.

В течение последних десяти лет появились новые данные, касающихся функций, выполняемых правым и левым полушариями мозга. Всем известно, что правое полушарие мозга контролирует работу левой стороны тела, а левое — работу правой. Однако кроме этого левое полушарие отвечает еще и за логическое и аналитическое мышление, упорядочивание объектов, речь и вербальную деятельность, чтение, письмо. Левое полушарие в основном имеет дело с рациональным и логическим мышлением, с обработкой информации.

Правое полушарие выполняет, можно сказать, противоположные функции. Кроме управления левой стороной тела, оно отвечает еще и за понимание зрительных образов. Правая сторона мозга не занимается построением логических связей и последовательностей, она отвечает за целостное и синхронное восприятие и за выявление отношений между объектами. Правое полушарие связано с эмоциями, интуицией, пространственными отношениями. У актеров, некоторых интуитивных философов, скульпторов и музыкантов правополушарные процессы могут быть очень хорошо развиты. Однако в целом наша система образования, уделяющая основное внимание развитию навыков чтения, письма и счета (т.е. по большей части работающая с левым полушарием), частенько обделяет вниманием правое. Выполнение упражнений с мысленными образами — это простой и прямой путь к установлению баланса и гармонии между правым и левым полушариями мозга.

Вот некоторые из этих упражнений, рекомендуемых психологами для достижения “синхронии мозга” или “гармонии разума”. Чтобы убедиться в том, что эти упражнения помогают стать более энергичными и спокойными, вы можете попробовать их на себе.

Упражнения для выработки синхронии мозга

Упражнение 1. Доска

Выберите спокойное место, удобно сядьте. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь. Теперь закройте глаза, представьте себе доску, на которой вы пишете букву “А”. Затем добавьте букву “Б” и так далее. Некоторые могут “написать” таким образом весь алфавит. Посмотрите, до какой буквы *вы* дойдете. Что происходит по мере “написания” новых букв? Не перестаете ли вы видеть некоторые из уже написанных? Не затуманивается ли картинка? Пронаблюдайте за процессом, происходящим в вашем воображении, и попытайтесь добиться максимальной яркости мысленной картинки. Достаточно пяти минут тренировки.

Упражнение 2. Электрическая лампочка

Закройте глаза и представьте себе, что перед вами висит тускло светящая лампочка. Сконцентрировавшись на этом образе, постарайтесь представить, что ее свет то становится ярче, то снова тускнеет. По очереди представляйте то яркий, то приглушенный свет. Теперь представьте, что яркость все время нарастает. Попробуйте представить, что свет лампочки стал настолько ярким, что она освещает все вокруг. Затем вообразите, что яркость постепенно уменьшается, пока свет снова не станет тусклым. Для выполнения этого упражнения также хватит пяти минут.

Упражнение 3. Предмет обыденной жизни

Возьмите любой обыкновенный предмет — *реальный предмет* — первое, что попадется под руку, и тщательно его обследуйте. (Подойдет все, что угодно — камень, фрукт, бутылка, карандаш, часы, все, что найдется поблизости.) Смотрите на него, пока хорошо не изучите. Теперь закройте глаза и представьте себе, что смотрите на тот же предмет. Представьте его себе максимально ярко. Рассмотрите образ так же, как рассматривали реальный предмет. Продолжайте “видеть” его перед собой. Откройте глаза. Снова обследуйте реальный предмет. Сравните с ним ваш образ, выясните, чем он отличается от реальности. Внимательно осмотрите предмет и подумайте, не пропущено ли что-то в вашем образе. Снова закройте глаза и повторите упражнение.

Упражнение 4. Берег моря

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь на тихом пляже теплым солнечным днем. На вас купальный костюм, вы идете по берегу. Почувствуйте теплый песок на пальцах ног. Ощутите приятное тепло солнца. Сделайте глубокий вдох — вдохните свежий морской воздух. Снова почувствуйте солнце на своей коже, “посмотрите” на небо и волны. Подойдите к воде и войдите в нее по шиколотку. Почувствуйте ее прохладу. Постарайтесь ощутить приятное дуновение ветра. Обратите внимание на то, как бриз касается вашей кожи. Услышите, как волны бьются о берег. Теперь представьте, что вы быстро идете по песку. Почувствуйте, как работают мышцы. Пройдите мимо киоска, продающего горячие сосиски, и почувствуйте запах еды. Постарайтесь получить от этого удовольствие. Сядьте под зонтиком у воды. Смотрите, как на воде танцуют отблески света, как катятся волны. Почувствуйте связанный с этим образом покой.

У меня нет сведений о каких-либо исследованиях, показавших, что выполнение подобных упражнений приводит к более гармоничному взаимодействию правого и левого полушарий мозга, однако многие теоретики и практики считают, что эти упражнения имеют весьма благоприятный эффект. На своем опыте я убедился, что мысленное выполнение упражнений ведет к успокоению и одновременно вызывает прилив энергии. Одна из моих пациенток утверждает, что упражнения 3 и 4 вызывают у нее состояние покоя и умиротворенности, тогда как после выполнения упражнений 1 и 2 у нее появляется уверенность в себе и своих силах. Вы можете сами попробовать заниматься этими упражнениями в течение 5—10 минут каждое утро или вечер и посмотреть, станете ли вы более спокойными, энергичными и менее раздражительными.

Важно заметить, что использование образов в психотерапии не новость. Французские, немецкие и итальянские психотерапевты искусно применяли образы в своей работе с клиентами на протяжении последних двадцати пяти лет. Знаменитый швейцарский профессор Карл Густав Юнг часто обращался в своей работе к так называемому “активному воображению”: во время приема он предлагал пациентам как бы заново увидеть в своем воображении некоторые сны, которые они видели раньше. В прошлом использование образов было шире распространено в Европе, чем в Америке, но с недавних пор интерес американских психотерапевтов к техни-

кам с использованием образов стал стремительно расти. Кстати, большинство методов, приведенных в этой книге, выросло на почве американских исследований.

Давайте еще раз поговорим о том, какой должна быть степень яркости и отчетливости образов для достижения положительных результатов. Некоторым людям легко и быстро удается представить себе реальные или выдуманные сцены. Другим, для того чтобы вызвать в своем воображении какой-то образ, необходимо сильно сконцентрироваться, и даже после этого образ, который они себе представили, может быть довольно туманным. Некоторые могут посмотреть на картинку, затем мысленно спроецировать ее на белую стену или экран и, видя эту картинку лишь в своем воображении, описать ее в мельчайших подробностях, как будто она действительно присутствует на стене или экране. Такой фотографической отчетливости образов могут достигать люди, обладающие так называемым *эйдетическим* воображением. Оно часто присуще детям, но редко встречается у взрослых. Прошу обратить внимание на то, что, говоря о воображении на страницах этой книги, мы *не* имеем в виду воображение эйдетическое. Конечно, чем ярче образ, тем лучше результат, однако для наших целей достаточно просто увидеть перед собой необходимую картину.

Так, когда я прошу вас представить себе гостиную вашего родительского дома, нет нужды видеть перед собой все в мельчайших подробностях, как на фотографии. Просто вспомните, как она выглядела, и сосредоточьтесь на этом воспоминании. Воображения такого уровня вполне достаточно. Также полезно помнить о том, что очень немногим удастся воспроизвести целостный образ. Например, представляя себе автомобиль, мы “видим” крылья, бамперы, фары или колеса и довольно редко можем представить себе все в целом — в процессе концентрации на образе, различные его части могут появляться и исчезать.

Образы часто используются в разных видах мыслительной тренировки. Например, при тренировке памяти воображение приходит на помощь, когда человек пытается запомнить не связанные между собой вещи. Опытные мнемонисты выстраивают очень подробные (и часто намеренно фантастические) образы для лучшего запоминания имен, лиц, мест, слов, чисел и т.д. Известный тренер-мнемонист Харри Лорэйн советует своим ученикам придумывать образы или картинки, помогающие связать не связанные друг с другом слова, предметы и т.п. *Техника объединения* заключается

в создании как можно менее логичных и как можно более необыкновенных связей между многочисленными разрозненными объектами. Затем все эти странные связи выстраиваются в мысленный образ.

Например, если бы перед нами стояла задача запомнить длинный список из не связанных между собой слов, таких как “автомобиль”, “сосиска в тесте”, “телефон”, “слон”, “чемодан”, “дом”, “шоколадка” и т.д., мнемонический образ мог бы быть таким: из окна *машины* торчит *сосиска в тесте*, закрученная в форме *телефона*; все это вместе находится на спине у *слона*, держащего в хоботе *чемодан* и стоящего на крыше *дома*, сделанного из *шоколадок*. Образ может становиться все более фантастическим (и, следовательно, легче запоминающимся) по мере добавления к списку новых слов. Таким образом мнемонисты могут запоминать десятки слов, предметов, чисел — всего, чего угодно.

В этой книге описано другое применение воображения. Наша задача заключается в том, чтобы показать, как при помощи образов научиться контролировать негативные эмоции и отучиться от нежелательных видов поведения. Кроме того, мы хотим продемонстрировать, как при помощи образов можно улучшить свои социальные навыки и научиться управлять своей судьбой. Тренировка достижения цели — один из наиболее универсальных методов. Он заключается в том, что вы *мысленно практикуетесь* в достижении своих целей. При помощи этого метода то, что кажется почти невозможным, становится вполне осуществимым! В следующей главе мы расскажем, как это происходит.

Часть II

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВООБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ И ВЫРАБОТКИ РАЗЛИЧНЫХ НАВЫКОВ

4. ТРЕНИРОВКА ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ И ВЫРАБОТКИ РАЗЛИЧНЫХ НАВЫКОВ

При просмотре телевизионных программ или фильмов мы активно используем свое воображение. На киноплёнке, как известно, запечатлены отдельные образы, которые проецируются на экран, очень быстро сменяя друг друга, и каждый образ едва заметно отличается от предыдущего, что создает у зрителя иллюзию непрерывного движения картинки.

Считается, что воздействие этих образов весьма значительно, особенно на детей. Например, много говорят и пишут о том, к чему приводит показ насилия по телевизору. Есть данные о том, что определенные программы могут вызывать в обществе криминальные тенденции.

С другой стороны, есть исследования, показывающие, что дети, особенно дошкольники, могут в результате просмотра фильмов приобретать разнообразные полезные навыки. Так, они могут учиться сотрудничеству вместо агрессии, конструктивному взаимодействию вместо ухода от общения, а также тому, как преодолевать страхи. Скажем, ребенок видит в кино социально приемлемое поведение своих ровесников, вознаграждаемое окружающими. Часто у него при этом возникает желание использовать увиденное в качестве модели собственного поведения, и он начинает меняться в положительную сторону.

Доктором Альбертом Бандурой и его коллегами из Стэнфордского университета были проведены научные эксперименты в области символического моделирования. Например, они лечили детей от боязни собак. Просмотр детьми, боящимися собак, фильмов, в которых другие дети с удовольствием и без вреда для себя играли с собаками, очень быстро приносил положительные результаты. Даже взрослым такая эмоциональная тренировка оказывалась весьма полезной.

Людам, боящимся змей, показывали фильмы, в которых дети и взрослые без страха, с радостью держали змей в руках, и с ними не происходило ничего плохого. Так удалось помочь нескольким пациентам избавиться от боязни змей. Эти эксперименты показывают, насколько эффективной может быть имитация. К счастью, для того чтобы воспользоваться положительными результатами имитации, у нас нет нужды полагаться исключительно на фильмы. Для этого вполне достаточно нашего воображения, как станет ясно этой главы.

Театрализация как метод преодоления нервозности и тревожности

Значение *имитации* в нашей жизни трудно преувеличить. Мы многому учимся, имитируя окружающих, в особенности тех, кого мы уважаем и кем восхищаемся. В 1966 году я описал использование техники *театрализации*. Она заключается в том, что человек представляет себе, как он легко справляется с ситуацией, которая в обычной жизни вызывает у него затруднения. Затем вы имитируете поведение человека, который успешно действует в подобных обстоятельствах. В качестве примера приведу случай одной женщины, которая постоянно “срывалась” на свою семилетнюю дочь. Как только ребенок совершал какой-то проступок, мать ужасно раздражалась и сильно ругала девочку. Та начинала плакать, а мать чувствовала себя виноватой. Она спросила меня, как ей избавиться от такого глупого поведения. “Я сто раз обещала себе, что начну по-другому вести себя с дочерью, но мне, кажется, просто не хватает терпения, я не могу держать себя в руках”. Я посоветовал клиентке воспользоваться методом театрализации.

Сначала мы вместе выявили качества, которые она ценила и хотела бы выработать у себя. Затем я предложил ей представить себе человека, который обладает этими качествами. У женщины была подруга, которую она считала элегантно, приятной в общении, выдержанной, обладающей чувством собственного достоинства, уверенной в себе и утонченной. “Когда Ваша дочь в следующий раз сделает что-нибудь не так, сразу же представьте себе, как эта приятная женщина повела бы себя в этой ситуации. Стала бы она повышать голос? Конечно, нет! Вышла бы она из себя? Никогда! Представьте себе ее реакцию на поведение дочери. *А теперь сыми-*

тируйте ее". Моя клиентка обнаружила, что театрализация позволила ей обрести контроль над собой, стать более терпеливой и менее вспыльчивой.

Можно заранее тренировать поведение в предстоящей ситуации. Например, мать, спокойно сидя дома, может представить себе, что дочь плохо себя ведет, а она (или идеальная мать) реагирует на это спокойно и разумно. Эту сцену надо мысленно проиграть несколько раз, чтобы быть готовым вести себя правильно, когда ситуация в действительности произойдет.

При театрализации можно использовать разную степень преувеличения. Например, одной девушке с довольно скромной внешностью, которая нервничала по поводу предстоящего ей свидания с очень симпатичным молодым человеком, я посоветовал представить себе, что она принцесса инкогнито, которая снизошла до встречи с простым парнем. Она должна была постоянно об этом помнить и при первых признаках волнения произносить про себя: "Я принцесса, а ты — простой человек". У этой девушки было очень яркое воображение, и она выполнила задание с предельной точностью. "Страх улетучился через несколько минут, — рассказывала она, — и тогда я перестала играть роль и очень хорошо провела время".

Один молодой человек, который очень неловко себя чувствовал, если ему нужно было вернуть некачественный или неподходящий товар в магазин, также весьма эффективно использовал театрализацию. "Я вспомнил историю об одном миллиардере, который покупал те гостиницы, рестораны и магазины, в которых с ним плохо обошлись, чтобы, став хозяином заведения, уволить обидчика. Однажды я купил костюм, который требовалось ушить, что и было сделано в том же магазине. Когда же я примерил костюм дома, выяснилось, что он очень плохо сидит. Тогда я представил себе, что я миллионер и во что бы то ни стало хочу получить то, за что заплатил, а иначе я куплю этот магазин и уволю портного. Я представил себе, что может думать и чувствовать такой богатый человек, после чего вернулся в магазин и выразил свое недовольство. Я совсем не нервничал и ко мне отнеслись с уважением. И костюм теперь прекрасно сидит".

У этой техники может быть множество применений, в чем предприимчивый читатель может сам убедиться, используя ее в нескольких разных ситуациях и проверив ее эффективность на себе. Особенно полезно прибегать к театрализации при общении с людьми, в присутствии которых вы волнуетесь, чувствуете себя неуверен-

но или неловко. Представьте, что вы важная персона, обладающая большой властью, и максимально вживитесь в эту роль. Особенно много возможностей для использования этой техники предоставляется на работе. Людям, запуганным начальством, безусловно, стоит ею воспользоваться.

Многие авторы сегодня указывают на то, что женщинам, желающим подняться по служебной лестнице, приходится особенно тяжело. У них выработался рефлекс избегания рискованных ситуаций; они склонны считать, что не могут сами распоряжаться своей судьбой; они часто позволяют другим решать, что им делать и кем им быть. Поэтому женщинам, даже больше чем мужчинам, необходимо мысленно тренироваться в том, как просить прибавки к жалованию, как реагировать на уничижительные замечания в свой адрес, как вести себя с конкурентами, как выступать на совещании, как не терять уверенности в себе, когда с тобой несправедливо обращаются. Сначала решите, какое поведение желательно в конкретной ситуации. Этот вопрос можно обсудить с друзьями и коллегами, а можно просто хорошенько обдумать в одиночестве. После этого начните регулярные мысленные тренировки: расслабившись, вновь и вновь отчетливо представляйте себе, как вы прекрасно справляетесь с трудной ситуацией. Чтобы укрепить уверенность в себе, можно ввести в свой мысленный образ элемент преувеличения. Так, одна молодая женщина обнаружила, что во время совещания, на котором ее окружали презрительно-высокомерные мужчины, она чувствовала себя очень уверенно, если воображала, что у нее есть тайное оружие, которое может в мгновение ока уничтожить всех присутствующих. Этот образ, предварительно множество раз отрепетированный, позволял ей ощущать себя хозяйкой положения. Теперь давайте рассмотрим другие примеры использования воображения в ситуациях, связанных с работой.

Использование воображения на работе

Практически каждый из нас, готовясь к собеседованию при поступлении на новую работу, проигрывает в уме разные вопросы, которые ему могут задать, и представляет себе, как лучше всего на них ответить. Я предлагаю более эффективный подход: вы с большей пользой потратите время, если отчетливо вообразите себе ситуацию собеседования. На мой взгляд, чрезвычайно полезно пред-

ставить себе предстоящее испытание во всех подробностях. Создайте у себя в голове целый арсенал разных образов. Представьте, как вас знакомят с человеком, проводящим собеседование, а затем вообразите, что берете инициативу в свои руки и представляетесь сами. Представьте, что вам задают вопросы о вашей прошлой деятельности и, отрепетировав ответы, попытайтесь увидеть себя спокойным и уверенным. Как можно ярче представьте себе, что чувствуете себя раскованно, что говорите и движетесь сдержанно и с достоинством. Чем чаще вы будете прокручивать в голове эти образы, тем выше вероятность, что вы продемонстрируете мысленно отрепетированное поведение в жизни.

В моей работе тоже встречаются ситуации, в которых мне, как и другим людям, нелегко сохранять хорошее расположение духа. Например, многим тягостно и скучно заниматься такими вещами, как оценка экзаменационных работ студентов, присутствие на бесконечных заседаниях или ведение корреспонденции на работе. Лично я очень быстро прихожу в уныние от таких дел, но, поскольку они являются неотъемлемой частью моей работы в университете, я решил сам воспользоваться воображением и посмотреть, поможет ли оно мне в таких ситуациях. Я всего лишь представил себе, что при выполнении вышеперечисленных дел меня не покидает хорошее расположение духа. В течение нескольких недель по несколько раз в день я представлял себе, что выполняю одно из таких дел и при этом прекрасно себя чувствую. Мне пришлось потрудиться, стараясь найти в этих делах что-то, что заставило бы меня обрести хорошее расположение духа — в конце концов, в скучном заседании или плохо написанном экзаменационном задании самих по себе ничего особенно радостного нет. Однако, как только я намеренно привносил радостную ноту в скучный образ, он тут же сам собой изменялся. Сначала я обычно видел себя сидящим в тоске, но потом в своем воображении делал или говорил что-то такое, что исправляло положение. Скажем, я воображал нескончаемое заседание какого-то комитета, в ходе которого я предлагаю сделать десятиминутный перерыв или же высказываю замечание, благодаря которому заседание может быть вскоре закончено. Проверя неинтересную студенческую работу, я представлял себе, что пишу на полях полезные замечания. Таким образом первоначальный образ типа *“как мне дочитать до конца эту тягомотину”* менялся на *“как я могу превратить это в обучающий инструмент”*. В результате совещания и проверка заданий приобрели для меня но-

вый (более положительный) смысл. Мое отношение к ним решительно изменилось.

Очень большую пользу применение образов может принести людям, занимающимся продажей (агентам по недвижимости, страховым агентам, и т.д.). Эффективность их работы может существенно повыситься, если они в уме будут прорабатывать все возможные повороты ситуации. Например, один мой друг начал производство новых сумок для игроков в гольф. На мой вопрос, почему люди вдруг начнут покупать его сумки вместо сумок какой-нибудь известного производителя, например Арнольда Палмера, он ответил: “Потому что я вообразил себе все возражения против моего продукта, которые могут у них возникнуть, и нашел, чем ответить на каждое из них. Я даже представил себе, как убедил бы Арнольда Палмера купить мою сумку”. Могу вас заверить, что за годы, прошедшие со времени нашего разговора, мой друг продал тысячи своих сумок (да и других кожаных изделий). Позвольте мне еще раз подчеркнуть основную мысль: *если вы в воображении регулярно практикуетесь в достижении своей цели, ваши шансы на успех в реальной жизни существенно увеличиваются.*

Тренировка достижения цели

Какое-то время назад мне очень хотелось получить одну работу. Я отчетливо представлял себе, что будет, если я ее действительно получу. Я воображал себя на рабочем месте, и эта перспектива вызывала у меня все большее воодушевление. Но я также представлял себе, что могу не получить работу, и прилагал усилия к тому, чтобы чувствовать себя при этом расстроенным лишь в разумных пределах (без невротических симптомов и депрессии). Затем я представлял себе, как изучаю другие возможности. В реальности я не получил работу, это меня расстроило, но я уже знал, как мне себя вести в такой ситуации (потому что в уме я заранее проиграл альтернативные варианты). Как это часто бывает, работа, которую я получил позже, была еще лучше, чем та, к которой я вначале так стремился.

Теперь давайте обратимся к примеру, в котором тренировка достижения цели помогла одному молодому человеку выиграть противостояние с его чересчур властным отцом (который одновременно был его начальником на работе).

Пример

Многие люди страдают от того, что не могут настоять на своих элементарных правах. Вместо того чтобы открыто высказать свою точку зрения или отказаться выполнять необоснованные требования, эти запуганные и робкие люди наступают на горло собственной песне и живут так, как удобно другим. Часто они в результате перестают сами себя уважать. Тренировка достижения цели позволяет выработать уверенность в себе. Человек тренируется отвечать “нет” на необоснованные требования, выражать отрицательные эмоции, просить об услуге, обращаться за помощью. Необходимо как можно ярче представить себе события и обстоятельства и подробно и реалистично воспроизвести в уме диалог. Обычно мы проводим четкую границу между уверенностью в себе и агрессивностью, но, имея дело с некоторыми субъектами, эту границу бывает нужно переступить.

К примеру, один двадцатипятилетний мужчина работал в компании своего отца. Отец его был властным человеком, склонным к диктаторству, и подавлял любые попытки сына внести какую-то новую идею. По моему совету молодой человек занялся тренировкой достижения цели. Он представлял, как предлагает отцу начать продажу нового товара. Затем он воображал себе обычную реакцию отца — неистовые крики и вопли. Я рекомендовал молодому человеку постараться представить, как он все-таки находит аргументы, при помощи которых можно “достучаться” до отца. Больше недели регулярных тренировок ушло на то, чтобы создать образ, в котором он находит достойный ответ на отцовские тирады. Он представил себе, как стучит кулаком по столу в кабинете отца с криком: “Здесь, чтобы тебя услышали, можно сделать только одно — перекричать тебя!” В реальности молодой человек был скромным и тихим и никогда не повышал голоса на своего отца. Я старался убедить его претворить свою фантазию в жизнь. Он упирался и говорил, что не сможет. Здесь-то и пригодилась тренировка достижения цели. По моей рекомендации он стал постоянно мысленно проигрывать сцену, в которой он разражался криком.

В течение недели юноша сотни раз мысленно давал отпор своему отцу. Он так упорно тренировался, что в конце концов вжился в образ. Через два дня он позвонил, чтобы сообщить мне, что ему удалось осуществить свою фантазию. “Отец кричал, не переставая, и вдруг — я даже сам этого не ожидал — слова сами вырва-

лись из моего горла... Все было так, как я представлял себе: я ударил кулаком по столу и что было сил закричал, что мне надоело, что со мной обращаются как с ребенком, что на меня орут и мной помыкают... Отец пришел в замешательство... В первый раз с тех пор, как я себя помню, он сдался и согласился со мной”. Как вы сами можете догадаться, результатом этого эпизода стало возникновение взаимного уважения между отцом и сыном и появление уверенности в себе у молодого человека, который раньше был тихим и забитым.

Уверенное поведение

В качестве примера тренировки достижения цели для выработки уверенного (но, заметьте, не агрессивного) поведения можно привести случай с одной медсестрой, работавшей под началом недоброжелательного и надменного доктора-мужчины, который смотрел на женщин свысока. Несколько раз медсестра собиралась высказать ему свое недовольство его поведением, но каждая такая попытка кончалась слезами, и она чувствовала себя вдвойне глупо.

Я предложил клиентке, прежде чем снова попытаться выяснить отношения с доктором, в течение по крайней мере десяти дней провести мысленную тренировку, представляя себе все, что может произойти, как можно ярче и отчетливее. Ей следовало расслабиться, закрыть глаза и вообразить, как она — уверенно, но не агрессивно — высказывает доктору свое недовольство, сама при этом не расстраиваясь. Для этого случая была даже специально заготовлена речь.

“Доктор Смитерс, я хочу отнять у Вас несколько минут, чтобы поделиться некоторыми важными личными наблюдениями. Начну с главного. Мне не нравится работать с Вами. У меня вызывает уважение уровень Ваших медицинских знаний, и я считаю Вас хорошим врачом, но Ваше высокомерное отношение ко мне я нахожу унижительным. Честно говоря, так думаю не я одна, и я считаю, что от этого страдает как эффективность Вашей работы, так и Ваша личная репутация”.

Медсестра выучила эту речь и стала представлять себе, как проносит ее доктору в лицо. Чтобы быть уверенным, что ее ощущения будут позитивными независимо от того, как он ответит, я предложил клиентке представить себе несколько вариантов плохого

конца разговора. В одной из сцен она должна была представить себе, что врач приходит в ярость и раздражается криком: “Когда я захочу узнать Ваше мнение, я сам об этом спрошу!” В другой сцене врач надувался от собственной важности, презрительно усмехаясь, пока она говорила, а в конце речи, прежде чем повернуться и уйти, раздражался презрительным хохотом. Медсестра должна была представлять себе все это, сохраняя полное спокойствие.

После почти двух недель ежедневных тренировок она наконец-то решилась на свое выступление в реальности. После утреннего обхода они остались вдвоем в служебном помещении, и она произнесла то, что собиралась. Выслушав ее до конца, доктор признался, что и не представлял себе, что она испытывала по отношению к нему столь негативные чувства. После этого он пригласил ее пообедать вместе, чтобы “прийти к мирному решению”. Все разрешилось вполне благополучно.

Если бы исход был не столь благоприятным, нам пришлось бы отрепетировать другой сценарий, в котором проигрывалась бы возможность ее перехода на работу в другое отделение больницы. Если бы это оказалось невозможным, нам пришлось бы выбрать один из двух возможных путей: 1) уменьшить чувствительность медсестры к высокомерию доктора (см. главу 5) или 2) использовать тренировку достижения цели, чтобы обеспечить успешный поиск другого места работы.

Например, ей предстояло бы подумать, в каких еще больницах ей хотелось бы работать; просмотреть разные профессиональные журналы на предмет поиска вакансий; ответить на некоторые из опубликованных в них предложений; представить себе, как она спрашивает у друзей и знакомых, не знают ли они, где требуются медсестры; прежде чем пойти на собеседование, систематически отрабатывать в своем воображении, что и как она будет говорить, а также возможное развитие событий.

Тренировка достижения цели может пригодиться во множестве ситуаций, связанных с общением. Большинство из нас репетируют в голове диалоги, готовясь к важному выступлению или встрече. Но лишь немногие в этих мысленных разговорах заходят достаточно далеко. Мы не слишком отчетливо и тщательно воссоздаем в своем воображении предстоящие события, и поэтому, когда они реально происходят, мы часто в нужный момент не находим подходящих слов. Например, одна женщина, находящаяся в процессе тяжелого развода, ждала звонка от своего мужа, чтобы обсудить раздел имущества. Она заранее представила себе, как может пойти разговор,

и отрепетировала, как будет настаивать на определенных правах для себя. Однако она не учла того, что муж может отказаться следовать придуманному ею сценарию беседы (а ведь этого-то как раз и следовало ожидать). Она необоснованно предположила, что все пойдет так, как она запланировала. В конце концов, разговор оказался неудачным, поскольку она была не в состоянии ответить на маневры мужа, и поэтому в результате у женщины осталось ощущение, что ее одурачили. А ведь ей было бы нетрудно предугадать его реакцию и подготовить эффективные аргументы и контраргументы. Правильнее было бы заготовить несколько сценариев развития беседы до того, как она состоялась.

Те, кто любит спонтанность, возможно, будут не в восторге от мысли о предварительном обдумывании и записывании сценариев своего поведения. Тем, кто за словом в карман не лезет и всегда умело парирует выпады противной стороны, действительно можно не утруждать себя предварительным составлением подробного перечня своих действий и высказываний. Однако, полагаясь на свою спонтанность, можно доимпровизироваться до того, что окажешься загнанным в угол. Тщательно изложенные и заранее подготовленные сценарии особенно пригодятся вам при трудных телефонных разговорах.

Тренировка достижения цели в спорте

Мысленное выполнение упражнений позволяет осваивать новые навыки и развивать у себя новые установки и черты характера. Естественно, реально происходящие события существенно отличаются от того, как мы себе их представляем. Однако многие нейроны (нервные окончания), которые задействуются в реальной ситуации, также включаются в работу, когда мы ее себе воображаем. Следовательно, между образом события и событием как таковым существует взаимосвязь. Другими словами, с точки зрения нейрофизиологии, когда вы смотрите на карандаш, вы воспринимаете и осознаете увиденное благодаря передаче сигнала по нервным окончаниям, идущим от глаза в мозг и центральную нервную систему. Если же вы закрываете глаза и представляете себе карандаш максимально отчетливо, возникший в вашем сознании образ заставит работать тысячи нейронов — тех же самых, которые были задействованы, когда вы смотрели на настоящий карандаш. Точно так же, если вы представите себе, что делаете что-то определенным образом, воображение

окажет воздействие на ваше поведение в реальной ситуации. *Fortis imaginatio generat causum*. (Сила воображения порождает реальное событие).

Исследования показали, что если игрок в гольф мысленно отрабатывает сложные удары и броски, качество его игры в реальности повышается. Мысленная тренировка в метании дротиков также помогает научиться лучше попадать в цель в действительности. То же самое можно сказать и о множестве других навыков. *Мысленная подготовка обязательно принесет результат в реальной ситуации*. Это известно всем, и, наверное, каждый время от времени тренируется в своем воображении, но нам хотелось бы подчеркнуть важность целенаправленных и систематических мысленных тренировок для развития умений и навыков.

Одному из моих пациентов — чемпиону по теннису — предстояло через шесть недель участвовать в соревнованиях. Этот человек одновременно учился в медицинском институте, где на те же шесть недель у него был запланирован практикум по работе с пациентами. Из-за этого у него не было возможности готовиться к матчу — в течение шести недель он мог позволить себе максимум два-три сета на теннисном корте. Он даже подумывал о том, чтобы отказаться от участия в соревнованиях. Я предложил ему воспользоваться тренировкой достижения цели. Тренировки должны были проводиться несколько раз в день и занимать одну-две минуты. Ему необходимо было расслабиться, закрыть глаза и отчетливо представить себе, как он выполняет разные удары. Он отрабатывал подачи, бэкхэнд, укороченный и резаный удары и т.д. *исключительно в своем воображении*. Несмотря на то, что у него были сомнения в том, что мысленно отработанные навыки проявятся в реальной игре, я советовал продолжать эти тренировки. Каково же было его удивление, когда через шесть недель на соревнованиях он сыграл лучше, чем когда бы то ни было. Помню его изумление: “И вправду подействовало!”

В недавнем интервью на радио Крис Эверт* задали вопрос о том, как она готовилась к чемпионату. Она сказала, что, кроме тренировок на корте, она тщательно и подробно отрабатывала каждую важную деталь предстоящего матча *в своем воображении*. Готовясь к матчу, она представляет себе стиль и тактику игры соперницы, воображая себе, как отвечает на каждый из ее маневров.

Доктор Ричард Суинн из Университета штат Колорадо исследовал влияние мысленной тренировки на результативность спортсме-

*Известная теннисистка.

нов. Работая консультантом американской олимпийской команды лыжников, он предлагал спортсменам, расслабившись, представлять себе состязания: вот они выходят на старт и мысленно проходят всю дистанцию по горе. Многие спортсмены сообщали, что ощущения, которые они испытывали, переживая соревнования в своем воображении, были такими, как если бы все происходило на самом деле. Они чувствовали ветер в лицо, слышали скрипение снега под лыжами, ноги сами поворачивались в направлении воображаемого движения, мускулы подрагивали от напряжения. Ценность такого рода тренировок была очевидна. Доктор Майкл Махони из Университета штата Пенсильвания тоже исследовал воздействие мысленной тренировки на качество спортивных выступлений. Его результаты также говорят о том, что она является важным дополнением к обычным тренировкам.

Конечно, не стоит недооценивать важность обычных физических тренировок. Было бы абсурдом утверждать, что упражнения, выполняемые в воображении, сами по себе, без реальных тренировок, могут обеспечить успех. Но, обсуждая со спортсменами высокого уровня их методы подготовки к соревнованиям, я заметил, что большинство из них, в дополнение к обычным тренировкам, так или иначе упражняются еще и в своем воображении. И я утверждаю, что, если вы уже преуспели в чем-то, мысленная тренировка может помочь вам добиться еще более высоких результатов. Об этом я упомянул в разговоре с одним молодым баскетболистом. Он решил попробовать поупражняться в воображении. Несколько раз в течение дня, а также перед сном он представлял себе, как забрасывает мяч в корзину. Уже через неделю он сообщил мне, что точность его бросков выросла более чем на 60%.

Мысленную тренировку можно использовать в самых разных целях. Например, может быть, вам не помешает проявлять больше теплоты и дружелюбия по отношению к окружающим, дома и на работе. Если вы будете мысленно репетировать более дружелюбное поведение, оно начнет проявляться в реальности.

Для начала вам необходимо отчетливо себе представить, что для вас означает вести себя более дружелюбно. Представьте себе, как, улыбаясь, вы приветствуете людей, задаете им доброжелательные вопросы, говорите комплименты, проявляете интерес к их делам, выражаете благодарность, когда это требуется, и заканчиваете беседу такими словами: “Буду ждать скорой встречи” или: “Всего вам доброго”. Для застенчивых людей такие любезности часто представляют проблему. Мысленная тренировка поможет им свободнее себя

чувствовать в ситуациях формального взаимодействия, что позволит добиться двух важных результатов: (1) окружающие перестанут считать их застенчивыми и недружелюбными; (2) они сами станут более уверенными в себе и разовьют свои социальные навыки.

Точно так же, если пессимист станет регулярно представлять себе благоприятное развитие событий, его взгляд на жизнь решительно изменится в позитивную сторону. Многие люди считают, что пессимизм — это их защита от разочарований. “Я всегда думаю, что все будет плохо, поэтому, когда что-то плохое действительно происходит, я к этому готов”. Такая философия опасна, поскольку ожидание беды само по себе может привести к беде. Если вы ждете, что все будет плохо, вы, сами того не осознавая, способствуете неблагоприятному развитию событий. Правильнее представлять себе, что вы достигаете своих целей и получаете от этого удовольствие, а для того чтобы застраховаться от неудач, подумайте о том, что можно предпринять, если события станут развиваться не так, как вам хотелось бы.

Давайте рассмотрим еще два примера возможного использования мысленной тренировки.

Боязнь сцены

Есть множество клинических и экспериментальных свидетельств того, как мысленная тренировка помогает обеспечить успех публичных выступлений. Ко мне однажды обратилась одна известная талантливая актриса, у которой периодически возникал “страх перед сценой” и пропадала уверенность в себе. Прежде чем обратиться ко мне, она побывала у двух психиатров, которые считали, что у ее страха есть скрытые мотивы. Они полагали, что она подсознательно не хотела быть хорошей актрисой и что преодолеть страх ей помогут только многие годы психоанализа. Ей же нисколько не хотелось тратить годы своей жизни на психоаналитические сеансы, поэтому она стала узнавать о других психотерапевтических методах. Тогда ей посоветовали обратиться ко мне.

Вместо того чтобы копаться в ее так называемом бессознательном, я посоветовал актрисе заняться мысленной тренировкой. Ежедневно по несколько раз в день она должна была расслабиться и представить, что находится на сцене. Но в целях тренировки женщина должна была представить себе, что она самая уверенная в себе, спокойная и динамичная актриса на свете. Такое сочета-

ние мысленной тренировки с театрализацией должно было, по моему мнению, содействовать переносу позитивного образа в жизнь. И это действительно произошло. Ежедневно представляя себе, что она восхитительно играет, что публика аплодирует ей стоя, она добилась того, что ее реальная игра сильно приблизилась к самым смелым фантазиям. Многолетнего психоанализа не потребовалось — при помощи мысленной тренировки актриса достигла своей цели менее чем за полтора месяца.

Хочу, чтобы было понятно: я не утверждаю, что немного (или даже очень много) мысленной тренировки — и любой может стать великим актером или актрисой. Я утверждаю только, что целенаправленная мысленная тренировка позволяет развиваться и проявиться тем талантам и способностям, которые в нас спят. Кстати, каждый из нас способен быть счастливее, спокойнее, увереннее в себе, меньше себя критиковать и улучшить свои взаимоотношения с другими людьми.

Сексуальные нарушения

Мысленная тренировка оказалась чрезвычайно полезной и при сексуальных нарушениях. Мне удалось вылечить множество так называемых фригидных женщин — женщин, не испытывающих оргазма, — при помощи этого метода. Такой женщине я давал следующее домашнее задание: несколько раз в день она должна была расслабиться и представить себе, что с удовольствием занимается сексом. Если сексуальная активность связана для нее с повышенным уровнем тревожности, то необходима предварительная десенситизация (см. главу 5). Я обнаружил, что если женщина способна представить, что она увлеченно и страстно занимается любовью, то в скором времени происходит позитивный перенос воображаемого в действительность. То же самое можно сказать и о мужчинах-импотентах.

Если мужчина регулярно представляет себя участвующим в эротических или страстных сексуальных сценах, то воображаемая потенция проявится и в реальности. Было сделано важное открытие, состоящее в том, что фантазии, связанные с мастурбацией, не способствуют потенции при реальном сексе. Мысленной тренировкой потенции необходимо заниматься *при отсутствии сексуального возбуждения*. Человек расслабляется и ярко представляет себе положительно окрашенные сексуальные сцены, в которых его потенция

полноценна. Мужчина, имеющий трудности с эрекцией, должен представлять себе, что не испытывает никаких сексуальных проблем. Вот основное правило: *если хотите достичь чего-то в реальности, сначала достигните этого в своем воображении.*

Доктор Джеральд Дэвисон из Университета штата Нью-Йорк, расположенного в Стоуни Брук, широко пользовался образами в своей экспериментальной и клинической деятельности. В одном весьма интересном случае сексуальных отклонений он объединил мысленную тренировку и образы, вызывающие отвращение. Молодого человека беспокоили навязчивые сексуальные фантазии — очень мощным (а может быть, и единственным) сексуальным стимулом для него было представить себе привязанную к воткнутым в землю палкам красивую женщину, которая со слезами на глазах пытается освободиться. В течение десяти лет он мастурбировал, воображая себе эту садистскую картинку, и очень хотел отделаться от преследующего его образа. Ему хотелось, чтобы он мог возбудиться в присутствии женщины, не вызывая в своем сознании этот страшный образ.

Доктор Дэвисон использовал в работе с ним различные образные ассоциации, но основная его стратегия заключалась в том, что он советовал молодому человеку мастурбировать, глядя на настоящие фотографии соблазнительных и не связанных обнаженных женщин, а когда ему в голову приходила садистская фантазия, представлять себе, что его тошнит. Дэвисон тщательно выстроил последовательность действий по времени так, чтобы садистские фантазии, связанные с образом тошноты, пропадали, в то время как обычные гетеросексуальные фантазии постепенно начинали связываться со все большим возбуждением и наслаждением. В конце лечения женское тело превратилось для клиента в сексуальный стимул, а садистские фантазии перестали появляться.

Трудно переоценить ценность мысленной тренировки. Когда человек регулярно представляет себе, что достигает своей цели, когда эти образы постоянно — неделю за неделей, месяц за месяцем — отрабатываются, вероятность достижения этих целей в реальности возрастает. Но на этом пути есть множество преград — страхи и фобии, вредные привычки, отрицательные эмоции, психосоматические нарушения и даже “шок от будущего”. Далее мы поговорим о том, как преодолеть эти преграды и справиться с возможным разочарованием.

5. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХОВ И ТРЕВОЖНОСТИ У ВЗРОСЛЫХ ПРИ ПОМОЩИ ОБРАЗОВ

Фобия — это иррациональный страх перед не представляющим опасности предметом или ситуацией. Слово “фобия” произошло от греческого *phobos*, означающего ужас, страх или панику. Фобос — бог из греческой мифологии, обладавший способностью приводить в трепет своих врагов. Человек, страдающий фобией, обычно отдает себе отчет том, что его страх нелеп и безоснователен, но необоснованная боязнь от этого не проходит. Он понимает, что его фобия непропорционально велика по сравнению с реальным событием, но доводы разума не помогают, и он почти всегда старается избегать объект страха.

К слову *фобия* присоединяют множество греческих и латинских корней, для того чтобы дать названия конкретным страхам. Например, если человек боится животных, говорят, что у него зоофобия. Болезненный страх перед пауками называют арахнофобией (от греческого *arakhne* — “паук”). Боязнь высоты — это акрофобия. Аквафобия — боязнь воды. Страх перед молнией называется астрафобией. Боязнь закрытых помещений называют клаустрофобией (от латинского *claustrum*, что значит “заточать” или “заключать”). Многие люди страдают агорафобией (что буквально означает страх перед рыночной площадью). Они боятся открытых пространств, боятся где-либо находиться в одиночестве или путешествовать без спутника. Фобии могут порождаться удивительно большим количеством стимулов.

Не существует единого мнения о том, как люди приобретают страхи и фобии. Некоторые авторы считают их символическим отображением наших внутренних конфликтов. Например, боязнь острых предметов может маскировать скрытую агрессию. Другие специалисты говорят, что фобии — это результат негативных ассоциаций или обусловливания. Другими словами, они полагают, что некоторые пугающие события могут надолго обострить нашу чувствитель-

ность. Так, у человека, просидевшего несколько часов в застрявшем лифте, может развиться клаустрофобия, и он станет избегать не только лифтов, но и всех закрытых помещений. Если он застрял в лифте большого универмага, он может начать обходить стороной все крупные магазины. Страх может распространиться и на более широкий круг объектов, и человек станет избегать лифтов, универмагов, средств передвижения, скоплений народа и многого другого. Однако популярное мнение о том, что для того, чтобы преодолеть фобию, необходимо понять ее основные механизмы и разобраться в ее динамике, неверно.

Многие люди, страдающие фобией, часто получают с ее помощью некоторые вторичные выгоды — например, повышенное внимание к себе или что-то еще. Представьте себе, к примеру, страдающую клаустрофобией женщину. С тех пор, как у нее проявилось это нарушение, ее муж стал сам ходить по магазинами и проявлять усиленную заботу о своей бедной перепуганной женочке, которой нравится, чтобы с нее сдували пылинки. Легко понять, что подпитывает фобию этой женщины. Конечно, не во всех случаях все так однозначно. Однако если вы страдаете фобией и по-настоящему хотите ее преодолеть, первое, что вам следует сделать, — это пристально и честно исследовать ситуацию и понять, какие вторичные выгоды вы (или окружающие вас люди) можете извлекать из своего страха. Не отказавшись от преимуществ, которые может давать вам фобия, справиться с ней крайне трудно.

Однако такие преимущества получают не все. Многие боятся определенных вещей, мест, ситуаций или событий и не сомневаются в том, что хотят избавиться от своих страхов. Какие же конструктивные шаги им следует предпринять?

Систематическая десенситизация

В 1955 году, когда я учился в аспирантуре в Южной Африке, в Йоханнесбурге, доктор Джозеф Вольпе, профессор психиатрии медицинского факультета Университета Темпле научил меня технике “систематической десенситизации”. Этот метод преодоления фобий состоит из трех отдельных стадий. (1) Клиенту показывают, как расслаблять основные мышцы тела, чтобы достичь состояния покоя. Необходимо отметить, что глубокая мышечная релаксация может иметь огромный эффект, если заниматься ею регулярно и

систематически*. Сначала мы пользовались гипнозом, но потом поняли, что релаксация более эффективна, поскольку она не делает пациента зависимым. Кроме того, навыком релаксации человек может пользоваться и в других трудных ситуациях. (2) Фобия разбивается на составные части. Например, если человек испытывает страх перед больницами, первым пунктом в списке пугающих ситуаций окажется, скорее всего, табличка с надписью “Больница”, затем пациент должен будет “посмотреть” на больницу издали или из окна автомобиля. Далее идут более сложные задачи, например, ожидание в больничном коридоре, наблюдение за тем, как кого-то провозят мимо на каталке, вдыхание больничных запахов. Наконец, мы доходим до самого страшного — вида пациентов, только что перенесших хирургическую операцию, визита к другу, находящемуся в реанимации, или присутствия в большой операционной. (3) Когда пациент научился как следует расслабляться (а большинству людей для этого требуется несколько недель ежедневных тренировок), мы просим его систематически представлять себе каждую из пугающих его ситуаций.

Начинаем с самого простого. “Представьте себе, что Вы с друзьями проезжаете мимо указателя с надписью “Больница” и стрелкой, указывающей в сторону больничного корпуса”. Расслабившись, человек максимально ярко представляет себе эту сцену. Если такая простая ситуация вызывает у него тревогу, можно начать с чего-то еще менее неприятного, например, с посещения больничного праздника или ярмарки. Каждый пункт списка необходимо представлять себе снова и снова, пока он не перестанет вызывать беспокойство. Обычно требуется всего несколько недель для того, чтобы человек смог представить себе самую страшную ситуацию, не испытывая при этом внутреннего дискомфорта. В большинстве случаев после этого он перестает чувствовать беспокойство и в реальной ситуации, которая раньше его страшила.

Практически каждый из нас испытывает к чему-то повышенную чувствительность, подобную фобии. Самыми распространенными являются *социальные фобии*, ведь мы очень часто беспокоимся о том, что о нас подумают окружающие. Страх уронить себя в глазах других людей очень силен; он связан с повышенной чувствительностью к критике, неприятию и неодобрению. Мы часто не испытываем особого страха перед высотой или замкнутым пространством,

*В приложении приведены два комплекса упражнений, способствующих релаксации.

перед пауками, змеями или кровью, но боимся вступать в споры или публично задавать вопросы, уходим в себя в гостях или камеем, когда нам дают слово на собрании. Такие виды тревожности можно рассматривать как фобии и лечить соответственно. Спросите себя: “К чему я особенно чувствителен?”, “Каких ситуаций я всеми силами стараюсь избежать?”. Может быть, вы боитесь больших скоплений людей или стараетесь не просить о помощи; возможно, вы боитесь ходить на свидания или выступать перед аудиторией; или вы слишком легко соглашаетесь делать за других грязную работу, потому что вам не хочется говорить “нет” и неловко постоять за себя. Чего бы вы ни старались избегать, вам будет полезно воспользоваться одним из описанных ниже методов.

Большинству моих пациентов присущи повышенная застенчивость и страх неудачи, они постоянно боятся, что кто-то может не одобрить их поступков, что от них все отвернется или что их будут критиковать и перестанут уважать. Часто лучшим способом избавиться таких людей от повышенной чувствительности становится десенситизация. Ее процедура такая же, как и при ярко выраженной фобии. Недавно я лечил молодого человека, который боялся есть в общественных местах. Наиболее комфортно ему было, когда он ел дома в одиночестве, несколько менее комфортно — когда с ним за столом сидели его родители, еще менее приятно ему было есть в присутствии друга-мужчины, но труднее всего ему было поглощать пищу в компании привлекательной молодой женщины — а именно это и было целью, к которой он стремился. Он составил следующий список:

1. Обед в одиночестве; родители находятся в соседней комнате.
2. Завтрак в присутствии отца.
3. Ужин дома с обоими родителями.
4. Завтрак в одиночестве в пустом кафе.
5. Завтрак в одиночестве в кафе, в котором за другими столиками сидит еще несколько человек.
6. Ужин дома с родителями и с одним из их друзей.
7. Ужин с другом-мужчиной у него дома.
8. Ужин у старого друга с его родителями.
9. Ужин в пустом ресторане с непривлекательной женщиной.
10. Обед в университетской столовой с тремя однокурсниками.
11. Ужин у друга дома с ним, его родителями и его довольно привлекательной подружкой.
12. Завтрак в ресторане с привлекательной женщиной.
13. Ужин в ресторане с привлекательной женщиной.

14. Ужин дома у привлекательной подружки с несколькими другими людьми и ее родителями.

Расслабившись, он представлял себе каждый из пунктов. Перед тем как перейти к пункту 5, он сильно разволновался. Я велел ему выключить свое воображение и сконцентрироваться на достижении более глубокого расслабления, а затем представлять себе пункт 5 снова и снова, до тех пор, пока этот образ перестанет вызывать какой-либо дискомфорт.

Пункт 9 (ужин в пустом ресторане с непривлекательной женщиной) сначала вызвал на удивление высокую тревогу. Нам снова пришлось на время удалить эту сцену из его воображения и усилить ощущение покоя, умиротворенности и расслабленности. После этого следующие три пункта дались нам без труда. Некоторая проблема, как и следовало ожидать, возникла с пунктом 13 (ужин в ресторане с привлекательной женщиной). Однако нам удалось дойти до конца списка в течение семи сеансов, на которые ушло три с половиной недели. Победу молодой человек отпраздновал, пригласив самую очаровательную женщину и нескольких друзей в дорогой ресторан. Процедура десенситизации основана на одном очень важном положении: *Чего мы боимся в реальной жизни, того мы боимся и в воображении. Следовательно, то, чего мы перестали бояться в воображении, не будет страшить нас и в реальности.* Эти правила, похоже, применимы к большинству людей. Мало какие правила в психологии относятся ко всем без исключения. Некоторые, представляя себе пугающую ситуацию, могут не испытывать абсолютно никакого страха, однако как только они в реальности сталкиваются с тем, что их пугает, таких людей автоматически охватывает ужас. Этим людям, вероятно, следует понемногу осваиваться с тем, что их пугает, подвергая себя воздействию ужасающего стимула не сразу, а постепенно увеличивая “дозу” воздействия. Однако, к счастью, большинство людей способны справляться с разнообразными страхами при помощи воображения.

Самодесенситизация

Многие психотерапевты с успехом обучают своих пациентов тому, как самостоятельно проводить десенситизацию. Достичь нужного уровня релаксации, необходимой для того, чтобы справиться

небольшой тревогой, совсем не трудно. Находясь в привычной и уютной домашней обстановке, можно самому составить список своих страхов и начать преодолевать их один за другим. После своего публичного выступления на тему самодесенситизации я получил множество писем от людей, успешно использовавших этот метод. Вот типичный пример:

Раньше я очень боялся инвалидов и слепых. Меня охватывала ужасная тревога, когда я видел человека на костылях или в инвалидной коляске или кого-то, у кого не было руки или был другой физический дефект. Если я не мог сразу же уйти в другое место, мне часто становилось плохо. Я слушал Вашу кассету с упражнениями по релаксации в течение десяти дней, а потом попробовал расслабиться уже без кассеты и представить себе некоторые не очень страшные сцены. Например, в моем районе есть один слепой, который всегда сидит со своей собакой у обувного магазина. Раньше я всегда переходил на другую сторону улицы и никогда не заходил в этот магазин, хотя мне было бы очень удобно покупать обувь именно там. Поэтому я начал свое "лечение" с того, что представил себе, как, проходя мимо слепого, кладу в его кружку десять центов и потом захожу в магазин. Сначала мне стало очень не по себе, но я глубже расслабился, и тогда этот образ стал вызывать у меня меньше беспокойства. На следующий день я попробовал снова и обнаружил, что мне уже не становилось плохо от одной мысли о слепом, хотя я и не расслабился предварительно. Тут я решил проверить себя в реальной ситуации. Я сделал именно то, что уже делал в своем воображении, — положил монетку в кружку слепого и вошел в магазин. Меня удивило то, как просто оказалось это сделать. Потом я перешел к следующему пункту своего списка. Могу сказать, что для того, чтобы справиться со всеми своими фобиями, мне потребовалось меньше месяца.

Если и в вашей жизни есть что-то, что приводит вас либо в трепет, либо в чрезмерное напряжение, вам, возможно, стоит попробовать использовать метод самодесенситизации. Помните о последовательности действий.

1) Постарайтесь максимально расслабиться. Прежде чем начать расслабляться, убедитесь, что ваше тело удобно расположено. Лучше всего сесть или лечь так, чтобы каждая часть тела имела хорошую опору и ваш организм совершенно не был напряжен.

2) Представьте себе довольно простую, не слишком тревожащую вас сцену. Если вам удастся сделать это, не испытав тревоги или напряжения, перейдите к более сложному образу. Если он расстроит вас, “отключите” его и снова полностью расслабьтесь. После нескольких минут дополнительной релаксации попробуйте снова представить себе неприятную картинку и посмотрите, не стала ли она беспокоить вас меньше. Переменяйте работу воображения с релаксацией до тех пор, пока тревога и дискомфорт не ослабнут.

3) Обязательно заканчивайте каждый сеанс самодесенситизации на спокойной, позитивной ноте. Не прекращайте занятий в тот момент, когда вы расстроены или напряжены. В конце всегда возвращайтесь к релаксации, чтобы по окончании сеанса вы чувствовали себя умиротворенным.

Постоянно проигрывая эти сцены в своем воображении, переходя от простого к сложному, перемежая их с мышечной релаксацией, вы можете постепенно свести на нет страх и тревогу.

Социальные страхи

Многие люди боятся разных предметов, ситуаций, мест и событий, но наиболее широко распространены страхи и фобии, связанные с общением с окружающими. Эти социальные страхи весьма серьезны и встречаются очень часто. Когда группа исследователей рынка задала трем тысячам американцев вопрос: “Чего вы боитесь?”, 41% респондентов ответили: “Выступать перед аудиторией”. Вторым по распространенности страхом, по мнению Дэвида Валлечинского, Ирвинга и Эми Уоллас, авторов “Книги перечней” (The Book of Lists), является боязнь высоты, далее по нисходящей следуют боязнь насекомых, страх перед финансовыми проблемами, боязнь глубокой воды, болезни, смерти, самолетов, одиночества, собак, автомобилей, темноты, лифтов и, наконец, эскалаторов. Как заметил Герберт Фенстерхейм из Медицинского колледжа Корнельского университета, социальные страхи часто бывают замаскированными — у многих людей возникают проблемы в общении, но они не отдают себе отчета в том, что трудности происходят из их собственных социальных страхов. Когда вы ощущаете социальный страх в любой его форме, окружающие реагируют *на вашу реакцию*, поэтому вы автоматически можете сами вызывать как раз то, чего боитесь. Так, человек, боящийся, что от него от-

вернутся, ведет себя холодно и сухо, и из-за этого недружелюбно-го поведения окружающие действительно от него отворачиваются.

Один из самых распространенных социальных страхов заключается в том, что человек боится, как бы другие не заметили, что он нервничает. Именно это часто скрывается за страхом номер один — боязнью публичных выступлений. Выглядеть нервным, дрожать, забыть слова, “отключиться” — вот чего боятся люди, когда их просят выступить перед аудиторией. Источником многих из этих страхов является иррациональная идея о том, что необходимо быть совершенным и *непогрешимым*, и убежденность в том, что любое неудавшееся дело свидетельствует о вашей глупости, бездарности и некомпетентности.

Мой главный совет людям, боящимся публичных выступлений (а ведь для многих карьера и благосостояние зависят от их желания и умения выступать перед группой), — начинайте выступления с объявления о том, что вы нервничаете. “Добрый вечер, дамы и господа! Прежде чем я начну свою речь, позвольте мне поделиться с вами одной личной подробностью. В данный момент я охвачен ужасом. Я до смерти боюсь выступать перед аудиторией. Так что, если я сейчас упаду замертво, вы будете знать почему!” Это сразу же поможет вам справиться со своим перфекционизмом и преодолеть желание быть непогрешимым. Когда вы перестанете играть роль Неустрашимого, аудитория увидит в вас просто человека и начнет вам симпатизировать, а страх и напряжение пройдут.

Один из моих пациентов говорил, что при виде группы слушателей его охватывала такая паника, что он не мог даже сказать “добрый вечер”. В его случае потребовалась десенситизация, начинавшаяся со следующего образа: “Я просто сижу на сцене с четырьмя другими людьми, перед нами большая аудитория, но выступать я не должен”. Пока не возникало необходимости выступать, он чувствовал себя спокойно. Следующим шагом десенситизации стало выступление, состоящее из одного слова. Постепенно к нему стали добавляться другие слова, а затем и предложения. Но некоторым людям, особенно тем, кто боится, *когда на них смотрят*, становится тяжело уже от одного присутствия других. Довольно часто от некоторых устойчивых фобий удается избавиться при помощи пошаговой техники, описанной в главе 2. Причем особенно полезно дойти до “*наводнения*”.

Например, у одной молодой женщины была масса социальных фобий. Она боялась критики, боялась, что от нее все отвернутся

или ее поведение не одобряют. Применение обычных приемов десенситизации результата не давало, однако когда она воспользовалась пошаговой техникой и “наводнила” свое воображение всеми возможными видами неприятностей, которые постигнут ее, если все от нее отвернутся, страхи быстро исчезли. (“Я представила себе, что все мне говорят о том, какая я глупая, злая, противная, отвратительная, и что никто не хочет со мной иметь ничего общего. Не знаю почему, но чем глубже я погружалась в этот образ, тем более глупым и дурацким мне все это казалось. Я пыталась представлять это себе дважды в день, как вы советовали, но на третий раз мне это уже не удалось. Образ, так же как и множество связанных с ним страхов, просто улетучился”). К сожалению, невозможно заранее предсказать, какая именно техника сработает для конкретного человека. Придется действовать методом проб и ошибок. Именно поэтому профессиональному психотерапевту важно иметь в своем арсенале самые разнообразные методики. Надеюсь, читателям этой книги удастся научиться эффективным техникам преодоления страхов, и начать полнее радоваться жизни.

Другие методы преодоления страха

Воображаемые приятные сцены

Целенаправленное использование воображения открывает перед нами множество новых возможностей. Вот один пример: человек обратился ко мне по поводу проблемы, требующей неотложного решения. На следующий день ему необходимо было лететь из Нью-Йорка в Даллас к своей тяжело больной матери. “У меня клаустрофобия, — объяснил он, — я всегда избегал самолетов. Мне кажется, что на борту я загнан в ловушку, из которой нет выхода, мне становится очень плохо. Я думал о том, чтобы поехать в Техас на машине, но это заняло бы слишком много времени”.

Простые тесты на воображение показали, что у него была вполне подходящая база для работы. Например, он легко мог представить себе, что стоит на оживленном перекрестке, смотрит в витрину магазина, или вообразить, как по течению ручья плывет клочок бумаги, как волны океана накатывают на берег. “Если вы воспользуетесь своим воображением, то сможете избавиться от ощущения, что вы заперты в ловушке, — сказал ему я. — Если в

самолете у вас начнется приступ клаустрофобии, закройте глаза и представьте себе, что находитесь на просторном открытом пляже. Посмотрите на голубое небо, на проплывающие в вышине облака, почувствуйте солнечное тепло на спине. А потом представьте, что находитесь на горной вершине и перед вами до горизонта простирается широкая равнина. Почувствуйте прохладное дуновение ветра на своих щеках”. Мы обсудили и попробовали использовать еще некоторые образы, не вызывающие клаустрофобии.

Возвратившись через несколько дней из Техаса, он позвонил мне, чтобы сообщить, что образы сработали прекрасно. По дороге в Даллас он, как обычно, сначала впал в панику, но тут же мысленно обратился к рекомендованным образам. Представив их себе три или четыре раза, он успокоился. На обратном пути ему уже не пришлось обращаться к помощи воображения — он сказал, что впервые в жизни полет доставил ему удовольствие.

Чем больше вы тренируетесь, тем ярче становятся ваши образы. Большинство людей могут научиться мысленно переноситься в приятную обстановку. Этим простым навыком можно пользоваться в самых разных ситуациях. Лично я всегда использую его в кабинете зубного врача!

Образы, в которых вы справляетесь с трудностями

Простой метод, который я называю “образы, в которых вы справляетесь с трудностями”, также может быть использован для борьбы со страхами и фобиями. Для начала вы представляете себе, что находитесь в ситуации, которая вас пугает. Обратите внимание на неприятные чувства и ощущения, которые вызывает у вас этот образ. Затем представьте себе, как справляетесь со сложной ситуацией. Как можно ярче представьте себе то, чего боитесь, но не расстраиваясь и прекрасно справляясь с трудностями. Если вы можете удержать в своем воображении этот позитивный образ, у вас есть прекрасный шанс лучше справиться и с реальной неприятной ситуацией. Ваши шансы увеличатся, если вы будете вызывать этот образ в своем воображении ежедневно в течение нескольких недель.

Чтобы этот метод наверняка оказался эффективным, спросите себя, *что конкретно вам необходимо сделать*, чтобы хорошо справиться с тем, чего вы боитесь. Может быть, вам нужно предпринять какие-то действия? Или стоит по-другому посмотреть на вещи, например, убедить себя, что кажущееся ужасным на самом деле

доставляет всего лишь некоторое неудобство? Например, один молодой человек очень боялся назначать свидания привлекательным женщинам — из страха, что ему могут отказать. Ему было предложено представить себе, что очень красивая девушка отказалась встретиться с ним, но он при этом не расстроился.

Он попробовал делать это в течение нескольких дней, после чего сообщил: “Единственное, что помогает мне не расстроиться, когда я вызываю у себя этот образ, — это если я представляю себе, что она сказала “нет” только потому, что боится своего ревнивого парня”. Я ответил: “Отлично. А теперь как насчет того, чтобы на самом деле назначить кому-то свидание, при этом держа в уме образ ревнивого друга?”

Он принял мое предложение и решил попробовать назначить встречу женщине, которая давно ему нравилась. “Взглянув на нее, я обратился к своему воображению. Я сказал себе, что из-за своего ревнивого друга она должна будет отказать каждому, кто предложит провести время вместе. Утвердившись в этой мысли, я просто спросил ее, что она думает о том, чтобы вместе поужинать и, может быть, сходить в кино. Я был готов к тому, что она ответит: “Спасибо, нет”, и чуть не упал, когда она сказала: “Спасибо, с удовольствием”. То же самое я проделал с четырьмя другими женщинами, и неудача меня постигла лишь однажды. Но я не расстроился, ведь я “знал” про “ревнивого парня”. Сейчас этот молодой человек много и активно общается.

Люди, научившиеся пользоваться своим воображением, получают в свое распоряжение прекрасный инструмент, который у них всегда при себе. Я видел многих, кто раньше страдал от разных страхов и фобий и кто научился справляться со сложными ситуациями при помощи образов. Как сказал один мой бывший пациент: “Когда у меня возникают проблемы, я знаю, что при помощи воображения могу переместиться в приятную обстановку. Тогда я “отключаю” страхи и спокойно и рационально справляюсь с трудностями”.

Многие спортсмены научились использовать образы, для того чтобы избавляться от страха. Среди моих пациентов были известные боксеры, пловцы и игроки в гольф, у которых перед матчем или во время него возникали определенные страхи. Научившись при необходимости концентрироваться на конструктивных и расслабляющих образах, они не только преодолели страх, но и улучшили свое спортивное мастерство. Один жокей высокого класса был травмирован во время скачек, после чего у него развилась фобия — он стал бояться ездить на лошади. После двух сеансов десенситизации и

недели упражнений в домашней обстановке он полностью избавился от страха. Он снова стал побеждать, и фобия никогда больше не появлялась.

Негативное образное подкрепление

Другой полезной техникой для преодоления фобий является техника, названная Джозефом Котелой скрытым негативным подкреплением. Мне больше нравится термин “негативное образное подкрепление”. Вот как эта техника работает.

Возьмем акрофобию (патологическую боязнь высоты). Человеку, страдающему акрофобией, сначала предлагается представить себе, что он оказался в горящем здании. Ему следует отчетливо вообразить языки пламени, окружающие его со всех сторон, удушливый запах дыма, страшный жар, рушащиеся стены... Но за секунду до того, как провалится пол, человек взбирается на высокую пожарную лестницу и чувствует невероятное облегчение от того, что он выбрался из пожара, несмотря на то, что находится метрах в двухстах над землей. Механизм действия этой техники прост: *когда вы регулярно представляете себе что-то, чего боитесь, но что спасает вас от еще более страшной опасности, исходный страх уменьшается и меняет свое значение.*

Я использовал негативное образное подкрепление при работе с женщиной, страдавшей клаустрофобией. На нее не действовали более традиционные техники контролирования страха, и я решил попробовать негативное подкрепление. Мы придумали следующую историю. За ней по пятам идет бандит, получивший задание убить ее. (Чтобы история получилась правдоподобной, мы решили, что за ней охотятся по ошибке, спутав ее с кем-то другим.) У женщины было яркое воображение, и она могла переживать сильную тревогу, просто представляя себе разнообразные сцены. В одной из них она находилась в подвале гаража, в то время когда за ней охотилась банда. Она была с другом, и единственный возможный вариант спасения заключался в том, чтобы она залезла в багажник автомобиля и друг закрыл ее там. Мы договорились, что бандиты обшарят все машины, но не догадаются взломать багажник. Женщина представляла себе, что заперта в багажнике, в котором быстро становится жарко и душно. (Обычно этот образ заставлял ее сильно нервничать, но в этих особых обстоятельствах он вызывал у нее скорее покой, чем панику.) Через некоторое время бандиты,

отчаявшись найти ее, уходили. Сознание того, что она в безопасности, вызывало у клиентки чувство глубоко облегчения, несмотря на то, что она представляла себе, что все еще сидит в багажнике и ждет, когда друг выпустит ее оттуда.

При помощи негативного образного подкрепления женщине удалось преодолеть клаустрофобию за четыре сеанса. Сталкиваясь с реальными ситуациями, которые могли вызвать напряжение и тревогу (например, находясь в тесной комнате, сидя в середине ряда в театре или за столиком в углу ресторана) она представляла себе, что если уйдет оттуда, где находится, ее ждет еще более серьезная опасность. “Я начинала тут же успокаиваться. Теперь меня такие вещи вообще больше не беспокоят”.

Если у вас есть страхи, фобии или вы слишком чувствительны к чему-либо, один или несколько методов, описанных в этой главе, должны помочь вам. Неважно, займетесь ли вы систематической десенситизацией с профессиональным психотерапевтом или решите попробовать самодесенситизацию (возможно, с использованием образов, доставляющих вам удовольствие, или образов, в которых вы справляетесь с трудностями, или же негативного образного подкрепления, которые сделают этот процесс более эффективным) — у вас есть все шансы справиться с этими “неприятностями”, если вы проявите усердие в применении описанных техник.

Страхи и фобии редко исчезают сами по себе. В психологии есть такой афоризм: “Нельзя избавиться от реакции в отсутствие стимула”. Это означает, что если вы будете избегать стимулов, вызывающих у вас тревогу, они всегда будут представлять для вас потенциальную эмоциональную проблему. Если же вы будете регулярно сталкиваться с ними лицом к лицу и систематически проводить работу по их ослаблению, вы станете постепенно освобождаться от страха. Для этого большинству из нас не обязательно иметь дело с “настоящим” стимулом. При наличии яркого воображения можно рассматривать стимулы с феноменологической точки зрения, и связанные с ними страхи исчезнут. В этой главе описаны конкретные методы, помогающие справиться с фобиями. Упомянутые выше техники помогли тысячам людей. Как станет видно из дальнейшего описания, при помощи образов можно не только справляться с фобиями — воображение может также оказать нам помощь в самосовершенствовании и самореализации. Но сначала расскажем, что делать тем из вас, у кого есть дети, страдающие страхами и фобиями.

6. ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕТСКИХ СТРАХОВ И ТРЕВОЖНОСТИ ПРИ ПОМОЩИ ОБРАЗОВ

У большинства детей активное и яркое воображение. В голове ребенка часто роятся живые и страшные образы: призраки, домовые, фантомы и монстры. Неудивительно, что детей часто беспокоят страхи и фобии.

Как уже говорилось в предыдущей главе, для того чтобы понять истоки фобии, необходимо разобраться в том, какие субъективные образы вызывают ее. Очевидно, что ребенок, боящийся оставаться в темной комнате, не боится темноты как таковой. Страх связан с образами того, что может скрываться в этой темноте. Он может представлять себе нападение демонов, вампиров, чудовищ и других жутких персонажей. Возникновению подобных страхов часто способствуют недоброжелательные няни, плохо ориентирующиеся родители, сказки, которых лучше было бы не рассказывать, и плохо продуманные телевизионные передачи.

Одержимый страхом или фобией ребенок очень страдает. Детство — это время, когда человек объективно предоставлен на милость окружающих. Он меньше и слабее, у него не так много знаний и он зависит от взрослых. А если ко всем неопределенностям детства добавить еще и иррациональные страхи, ребенок становится просто несчастным. Хорошо тому, кто растет в атмосфере тепла, доброты и понимания. Многие утверждают, что детство — самое счастливое время в жизни человека, но такое представление явно приукрашено и романтизировано, и эту иллюзию легко развеять, если мысленно вернуться в прошлое и вспомнить, каково это на самом деле — быть ребенком. Над малышом, страдающим фобией, часто издеваются и насмеваются сверстники. Взрослые иногда не могут придумать ничего лучше, чем “помочь” ребенку, дразня его. Не обязательно быть профессиональным психотерапевтом, чтобы самому применять методы преодоления страхов и фобий, описанные в этой главе. Образы можно использовать не только для

того, чтобы справиться с существующими у ребенка страхами, но и для того, чтобы предотвращать их возникновение.

Я впервые стал широко применять образотерапию в работе с детьми в 1961 году. В то время я лечил детей, страдающих фобиями, совместно с Арнольдом Абрамовичем, сейчас работающим в южноафриканском Кейптаунском университете. Мы обнаружили, что методы десенситизации, основанные на использовании воображения и релаксации (описанные в главе 5), успешно сработали лишь в нескольких случаях, тогда как многие дети, особенно помладше, не выполняли инструкций по релаксации. Сталкиваясь со все новыми и новыми случаями, мы поняли, что для большинства взрослых пациентов релаксация работала прекрасно, а вот в случаях многих детей на нее приходилось тратить слишком много времени и усилий, а результат часто оказывался нулевым. Тогда мы решили попробовать обратиться вместо релаксации к позитивным образам.

Поскольку мы в основном имели дело с детскими фобиями, нам прежде всего было интересно посмотреть, какие позитивные образы смогут “стереть” из сознания ребенка то, что его пугает. Поэтому прежде всего мы занялись образами, вызывающими эмоции, которые помогают бороться с тревогой, такие как гордость, радость, веселье, любовь, уверенность в себе и т.п. Образы, способные вызывать положительные эмоции и чувство свободы от тревоги, мы назвали *эмотивными*.

Использование эмотивных образов

Одним из первых пациентов, с которым мы попробовали применить эмотивные образы, стал 14-летний мальчик, очень сильно боявшийся собак. Нам никак не удавалось научить его расслабляться. Желая сделать нам приятное, он говорил, что полностью расслабился, тогда как было очевидно, что он очень нервничал. В конце концов, мы решили прибегнуть к эмотивным образам. Мальчика осторожно расспросили о том, что он любит и чего не любит, к чему он стремится и к чему относится страстно. Выяснилось, что ему безумно хотелось стать гонщиком на собственном “Альфа-Ромео”. Достигнув необходимого возраста, он хотел сразу же отправиться в Индианаполис, чтобы принять участие в гонке “500”. Мы решили попробовать сразиться с его фобией при помощи этого образа.

Мальчик настолько боялся собак (страх впервые проявился в возрасте примерно 11 лет), что ездил в школу окольным путем на двух автобусах, поскольку, если бы он пошел пешком напрямик, то на дороге длиной в 300 ярдов ему могла бы встретиться собака. Мы использовали эмотивный образ так: “Закрой глаза. Я хочу, чтобы ты ярко и отчетливо представил себе, что твоя мечта сбылась. У тебя теперь есть свой “Альфа-Ромео”. Эта машина твоя. Она стоит на улице у твоего дома. Ты сейчас на нее смотришь. Полюбуйся ее прекрасными обтекаемыми формами. Ты хочешь прокатиться с друзьями. Садись за руль и чувствуешь гордость от того, что ты — владелец этой потрясающей машины. Включишь двигатель и слушаешь его чудный гул. Ты отпускаешь сцепление, и машина срывается с места... Теперь ты на открытой просторной дороге. Автомобиль идет прекрасно; спидометр показывает за девяносто миль в час. Тебя охватило восхитительное ощущение того, что ты хозяин положения. Ты смотришь на проносящиеся мимо деревья и видишь, что у одного из них стоит маленькая собачка. Если тебе стало хоть сколько-нибудь не по себе, подними палец”.

Если бы он поднял палец, мы начали бы все сначала и, прежде чем снова ввести образ собаки, вызвали бы у него еще более приятные ощущения. Но поскольку он не дал сигнала тревоги, мы стали развивать образ, на этот раз предложив ему представить себе собаку намного большего размера. В следующий раз он проехал мимо лающего пса. И ни разу за это время у мальчика не возникло тревоги. Эмотивный образ был слишком приятным. Ему не стало страшно даже от такого образа: “Ты останавливаешься перекусить в кафе в маленьком городе, и вокруг машины собирается толпа, с завистью смотрящая на твой великолепный автомобиль и его счастливого владельца. Тебя распирает от гордости — и в этот момент к тебе подходит большая собака и начинает обнюхивать твои ботинки”. После трех сеансов, в которых использовались эмотивные образы, мальчик сказал, что его реакция на собак существенно улучшилась. Тогда мы спросили его, может ли он перестать убежать от собак в реальности. С этим у него не возникло никакой проблемы. Через год мы снова встретились с этим мальчиком и его семьей. Все они сказали, что от его фобии не осталось и следа.

Использование эмотивных образов не только помогает избавиться детей от конкретных страхов, но и оказывает положительное влияние на многие стороны личности ребенка. Часто оказывается, что

у детей, преодолевших фобию, одновременно улучшается успеваемость, а также исчезают разные не очень отчетливые проявления чувства незащищенности. Это неудивительно, поскольку фобия подрывает дух ребенка в целом и снижает его уверенность в себе.

Бэтмэн и Робин сражаются со школьной фобией

Для того чтобы успешно применять эмотивные образы в работе с ребенком, необходимо выяснить, каковы его герои, кто восхищает его в телевизионных передачах, фильмах, сказках и кого он придумывает сам. Нужно внимательно исследовать, каким ребенок хотел бы видеть свое *alter ego*. В последнее время в работе с детьми прекрасно помогают Бэтмэн и Робин.

К примеру, родителей одного девятилетнего мальчика очень беспокоило его нежелание ходить в школу. Его проблема развивалась постепенно. У одного из его учителей были собственные психологические проблемы и склонность к садизму. И даже после того как учитель ушел из школы, мальчик все равно каждое утро испытывал страх, перед тем как отправиться на занятия. Прошло несколько недель и мальчик стал по утрам жаловаться на плохое самочувствие. Дважды его вырвало, и в целом он был чрезвычайно расстроен.

Я провел подробное диагностическое интервью с родителями и протестировал ребенка по некоторым академическим и личностным параметрам. Целью интервью и тестов было выяснить следующие моменты: а) не беспокоят ли ребенка какие-то проблемы, существующие между родителями; б) нет ли у родителей заинтересованности в том, чтобы ребенок находился дома (у некоторых детей развивается “школьная фобия” из-за того, что их *родители* слишком боятся за ребенка, когда он не дома!); в) нет ли у ребенка проблем с обучением, которые могут являться причиной его тревожности; г) не привязан ли ребенок к матери настолько, что у него существует не столько “школьная фобия”, сколько страх разлуки с матерью (некоторые дети боятся не самой школы, а того, что они найдутся вдали от мамы).

Тесты показали, что у мальчика хорошо развит интеллект; кроме того, ни в его личности, ни в его домашней обстановке не обнаружилось ничего, что указывало бы на то, что у него не “школьная фобия”, а что-то другое. Исследование образов, присутствовав-

ших в сознании ребенка, показало, что причиной страха являлись мысленные картинки, в которых его наказывали злые преподаватели. И хотя директор школы и все нынешние учителя проявляли по отношению к нему доброту и понимание, негативные образы не исчезали.

Любимыми героями мальчика были Бэтмэн и Робин — суперсиссики из книг и телепередач, которые сражались с преступниками и носили яркие костюмы. Я рассказал ему следующую историю, в которую были включены эмотивные образы:

“Представь себе, что Бэтмэн и Робин попросили тебя помочь им найти преступника. Они дали тебе специальный надевающийся на руку радиопередатчик, чтобы ты при необходимости мог с ними связаться. Никто не должен знать о том, что ты помогаешь Бэтмэну и Робину раскрыть преступление в твоей собственной школе. Бэтмэн говорит тебе: “Питер, я оставил для тебя секретное сообщение в твоём шкафчике в школьной раздевалке. Придя в школу завтра утром, сразу же подойди к нему и прочти сообщение. После этого уничтожь записку!” Ты, конечно, не можешь сказать Бэтмэну и Робину о своем страхе, поэтому, как только придешь в школу завтра утром, отправляйся напрямик к своему шкафу. Представь, как ты едешь на автобусе в школу. Всю дорогу ты думаешь только о том, что написано в записке. Автобус въезжает в школьный двор, ты выходишь и медленно идешь к своему шкафчику. Ты не торопишься, чтобы не вызвать подозрений”.

На этом месте я попросил мальчика рассказать мне подробно, как все происходит. Он описал здание школы, коридор, по которому он идет, других детей. Потом он рассказал, как открывает свой шкафчик. Это необходимо было сделать, для того чтобы ребенок мог представить себе, как он приходит в школу и при этом не волнуется. Вместо страха он чувствовал любопытство, радость и возбуждение от того, что участвует в драматических событиях. Что же написано в записке? Я продолжил историю.

“Ты открываешь шкаф и видишь в нем кусочек зеленой бумаги. На нем эмблема в виде летучей мыши, и ты уже знаешь, кто прислал тебе записку. Ты кладешь ее в карман. К тебе подходят друзья и начинают говорить с тобой. При первой же

возможности, когда никто не видит, ты читаешь сообщение от Бэтмена и Робина. В нем сказано: “Мы дадим тебе сигнал по наручному радио во время первой перемены. Конец связи!” Ты идешь в класс, учитель дает задание. Ты работаешь за своей партой. Тебе интересно, что теперь попросят тебя сделать Бэтмен и Робин. Ты продолжаешь работать. В класс входит тот злой учитель, что ушел из школы. Ты смотришь на него, но никак не можешь позволить себе расстроиться от его присутствия. Сейчас перед тобой стоят более серьезные задачи. Что ты должен будешь сделать для Бэтмена и Робина?”

Я довольно надолго задержался на образе “злого учителя”, чтобы эмоции мальчика по отношению к нему из страха могли превратиться в относительное безразличие. Когда вам известен источник страха ребенка, часто бывает полезной смена образов, окружающих этот страх. Так, я обратился к образу “злого учителя”, который, как мы предположили, породил фобию, но на этот раз он был окружен совсем другими обстоятельствами. Естественно, когда Бэтмен и Робин снова связались с Питером по наручному радио, выяснилось, что как раз “злой учитель” и был тем, кто их интересовал. Они попросили мальчика держать учителя под наблюдением. Робин сказал Питеру: “Этот человек может очень разозлиться, но ты его просто игнорируй”.

В этот момент Питер, вербализуя свою подавленную агрессию, стал настаивать на том, чтобы самому закончить историю. Он сказал мне, что поможет Бэтмену и Робину заманить учителя в ловушку, чтобы они могли схватить его и доставить в ближайшую тюрьму. В конце сеанса я спросил Питера, попробует ли он осуществить свою собственную фантазию с участием Бэтмена и Робина на следующий день в школе. (Обратите внимание: я не спросил его, *пойдет ли* он в школу на следующий день. Ситуация требовала, чтобы основной упор в вопросе делался на то, как хорошо сможет Питер воплотить свою фантазию в жизнь, *придя в школу*). К сожалению, не всегда удается так легко справиться с проблемами, однако Питер после единственного сеанса образотерапии смог спокойно прийти в школу, и никаких трудностей с этим у него больше не возникало.

Некоторых может беспокоить то, что эмотивные образы могут заставить ребенка углубиться в мир фантазий и уйти от реальности. Я излечил при помощи образов десятки детей и при этом не

заметил никаких побочных эффектов. Мне никогда не приходилось встречаться с ребенком, который не мог бы отличить фантастические элементы эмотивных образов от реальных. А если дети и взрослые иногда прибегают к помощи фантазии, чтобы справиться с реальными трудностями, то что же в этом плохого?

Применение позитивных образов в профилактических целях

А что, если, вместо того чтобы наводнять сознание ребенка монстрами и чудовищами или занимать его воображение бессмысленными сказками, рассказывать им истории, содержащие реалистичные и полезные образы? Например, родители с хорошо развитым воображением могли бы посредством историй знакомить ребенка с простейшими психологическими реалиями. Например, можно было бы построить повествование вокруг такой важной вещи, как допустимость ошибки, и внушить ребенку мысль, что не обязательно стараться быть идеальным и промахи дозволено допускать всем. Герой такого рассказа может прийти к пониманию того, что из своих ошибок можно извлекать пользу. В ходе рассказа важно подчеркивать мысль о том, что извлечение полезных уроков из собственных просчетов — одна из лучших форм обучения в жизни человека. То, что ошибки допустимы, равно как и то, что все мы не без недостатков, — одна из психологических истин, которые полезно культивировать в сознании ребенка с самого начала. С помощью историй можно объяснить ребенку, что жизнь строится по принципу “или — или” и что большинство вещей, с которыми мы сталкиваемся, не являются “правильными” или “неправильными”, “плохими” или “хорошими”.

Помню, как во время консультаций в детском саду я рассказывал четырех- и пятилеткам разные истории, желая показать им, как можно справляться с трудными ситуациями. Так, я придумал девочку по имени Памела. Однажды, разгуливая по большому магазину со своей мамой, она потерялась. Девочка не испугалась и не расплакалась. Она подошла к продавцу и сказала, что потерялась. Мы вместе с детьми обсудили, что еще могла бы сделать Памела. Мы говорили о том, что она стала бы делать, если бы не нашла продавца, как вести себя, если ты потерялся в супермаркете, на параде или в своем районе. Образ маленькой Памелы, ре-

шавшей все эти задачки, поддерживал детское внимание и интерес, детям хотелось продолжать игру. Они выяснили для себя, что необходимо делать в сложных ситуациях и как не поддаваться панике и страху.

Одна моя приятельница рассказала мне, что ее четырехлетняя дочь стала бояться врачей. Страх начал проявляться после того, как ей пришлось сделать несколько уколов. Я предложил своей знакомой воспользоваться эмотивными образами. Каждый вечер перед сном она стала рассказывать дочке истории про добрых докторов, которые особенно хорошо относились к маленьким девочкам и избавляли их от всех болезней. Примерно через четыре месяца девочка простудилась и ее потребовалось отвести к врачу. Она совсем не испугалась, вела себя как идеальный пациент и после сказала маме, что доктор помог ей “совсем как в тех сказках”. Так удалось предотвратить развитие фобии на ранней стадии.

Основные моменты применения эмотивных образов в работе с детьми

1. Попытайтесь в доброжелательной форме выяснить, насколько развиты и интенсивны страхи ребенка и каковы окружающие их обстоятельства. Чем вызван страх? Когда он проявляется в меньшей, а когда в большей степени? Попытайтесь составить список страхов по возрастающей.
2. Попытайтесь выяснить, кто герои ребенка. Обычно это персонажи телепередач и фильмов, радиопрограмм, книг или порождения его собственного воображения. Вам необходим сильный и влиятельный соратник, который будет участником историй, выстроенных вокруг страха ребенка.
3. Затем, в соответствии с описанием, приведенным в этой главе, вам необходимо попросить ребенка закрыть глаза и рассказать ему историю, для правдоподобия напоминающую его собственную жизнь. В эту историю следует ввести любимого героя ребенка или его *alter ego*. (Это может быть история, подобная той, которая была рассказана Питеру о Бэтмене и Робине).
4. Каждый раз, упоминая сцены, вызывающие страх (начинать необходимо с тех, которые вызывают у ребенка наименьшую тревогу), вводите в них любимого героя. После каждой из

таких сцен спрашивайте ребенка, не страшно ли ему, не чувствует ли он себя расстроенным, не возникла ли тревога. Если что-то подобное имеет место, предложите ему более приятную сцену с участием самого ребенка и его героя и не переходите к более страшным описаниям, пока не пройдут напряжение и страх. Описание следующего случая будет дополнительной иллюстрацией метода.

Дело для супермена!

Десятилетний мальчик очень боялся темноты. Ему было очень страшно, когда родители уходили по вечерам, и даже когда они были рядом, он отказывался входить в темную комнату. У его кровати все время горела лампа. Днем тревоги у ребенка не возникало, но после захода солнца он неизменно напрягался и начинал бояться.

Его страх впервые проявился примерно за год до описываемых событий, после того как он посмотрел страшный фильм, а затем еще и получил указание от своей бабушки не подходить по ночам к окнам и дверям, потому что в это время по улицам бродят бандиты и похитители детей. Родители в течение нескольких месяцев водили мальчика к психиатру, но боязнь темноты не проходила. Кроме того, мальчика стали мучить ночные кошмары, а дела в школе пошли заметно хуже. При помощи эмоциональных образов ребенка удалось избавиться от страха в течение трех сеансов.

Мальчику очень нравились истории про Супермена, поэтому в качестве героя мы использовали этого “человека из стали”. Мальчику предложили вообразить, что Супермен попросил его стать новым “секретным агентом”. Ему было сказано следующее: “Закрой глаза и представь себе, что ты сидишь за ужином с родителями. На дворе вечер. Неожиданно по наручному радио, которое дал тебе Супермен, ты получаешь сигнал. Ты быстро убегаешь в гостиную, потому что задание ты должен держать в секрете. В гостиную проникает совсем немного света из прихожей. Теперь представь себе, что ты один сидишь в гостиной и ждешь Супермена. Представь себе это хорошенько...”

После этого мальчик рассказывал о том, что он чувствует. Когда какая-то сцена вызывала у него тревогу, мы немного меняли ее, так чтобы она представлялась менее страшной. К примеру, следу-

ющая сцена поначалу вызвала у мальчика беспокойство: “Ты один в своей спальне, там крошечная темнота. Ты выглядываешь в окно, чтобы посмотреть, не идет ли Супермен”. К этому описанию было добавлено такое указание: “Дай своим глазам привыкнуть к темноте, и ты заметишь, что на самом деле можешь довольно хорошо видеть. Когда ты расслабляешься и даешь глазам возможность приспособиться, ты начинаешь ясно видеть, и все вокруг становится более светлым”.

В конце третьего сеанса (мы встречались каждую неделю, в течение часа) мальчик мог представить себе, что сидит один в темной ванной и ждет сообщения от Супермена. Применение этого метода не только помогло ребенку избавиться от боязни темноты, но и в целом оказало положительный эффект на его жизнь. Его школьные успехи улучшились, исчезли многие другие проявления страха и неуверенности в себе. Примерно через год его мать сообщила мне, что он стал “совсем другим ребенком”, а изменения имели положительный характер.

Эмотивные образы оказались чрезвычайно полезным орудием преодоления детских страхов. Несколько лет назад одна одиннадцатилетняя девочка, с которой я работал, назвала меня “человеком, который забирает страх”. Я с успехом использовал эмотивные образы в работе со страхами моих пациентов, детей моих друзей и моих собственных детей. Страхи и фобии приносят ребенку большие страдания. Ребенок очень легко может почувствовать себя одиноким, незащищенным; ему легко запутаться в происходящем и испугаться. Любой метод, который помогает справиться с негативными эмоциями, заслуживает пристального внимания.

Часть III

КАК ОБРАЗЫ МОГУТ
ПОМОЧЬ РЕШИТЬ
ПРОБЛЕМЫ

7. КАК ОБРАЗЫ МОГУТ ПОМОЧЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

До сих пор мы говорили о том, насколько полезными могут быть *позитивные образы* для преодоления страхов, фобий и связанных с ними проблем. Теперь давайте посмотрим, как негативные образы могут помочь избавиться от проблем другого рода или, по крайней мере, свести их к минимуму.

Я впервые применил негативные образы в 1957 году, когда лечил 36-летнего архитектора от навязчивого желания “все проверять и перепроверять”. Выполнение навязчивых действий мешало ему в работе до такой степени, что, будучи профессиональным архитектором, он работал чертежником. “Я бесконечно проверяю размеры и, даже зная, что деталь начерчена правильно, я десять раз перепроверю чертеж, прежде чем начать делать следующий. Иногда это почти доводит меня до бешенства, но я все равно все без конца проверяю”.

Этот случай был описан во всех подробностях в 1958 году, но здесь мне хотелось бы детально описать использование негативных образов в преодолении навязчивых действий. Пациент был загипнотизирован, и ему была дана инструкция примерно следующего содержания: “Вы чувствуете себя глубоко расслабленным, на душе у Вас мир и покой. Я хочу, чтобы Вы представили себе, что находитесь на работе. Вы по-прежнему спокойны и расслаблены. Представьте себе, что вы чертите план, проверяя его по ходу дела. Вы расслаблены. Вы проверяете чертеж один раз. Все начерчено правильно. Для того чтобы еще раз в этом убедиться, Вы проверяете его снова. Вы все еще спокойны и расслаблены. Вы начинаете проверять чертеж в третий раз, но вдруг Вас охватывает тревога. Вам становится не по себе, Вы напрягаетесь. Напряжение нарастает очень быстро. *(В этот момент пациент был заметно встревожен и тяжело дышал.)* Вы оставляете план в покое. Больше Вы его не проверяете. Теперь начинаете новый чертеж. Представьте себе

новую ситуацию. Как только Вы перешли к другому делу, Вам снова стало спокойно и Вы расслабились. На душе у Вас снова мир и покой... Когда я досчитаю до пяти, откройте глаза”.

Идея здесь довольно проста. Имеет смысл проверить чертеж один-два раза, но дальнейшая проверка не нужна и представляет собой проявление невроза. Поэтому пока пациент вел себя рационально, я предлагал ему позитивные образы, но как только его поведение становилось иррациональным — он начинал в третий раз проверять чертеж, — я вводил негативные образы, чтобы заставить его почувствовать себя напряженным и расстроенным. Если пациент начнет ассоциировать излишние проверки с “нарастающим напряжением, тревогой, общей нервозностью и другими неприятными ощущениями”, он может захотеть отказаться от своей вредной привычки и начать вести себя более правильно. Вероятность того, что это произойдет, увеличится, если он начнет связывать приятные образы и ощущения с разумным поведением. Поэтому я говорил ему: “Как только Вы перешли к другому делу, Вам снова стало спокойно и Вы расслабились”.

Мы провели десять получасовых сеансов с использованием негативных образов в течение пяти недель. По прошествии этого времени пациент сообщил, что навязчивые действия перестали беспокоить его на работе. “Я теперь делаю в пять раз больше... Иногда я все еще проверяю сделанное больше, чем нужно, но уже не беспокоюсь об этом”.

В описанном случае был применен гипноз, но он не является необходимой составляющей лечения. Я даже вовсе перестал его применять в сочетании с негативными образами, чтобы не тратить время даром. А вот релаксация помогает, особенно если человек расслабляется перед тем, как представить себе нужные сцены. Например, после того как я закончил работу с описанным выше случаем, ко мне обратился мужчина, который хотел сократить количество выпиваемых им алкогольных напитков. Он не был “алкоголиком”, но частенько принимал лишнего на вечеринках и потом жалел об этом. Мы решили, что количество выпиваемого в течение вечера алкоголя должно сократиться до трех порций. Поскольку он пил преимущественно виски, мы решили считать порцией 1,5 унции этого напитка. Он был крупного телосложения и весил более 80 килограммов, поэтому мы решили, что его организм вполне справится с четырьмя с половиной унциями в течение вечера. После того как пациент расслабился, я предложил ему представить

себе, что он выпивает порцию виски, затем другую, а потом и третью. Однако как только он превышал предел допустимого, его сразу должно было начать тошнить. Как только он в своем воображении подносил четвертую порцию виски к губам, он должен был представлять себе всякие неприятные сцены. Конечно, для успеха этой техники клиент должен сотрудничать с психотерапевтом, но для человека, искренне желающего улучшить контроль над собой, негативные образы, введенные в решающий момент, могут быть чрезвычайно эффективными. С середины шестидесятых многие клиницисты стали сообщать о положительных результатах применения негативных образов в работе с клиентами, желающими избавиться от вредных привычек и изменить свое поведение в лучшую сторону.

Джозеф Котела из Бостонского колледжа широко использовал негативные образы, помогая своим пациентам бросить курить, перестать воровать, избавиться от лишнего веса и сексуальных отклонений (таких, как эксгибиционизм, вуайеризм и педофилия). Имея дело со сложными случаями, например с алкогольной и другими видами зависимости, необходимо пользоваться негативными образами, однозначно вызывающими отвращение. Доктор Котела заставляет алкоголика очень ярко представить себе ощущение невыносимой тошноты, возникающее сразу же после приема алкоголя. Первый же глоток вызывает отрыжку, в которой спиртное смешано с горькими частицами еды. При попытке снова проглотить все это человек начинает давиться. Потом становится еще хуже: ощущение тошноты нарастает, по лицу начинают течь слезы, слезь и слюна, и все это стекает прямо в стакан с алкоголем. Потом пациент представляет себе, что содержимое желудка с громким урчанием подступает к горлу и его рвет — на одежду, на пол, в стакан; везде желто-зеленые рвотные массы с омерзительным запахом. Его продолжает рвать на все вокруг, от запаха тошнит еще больше. Он снова отхлебывает из стакана, в котором плавает слизь, частички еды и рвотных масс. У него снова возникают позывы к рвоте, его выворачивает, но желудок уже пуст. Он выливает все из своего стакана, отворачивается от бутылок и выходит на свежий воздух, где ему сразу же становится очень хорошо. Он погружается в прохладный журчащий поток (или становится под мягкий теплый душ — в зависимости от того, что ему больше нравится) и выходит оттуда, чувствуя себя очищенным и обновленным.

Мало кто в состоянии прочесть предыдущий параграф, представить себе описанную сцену и не почувствовать хотя бы малейшей

тошноты. Вот вам наглядный пример воздействия негативных образов! В течение одного сеанса алкоголику может быть предложено представить себе около двадцати вызывающих отвращение сцен; кроме того, ему рекомендуется между посещениями психотерапевта мысленно воспроизводить те же самые сцены дома. Психотерапевт может подготовить аудиопленку с описанием вызывающих тошноту сцен и вручить ее пациенту для домашнего прослушивания. В профессиональной литературе уже существует несколько подтверждений эффективности этой техники — даже в отношении хронических алкоголиков.

Техники с использованием негативных образов, применяемые для ослабления или устранения вредных привычек, в целом очень похожи. Если задача состоит в том, чтобы пациент стал меньше курить, ему следует представлять себе, что его рвет после затяжки, что он курит сигареты, предварительно опущенные в рвотные массы, представлять себе картины, связанные с раком легких, губ или горла. При лечении тучности или когда у пациента возникают проблемы с тем, чтобы строго придерживаться диеты, следует представлять себе тошноту и прочие неприятности, возникающие после съедания запретных продуктов. Подобные негативные образы, безусловно, могут способствовать укреплению самоконтроля и так называемой силы воли. У меня даже создается впечатление, что люди с хорошо развитым самоконтролем имеют в своем сознании готовые “встроенные” негативные образы. Одна женщина, похудевшая почти на 20 килограммов в течение восьми месяцев, рассказала мне о том, как ей удалось строго придерживаться диеты. Она взяла полкило жира и положила его в прозрачный полиэтиленовый пакет. Жир в пакете выглядел отвратительно. Она показывала его всем своим друзьям, приговаривая: “Вот так выглядит полкило жира”. Как только у нее возникало желание нарушить свою диету, она немедленно вспоминала о жире. Она очень ярко представляла себе, что лишние килограммы, от которых необходимо избавиться, выглядят внутри нее так же, как тот кусок жира.

Другой женщине удалось после того, как она в течение десяти месяцев потеряла 33 килограмма лишнего веса, не набрать его снова. “Всю жизнь я страдала ‘синдромом Ваньки-встаньки’, — объясняла она. — Однажды я потеряла 20 килограммов, но потом сразу же набрала еще больше, потом снова похудела на 24 и снова набрала лишний вес, и так далее”. На самом деле, как показали исследования, почти любой человек может похудеть; главная про-

блема в том, что снова не набрать лишние килограммы. Эта женщина нашла простое решение проблемы. Она стала носить в своем бумажнике две фотографии. Одна из них изображала ее “до”, весящей 80 килограммов, а другая была сделана недавно, и на ней она весила 48 килограммов. “Когда у меня возникает сильный соблазн съесть больше, чем следует, я немедленно вынимаю из бумажника обе фотографии и внимательно на них смотрю. Потом я закрываю глаза и представляю себе, что вешу 80 килограммов. Желание полакомиться исчезает мгновенно!”

Прежде чем обращаться к негативным образам, необходимо прийти в соответствующее настроение и состояние. Большинство людей находит, что образы лучше всего “ложатся” на расслабленное состояние. Хорошо, если при этом человек удобно лежит на кровати, диване или другом ложе.

Фетиш доктора

Немногие специалисты знакомы с техникой применения негативных образов. Несколько лет назад ко мне обратился семейный врач, который ранее уже советовался с двумя психиатрами и несколькими психологами по поводу своей проблемы, которую сам он называл “сексуальным фетишем”. Доктор страдал навязчивым желанием контакта с женскими гениталиями. “Меня неумолимо тянет смотреть на влагалище каждой женщины, проходящей ко мне на прием, и трогать его”. Когда требовалось обследование тазовой области, все было в порядке, но когда женщине, жаловавшейся на головную боль или ангину, предлагалось раздеться, она приходила в некоторое замешательство. Врач боялся, что пациентки пожалуются на него в Американскую медицинскую ассоциацию.

Психотерапия, которую он прошел в поисках причин этой страсти, обращалась к прошлому доктора. Доктора расспрашивали о поведении его матери, об отношениях со старшей сестрой, о его психосексуальной истории и т.д. На экспериментирование с различными методами психотерапевтического воздействия у этого мужчины ушло шесть лет, а страсть все не проходила, и он продолжал ежедневно рисковать, осматривая своих пациенток. К тому моменту, когда он обратился ко мне, по крайней мере одна из них уже пожаловалась на него в комитет по этике, и он подозревал, что слух о его поведении уже начал расползаться.

Я объяснил пациенту, на чем основывается и в чем заключается процедура использования негативных образов. Было ясно, что, проводя обследование, он концентрировался исключительно на возникавшем у него сексуальном возбуждении, не думая при этом ни о риске, ни о негативных последствиях. Несмотря на то, что он всегда проводил обследование в присутствии медицинской сестры (которая знала о его страсти и не возражала против нее), многие пациентки выражали негодование, а некоторые совершенно справедливо вообще отказывались от осмотра. Иногда его желание становилось настолько сильным, что он даже спорил с женщинами, которые не соглашались раздеваться. В таких случаях его внимание было полностью сфокусировано на сексуальных эмоциях и мысль о последствиях просто не приходила ему в голову.

После того как пациент расслабился, я предложил ему представить себе типичную последовательность событий. К нему обратилась женщина с жалобой на боль в ухе. Осмотрев ее уши, нос и горло, он попросил ее раздеться. Она подчинилась. Он пригласил в кабинет медсестру и осмотрел грудь пациентки, а затем обратился к ее гениталиям. Пациентка же оказалась полицейской “подсадной уткой”, посланной Комитетом по этике, и как только он дотронулся до ее влагища, в смотровой кабинет сразу же ворвалась группа женщин-полицейских. Ему предъявили ордер на арест и отправили в ближайший полицейский участок. Его обвинили в непрофессиональном поведении и других незаконных действиях, посадили в камеру предварительного заключения, потом выпустили под залог, а в местной газете напечатали статьи о нем, в которых его называли извращенцем и сексуальным маньяком. По ходу дела пациент испытывал все больший стыд и позор.

Я сделал негативные образы максимально яркими. Описание воображаемых событий продолжалось целый час, как нескончаемый кошмарный сон, и под конец доктор был бледен и дрожал, с него ручьями тек пот, и он жаловался на тошноту и головокружение. “Запомните эти ощущения и эти негативные образы”, — сказал я ему. После этого я произнес ключевую фразу: “Следующая женщина, которую Вы захотите подвергнуть ненужному осмотру, может оказаться переодетым полицейским”.

Пациент снова пришел ко мне через две недели. “Пока все идет неплохо, — сообщил он. — У меня не возникало желания совершать глупости, но боюсь, что воздействие начинает проходить”. Я объяснил, что для поддержания результатов воздействия негативных об-

разов он должен сам активно использовать их. Как только у него возникал соблазн совершить неподобающее действие, он должен был на минуту остановиться, представить себе сцену с переодетым полицейским, и тогда ему будет намного проще противостоять влечению. Мы снова повторили упражнение с негативными образами, но на этот раз я сгустил краски, заставив пациента представить себе реакцию его родителей и оскорбленно-удивленное выражение лица его младшего брата. После этого доктор научился “справляться с соблазном”. С годами “фетиш” ослаб, но как только у этого человека возникало хоть малейшее желание перейти границы дозволенного, он тут же вспоминал негативный образ, который позволял ему удержаться в рамках.

Старшеклассница со склонностью к самоубийству

Хорошим примером использования негативных образов может служить случай 17-летней девушки, у которой была склонность к самоубийству. Применение негативных образов помогло полностью изменить ее взгляд на жизнь. Ее доведенные до отчаяния родители обратились ко мне за консультацией по поводу давних психиатрических проблем своей дочери. Несмотря на то, что с ней работали несколько психотерапевтов, девушка в течение шести месяцев три раза пыталась покончить с собой: два раза при помощи таблеток и один раз — разрезав себе вены. В последний раз она чуть не погибла и продолжала настаивать на том, что в следующий раз “все сделает правильно”.

Разные специалисты ставили девушке такие диагнозы, как маниакально-депрессивный синдром, шизофрения, психопатия и истерия, но ни один из них не смог дать объяснения ее саморазрушительным стремлениям. Было очевидно, что девушка находилась в состоянии гнева, тревоги, смятения и испытывала чувство вины, но ее основной мотив стал ясным только после того, как я предложил ей сделать следующее.

“Представьте себе, что Вы умерли. Вы покончили с собой, и после похорон Ваш дух витает над землей и смотрит на то, что происходит после Вашей смерти. Что Вы видите?” До этого момента на все вопросы девушка отвечала “не знаю”, но на этот раз она описала сцену, в которой ее родители, особенно мать, страшно страдают. Она говорила о том, как вся семья, включая теток, дя-

дей и двоюродных братьев и сестер, а также двух ее родных сестер, будут жалеть о том, что плохо с ней обращались при жизни. Их будет мучить чувство вины и раскаяния, и они будут думать, что лучше было бы им самим умереть.

Этот образ, в котором она была отомщена, вызвал у нее чувство глубокого удовлетворения. Девушка была очень незрелой личностью и у нее развилась иррациональная ярость и чувство отверженности по отношению к своей семье. Она думала, что, покончив с собой, отомстит своим близким и заставит их сожалеть о случившемся до конца своих дней. Я настаивал на том, что на самом деле все будет совсем не так! Я ярко описал ей, как она умрет, как ее похоронят, как ее тело будет разлагаться в сырой могиле, в то время как члены ее семьи, потосковав некоторое время, начнут снова радоваться жизни, наслаждаться солнцем, свежим воздухом, веселиться и смеяться, пока черви будут пожирать ее останки. Я подчеркнул, что с течением времени они все меньше будут думать о ней, пока, наконец, она не превратится в ускользающее и смутное воспоминание. Я также обратил ее внимание на то, что к тому моменту, когда ее скелет начнет превращаться в пыль, ее уже все позабудут, наслаждаясь тем, чем она уже никогда не сможет насладиться.

Все это привело ее в замешательство. “Возможно, Вы и правы”, — согласилась она. После этого моей задачей стало научить ее жить собственной жизнью и стремиться к своему собственному счастью — независимо от того, будет ли ее любить семья и будет ли окружающим нравиться то, что она делает. В этом случае негативные образы также позволили нам открыть каналы для психотерапевтического общения и установить взаимопонимание.

Хорошо отточенные негативные образы превращаются в полезное оружие борьбы с вредными привычками и обретения самоконтроля. Исследования, проведенные в Стэнфордском университете, показали, что даже маленькие дети могут использовать образы как средство “противостояния соблазну”. В одном из экспериментов детей посадили за стол, уставленный тарелками с потрясающе вкусной пастилой. Им было велено проверить, как долго они смогут удержаться и не съесть ни кусочка. Дети, которым экспериментатор, доктор Вальтер Мишел, дал инструкцию *превратить реальные объекты, находящиеся перед их глазами, в цветные мысленные картинки и представить себе, что на самом деле это всего лишь сухие кусочки ваты*, удерживались от соблазна намного дольше, чем дети, не получившие такой инструкции. Это не пример образов, вызы-

вающих отвращение, но иллюстрация силы воздействия *негативных* образов. Теперь давайте поговорим о том, как негативные образы могут применяться в сочетании с положительным подкреплением.

Использование негативных образов в сочетании с положительным подкреплением

Применение негативных образов в сочетании с положительным подкреплением оказалось весьма полезным в случае одной молодой женщины, у которой не складывались отношения со свекровью и которая всегда трепетала в преддверии ее визита. Эта молодая женщина всегда ссорилась со своим мужем до, во время и после визита свекрови. Напряженность и раздражение нарастали по мере приближения визита, и женщина обычно пыталась убедить мужа отменить их встречу с матерью. Он же отвечал, что его мать — женщина добрая, хотя и может вести себя неправильно, позволять себе бестактные замечания и, сама того не желая, настраивать людей против себя. “Она не имеет в виду ничего плохого, — объяснял муж, — но ее поведение довольно глупо и неуместно. Разве ты не можешь быть выше этого и не обращать внимания на ее недостатки?” Жена начинала думать, что она мелочная, глупая и нетерпимая, и решала, что будет “выше этого”. Но свекровь вскоре разрушала ее добрые намерения своими непрошеными советами и потоками критики, от которых невестка чувствовала необходимость защищаться, что приводило к безрезультатному выяснению отношений между двумя женщинами.

Поскольку свекровь навещала молодую семью не чаще, чем раз в три-четыре месяца и ее визиты длились не больше шести часов, у меня создалось впечатление, что молодой женщине лучше просто избегать любых бесед со свекровью. Кроме того, мне казалось, что бессмысленно пытаться изменить чрезмерную привязанность ее мужа к своей матери. Молодой женщине казалось, что, если бы она смогла контролировать свои эмоции и, обратившись к своему чувству юмора, начала соглашаться со свекровью, всем стало бы легче. В результате я решил использовать следующую технику. “Расслабьтесь. Расслабьте все свои мышцы. Пусть Ваше тело станет тяжелым. Почувствуйте покой... Теперь представьте себе, что свекровь говорит Вам что-то из ряда вон выходящее. Из ее слов

следует, что Вы никчемный человек, что ее сын заслуживает лучшего, что Вы нечестная, безрукая, плохая жена, плохая невестка и никуда не годный человек... В ответ на все это Вы улыбаетесь; представьте, что Вы игнорируете все нападки”. В этот момент клиентка открыла глаза и сказала: “Я не могу. Я настолько злюсь при одной мысли об этом, что мне хочется броситься на нее”. Я предложил клиентке представить себе, что она находится под наблюдением и что ее расстреляют, если она позволит себе высказаться по какому-нибудь поводу. Если же она выдержит все нападки свекрови без скандала, то получит награду. Мы решили, что в качестве награды муж пригласит ее в ресторан, который выберет она сама.

Муж согласился с нашим планом. Если его жена спокойно переживет встречу со свекровью, он сразу же после этого поведет ее в ресторан. Результат был прекрасным. Общение со свекровью, несмотря на все ее колкости, прошло спокойно. Через несколько месяцев клиентка сообщила мне, что перестала пользоваться образами, готовясь к визиту свекрови, поскольку решила, что ожидание награды в виде ужина в ресторане будет для нее достаточным стимулом, чтобы избежать столкновений. Этого, однако, оказалось мало. Как только она забывала о грозящем ей “расстреле”, тут же происходил скандал со свекровью, после которого молодую женщину мучило чувство вины, ей казалось, что она слабая и инфантильная. Женщина ссорилась с мужем, расстраивалась, что из-за ее поведения не состоится ужин в ресторане, и в целом чувствовала себя ужасно. Когда же в сочетании с ожиданием награды она использовала негативный образ, этого оказывалось достаточно, чтобы она могла удержать в себе гнев и бесстрашно выслушивать колкости своей свекрови.

Образы и сила воли

Некоторые люди имеют хорошо развитую “силу воли”. Они могут отказаться от соблазнительных кушаний, бросить курить и в целом избегать излишеств и не поддаваться вредным привычкам. Я считаю, что дело не в том, что эти люди с так называемой “сильной волей”, умеющие легко отказываться от вредных привычек, обладают какой-то особой “внутренней силой”, а в том, что они умеют хорошо представлять себе нежелательные последствия своих

поступков. Если бы вам необходимо было похудеть и вы вдруг оказались бы перед столом, уставленным потрясающими конфетами, печеньем, пирогами, мороженым и другими запретными продуктами, стали бы вы все это есть, если бы в этот момент ярко представили себе, как ваши артерии блокируются холестерином и как от избытка сахара в вашем теле образуются комочки жира? Не думаю! Человек со “слабой волей” просто-напросто не имеет перед своими глазами отчетливого образа нежелательных последствий; вместо этого он думает о том, как будет поглощать заманчивые кушанья, как дивно они пахнут, как будут таять во рту. Примеры, приведенные в этой главе, должны помочь вам развить у себя мощную “силу воли”.

Главное, необходимо усвоить: как только вас начинает тянуть к чему-то вредному, остановитесь на мгновение и представьте себе отрицательные последствия. Не думайте о приятном (“Какой вкусный, должно быть, этот шоколад, как он будет таять у меня во рту, как мягко и тепло будет он скользить по моему горлу!”) — думайте о плохом (“Этот шоколад — яд! Мне будет плохо от него! От него образуются бляшки в моих артериях! Может быть, инфаркт! Я растолстею — омерзительный жир будет расти в моем теле!”). Если один-два негативных образа не помогут и вас будет продолжать тянуть к шоколаду, вы можете обратиться к образу, вызывающему отвращение (“Представлю себе, что шоколад был опущен в рвотные массы и сверху покрыт мышьяком! Он прилипнет к моей глотке, я подавлюсь и задохнусь, если съем его!”). Это должно помочь вам справиться с искушением, а когда это произойдет, вы можете вознаградить себя. (Раз я не ел конфет и десертов всю неделю, куплю себе новую пластинку”.)

В этой главе мы описали несколько конкретных образов, которые могут помочь вам развить самоконтроль и применять его в различных ситуациях. В следующей главе мы поговорим о том, как справляться с самой распространенной из всех отрицательных эмоций — печалью и ощущением, что вы несчастливы. Как мы увидим из дальнейших глав, образы можно использовать для решения самых разнообразных задач и в самых разных ситуациях.

8. РОЛЬ ОБРАЗОВ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПЕЧАЛИ И УНЫНИЯ

Многие люди страдают от того, что утрачивают радость бытия, им кажется, что над ними повисла черная туча, накрывающая собой все их существование. Они теряют вкус к жизни, она становится унылой и тоскливой. Эти люди не просто печальны: у них *депрессия*. Часто в смене их состояний наблюдается определенная последовательность, например, человек хуже всего чувствует себя с утра (особенно очень рано, перед рассветом), но в течение дня настроение может несколько улучшаться. Они страдают от бессонницы, часто просыпаются, после нескольких часов беспокойного сна просыпаются очень рано и не могут больше заснуть. Как раз в это время чаще всего и приходят к ним тяжелые мысли, которые, развиваясь, становятся все мрачнее и усугубляют страдания. У таких людей плохой аппетит, они худеют и обычно у них пропадает интерес к сексу. Они часто бывают поглощены переживаниями собственной никчемности и охвачены отчаянием.

Депрессия может быть вызвана причинами физиологического характера. Среди самых известных видов депрессии — постгриппозная депрессия, послеродовая депрессия и депрессия, вызванная гипофункцией щитовидной железы. Многие специалисты согласны с тем, что депрессия возникает в результате сбоя в биохимических процессах организма. Я так подробно говорю о “депрессии”, поскольку хочу отделить это *заболевание, при котором обычно показан прием антидепрессантов и применение других мер психиатрического воздействия*, от обыденных “неприятностей”, которые периодически происходят с каждым, от периодов дурного настроения, от тоски и разочарований, которые могут отнять у нас радость жизни. Описанные в этой главе техники образотерапии помогают избавиться от подобных повседневных проблем. Образы могут помочь преодолеть бесполезный пессимизм, который так часто подрывает нашу самооценку и вызывает апатию, уныние и чрезмерную самокритичность.

Как уже говорилось в главе 1, разные образы вызывают разные эмоции и чувства. Образы, печальщие нас, обычно вращаются вокруг какой-либо *утраты*. Мы чувствуем пустоту. (Тревожность же, с другой стороны, часто порождается образами, связанными с *угрозой* потери или ее неизбежностью). Безусловно, люди чувствуют и действуют в зависимости от того, что они *думают* о себе и о мире, в котором живут. Покойный Джордж Келли определил один из основных принципов психологии: “Течение психологических процессов человека определяется тем, чего он ожидает от жизни”. Ключевым в этой формулировке является слово “ожидает”. Смысл здесь в том, что людьми руководят их ожидания. Как мы уже многократно повторяли на протяжении всей книги, большая часть наших оптимистических или пессимистических ожиданий превращается в образы. Нас часто спрашивают: “Каким вы видите себя через пять лет?” Один из моих младших коллег на этот вопрос ответил, что через пять лет он видит себя зарабатывающим в два раза больше, написавшим два учебника, купившим новый дом, ездящим на дорогой машине, лучше играющим в теннис и осваивающим гитару. Как вы думаете, его ответ был таким оптимистичным из-за того, что он сосредоточивался на позитивных образах, или у него сформировались позитивные образы потому, что он оптимист? Я глубоко убежден в том, что верно первое — образы порождают оптимистический или пессимистический взгляд на вещи. Приведу пример. Ко мне обратилась женщина средних лет, которая незадолго до того развелась с мужем. Она жаловалась на то, что чувствует себя несчастной, одинокой и ничего хорошего от жизни не ждет. “Я так и вижу, как превращаюсь старую, никому не нужную развалину”, — говорила она. Вот так образ! Любой при таком негативном настрое практически обречен на страдания. Я сразу же решил помочь ей изменить эту жуткую картину будущего. Мы начали с того, что составили список дел, которые раньше были для нее интересными, вдохновляющими или приятными. Это были самые обычные занятия, например, прогулки по лесу, посещение музеев и концертов, игры с детьми младшей сестры, поедание мороженого, чтение журналов и так далее. Я дал ей домашнее задание: представить себе, что она занимается этими некогда приятными для нее делами: “Окунитесь в эти приятные образы. Делайте это по крайней мере дважды в день в течение пятнадцати минут. Дайте волю своему воображению, но как только в Вашем сознании возникнет негативный образ, представьте себе огромный знак “Стоп” и переключитесь на что-то радостное”.

Когда мы увиделись через неделю, женщина сообщила, что выполняла задание и чувствует себя лучше. Затем мы стали строить реалистичные планы на будущее. Какие позитивные шаги она могла бы предпринять, чтобы справиться со своим пессимистическим отношением к жизни? Основная ее фантазия заключалась в том, что она встретит мужчину, который ее полюбит и решит все ее проблемы. Я назвал этот образ “образом-паразитом”, подчеркнув, что в принципе не стоит ставить свое счастье в зависимость от присутствия другого человека. Дело в том, что близкие отношения между мужчиной и женщиной сами по себе хороши, но ей необходимо было найти что-то, что сделает ее счастливой независимо от наличия мужчины в ее жизни.

В процессе обсуждения возможных вариантов стало ясно, что у этой женщины не было конкретной цели. В какой-то момент она сказала: “Я хотела бы стать агентом по торговле недвижимостью, но не знаю, хватит ли у меня для этого уверенности в себе”. Я предложил ей попрактиковаться, представляя себе, что она уже занимается покупкой и продажей домов. “Представьте себе, что Вы беседуете с клиентами, обсуждаете, какой дом им нужен. Представьте, что показываете им разные дома, — воображайте все это очень отчетливо. Делайте это по несколько раз в день. И узнайте, куда можно пойти учиться, чтобы получить лицензию на это занятие”.

На третий — и последний — сеанс она пришла преисполненная радости и оптимизма. “Передо мной открылось множество возможностей, я представляю себе столько разных вещей, которыми могла бы заниматься... У меня появились определенные планы на будущее”. Образ “старой развалины” сменился образом интересной и интересующейся разными вещами женщины, занимающейся увлекательными делами, получающей удовольствие от жизни и движущейся в направлении разнообразных целей и подцелей. Она не отказалась от надежды на романтические отношения с достойным мужчиной, но эти отношения перестали быть необходимым условием счастья.

Связавшись с ней через год, я узнал, что она получила лицензию на торговлю недвижимостью и преуспевала в этом деле. У нее было несколько романов, но ни один из них не перерос в постоянную привязанность. Женщина заинтересовалась антропологией и пошла учиться в вечерний колледж — “просто ради удовольствия”. Она стала откладывать деньги на поездку за рубеж и серьезно подумывала о том, чтобы начать собственное дело с двумя партнерами.

Проекция и путешествие во времени

Трюизм “время лечит” обманчив. Лечит не само по себе течение времени. Представьте себе, что Рип ван Винкл был чем-то огорчен или расстроен прямо перед тем, как погрузиться в сон на двадцать лет. Проснувшись, несмотря на прошедшие долгие годы, он, вероятно, снова грустил из-за того, что произошло двадцать лет назад. Время обычно позволяет нам *самим залечивать раны*. Это происходит из-за того, что мы думаем, чувствуем, переживаем и совершаем поступки таким образом, чтобы излечиться от старых психических травм. Вспоминая какие-то мелкие неприятности, ужасно расстроившие нас десять лет (или даже шесть месяцев!) назад, мы удивляемся тому, как они потрясли нас в то время. Оглядываясь назад, мы понимаем, что они не стоили потраченных сил и уж тем более пережитых мучений.

Когда человек расстроен чем-то, что случилось в прошлом, ему часто бывает очень полезно представить себе, что он смотрит на случившееся в ретроспективе, скажем, через шесть месяцев. Например, один мой друг чрезвычайно расстроился, потеряв крупную сумму денег на бирже. “Я просто схожу с ума, думая об этом!” — говорил он. И действительно, он думал об этом так часто, что это мешало его работе, он почти перестал есть, а по ночам его мучили кошмары. Да, он потерял много денег, но при этом был очень далек от того, чтобы остаться без гроша, но его реакция на происшедшее выглядела сильно преувеличенной. (Можно было бы сделать множество предположений по поводу образов, вызвавших такое сильное расстройство, однако для того, чтобы изменить негативную реакцию, нет нужды сначала объяснять ее причины). Я предложил ему провести простой эксперимент с проекцией во времени.

“Сядь поудобнее и расслабься. Прислушайся к своим физическим ощущениям и расслабь все напряженные мышцы. Почувствуй силу притяжения — приятную тяжесть веса своего тела... Теперь давай представим, что у нас есть простая машина времени, которая может отправить тебя в будущее... Сначала отправься на две недели вперед. Прошло четырнадцать дней. За это время ты получил зарплату плюс комиссионные... Прошло еще две недели. За это время ты снова получил зарплату плюс комиссионные. Теперь отправимся в будущее еще дальше, точнее, еще на пять месяцев вперед — то есть в тот день, который наступит через шесть меся-

цев... А сейчас давай совершим большой прыжок во времени. С сегодняшнего дня прошло два года — двадцать четыре месяца. Представь себе это отчетливо. Вообрази, что прошло целых два года. Взгляни назад. Что ты видишь?”

Он тихо сидел с закрытыми глазами примерно полминуты. “Ну, во-первых, я держался подальше от этой чертовой биржи. Я купил облигации и перестал гнаться за крупной добычей”. Я высказал мнение, что он получил хороший, хотя и недешевый урок. Затем мы поболтали о других вещах, и к том моменту, когда ему пора было уходить, стало ясно, что его настроение существенно улучшилось. Когда мы увиделись через несколько дней, он был таким же, как прежде. “Это мысленное путешествие расставило все на свои места!” — сказал он мне.

Когда я расстраиваюсь по какому-нибудь поводу (например, из-за вмятины на крыле новой машины или не дошедшего важного письма, или из-за того, что университетский комитет отказался предоставить грант на исследования или что издатель отверг мою рукопись), я всегда представляю себе, что смотрю на случившееся с расстояния в шесть месяцев, из будущего. Иногда я сразу же понимаю, что через несколько месяцев (а может быть, и через несколько дней) это происшествие не будет иметь практически никакого значения для меня. От этого я немедленно чувствую облегчение. Я говорю себе: “Не повезло!” и продолжаю заниматься своими делами.

В своем воображении мы можем перемещаться как вперед, так и назад во времени. Часто, возвращаясь в прошлое и представляя себе, что мы что-то сделали по-другому, мы приходим к важным для себя открытиям и вырабатываем более конструктивное отношение к случившемуся. Приведу еще один пример из собственной жизни. Несколько месяцев назад, давая интервью, я рассказывал о важных событиях и встречах, сыгравших решающую роль в моем профессиональном развитии. Отвечая на вопросы, я сказал, что, оглядываясь назад, я жалею о том, что провел три с половиной года в Филадельфии и что если бы тогда я знал то, что знаю сейчас, то не переехал бы туда. Мое пребывание в Филадельфии было неприятным по многим причинам, и я считал время, проведенное там, потраченным впустую. Услышав об этом, один из моих коллег предложил мне совершить путешествие во времени. Я согласился и, по его совету, представил себе, что сейчас 1967 год и что вместо того, чтобы согласиться на работу в Филадельфии, я отправился в другое место.

Я отказался от своего билета и остался в Калифорнии, причем по ходу дела в моем воображении “произошли” некоторые приятные события. Затем я представил себе, что оказался в середине 1970 года, *не* проведя трех с половиной лет в Филадельфии. В своем воображении я чувствовал счастье и облегчение оттого, что со мной не случилось все те неприятности, которые на самом деле произошли во время моего пребывания в Филадельфии. Я воображал, что как с личной, так и с профессиональной точки зрения, в Калифорнии мне жилось намного лучше. Затем я переместился в 1972 год, и постепенно, продвигаясь каждый раз на два года вперед, добрался до семьдесят восьмого.

Подходя все ближе к настоящему времени, я понял две важные вещи. Во-первых, я вдруг осознал, что если бы не пережил определенных плохих событий в прошлом, то не смог бы по-настоящему оценить некоторых составляющих своей сегодняшней жизни. (Например, если вы привыкли к первоклассной кухне, то любой прекрасный обед был бы для вас всего лишь “еще одним обедом”, тогда как если вы начали с бутербродов с сыром и постепенно перешли к деликатесам, вы научились по достоинству оценивать хорошую кухню и быть по-настоящему благодарным за вкусную еду). Во-вторых, я понял, что семена некоторых важных открытий и отношений с дорогими мне сегодня друзьями были посеяны тогда, в Филадельфии, и, вычеркнув из своей жизни эти три с половиной года, я никогда не приобрел бы чего-то очень важного для меня. Непосредственным и непреходящим результатом моего путешествия во времени оказалось то, что я перестал сожалеть о “напрасно потраченных” годах, проведенных в Филадельфии.

Недавно я использовал путешествие во времени при работе с клиенткой, которая изводила себя мыслью о том, что она вышла замуж не за того человека. Четыре года назад она сочелась браком с мужчиной, с которым встречалась девять месяцев. До этого она была два года помолвлена с другим, но расторгла помолвку из-за того, что родителям не нравился ее избранник, и еще из-за того, что он постоянно откладывал свадьбу. За две недели до того, как она вышла замуж, к ней пришел ее прежний жених и предложил руку и сердце. Когда она отказалась, он сказал: “Ты делаешь большую ошибку!” Несмотря на то, что ее замужество было удачным и у нее был трехлетний ребенок, которого они с мужем обожали, ее не оставляла мысль о том, что она совершила ужасную ошибку и вышла замуж не за того. “Я все время об этом думаю и не знаю,

что мне делать!” Я предложил ей мысленно вернуться в прошлое. Когда она расслабилась, я попросил ее представить себе, что она согласилась выйти замуж за своего бывшего жениха. По моей просьбе она очень ярко описала свою жизнь с ним. Я попросил ее представить себе, как она с ним спит, занимается любовью, просыпается, ходит в гости и так далее. Особое внимание я уделил сценам, в которых участвовали ее родители, и тому, как повлияло бы на ее совместную жизнь их молчаливое неодобрение. Затем она сама стала направлять свое воображение. Она представила себе, что у них родился ребенок, и то, каким отцом стал бы ее избранник. Она представляла, как занимается хозяйством, семейным бюджетом, как отдыхает и т.п. Выполнив это упражнение, она сказала: “Мне становится так плохо — нет, лучше сказать *скучно*, — когда я думаю о том, как жила бы с этим человеком”. Уже после единственного путешествия во времени женщину перестали беспокоить мысли, что, выйдя замуж, она совершила ошибку. (Некоторые могут сказать, что она пыталась просто перехитрить сама себя, желая доказать себе, что не сделала неправильного выбора. Может быть, и так, но ведь это помогло ей за тридцать минут избавиться от мыслей, мучивших ее четыре года!)

Путешествия во времени весьма эффективно помогают “залатывать” разбитые сердца, как станет ясно из следующего примера.

Разбитые сердца

Из своей клинической практики я знаю, что проблемой, достаточно легко поддающейся решению при помощи путешествий во времени, является проблема “разбитых сердец”. Когда любимый человек уходит к другому, когда роман подходит к концу, человек обычно тяжело страдает. Мало ситуаций заставляют людей так тщательно пересматривать свое отношение к себе, как разрыв с любимым или любимой. Человек ставит под сомнение практически все. Отвергнутый влюбленный страдает оттого, что сомневается в себе самом. Может, я глупый? Может, я некрасивый? Или я ничего не смыслю в сексе? Может быть, окружающие просто терпят меня? Заслуживаю ли я того, чтобы любить и быть любимым?

Эти вопросы порождают цепную реакцию. Тот, чья любовь оказалась невостребованной, обычно считает того, кто его отверг, бесценным. Внезапно оказывается, что у него или у нее были толь-

ко положительные качества. Этот человек — принц или принцесса, только он один во всем мире может дать нам счастье и сделать осмысленной нашу жизнь. Возникает неотложная потребность вернуть его или ее.

Для того чтобы разрушить эту потребность, я предлагаю несчастному влюбленному перенестись в будущее и представить себе, что он занимается всяким приятными делами. Например, я говорю: “Давайте отправимся в будущее. Представьте, как Вы переживаете сегодняшний и завтрашний день. Да, Вы можете сидеть и плакать, страдать и есть себя поедом, надеяться на возвращение возлюбленного и молить Бога, чтобы он вернул Вам его. Можете продолжать чувствовать себя несчастным и одиноким. Но вместо этого представьте себе, что отправляетесь на природу, рисовать*. Представьте себе это максимально ярко. Вы на зеленом лугу. Принимаетесь делать набросок или рисовать картину. Когда изображение начинает принимать форму, к Вам постепенно приходит чувство удовлетворения... Вы решаете снова заняться игрой на фортепиано. Теперь представьте себе, что Вы играете и с радостью замечаете, что Ваши пальцы чувствуют себя все свободнее”.

Чем более подавлен и печален человек, тем больше сцен следует ему представить себе во время сеанса психотерапии. Задача состоит в том, чтобы найти *что-то*, что он воспримет как приятное или потенциально приятное и приносящее удовлетворение. Недавно я столкнулся с молодым человеком, которого очень трудно было вдохновить. Что бы я ни предлагал, все вызывало него слезы. Все заставляло его думать о том, что его девушка Мелани больше не рядом и он не может делить с ней радости жизни. Наконец, мы обнаружили занятие, которое ему нравилось — им оказалась верховая езда — и которое не было связано с Мелани. Я попросил его представить себе, как он едет на лошади, наслаждается своим мастерством, чувствует приятный ветерок. Это до некоторой степени помогло — он перестал плакать и погрузился в образ. Главное, он согласился уже на следующий день поехать верхом. (В скобках замечу, что история быстро получила благополучное завершение. В школе верховой езды он познакомился с девушкой, которую вскоре нашел намного более привлекательной, чем Мелани).

Когда человек смотрит на неудачный роман с расстояния в шесть месяцев, ему чаще всего становится ясно, что свет не сошелся

*Прежде чем предложить конкретное занятие, психотерапевт должен выяснить, что доставляло клиенту наибольшее удовольствие в прошлом.

клином на его избраннике или избраннице и в нашем перенаселенном мире еще есть, из кого выбирать. Если смотреть на вещи с клинической точки зрения, могу сказать, что, по моим наблюдениям, как только нам удастся заставить впавшего в уныние человека признать, что он может получать удовольствие от какого-либо занятия, у нас появляется прекрасная возможность помочь ему выйти из депрессии. Когда же человек позволяет себе *пережить* удовольствие, прогноз обычно бывает прекрасным. Путешествие во времени достигает своей цели, потому что дает человеку возможность серьезно подумать о том, как сделать свою жизнь радостной, творческой и интересной. Многие автоматически отказываются от всего, что может пролить солнечный свет на их жизнь. Погруженные в тоску, они забывают, что есть много дел, которые могут помочь им встряхнуться. Путешествие во времени заставляет их снова вспомнить о хорошем и перестать “носиться” со своей тоской и печалью.

Путешествие во времени может использоваться для борьбы с чувством собственной ненужности в самых разных его проявлениях. Ощущение своей ненужности, поражения и другие негативные эмоции усиливаются, если мы “застреваем” в прошлом, сосредоточиваемся на том, чего больше нет, на наших разбитых надеждах и на том, что могло бы быть, если бы мы в нужный момент совершили нужный поступок. Если же мы отправляемся в будущее, осознавая, что сами играем важную роль в его построении, наше настроение меняется и мы приходим в состояние радостного ожидания. Отправляясь в будущее, нужно тщательно планировать, какие позитивные шаги мы будем предпринимать день за днем, неделю за неделей. В общем-то, путешествие в будущее — это программирование собственной жизни. Как только нас посещают дурные и мрачные мысли, надо сознательно гнать их прочь. Иногда необходимо сказать себе: “СТОП! Я отказываюсь думать об этом!” и обратиться к позитивным образам.

Путешествие во времени позволяет человеку пережить настоящее, когда происходящее по какой-либо причине не доставляет ему радости. Так, когда один из моих студентов на три месяца слег с ревматической лихорадкой, я помог ему пережить кризис при помощи путешествий во времени. Молодой человек был в отчаянии, ведь у него пропал целый семестр, а он надеялся заняться своей диссертацией как раз перед тем, как заболеть. Мы с ним переместились в будущее, для начала на шесть месяцев. К тому времени

как болезнь останется в прошлом, он будет рад, что позаботился о своем здоровье и не встал с постели раньше времени, и, кроме того, через шесть месяцев он уже почти наверстает упущенное в работе над диссертацией. Затем мы отправились на пять лет вперед, чтобы он, оглянувшись назад, смог осознать, что в будущем для него практически не будет иметь значения, закончил он обучение в этом году или даже на два года позже. Так же как и в случаях с применением другим методов образотерапии, когда мы *представляем* себе события, ожидающие нас впереди, вероятность положительного результата автоматически возрастает. Путешествие во времени — это возможность превратить знание понаслышке в знание, приобретенное на собственном опыте.

Образы владения мастерством

Теория “приобретенной беспомощности”, предложенная Мартином Селигманом из Университета штата Пенсильвания, может дать объяснение некоторым видам депрессии. Неуверенные в себе, застенчивые и замкнутые люди, оказавшись в обстановке враждебности и неприятия, приобретают твердое убеждение в том, что все, что они делают, бесполезно, так зачем же стараться что-то изменить? События, ведущие к возникновению депрессии, развиваются следующим образом: 1) сначала, при попытке достичь желанной цели, у человека возникает сильная фрустрация; 2) человеку кажется, что от предпринимаемых усилий нет никакого толку; 3) появляется чувство беспомощности, только усиливающееся от дальнейшей фрустрации; 4) подтверждается убежденность в том, что поступки этого человека не получают положительного подкрепления; 5) из-за этого уменьшается количество попыток, направленных на улучшение своего положения; 6) возникает общее ощущение беспомощности; 7) в конечном итоге развиваются депрессия и меланхолия.

Доктор Селигман говорит, что психотерапевтическое воздействие должно продемонстрировать такому человеку, что он или она сами в значительной степени управляют своей жизнью и необходимо учиться развивать свои умения и навыки. Я обнаружил, что *образы мастерства* — ключ к развитию многих навыков, которые все вместе превращают человека в “способного”. Консультируя человека, поведение которого подходит под описание “приобретенной

беспомощности”, вылившейся в тоску или депрессию, я начинаю с поисков какого-то дела, которое он умеет делать хорошо, но, тем не менее, старается не делать. Я убежден, что любой умеет что-то делать очень хорошо — будь то вышивание, рисование фигур по проставленным на бумаге цифрам, расстановка мебели в помещении, починка кранов, мытье машин, колка дров, сложение чисел, запоминание песен или любое другое дело. Я предлагаю человеку расслабиться, а затем прошу его представить себе, что он делает то, в чем он мастер. Мы представляем сцену в живых подробностях, вместе с чувством владения мастерством, сопровождающим хорошо сделанное дело.

В ответ на такие небольшие победы многие говорят: “Ну, и что?” Они утверждают: для того чтобы реализовать себя в жизни, необходимо уметь намного больше, чем поджарить яйцо или отполировать медную вазу. В таких случаях я цитирую Бенджамин Франклина, сказавшего: “Человеческое благоденствие порождается не большими удачами, которые случаются редко, а маленькими успехами, которых мы достигаем каждый день”. В образах мы концентрируемся как раз на этих “маленьких успехах”. Человек, о котором напечатали крошечную заметку в местной газете, не должен радоваться меньше, чем ядерный физик, чья математическая формула была опубликована в престижном журнале. Конечно, нет ничего проще, чем принизить любое достижение, сравнив его с величайшими открытиями, сделанными за всю историю человечества. Физик, считающий, что только Нобелевская премия может сделать его счастливым, скорее всего окажется жертвой постоянной фрустрации, которая может привести к беспомощности и депрессии. Авраам Линкольн сказал: *“Большинство людей счастливы ровно настолько, насколько они согласны быть счастливыми”*.

Поставить точку в этом обсуждении может помочь описание случая, в котором образы владения мастерством помогли преодолеть глубокую депрессию. Пятидесятичетырехлетняя женщина пережила инсульт, после которого у нее появились проблемы с движением. Левая сторона тела ослабла, и при ходьбе женщина приволакивала левую ногу. До инсульта она много занималась гольфом и лыжами. Она была прекрасной спортсменкой, получала удовольствие от занятий спортом, и многие восхищались ее способностями и ловкостью. Теперь же она не могла больше тренироваться и стала апатичной, недовольной жизнью и несчастной.

Муж убедил ее обратиться ко мне, и она согласилась. Он сказал ей: “У тебя в жизни не осталось радости”. И действительно, она была глубоко несчастной и заявляла, что, будь у нее мужество покончить с собой, она сделала бы это. Я подумал, что ей требуются антидепрессанты, и порекомендовал ей обратиться к моему коллеге-психиатру, который выпишет необходимое лекарство. Она отказалась и спросила: “Нельзя ли сделать что-нибудь еще и обойтись без таблеток?”

Я решил посмотреть, как она отреагирует на терапию с использованием образов владения мастерством. В поисках дела, которое она могла делать очень хорошо, кроме гольфа и лыжного спорта, мы, в конце концов, “набредли” на праздничный торт, который она пекла по особому рецепту. Я предложил ей ярко и подробно представить себе, как она печет этот торт, готовясь к приему гостей. Кульминационным моментом стал образ, в котором гости превозносили ее кулинарные способности, в особенности торт. “Но это несравнимо с победой в игре в гольф!” — сопротивлялась она. Я объяснил, что нужно не сравнивать, а полностью сконцентрироваться на удовольствии, получаемом от любого хорошо сделанного дела, в ее случае — от приготовления восхитительного торта.

Были и другие вещи, которые она отлично умела делать. Она прекрасно играла в несколько карточных игр — от канасты до покера; умела не только печь дивный торт, но и вообще превосходно готовила; кроме того, в юности она была хорошим фотографом-любителем. Поэтому я предлагал ей в своем воображении увидеть, как она справляется со всеми этими делами, не сравнивая их с гольфом и лыжами. Она должна была представлять себе, как использует свои умения одно за другим: как больше узнает о покере, как приятно волнуется, делая ставку, как выигрывает джекпот. Потом она представляла, как готовит изысканный ужин и угощает им гостей. Когда она представляла себе все эти занятия, я просил ее всегда обращать особое внимание на испытываемое ощущение владения мастерством.

Образы владения мастерством сделали в этом случае два дела. Во-первых, в то время как она сосредоточивалась на своих умениях, чувство тоски и подавленности постепенно уходило. Во-вторых, она одновременно осуществляла мысленную тренировку (см. главу 4), поэтому я не удивился, когда она сообщила мне, что снова занялась фотографией и начала копить деньги, чтобы купить оборудование и соорудить фотолабораторию у себя в подвале. Это еще

один пример того, что депрессия может усугубляться, когда человек концентрируется на утраченном, вместо того чтобы оценить свои способности и найти пути их применения. Редко бывает полезным просто сказать человеку, что ему нет смысла погружаться в жалость к себе и страдание. Когда же мы используем образы, часто происходят важные изменения.

Умение переживать всю полноту удовольствия от выполнения простой задачи — это умение, которое стоит у себя выработать. Достижение скромных целей в своем воображении, а затем реальное их достижение — один из лучших антидепрессантов. У этого “лекарства” есть много благоприятных “побочных эффектов”, о которых мы поговорим в следующей главе.

9. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

В практике некоторых целителей используются образы, наполненные религиозным и мистическим содержанием. Так, религиозные целители используют образ “рука об руку с Христом”, чтобы усилить уверенность в себе и достичь каких-то духовных целей. Некоторые верят в “магические жидкости” и предлагают клиентам представлять себе, что они пользуются такими веществами. Европейские доктора, использующие в своей работе образы, предпочитают давать волю воображению и интроспекции пациента, вместо того чтобы направлять и контролировать происходящее, предлагая представлять себе совершенно определенные образы. Такой подход часто используют для того, чтобы разобраться в символах, якобы скрывающихся за образами, возникающими в голове пациента. В особенности это касается психоаналитиков, интерпретирующих каждый образ через сексуальное влечение, фаллические символы, фантазии, связанные с рождением, страх кастрации, замещение, сопротивление и т.д. Кроме отчетов описательного характера, нет больше никаких данных, свидетельствующих о том, что такое использование образов дает предсказуемые и надежные результаты. С другой стороны, в ходе нескольких исследований была выявлена причинно-следственная зависимость между использованием техник образотерапии, описанных в этой книге, и достижением именно таких результатов.

Лекарство от язвы желудка?

На протяжении всей книги мы стремились избегать вычурности. Мы рассказываем лишь о техниках, обладающих хотя бы минимальной экспериментальной валидностью и приносящих непосредствен-

ный клинический результат. Литература по психотерапии полна описаний использования эзотерических методов. К сожалению, слишком многие предпочитают туманные концепции ясным и определенным. Но, возможно, некоторые “запредельные” идеи содержат в себе какое-то здоровое зерно. Например, один из моих коллег утверждает, что вылечил собственную язву желудка при помощи образов. В течение шести или семи недель он ежедневно уделял двадцать минут (по десять минут утром и вечером) мысленным “путешествиям по своему телу”. Он ярко представлял себе, как помогает своим внутренним органам и “настраивает” их. Так, он воображал, что массирует свои почки, печень, мочевой пузырь и селезенку, в желудке же он обращался непосредственно к язве и представлял, как лечит ее разными целительными и успокаивающими веществами. Он говорит, что при помощи этой техники избавился от язвы меньше чем за два месяца!

Рассказывают и о еще более фантастических случаях; некоторые из них чрезвычайно сложны и запутанны. Науке пока неизвестно, насколько действенны использованные в этих случаях процедуры. В отчетах, представленных Международному обществу образотерапии, описаны впечатляющие результаты применения различных образов — начиная от побед над драконами и страшными монстрами и кончая мирными прогулками по берегу ручья. Многие уважаемые психотерапевты сообщают о положительных результатах использования разнообразных процедур образотерапии. С научной точки зрения этого недостаточно, поскольку сообщаемые ими результаты не содержат “данных”. На сегодняшний день проведено слишком мало контролируемых экспериментов и систематических исследований этих методов.

Однако, несмотря на то, что особенно полагаться на отчеты отдельных специалистов нельзя, было бы неправильным отметить те утверждения о благотворном воздействии образов, которые можно проверить. Психосоматический потенциал техник образотерапии можно легко продемонстрировать. Многие исследования показывают, что человек может научиться контролировать свое сердцебиение, температуру тела, кровяное давление и некоторые другие физиологические параметры. Работа в области биологической обратной связи, которая заключается в том, что людей при помощи специального оборудования учат отслеживать работу автономной нервной системы и контролировать ее, превратилась в важную отрасль клинических исследований. Но того же самого можно

добиться и без помощи приборов, используя одно лишь воображение. Например, известный русский психолог, профессор Лурия, рассказывал о том, что один из его пациентов умел учащать свой пульс с 70 до 100 ударов в минуту, а затем снова снижать до нормальных 70. Этот человек говорил: “Я просто представлял себе, что бегу за отправляющимся поездом. Чтобы успеть на поезд, мне нужно было вскочить в последний вагон. Что же странного в том, что мой сердечный ритм участился? Затем я представил себе, что лежу в кровати абсолютно неподвижно, стараясь заснуть... Я видел, как постепенно “отключаюсь”... Мое дыхание стало ровным, а сердце начало биться медленнее и равномернее”. Точно так же, представляя себе, что он дотрагивается до горячей плиты правой рукой, этот человек повышал температуру своей кожи на два градуса. Одновременно температуру левой руки он понижал на 1,5 градуса. Делал он это, представляя себе, что держит в левой руке кусочек льда. “Я видел, что держу его в руке и сжимаю. Конечно, рука стала остывать”. Профессор Лурия и его коллеги также продемонстрировали, что при помощи воображения можно менять размер зрачков. Для этого человек представляет себе разную степень освещенности. Например, один из испытуемых представлял себе, что ему прямо в глаза бьет очень яркий свет, от чего его зрачки сокращались. Теперь давайте поговорим о том, как можно использовать образы для лечения психосоматических заболеваний.

Повышенное давление

Ко мне обратился мужчина, которому было далеко за сорок, страдающий повышенным кровяным давлением. Его врач выписал ему лекарство, которое имело два неприятных (но совсем не редких) побочных эффекта. У него развилась импотенция и депрессия. Без этого лекарства мой клиент не страдал ни тем, ни другим, но его мучили головные боли, головокружение и периодические обмороки. Ему сказали, что справиться с повышенным давлением поможет трансцендентальная медитация, и он записался на занятия. Медитация действительно помогла, но мужчине было скучно ею заниматься, и через три месяца он прекратил делать это.

Я предложил вместо медитации использовать *позитивные образы*, дважды в день по двадцать минут. Клиент описал три разные сцены, вызывавшие у него состояние мира и покоя. Сначала он

представил себе большой луг с пасущимися коровами, ручейком, деревьями и пушистыми облаками в голубом небе. Во второй сцене он видел себя в теплом спальном мешке в палатке, приютившейся в долине у подножия высоких гор. Третьим образом, приносящим покой в его душу, был надувной плот, плавающий в большом бассейне жарким воскресным днем.

Проснувшись, перед завтраком, он ежедневно должен был расслабиться, закрыть глаза и окунуться в одну из этих картин на двадцать минут. Если его мысли начинали отдаляться от нужной сцены, он должен был мягко вернуть себя на луг, в палатку или на плот. Перед ужином он снова на двадцать минут должен был вернуться к этим образам.

Очевидно, что этот метод близок к некоторым видам медитации. Однако многие говорят о том, что медитация им вскоре наскучивает, а вот с образами дело обстоит по-другому — ведь всегда можно заменить надоевший образ новым. Поэтому люди с большим удовольствием прибегают к техникам образотерапии. Человек, о котором говорилось выше, уже два года делает упражнения с позитивными образами. Повышенное давление его больше не беспокоит.

Некоторые люди с трудом воспринимают простые и незамысловатые идеи. Мысленная тренировка, за которой не стоит сложной теории, кажется им бессмысленной. Им нравится подавать разнообразные идеологии с соусом квазирелигиозных учений, приправлять все это псевдонаучными измышлениями и затем смешивать с какой-нибудь разновидностью восточной философии. По-моему, подобная интеллектуальная гимнастика является излишней и обычно только усиливает неразбериху. В этой книге я старался избегать замысловатых теоретических рассуждений и сознательно отказался от описания методов, не имеющих простого объяснения.

Дерматит

Врач поставил девятнадцатилетней студентке второго курса диагноз “истерическая эритема”. Перед экзаменами и в другие стрессовые периоды кожа на ее лице и шее воспалялась, покрываясь пятнами и сыпью. Девушка срывала болячки, из-за чего часто развивалась вторичная инфекция и на коже оставались шрамы. Во время обучения в школе у девушки не возникало излишней нервозности и не было проблем с кожей, за исключением появлявшихся

время от времени угрей. “Истерическая эритема” впервые проявилась после поступления в колледж. За несколько месяцев до начала занятий в аварии погибла близкая подруга девушки, страдавшая “атопическим дерматитом” — аллергической реакцией кожи, которая часто проявляется в виде воспаленных участков на коже. Я осторожно обсудил с девушкой некоторые аспекты ее взаимоотношений с подругой и пришел к выводу, что моя пациентка страдала от необоснованного чувства вины. Ей казалось, что подруга была намного умнее и талантливее ее и что ей самой не место в высшем учебном заведении. Логического объяснения этому ощущению не было, но оно было сильным и навязчивым. Я решил использовать в работе с ней направленные позитивные образы. Я попросил ее представить себе, что она говорит со своей погибшей подругой, которая убеждает ее в том, что очень хочет, чтобы девушка продолжала обучение. Она должна была представлять себе этот конкретный диалог несколько раз в день.

Девушка последовала моему совету и через неделю сообщила, что “обсудила с подругой” все, что ее тревожило. (Этот метод часто используется гештальт-терапевтами, считающими, что у многих из нас есть “незавершенные дела”, которые необходимо довести до конца.) Затем она спросила, не думаю ли я, что из-за иррационального чувства вины она чрезмерно идентифицировала себя со своей подругой и бессознательно пыталась превратиться в нее, чтобы избавиться от тревожных чувств. (Девушка в колледже слушала лекции по психологии!) Я ответил, что это возможно, но, поскольку проверить эти предположения и интерпретации нельзя, то в них можно либо верить, либо не верить. Тем не менее, после воображаемого диалога “истерическая эритема” прошла, и через два года девушка закончила колледж. Сейчас она учится в аспирантуре и дела у нее идут хорошо.

В этом случае основной задачей было избавление девушки от чувства вины. Многие из нас несут на своих плечах небольшое или же очень тяжелое бремя вины из-за того, что когда-то что-то упустили из виду или чего-то не сделали. Чувство вины — абсолютно бесполезная эмоция. Если мы плохо обошлись с кем-то, давайте попробуем это исправить. Если сделать уже ничего нельзя — будем учиться на своих ошибках. Чувство вины ничего не дает человеку, страдающему от него, оно никому не помогает поправить, изменить или улучшить сделанное.

Если вас беспокоит чувство вины, часто бывает полезно посмотреть на ситуацию глазами другого человека (того, по отношению к

кому вы чувствуете себя виноватым) и понять, что он или она, возможно, хотят простить и забыть. Если же это не так, с тем человеком, вероятно, что-то серьезно не в порядке!

Язвенный колит

Ахтер Асен — психолог, разработавший чрезвычайно сложную теоретическую суперструктуру человеческой личности на основании исследования им особой группы образов, которые он назвал “эйдетическими”. В его системе “эйдетической психотерапии” широко применяются образы, нагруженные значениями и ценностями. Однако, для того чтобы пользоваться созданными Асеном (или любым другим психотерапевтом) эффективными техниками, нет необходимости понимать или принимать их теоретическую основу. Например, Асен описывает, как он излечил 28-летнюю женщину от острого язвенного колита. Она находилась в больнице и испражнялась по 15—20 раз в день, причем стул был полон крови, слизи и воды. Через две недели ее жизненные показатели стали нестабильными и развилась сердечная аритмия. Асен попросил ее постоянно вызывать в памяти один и тот же простой образ — как ее, ребенком, обнимает и прижимает к себе мама. Асен сообщает, что в течение двадцати четырех часов жизненные показатели стали стабильными. После еще одной недели мысленных упражнений (по 10—15 минут в день) ее кишечник стал освобождаться вместо 15—20 не больше пяти раз в день. Аритмия также исчезла.

Столь яркий положительный эффект проявляется весьма нечасто, но многие говорят о том, что “умиротворяющие образы прошлого” могут оказывать существенное положительное воздействие на желудочно-кишечный тракт. Такие образы и приятные воспоминания успокаивают кишечник, уменьшают выделение кислот и умиротворяют спазмы и судороги. На флюорограмме можно отчетливо увидеть, как разные образы оказывают немедленное воздействие на желудочную активность. Безусловно, физиологический эффект не ограничивается улучшением функционирования пищеварительного тракта. Как неприятные и отвратительные, так и теплые и светлые образы, по-своему отражаются на сердцебиении, кровяном давлении, дыхании и т.д. Но, как мы покажем ниже, агрессивные образы при правильном применении могут также оказывать терапевтическое воздействие.

Слизистый колит

Когда у меня есть основания полагать, что психосоматические симптомы у моих пациентов являются производными подавленно-го гнева, я предлагаю им использовать *агрессивные образы*. Так, один скованный и “закрытый” подросток страдал спастическим колитом, не поддававшимся медикаментозному воздействию. Мне было очевидно, что юноша не позволял своему гневу вырваться наружу, особенно при общении с авторитетными для него фигурами. Он признался мне в том, что по отношению к некоторым людям чувствует большую враждебность. Я посоветовал ему представить себе, что он сражается с этими людьми на боксерском ринге или в бойцовском поединке. Он должен был бороться яростно и агрессивно и вызывать этот образ в своем сознании несколько раз в день. Через несколько недель — по случайному совпадению или нет — спастический колит стал беспокоить его меньше. Тогда появилась возможность научить его отстаивать свои права открыто и честно. От этого его состояние стало еще лучше. Женщины, использующие агрессивные образы, обычно любят воображать, что участвуют в яростном словесном поединке. Они кого-то отчитывают, часто при этом крича. Когда же они все же представляют себе, что прибегли к физическому насилию, то перед их глазами встают картины, в которых они пинают обидчика ногами, царапаются, кусаются и дают пощечины — а вот удары кулаками встречаются реже.

Я обнаружил, что многим из тех, кто страдает слизистым колитом, помогают релаксация и позитивные образы, особенно образы, в которых человек видит, как его желудок и кишечник приобретают жизненную силу и становятся менее чувствительными. Этот образ следует вызывать у себя 5—10 раз в день и удерживать его в своем сознании на три-четыре минуты. Метод очень прост. Сначала максимально расслабьте мышцы, а затем представляйте себе, как ваш желудочно-кишечный тракт становится все менее чувствительным.

Головные боли

(и поразительный случай подавленной ярости)

Большинству страдающих головными болями полезна релаксация и упражнения с биологической обратной связью. Если у вас постоянно болит голова, советую для начала заняться упражнени-

ями по релаксации, приведенными в приложении. В некоторых случаях больше никакого лечения не требуется. Однако мне пришлось встречаться со многими людьми, которым не помогли ни релаксация, ни биологическая обратная связь. Во многих подобных случаях головная боль бывает связана с *гневом*.

Часто бывает полезным представить себе, что вы даете волю своей ярости. Здесь очень важно проводить четкое разграничение между фантазией и реальностью. В своем воображении мы можем представлять себе, что убиваем миллионы людей, но в реальной жизни необходимо учиться “разряжать” свою ярость позитивными и адаптивными способами. Есть несколько отличных книг, рассказывающих о том, как научиться уверенному — в противоположность агрессивному — поведению. Часто полезно, прежде чем уверенно прореагировать на какую-то жизненную ситуацию, выплеснуть всю свою ярость в воображении. Мысленно сделав это, можно прорепетировать реакцию, которая поможет вам конструктивно достичь своих целей. Тем не менее сейчас я говорю лишь о том, что многим из тех, кто страдает головными болями, полезно бывает обратиться к агрессивным образам. Например, одна женщина рассказывала, что, когда она отчетливо представляет себе, как швыряет кирпичи в стеклянные окна, это (плюс последующая релаксация) помогает ей избавиться от головных болей. Приведенный ниже случай весьма поразителен, но, думаю, будет полезно поделиться его подробностями, поскольку он является чрезвычайно интересным.

“Закупоренная” ярость

Ко мне обратилась 48-летняя женщина с жалобами на то, что головные боли, от которых “раскалывалась голова и меркло в глазах”, случавшиеся по крайней мере дважды в неделю на протяжении последних десяти лет, лишали ее способности делать что бы то ни было. Доктора (включая невропатологов и психиатров) объясняли ее головные боли то множественной аллергией, то сосудистым давлением, то быстрой утомляемостью глаз (астенопией), то нервным напряжением. Другие врачи считали, что у нее классический случай мигрени. Один из консультантов заявлял, что ее головная боль — просто средство привлечения внимания. Она сидела на специальной диете, а среди использовавшихся методов лечения (не считая транквилизаторов, болеутоляющих средств и

разнообразных других лекарств) были психоанализ, диатермия, массаж, релаксация, биологическая обратная связь, ношение специальных очков и гипноз. Некоторые из этих методов облегчали ее страдания на некоторое время, но в целом мучительные боли продолжались, и женщина была вынуждена принимать все более и более сильнодействующие болеутоляющие препараты.

Среди значимых событий в ее жизни были следующие: отец бросил семью (ее саму, мать и старшую сестру), когда ей было десять лет. Через пять лет он вдруг снова появился и пожелал вернуться в дом. Мать отказала ему, после чего он застрелил ее, а затем покончил с собой. Около четырех лет моя пациентка прожила с теткой по материнской линии, а потом вышла замуж. Ее головные боли начались примерно в то время, когда: а) ее единственная дочь поступила в колледж и перестала жить с родителями; б) ее тетка (приемная мать) умерла; в) она унаследовала довольно существенную сумму от брата отца. Эти три события оказали весьма серьезное и непростое воздействие на жизнь женщины. Вот что мы обнаружили, поработав с совокупностью образов, присутствовавших в сознании женщины.

С десяти лет — возраста, когда отец ушел из семьи, — она чувствовала злость и ярость по отношению к нему. (Было, конечно, много других чувств, но ярость преобладала.) По многим причинам эти эмоции оставались вытесненными. Убийство матери и самоубийство отца оглушило ее, травма была невыносимой, она чувствовала безумную ярость, страх и была полностью дезориентирована. В доме тетки, где она была окружена любовью, ей удалось направить свою энергию в конструктивное русло. Последующие события — обучение, замужество, рождение ребенка — позволили ей сконцентрироваться на созидательной деятельности. Но когда она поняла, что ее материнские труды подошли к концу, когда смерть тетки разрушила единственную теплую связь со страшным прошлым и когда на нее, как неделикатная попытка покаяния, обрушилось наследство из отцовской семьи, давно вытесненные эмоции прошлого вырвались наружу. Ее захлестнула ненависть и ярость из-за всех страданий, причиненных ей отцом. Она не знала, что делать с ними, не знала, как справиться с нервным напряжением и выплеснувшимся из прошлого гневом. (Некоторые психотерапевты сочли бы необходимым отметить, что мать умерла от пулевых ранений в голову).

Не знаю, соответствовали ли действительности выводы, сделанные в результате проведенного нами анализа, но воображение жен-

щины было переполнено образами, в которых ее отцу воздавалось должное за сделанное им. Она не могла представить себе отца как человека психически больного и заслуживающего жалости, а не ненависти. Поэтому я помог ей создать серию образов страшной кары, обрушивающейся на голову ее покойного отца. Она описывала чудовищные сцены, происходившие с ним в ее воображении. Однажды она отправилась далеко в прошлое и представила себе отца маленьким мальчиком, подвергающимся расчленению. Мне редко приходилось сталкиваться с такой яростью, особенно у человека, поведение которого во всех других обстоятельствах было сердечным, мягким, сочувственным и добрым. Обращаясь к агрессивным образам, она начинала корчиться, всхлипывать, рычать и у ее рта в буквальном смысле появлялась пена. Через три месяца “сеансов ненависти” (как она сама их назвала), происходивших раз в неделю, она сообщила мне о том, что ее головные боли существенно уменьшились. За прошедшие с тех пор пять лет ухудшений в ее состоянии не произошло.

Столь драматические истории случаются редко. Тем не менее страдающим головными болями, особенно тем, кому не помогают процедуры релаксации и биологической обратной связи, я могу дать два конкретных совета. 1) Давайте выход гневу в своем воображении. 2) Всегда помните о том, что ярость в реальной жизни редко приносит положительные результаты, а вот уверенное (в противоположность агрессивному) поведение, часто оказывает благоприятное воздействие на нашу эмоциональную сферу.

Поскольку читатели этой книги, скорее всего, делятся на две группы — те, кто хочет использовать образы для того, чтобы осуществить положительные изменения в своей жизни, и профессионалы, которые, возможно, будут применять приводимые техники в своей работе, — я хотел бы уделить внимание обсуждению одного теоретического вопроса с профессионалами. В описанном случае психоаналитики легко обнаружат, что в работе с пациенткой были использованы некоторые психодинамические принципы. Действительно, существенная часть лечения, на первый взгляд, была основана на модели катарсиса, в которой участвовало “смещение”, “отрицание”, “сублимация” и “идентификация”. Было бы абсолютно неправильным полагать, что я придерживаюсь подобных объяснительных схем и принципов. Процедурами отреагирования можно пользоваться, даже не соглашаясь с постулатами психодинамики. Другими словами, можно ярко переживать сильные эмоции из про-

шлого, не будучи приверженцем фрейдизма. Я привел этот пример, чтобы показать, что “высвобождение ярости” может быть эффективным в тех случаях, где многие другие методы оказались бессильными. Этот факт не усиливает и не ослабляет позиций какой-либо психотерапевтической системы. Убежденный сторонник оперантного обуславливания без труда поймет, что для достижения положительного результата не обязательно обращение к подсознанию. Кстати, не забудем о том, что в случае этой пациентки психоанализ не принес желаемого плода.

Бессонница

Те, кому с трудом удается заснуть, часто получают облегчение, прибегая к особому позитивному образу. Я прошу их представить себе любое место или ситуацию — реальные или вымышленные, — в которых они будут чувствовать себя *абсолютно безопасно*. Среди образов, которые они придумывают, часто встречаются следующие: 1) человек находится в неразрушаемой подводной лодке на дне океана (не подходит для страдающих клаустрофобией!); 2) в суперпрочном космическом корабле, находящемся на расстоянии миллиона световых лет от Земли; 3) в красивой, уютной и тайной комнате, которую никто ни за что не сможет найти; 4) на необитаемом острове.

Чтобы заснуть, человек должен лечь в постель и отправиться в свое “убежище”. Так, он может представить себе, что находится в подводной лодке на дне океана и сконцентрировать все свои ощущения на том факте, что он сейчас в полной безопасности, потому что лодку никто и ничто не может ни разрушить, ни повредить. (Некоторые теоретики поторопились бы проинтерпретировать смысл этого образа, но для наших целей их инсайты бесполезны).

Мой собственный любимый образ для борьбы с бессонницей таков: я нахожусь на необычайно скучной лекции, которую по неопределенной причине должен терпеть не меньше трех часов. Все сидят в креслах с откидывающимися спинками, и можно под унылый голос лектора устроиться поудобнее. Обычно требуется не больше трех минут, чтобы этот образ погрузил меня в глубокий спокойный сон! Среди других образов, которые могут усыпить, есть такие: а) выполнение работы, которую вы ненавидите; б) безуспешные попытки справиться с проблемами, наводящими на вас тоску.

Идиосинкразические образы

Специалисты по гипнозу давно говорят о том, что разные виды образов могут иметь большую ценность при лечении многих психосоматических нарушений. Любопытные взаимоотношения между воображением и автономной нервной системой можно исследовать при помощи очень точных научных методов. Тот факт, что некоторые современные экспериментальные психологи проводят лабораторные исследования воображения, внушает надежду на то, что у этого важного психотерапевтического орудия есть будущее. Более того, теперь, когда интерес бихевиоральных психотерапевтов к мыслям, установкам, образам и убеждениям (которые они называют “личными событиями” или “скрытыми процессами”) стал неуклонно расти, можно ожидать появления толковых исследований процессов воображения. Но, с практической точки зрения, нам нет необходимости ждать клинического или экспериментального объяснения, чтобы применять чрезвычайно полезные методы, описанные в этой книге.

Хочу повторить одну важную вещь. Существуют как клинические, так и лабораторные данные, говорящие о положительном эффекте продолжительного использования позитивных образов. В своей практике я широко применял “целительные образы” в работе с пациентами, которых беспокоит стресс, нервное напряжение или психосоматические заболевания. Похоже, что “окувание” в позитивные образы оказывает благотворное влияние на деятельность автономной нервной системы. Но иногда обычные позитивные образы не приносят желаемого результата. Некоторым необходимо использовать очень личностные, или идиосинкразические, образы. Например, несколько лет назад ко мне обратился 35-летний мужчина, страдавший болями в самых разных частях тела (головными болями, болями в спине, в животе, в груди и в суставах). Кроме того, у него наблюдалось учащенное сердцебиение, одышка, повышенная утомляемость, периодически его охватывало неудержимое желание плакать или одолевали приступы депрессии. Он бесконечно ходил по врачам, ложился в больницы, посещал психиатров, психологов и даже известного целителя. Результаты анализов выглядели неопределенно; психиатры ставили разные диагнозы, начиная от неврастения и кончая начальной стадией шизофрении. Тем временем человек продолжал страдать.

Когда этот несчастный мужчина обратился ко мне, жизнь его висела на тонкой веревке (как в фигурально, так и буквально, по-

сколько он совершил неудачную попытку повеситься). Никто из психотерапевтов, к которым он обращался ранее, не использовал в работе с ним образов, поэтому я сначала провел глубокое мышечное расслабление, а затем применил обычные позитивные образы — он должен был представить себе, что находится на теплом солнечном пляже, где волны мягко плещутся о берег. Это помогло мало. Тем временем мы продолжали обсуждать некоторые ошибки, которые он постоянно совершал в своей жизни.

Он всегда, сколько себя помнил, обладал повышенной чувствительностью, но большинство проблем началось, когда умерла его мать — в тот момент ему было 23 года. Он был чрезвычайно привязан к ней, и ее неожиданная смерть оказалась для него огромной травмой. В своей памяти он хранил много теплых и светлых воспоминаний, связанных с матерью, особенно о том, что они вместе делали, когда он был маленьким мальчиком. “Я очень хорошо помню свой десятый день рождения, у меня перед глазами стоит торт, свечи, все остальные дети... Вижу, как мама улыбается мне, и это вызывает радостные воспоминания”. Я предложил ему заменить образ пляжа образом дня рождения, чтобы он мог по крайней мере дважды в день на 10—20 минут расслабиться и заново пережить свой памятный праздник. В конце первой недели он сообщил, что чувствует себя несколько менее тревожно.

В ходе подробного рассказа о своих чувствах он вспомнил историю, которую мама часто рассказывала ему в детстве перед сном. В ней говорилось об “окне в небеса”, через которое можно было пройти и поиграть с ангелами. Эта фантазия ассоциировалась у него с ощущением душевного покоя. Поэтому мы решили заменить образ десятого дня рождения образом “небесного окна”. Он должен был “окунуться” в него также дважды в день на 10—20 минут.

Пациент рассказывал о том, как он усиливал этот образ. С течением времени у него сложились дружеские отношения с некоторыми ангелами, которые с нетерпением ожидали его визитов. Иногда он устаивался чести издалека увидеть Бога, и еще ему удавалось побыть с мамой. Через двадцать минут он возвращался на землю. В его лечении были и многие другие компоненты: он учился новым, более полезным для себя видам поведения, более зрелому подходу к своим эмоциям; учился лучше вслушиваться в свои ощущения, развенчивать ложные убеждения и более открыто и эффективно общаться с людьми. Однако серьезное улучшение состояния клиента в целом стало результатом его воображаемых путешествий

через “небесное окно”. Боли прошли; не было больше депрессии, одышки и тахикардии. Он получил работу на западном побережье США, и мы не общались после этого почти три года. Недавно я выступал в Лос-Анджелесе, а он сидел в аудитории. После выступления этот мужчина подошел ко мне и рассказал, что дела у него идут хорошо. Он женился, и они с женой ждали первенца. Он улыбнулся и сказал с оттенком таинственности: “Я до сих пор наношу свои визиты дважды в день”.

Некоторые психотерапевты могут подвергнуть сомнению правильность использования фантазий в работе с людьми, которые и без того склонны к мечтательности и живут в не совсем реальном мире. Мне самому редко приходилось встречаться с теми, кто не умеет отделить сознательно вызванные фантазии от происходящего в реальности. Может быть, это оттого, что я в своей работе всегда провожу четкую грань между реальным и вымышленным.

Может возникнуть вопрос о том, какой процесс или механизм обуславливает клиническую эффективность позитивных образов. Я считаю, что целительным фактором является глубокая и полная релаксация. Многочисленные исследования проливают свет на обширные физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме человека во время и после релаксации. Обратите внимание на то, что термин “релаксация” означает намеренное расслабление мышц. Многие говорят: “Я расслабляюсь с хорошей книгой” или “Меня расслабляет просмотр телепрограмм”. Эти люди путают расслабление-релаксацию с расслаблением-развлечением. Развлечение имеет позитивный характер и очень важное значение, *но эффект от него совсем не такой, какой бывает, если вы систематически устраиваетесь поудобнее, постепенно “отпускаете” свои мышцы, расслабляясь все глубже*, и затем окунаетесь в позитивные образы, отчего релаксация становится все полнее, а переживаемые ощущения все приятнее. Совместное использование релаксации и образов можно сравнить с гипнозом или самогипнозом, поскольку все эти процессы создают измененные состояния сознания. Но каково бы ни было объяснение природы происходящего, эмпирические данные показывают, что регулярное использование образов — такое, о котором мы говорим в этой книге, — приносит несомненный положительный результат.

10. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ШОКА ОТ БУДУЩЕГО

Остроумно придуманное Алвином Тоффлером понятие “шок от будущего” отражает тот факт, что мы часто бываем не готовы к важным событиям будущего или не можем приспособиться к изменениям. Тогда происходящее “наваливается” на нас, мы теряем ориентацию и способность организовать свою жизнь. Как саркастически заметил Поль Валери, “проблема нашего времени в том, что будущее уже не то, что было раньше”.

В последнее время много было написано о так называемой “мужской менопаузе”. Сегодня, когда в целом возросло человеческое самосознание, когда усилилось стремление к самореализации, побочным эффектом этих процессов стало возросшее чувство неловкости от того, что с нами происходит. Людям стало трудно стареть с достоинством. В популярных и профессиональных книгах много говорится о психосоциальных стадиях развития человека во взрослом возрасте: нам рассказывают, чего ожидать между тридцатью и сорока, между сорока и пятьюдесятью, пятьюдесятью и шестьюдесятью, шестьюдесятью и семьюдесятью и, возможно, даже восьмьюдесятью и ста годами. Тем не менее, многих из нас возрастные изменения застают врасплох. Вместо того чтобы плавно переходить из одной жизненной фазы в другую, люди, как будто бы проснувшись однажды, неожиданно понимают, что им уже сорок или пятьдесят и они уже относятся к категории людей “среднего возраста”.

Помню одного мужчину в состоянии острой депрессии. Ему было сорок шесть и, хотя объективно все в его жизни складывалось на зависть хорошо — у него была хорошая работа, хорошая семья и хорошее материальное положение, — он неожиданно погрузился в меланхолию, узнав, что его любимый ресторан закрывался, а на его месте должен был открыться супермаркет. Он, к своему разочарованию, понял что “все уже не то”. Закрытие ресторана стало

толчком для того, чтобы оглянуться на свою жизнь и понять, как много всего в жизни переменялось. Он был потрясен мыслью о том, что молодость прошла и некоторые вещи ему больше недоступны. Находясь в командировке в Чикаго, он решил посмотреть на дом, в котором прошло его детство, но обнаружил, что на его месте было построено новое многоквартирное здание. Новость о том, что его 21-летняя дочь выходит замуж, прозвучала как гром среди ясного неба. Он был настолько погружен в работу, что тот факт, что дочери было уже не тринадцать лет, вряд ли им полностью осознавался. Внезапно — с точки зрения этого мужчины — его ребенок превратился в женщину двадцати одного года.

Тогда я подумал: а может быть, этот человек не впал бы в депрессию, если бы заранее подготовился к неизбежным переменам в жизни? Я утвердился в своей мысли, исследовав этот вопрос и получив некоторые данные о жизни своих прежних пациентов. Оказалось, что у нескольких из них все после лечения шло хорошо, пока некоторые важные — абсолютно предсказуемые — обстоятельства не застали их врасплох. Например, одна молодая женщина, которую я вылечил от повышенной тревожности, жила без страха и нервозности, пока ее отец, перенесший до этого два инфаркта, не умер от третьего. У нее произошел рецидив тревожности, и, чтобы избавиться от этого, потребовалось три месяца дополнительной терапии. Я спросил себя: “Как бы все сложилось, если бы, прежде чем закончить лечение в первый раз, мы пошли дальше простого обсуждения ее чувств по поводу возможной скорой кончины ее отца в результате третьего инфаркта?”

Как подготовить человека к событиям, которые могут ожидать его в будущем? Очевидно, для этого следует обратиться к тренировке при помощи проективных образов. Я начал обращать внимание не только на прошлые и нынешние проблемы своих пациентов и клиентов, но и на их наиболее вероятные *будущие проблемы*. Я стал не только помогать им разобраться с текущими неприятностями, но и обращать внимание на перемены, которые могут произойти в их жизни в ближайшие пять—десять лет. Так, молодые пары, проходившие семейное консультирование, могли, в случае продолжения их совместной жизни, стать родителями, а это новая ответственность и новые проблемы. Многие из них, согласно сегодняшней статистике, расстанутся и должны будут справиться с травмой,

вызванной разводом. Некоторым бизнесменам предстояло получить повышение по службе или перевод на работу в другое место. Других же, наоборот, могут не повысить в должности, когда они этого ожидают, и им будет необходимо справиться с обидой или же уволиться, если того требует политика компании. Некоторые останутся в опустевшем гнезде, после того как дети уедут в другое место учиться или работать или заведут собственные семьи. Кому-то предстоит пережить смерть близкого человека или же болезни и немощь, иногда сопровождающие старость.

Многие придерживаются философии, в соответствии с которой стоит волноваться и что-то предпринимать по поводу возможного события только после того, как оно произойдет. “Когда у меня появятся дети, тогда я об этом и подумаю”. “Если меня точно решат перевести на работу в Чикаго, тогда все и обдумаем”. “Моей маме восемьдесят три года. Она не может жить вечно, но я не хочу думать о ее смерти”. “Я не готов уйти на пенсию. Не хочу пока об этом думать”. Волноваться о будущем обычно бесполезно; *готовиться* к нему — совсем другое дело. Чтобы избежать шока от будущего, следует не только думать о событиях, которые могут со временем случиться, — необходимо представлять их себе максимально ярко, а также *представлять, как вы справитесь с ними*.

Чарльз Кеттеринг сказал: “Я интересуюсь будущим, поскольку мне предстоит провести в нем всю оставшуюся жизнь”. Конечно, всем известно, что необходимо “готовиться к будущему”, но большинство людей готовятся, стараясь обеспечить себе финансовую стабильность, образование и достойную пенсию. Немногие заботятся о приобретении *эмоциональных* инструментов, которые позволяют справляться с событиями, ожидающими их в дальнейшем.

Бабушка

Я консультировал супругов, старшая дочь которых в скором времени собиралась выйти замуж. Они планировали свадьбу и представляли себе, как их дочь станет женой и у них появится зять. “А вы думали о том, что у вас будут внуки?” — спросил я. Конечно, они *думали* об этом. Я попросил их обоих сесть поудобнее, расслабиться, закрыть глаза и представить себе, что их дочь беременна.

Затем мы перешли к родам и к тому, как они впервые увидят ее ребенка сквозь стеклянное окно в роддоме. “Ну, и какво быть бабушкой и дедушкой?” — задал я вопрос. Муж открыл глаза, пожал плечами и сказал: “Все отлично!”, жена же выглядела обеспокоенной. “По-моему, я не готова стать бабушкой!” — воскликнула она.

При подробном обсуждении стало ясно, что перспектива стать бабушкой заставила ее подумать о разных неприятных вещах, связанных с возрастом и старением. Исследовав образы, возникавшие у нее при мысли о внуках, мы не нашли в них ничего радостного. Образ того, как она говорит друзьям о том, что стала бабушкой, приводил ее в смущение. Когда она представляла себе, что ее собственная дочь говорит: “А вот и бабушка!”, она расстраивалась. Чем дальше мы углублялись, тем яснее становилось, что она была готова к тому, что в семью войдет зять и ее дочь станет замужней женщиной. А вот к возможной беременности своей дочери она была абсолютно не подготовлена, пока мы не обсудили и не изменили негативные образы, связанные в ее сознании с тем, что она станет бабушкой. Вполне можно предположить, что если бы мы не затронули эту тему, у нее могла бы развиться глубокая депрессия или какая-то другая “невротическая” реакция.

В этом случае оказалось необходимым ввести новые образы и новый смысл в ее представление о бабушках. Старость, слабоумие и другие негативные ассоциации, возникавшие у нее, мы заменили образом *молодой бабушки*. Образы, в которых люди говорили ей: “Не могу поверить, что вы бабушка — вы так молодо выглядите!”, постепенно заменили в ее сознании негативные картинки. Пациентка и в самом деле была весьма привлекательна и выглядела очень молодо. На неправду делать ставку нельзя. Если бы она не была такой моложавой, следовало бы обратиться к другим позитивным образам. Пока мы работали над образами, выявились и другие позитивные темы. Например, она поняла, что с радостью поведет своего внука или внучку в зоосад, в парк и в другие интересные места, у нее появилось чувство гордости и полноты жизни, она прониклась любовью к своему маленькому отпрыску. После нескольких сеансов она была готова исполнять обязанности хорошей матери, тещи и радующейся жизни бабушки, если потребуется.

Эмоциональная “учебная тревога”

Цель учебной тревоги в том, чтобы заранее подготовиться к пожару, и если он случится, вести себя рационально и логично. “Если начнется пожар, — говорит капитан судна, — вы услышите сигнал тревоги. Наденьте спасательный жилет, который находится под вашей кроватью, и немедленно поднимайтесь на палубу”. Или родители инструктируют ребенка: “Если дом загорится, не пытайтесь бежать через холл. Закрой дверь в свою комнату и воспользуйся веревочной лестницей, которая лежит в твоём шкафу”. Можно отрепетировать эту процедуру, чтобы быть уверенным, что все пойдет, как надо. Если у вас заранее заготовлен план, уменьшается вероятность паники, снижается опасность для жизни и человек знает, как правильно себя вести в случае чего.

В этой главе речь идет о том, как эмоционально подготовиться к метафорическим “пожарам”, возникающим, когда нас застают врасплох неприятные (но часто предсказуемые) обстоятельства. Цель эмоциональной учебной тревоги в том, чтобы подготовиться к возможным сюрпризам и превратностям судьбы.

Как, например, пережить потерю работы? К сожалению, в нашем обществе людей часто увольняют или сокращают. Многие говорят: “Не знаю, что со мной будет, если я потеряю работу”. Тому, кто так говорит, я предложил бы сесть, расслабиться, закрыть глаза и представить себе, что он оказался безработным. После этого нужно подумать о всех возможностях, альтернативах и новых перспективах, открывающихся перед вами. Намного лучше, когда человек говорит: “Если я потеряю работу, я буду получать пособие по безработице и искать новое место. Я буду читать газеты и отвечать на объявления о найме. Если понадобится, буду ходить по разным местам и спрашивать, не требуются ли там работники. Я буду спрашивать знакомых. Обращусь в агентства по трудоустройству. Позвоню своим бывшим коллегам, знакомым, приятелям, даже родственникам и дальним родственникам. Да, тогда у меня будет много дел. А сейчас у меня есть хорошая работа, которую я хочу сохранить”.

Большинство людей не видят широких горизонтов. Конечно, почти каждый считает, что он непредвзят, открыт и восприимчив к разумным и конструктивным предложениям. Однако, наблюдая

за поведением большинства людей в стрессовых ситуациях, мы замечаем их негибкость, узость и односторонность их мышления. Возьмите пример эксперта по модной одежде — женщины, работавшей в большом элитном магазине на Пятой Авеню. Ее должность сократили. Была ли она человеком, открытым новому? Да, она так думала. Была ли она готова к непредвиденным ситуациям? Она бы ответила: “Конечно”. Что случилось бы, если бы ее сократили? Все просто. Она нашла бы другую такую же работу. Приходило ли ей в голову, что аналогичной работы она могла бы не найти? Вообще-то, нет. Но именно это и произошло. Во время экономического спада она осталась без работы. Новых рабочих мест для таких высокооплачиваемых специалистов не было. Важно подчеркнуть, что эта женщина была очень талантлива. Если бы она подумала о том, как ее многочисленные таланты можно было использовать, она бы вскоре нашла хорошую работу. Если бы она обдумала свои возможности, если бы представила себе, каково остаться без работы, если бы она мысленно подготовилась к поиску альтернативных занятий, она избежала бы больших страданий.

Еще один тип связанной с работой ситуации можно описать как “со щитом или на щите”. Другими словами: “Или я стану ПЕРВЫМ, или никем!” Так, одна балерина решила стать прямой. У нее была репутация отличной танцовщицы, но при этом ее шансы считаться выдающейся в такой области, как балет, где очень жесткая конкуренция, были не очень велики. Узнав больше о ее ситуации, я понял, что в лучшем случае она могла бы стать обычной танцовщицей в хорошей балетной труппе, но никак не прямой. Что произошло бы с ней, если бы в ближайшем будущем она поняла, что стать солисткой ей не удастся?

Чтобы предотвратить эмоциональную катастрофу, я посоветовал ей представить себе разные отборочные просмотры, на которых она прекрасно танцевала, но судьи предпочитали ей кого-то другого. Ее первой реакцией на эти негативные образы была тревога, за которой следовало уныние. Она восклицала: “Я должны дойти до вершины!” Я говорил ей о том, что любой человек, предъявляющий к себе столь высокие требования, подвергает свою эмоциональную стабильность серьезному риску. Да, было бы замечательно, если бы ее мечта реализовалась, но при этом ей необходимо было подумать о другом приложении своих амбиций, чтобы избежать трагедии, которая может произойти, если ее желания не осуще-

ствятся. Она была упрямой, но, в конце концов, сквозь ее защиту пробился такой образ: “Если я не смогу танцевать сама, то открою балетную школу и буду учить балету детей”. Я предложил ей усилить этот образ, подробно обдумав, как она устроит школу, кого пригласит в ней работать, как будет обучать детей и какое дополнительное образование ей необходимо для этого получить. Она по-прежнему не оставляет мысли о том, чтобы стать великой балериной, но сейчас я более спокоен за нее, потому что, если это ей не удастся, у нее уже есть в запасе приемлемая альтернатива.

Слишком многие из нас не представляют себе с достаточной отчетливостью и реалистичностью, что ждет их впереди. “Ты выйдешь за меня замуж?” — спрашивает молодой человек. При этом супружеское счастье он представляет себе весьма туманно. Они с молодой женой будут идти по жизни рука об руку. Через разумные промежутки времени у них будут появляться агукающие младенцы. Во время добрачного консультирования я добавляю в романтические сценарии образы следующего характера. “У вашей жены токсикоз. Вы слышите, как ее выворачивает в ванной”. “Ваш муж разлегся поперек постели и храпит, как медведь”. В зависимости от конкретных обстоятельств я добавляю образы, в которых молодожены спорят о деньгах, общаются с родителями друг друга, пытаются уладить разногласия относительно того, как воспитывать ребенка, не сходятся во мнении о людях или о политике и т.д. Задача этих образов не только в том, чтобы привнести элемент реальности в их ожидания, но и в том, чтобы дать парам возможность научиться рационально разрешать противоречия. Посредством образов можно довольно реалистично представить, что ждет нас в будущем. Так можно предотвратить скатывание романтических браков к далеко не столь романтическим разводам.

Эмоциональная инвентаризация

Основная мысль, которую мне хотелось бы довести до читателя в следующем примере, заключается в том, что с эмоциональной точки зрения нам полезно время от времени проводить “инвентаризацию” своей жизни. Необходимо оценивать как свое положение, так и обстоятельства жизни наших близких. К примеру, результаты “инвентаризации”, проведенной одним пятидесятипятилетним

мужчиной, занимающим высокую должность, оказались такими: “Сейчас я президент своей компании. Лет через пять я могу начать думать о том, чтобы уйти на пенсию. Сейчас самое подходящее время для того, чтобы представить себе, на что я буду тратить время и силы, когда уйду в отставку. У моих детей свои семьи, и они сейчас переживают радости и невзгоды, связанные с воспитанием собственных отпрысков. Моя жена продолжает получать удовольствие от своей работы, от общения с детьми и внуками, с нашими общими друзьями и ее собственными коллегами и от наших поездок за границу. Мне пора бы начать обсуждать с ней те изменения, которые произойдут в нашей жизни, когда я выйду на пенсию. Нужно, чтобы мы представили это себе одинаково или хотя бы сходно”. Конечно, периодически люди делают нечто подобное, но я за то, чтобы планы на будущее составлялись тщательно и конкретно. Лучше не просто думать о том, что сделаете одно, другое и третье, а *представлять себе* события, которые должны произойти. Образ позволяет вам заметить такие нюансы, которые могут ускользнуть от вашего внимания, если вы просто обдумаете ситуацию, не приложив усилий к тому, чтобы расслабиться и *представить* ее себе.

В образах необходимо отработать три очень важных момента: болезнь, смерть любимого человека и изменения в своей карьере. Например, вскоре после смерти своей матери одна из моих пациенток отправила мне записку следующего содержания: “Я очень рада, что Вы заставили меня пережить смерть мамы заранее. Упражнения с образами были очень болезненными, но в итоге они избавили меня от большой боли. Конечно, похороны расстроили меня, но я знаю, что могу принять случившееся, потому что была должным образом подготовлена”.

Ее мать болела несколько лет, и было ясно, что долго она не проживет. Однако мысль о смерти матери приводила мою пациентку в ужас. “Я не могу об этом даже подумать, — говорила она мне. — Я уверена, что просто сойду с ума”. Я предложил ей попрактиковаться с образами, связанными со смертью матери, с похоронами и с тем, как она будет себя после всего этого чувствовать. Она отказывалась из-за того, что эти образы вызывали у нее вполне понятный страх, но я продолжал убеждать, что ей необходимо посмотреть будущему в лицо. В конце концов, она смогла представить себе смерть матери, мысленно увидеть родственников и друзей. Она представила, как успокаивает свою младшую сестру

и помогает отцу собраться с силами. Я заставил ее в своем воображении побывать на похоронах, представить себе, как она помогает с разными приготовлениями, стоит у вырытой могилы и, наконец, присутствует на поминках. Так она, по ее собственным словам, “должным образом подготовилась” к кончине матери. Позже я узнал, что она скорбела о потере, плакала на похоронах и после них, но не “сошла с ума” и смогла помочь окружающим пережить горе. Чтобы предотвратить будущий шок в вашей жизни, я посоветовал бы вам предпринять следующие шаги:

1. Посмотрите на то, что вас окружает. Какие силы превалируют у вас на работе и дома? Подумайте о каждом из значимых для вас родных и друзей. Какие перемены вероятны в их жизни? Как эти возможные перемены могут повлиять на вас?
2. Представьте себе, что ожидаемые перемены произошли. Например, предположим, что у вас есть очень близкий родной человек или друг, который может переехать в другой город, в результате чего вы не сможете больше постоянно общаться. Вы можете представить себе, что скучаете по этому человеку, но одновременно представьте, что у вас появляются новые привязанности и близкие отношения с кем-то еще.
3. Подумайте о каждом из важных и близких для вас людей в отдельности и о ваших взаимоотношениях с ними. Подумайте о том, как нынешние обстоятельства могут измениться в будущем, через пять-шесть лет. Представьте, как вы справляетесь с этими изменениями. Важно сконцентрироваться на образе, в котором вы видите себя достаточно счастливым и приспособившимся к переменам, независимо от произошедших потерь и изменений, которых вам хотелось бы избежать.
4. Сконцентрируйтесь на возможных переменах в себе самом в течение ближайших пяти лет. Представьте, как спокойно принимаете неизбежное. Например, если вы лысеете, представьте, что через пять лет у вас осталось очень мало волос, а может быть, и совсем не осталось. Представьте, как вы говорите и чувствуете: “Ну и что!” или вообразите, что решили носить парик, если это для вас менее болезненно.

Как мы уже говорили в начале книги, в основном наше мышление состоит из образов, но если мы будем сознательно и плано-

мерно концентрироваться на конкретных образах, связанных друг с другом, в результате наше представление о мире станет более ясным и адекватным. Это поможет сделать планы на будущее более реалистичными и выполнимыми. События не будут заставлять вас врасплох. Когда будущее станет превращаться в настоящее, вы будете к нему готовы. Вы уже видели себя в нем и представили, как справляетесь с проблемами и выживаете, несмотря ни на что.

Часть IV

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ

11. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Начав работать клиническим психологом, я вскоре с сожалением осознал довольно очевидный факт. Можно рассказать человеку в точности, что ему делать и что не делать в разных ситуациях. И хотя он может понять и согласиться со всем, что вы сказали, во многих случаях он все равно не последует вашему совету. Мы также часто не делаем того, что следовало бы сделать в наших же интересах. Например, Том заявляет, что ему бесполезно спорить со своей теткой, поэтому, когда она в следующий раз заговорит о политике, он не будет вмешиваться. Однако, несмотря на свое твердое решение, он оказывается вовлеченным в жаркие дебаты, как только встречается с ней в следующий раз. Или Сара говорит: “У меня нет причин так нервничать и переживать из-за своей неполноценности в присутствии Эллен и Джима. Может быть, у них больше денег (или лучше образование), чем у меня, но это не делает их существами высшего порядка”. Через пять минут появляются Эллен и Джим, и Сара снова чувствует себя не соответствующей их уровню.

Что могли бы предпринять Том и Сара, для того чтобы не отступать от своего решения? Однажды решив избегать споров с теткой, Том облегчил бы себе задачу, если бы целенаправленно и постоянно представлял себе, как она провоцирует его своими замечаниями о политике, а он, вместо того чтобы вступать в словесный поединок, не встает на дыбы, а остается спокойным и ведет себя как трезвомыслящий человек. Точно так же Сара могла бы представлять себе, что, находясь в обществе Эллен и Джима, чувствует себя расслабленно, спокойно и безопасно. Этот образ, если на нем сконцентрироваться, помог бы ей достичь значительно большего, чем просто принятое решение.

В этой главе говорится о наиболее часто встречающихся проблемах, с которыми люди приходят ко мне как психологу. Для того чтобы ослабить остроту каждой из этих проблем, я рекомендую конкретные упражнения.

Как научиться меньше волноваться из-за неодобрения окружающих

Практически каждый из тех, кто обращается ко мне, слишком волнуется из-за того, что окружающие могут неодобрительно отнестись к его поступкам. Люди не знают, как эффективно справляться с этим. Некоторые делают все, что только можно, чтобы понравиться окружающим, даже тем, кто довольно мало для них значит. Когда же значимые для них люди выражают недовольство, они ужасно расстраиваются и впадают в депрессию.

Чтобы избавиться от чрезмерного волнения по этому поводу, нужно для начала ясно представить себе, что на вас направлено чье-то недовольство. Представьте себе лицо другого человека, его или ее голос, позу, жесты и то, что он вам говорит. Можете представить себе, что вы игнорируете нападающего, защищаетесь или переходите в контратаку — все, что угодно, если это кажется вам подходящим в данной ситуации. Задача упражнения заключается в том, чтобы почувствовать себя комфортно в этом образе и перестать волноваться.

Например, один девятнадцатилетний студент жаловался мне, что его отцу невозможно угодить и что, как правило, “у него на лбу написано, что он недоволен”. Обычно это очень беспокоило молодого человека и вызывало у него ненужное чувство вины.

Я посоветовал ему попрактиковаться по крайней мере дважды в день со следующим образом. “Сначала расслабьтесь и представьте себе недовольство на лице своего отца. Придвиньтесь ближе к этому лицу, как будто смотрите на него сквозь окошко фотоаппарата с зумом. Внимательно его изучите. Исследуйте неодобрительное выражение лица. Продолжайте на нем концентрироваться. Удерживайте этот образ в своем сознании с максимальной отчетливостью в течение по крайней мере двух минут”.

Меньше чем через неделю молодой человек обнаружил, что его больше не пугает суровое и неодобрительное выражение лица родителя. Он теперь просто говорил отцу: “Папа, ты знаешь, что у тебя сейчас снова это грозное выражение лица? Что тебя тревожит?” До того, как он начал работать с образами, он не мог высказать свои чувства, потому что был слишком расстроен и испуган; он просто удалялся из поля зрения отца, а напряжение между тем нарастало. “Теперь я просто вызываю его на разговор, и все проясняется”.

С психотерапевтической точки зрения, это упражнение объединяет в себе десенситизацию (глава 5) с тренировкой достижения

цели (глава 4). Многие эффективные техники образотерапии основаны на этих важных психологических процессах.

Как честно высказывать свое мнение

С проблемой, которую мы только что обсудили, тесно связана другая проблема: многим людям трудно высказывать свое мнение честно и открыто. Они отказываются обнажать свою душу, если не уверены, что тот, кто их слушает, отнесется к их словам по-доброму и с пониманием. Если у них нет гарантии того, что собеседник примет и оценит их честно и открыто высказанную точку зрения, они предпочитают скрывать свои настоящие чувства. Из-за этого отношения между людьми часто страдают фальшью, которая мешает по-настоящему проявлять заботу друг о друге, доверять другому человеку и получать честную обратную связь. Наши отношения с окружающими обычно выигрывают от того, что мы становимся более откровенными и прямыми.

Полезно выполнять такое упражнение: представьте себе, что вы высказываетесь о чем-то честно и прямо, но ваша честность не поучает отклика. Например, один человек по имени Артур боялся признаться кому-либо в том, что он гомосексуалист, если не был уверен, что у этого человека достаточно широкие взгляды, что он хорошо относится к людям другой сексуальной ориентации и не осудит его. Я посоветовал ему попрактиковаться с образами, в которых над ним насмеялись и издевались, поносили и прогоняли от себя люди, не принимающие ничего нестандартного, косные и враждебно настроенные противники гомосексуализма. Как я и ожидал, прокрутив этот образ в своей голове множество раз, Артур утратил чувствительность к мнению людей предубежденных, плохо информированных, невежественных и чересчур критически настроенных. Вместо того чтобы расстраиваться, злиться или переходить в защиту, он стал их игнорировать.

Бывает так, что человек из самых лучших побуждений честно делает критическое замечание, но тот, кого он критикует, вместо того чтобы поблагодарить его, обижается и злится. В этом случае делаем то же самое: для того чтобы меньше бояться, что ваши отношения ухудшатся, представьте себе все негативные последствия вашего поступка. В результате ваши отношения с этим человеком станут более естественными.

Как научиться говорить “нет” в ответ на нерезонные и неуместные просьбы

Две популярные книги посвящены обсуждению одной проблемы: многие люди говорят “да”, когда хотят сказать “нет”, если же они решаются ответить “нет”, то их потом мучает чувство вины. Неумение отказаться от выполнения явно выраженных или скрытых требований окружающих доставляет нам серьезные эмоциональные страдания. Решить эту проблему может помочь простое упражнение: сфокусируйтесь на любой нерезонной или неуместной просьбе, исходящей от человека, которому вы обычно говорите “да”, даже когда не хотите выполнять то, о чем он просит. Вы должны представить себе что-то конкретное и реальное, происходящее либо дома, либо на работе, либо с другом и т.д. Затем представьте, как вы тактично, но твердо отказываете. Репетируйте эту сцену в своем воображении по несколько раз в день.

Когда вы будете представлять себе, как говорите “нет” (всегда представляйте себе, что делаете это твердо, но тактично), у вас могут появиться неприятные ощущения. С ними нужно справляться по одному при помощи одного из методов, которым вы научились из этой книги (или из любого другого источника). Вот пример: начальник Бетти дважды пригласил ее на обед, после чего стал делать более серьезные предложения. Она не хотела иметь с ним никаких отношений, кроме деловых, но боялась отказаться из страха потерять работу. Здесь она зарабатывала намного больше, чем могла бы в другом месте. Выполняя упражнение, она представляла себе, как говорит: “Я не думаю, что нам следует встречаться вне работы”. Представляя себе эту сцену, она напрягалась и начинала волноваться. В это время в ее воображении возникал отчетливый образ начальника, говорящего: “Вы уволены!”. Вслед за ним возникали другие образы: она входит в свой кабинет, убирает вещи со стола, получает последнюю зарплату, прощается с коллегами, ищет новую работу.

Поработав с этими образами в течение примерно десяти минут, Бетти почувствовала, что сможет иметь дело непосредственно со своим начальником. Она пришла к выводу, что для нее будет лучше зарабатывать меньше в другом месте, чем находиться в постоянном напряжении на работе. В результате она написала заявление об уходе и откровенно сказала начальнику, что ей было тяжело

все время ощущать на себе его внимание. Он попросил ее забрать заявление и пообещал, что больше не будет ухаживать за ней.

Психологический риск

Причина эмоциональных страданий многих людей заключается в том, что они боятся идти на психологический риск. Они хотят оставаться в безопасности и из-за этого лишают себя многих радостей жизни. Риск, о котором я говорю, у каждого свой. Многим кажется очень рискованным пригласить друга на ужин. Другие боятся попросить о прибавке к жалованью, выразить недовольство, назначить свидание или высказать свои сокровенные чувства.

Избегание, пожалуй, основной фактор в возникновении невротического поведения. Эмоционально нестабильные люди обычно боятся иметь дело с окружающими или даже с собственными чувствами и находятся в постоянном напряжении. Да и каждый из нас избегает чего-то, в результате обедняя свою жизнь. Может быть, вы боитесь просить о помощи или пытаетесь казаться всезнающим из страха признаться, что на самом деле в чем-то не разбираетесь. Или боитесь делать что-то, если не уверены, что сделаете это идеально. Многие смущаются, когда их хвалят, и всячески стремятся избегать похвалы. Другие делают все возможное, чтобы не допустить ошибки и произвести впечатление людей непогрешимых.

Проблема избегания непосредственно связана с постоянным откладыванием на потом — еще одной характерной чертой невротического поведения. Всем известно, сколько правильных решений и чистосердечных обещаний не выполняется, несмотря на наши самые лучшие намерения. Систематическое использование образов может помочь преодолеть эти эмоциональные проблемы. Следующее упражнение помогло сотням людей избавиться от вредной привычки избегать действия или откладывать его на потом.

Во-первых, составьте список неприятных ситуаций, которых вы избегаете — таких, как посещение больного друга, просьба к родителям, чтобы они перестали вмешиваться в вашу жизнь, подготовка к экзамену, возврат долга, написание письма.

Затем выберите любой из пунктов списка и представьте себе, что совершаете необходимое действие. Повторяйте то же самое в течение по крайней мере трех—пяти минут.

Лучше всего начать с самого простого. Прорепетировав в воображении, сделайте это в реальности. После этого можно постепенно и планомерно увеличивать степень сложности задачи.

По мере уменьшения списка будет расти ваша уверенность в себе, ваша самооценка и ваши личностные навыки. Необходимо отдавать себе отчет в том, сколько усилий следует приложить, чтобы добиться конструктивных изменений. Сознательное выполнение конкретных упражнений, наверное, один из самых эффективных способов улучшить свое психологическое будущее.

Образ отсутствия реакции

Вот еще одно упражнение (разработанное доктором Джозефом Котелой из Бостонского колледжа), которое помогает многим успокоить свои страхи. Например, человек очень боится задавать вопросы во время занятий в классе, не желая показаться глупым. Ему нужно представить себе, что он задает необыкновенно глупый и нелепый вопрос, который настолько неуместен, что все тут же начнут издеваться, смеяться, критиковать и глумиться над тем, кто смог придумать что-то столь идиотское, дурацкое и неподходящее. Однако в воображаемой ситуации никто не обращает внимания, никто не реагирует, и вопрос просто проходит незамеченным.

Я использовал эту технику в работе с молодым человеком, который слегка заикался. Он боялся выступать перед аудиторией, но в колледже стал участником программы, в которой приходилось делать выступления. Я предложил ему представить себе ситуацию, в которой он выступает перед классом, но говорит настолько плохо, что заикается на каждом слове. Он должен был представить себе, что и преподаватель, и студенты не обращают никакого внимания на его проблемы с речью. Попрактиковавшись с образом отсутствия реакции в течение нескольких дней, молодой человек сообщил мне, что его тревожность стала быстро уменьшаться. Он сказал: “Не знаю, почему, но этот образ помог мне избавиться от страха”.

И еще один случай: одна женщина боялась обсуждать со своим мужем некоторые чувства, потому что опасалась его негативной реакции. Она воспользовалась техникой отсутствия реакции. В воображении она обсуждала свои чувства с мужем, а он не реагировал. Затем она в действительности поделилась с ним этими чув-

ствами, но в жизни он отреагировал достаточно негативно. “Вместо того чтобы расстроиться, я почувствовала раздражение и сказала, что, по моему мнению, было бы лучше, если бы он не реагировал на мои слова отрицательно”. Таким образом, даже когда образ отличается от реальности, воздействие негативной реакции сводится к минимуму после тренировки с образом отсутствия реакции.

Заключительный комментарий

Если вы прочли эту книгу достаточно внимательно и использовали некоторые из методов сами, могу сказать, что у вас прибавилось полезных знаний. Вы расширили свой репертуар творческих решений. Если вы достаточно изобретательны, то сможете сами придумать новые техники и использовать их в своих интересах. В любом случае, надеюсь, вы поняли, что просто читать об образотерапии недостаточно. Если вы хотите добиться результата, необходимы настойчивые и регулярные тренировки. Альберт Эйнштейн однажды сказал: “Воображение важнее знания”. Надеюсь, эта книга поможет вам использовать свое воображение для того, чтобы увеличить свой запас знаний, улучшить свое здоровье и достичь более полной самореализации.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Инструкции

Большинство процедур образотерапии наиболее эффективны, если им предшествует общая мышечная релаксация. Мы приводим описание двух процедур релаксации: а) упражнения с попеременным напряжением и расслаблением; б) тренинг сенсорной релаксации. Попробуйте обе процедуры и пользуйтесь той, которая вам больше подойдет. Можете попросить, чтобы кто-то, обладающий приятным голосом, записал для вас эти инструкции на кассету или запишите их на пленку сами. Может быть, вы и ваш хороший друг будете по очереди читать инструкции друг другу. Когда освоитесь с ними, выполняйте упражнения по памяти. Строгой последовательности придерживаться не обязательно.

Попеременное напряжение и расслабление

Удобно сядьте или лягте. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и почувствуйте, как ваше тело расслабилось и стало приятно тяжелым. Теперь попробуйте напрячь каждый мускул. Напрягите все мускулы.

...Теперь расслабьтесь. Отпустите все напряжение. Обратите внимание на чувство облегчения... Повторите все сначала. Напрягите каждый мускул... держите напряжение... расслабьтесь, отдохните и почувствуйте облегчение... Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание... вдыхайте очень глубоко... и выдохните, выдохните все до конца. Почувствуйте, как напряжение оставляет ваше тело... теперь дышите нормально, вдох-выдох. Каждый раз, выдыхая, обращайтесь внимание на то, как напряжение уходит из вашего тела.

...Расслабьте все тело, но сожмите челюсти и очень крепко закройте глаза. Челюсти напряжены. Глаза плотно закрыты... Пусть все остальное тело остается расслабленным, обращайтесь внимание

на ощущение напряжения в челюстях, глазах и лице... Расслабьте челюсти и веки. Пусть они расслабятся, как все ваше тело... насладитесь контрастом... Теперь откиньте назад голову и ощутите напряжение в шее... Пожмите плечами и поднимите их. Ваша шея, плечи и верхняя часть спины должны быть напряжены. Все остальное тело продолжает оставаться расслабленным. Обратите внимание на разницу между напряжением в шее и спине и напряженностью во всем остальном теле... Ну, вот, теперь расслабьте плечи, мягко опустите их и верните голову в удобное положение. Насладитесь ощущением свободы и расслабьтесь еще глубже... Расслабляя все тело, сожмите кулаки и напрягите живот... Почувствуйте напряжение в руках, предплечьях и животе... Задержите свое внимание на этом напряжении.

...Отпустите напряжение. Расслабьтесь и отдохните... Теперь напрягите ягодицы и бедра, опустите пальцы ног вниз, чтобы напрячь икры. Почувствуйте напряжение в бедрах, ягодицах и икрах... Пусть все остальное остается расслабленным... Все, что выше бедер, расслаблено; напряжение сохраняется только в бедрах и ниже... Теперь перестаньте напрягаться, расслабьтесь и дайте ощущению покоя разлиться по вашему телу. Расслабьтесь полностью. Вдыхая, произносите про себя слово “вдох”, а выдыхая — “выдох”. Продолжайте расслабляться таким образом, сколько захотите, мягко и легко вдыхая и выдыхая.

Тренинг сенсорной релаксации*

Поудобнее сядьте в кресло так, чтобы ваша шея и спина имели хорошую поддержку. Вам зададут несколько вопросов. На каждый из них можно ответить “да” или “нет”, но делать это не обязательно. Вам нужно просто выяснить, какова ваша реакция на каждый из вопросов. Подходит любая. Правильной или неправильной реакции нет.

Можете ли вы почувствовать приятную тяжесть в своем теле?
(*Пятисекундная пауза.*)

Можете ли вы полностью ощутить свои ладони и руки? (*Пятисекундная пауза.*)

*Адаптация на основе работы Бернарда Вейцмана, Марвина Голдфрида и Джеральда Дэвисона.

Можете ли вы почувствовать, что одна из ваших рук расслаблена больше, чем другая? *(Пятисекундная пауза.)*

Можете ли вы почувствовать, что одна из ваших ног расслаблена больше, чем другая? *(Пятисекундная пауза.)*

Можете ли вы дать своим глазам закрыться? *(Пятисекундная пауза.)*

Можете ли вы держать свои глаза закрытыми, отвечая на все дальнейшие вопросы? *(Пятисекундная пауза.)*

Можете ли вы представить себе расстояние от своей макушки до подбородка? *(Пятисекундная пауза.)*

Можете ли вы представить себе, что смотрите на что-то, находящееся вдали? *(Пятисекундная пауза.)*

Можете ли вы представить себе, как напряжение пропадает? *(Пятисекундная пауза.)*

Можете ли вы почувствовать пространство внутри своего рта? *(Пятисекундная пауза.)*

Можете ли вы представить себе сцену, исполненную мира и покоя? *(Пятисекундная пауза.)*

Можете ли вы почувствовать тепло где-то в своем теле? *(Пятисекундная пауза.)*

Можете ли вы ощутить, что находитесь в покое и безопасности? *(Пятисекундная пауза.)*

Можете ли вы дать своим глазам открыться? *(Пятисекундная пауза.)*

Если ваши глаза пока не открыты, пожалуйста, откройте их и почувствуйте, что вы бодры и спокойны. Насколько расслабленно вы себя чувствуете?

СОДЕРЖАНИЕ

Образотерапия, или как сделать вид, что не занимаешься гипнозом. <i>Предисловие М.Р. Гинзбурга</i>	5
Часть I. СИЛА ВОЗДЕЙСТВИЯ ОБРАЗОВ	7
1. Образотерапия: чем она может помочь вам	9
2. Образы — ключ к разгадке	21
3. Как развить свое воображение	32
Часть II. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВООБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ И ВЫРАБОТКИ РАЗЛИЧНЫХ НАВЫКОВ	41
4. Тренировка достижения для повышения уверенности в себе и выработки различных навыков	43
5. Преодоление страхов и тревожности у взрослых при помощи образов	58
6. Преодоление детских страхов и тревожности при помощи образов	71
Часть III. КАК ОБРАЗЫ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ	81
7. Как образы могут помочь избавиться от вредных привычек	83
8. Роль образов в преодолении печали и уныния	94
9. Использование образов для преодоления психосоматических расстройств	107
10. Предотвращение шока от будущего	121
Часть IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	131
11. Дополнительные упражнения	133
Приложение. ИНСТРУКЦИИ	140

Арнольд Лазарус
МЫСЛЕННЫМ ВЗОРОМ
Образы как средство психотерапии

Перевод с английского
Е.В. Курдюковой

Редактор
И.В. Тепикина

Компьютерная верстка
С.М. Пчелинцев

Главный редактор и издатель серии
Л.М. Кроль

Научный консультант серии
Е.Л. Михайлова

Изд. лиц. № 061747
Гигиенический сертификат
№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.
Подписано в печать 23.03.2000 г.
Формат 60×88/16
Усл. печ. л. 9. Уч.-изд. л. 7.

ISBN 0-89862-6419-2 (USA)
ISBN 5-86375-027-8 (РФ)

М.: Независимая фирма “Класс”, 2000
103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.
www.igisp.ru E-mail: igisp@igisp.ru

www.kroll.igisp.ru
Купи книгу “У КРОЛЯ”